

MARTIN M. ANTONY y RICHARD P. AWINSON, 2004: *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo*. Desclée de Brouwer, colección Serendipity, Bilbao, pp. 326. Por Alejandro Rocamora Bonilla.

Estamos en una cultura que adora el orden y el perfeccionismo. Deseamos tener un profesor perfecto, una pareja perfecta, un hijo perfecto, un jefe perfecto y hasta un psiquiatra perfecto. De lo contrario nos sentimos defraudados e incluso en ocasiones nos irritamos si no lo conseguimos. En el fondo de estas aspiraciones, a veces se esconde, una vivencia de inseguridad y fragilidad que queremos compensar con el perfeccionismo del otro. Es como si quisiéramos tapar nuestras carencias de eficacia con un ropaje de excelencia de los demás. Otras veces, lo que subyace en ese comportamiento «perfeccionista» es un intento por controlar lo que nos rodea, pero como contrapartida esa conducta lo que hace es que ahoga toda espontaneidad y en el fondo todo sentimiento y emoción. Nos convertimos en «padres perfectos», «jefes perfecto» o «hijos perfectos» pero a costa de sofocar toda emoción.

Martín M. Anthony y Richard P. Swinson inician su exposición aclarando la naturaleza de la perfección que se puede referir a uno mismo, a los demás o al perfeccionismo prescrito socialmente. Es decir, el perfeccionismo se puede entender como la tendencia del individuo a marcarse metas, objetivamente inalcanzables, lo que ocasiona frustración y angustia; o bien, ser exigente con los demás lo que lleva a desconfiar de las posibilidades reales de los otros y a tener que realizar todas las tareas por miedo a que no se hagan de forma correcta, a la larga esta actitud también produce un sobreesfuerzo y angustia, y por último, el perfeccionismo que se siente impuesto por la familia o las propias normas sociales y cuyo incumplimiento puede generar temor a ser rechazado o desvalorizado. El interjuego de estas tres dimensiones dará lugar a la persona perfeccionista, que es la base de trastornos psiquiátricos como son los trastornos de personalidad obsesiva o el trastorno obsesivo-compulsivo.

En la segunda parte del libro los autores, de forma sencilla y didáctica, exponen diferentes estrategias, según el modelo cognitivo-conductual, para hacer frente al perfeccionismo. Ellos mismos advierten que en ningún caso, sobre todo en patologías graves, se puede olvidar la ayuda farmacológica y el mismo tratamiento psicoterapéutico dirigido por un profesional adecuado.

La tercera parte está dedicada a las patologías que están o pueden estar relacionadas con el perfeccionismo como es la ansiedad, la depresión o la propia neurosis obsesiva.

No es un libro para ser leído de una sola sentada, sino más bien, para reflexionar e intentar poner en práctica las diversas estrategias cognitivo-conductuales que, sobre todo en la segunda parte del libro, se exponen.

Puede ser provechoso para los estudiantes y profesionales de la psicología, por su claridad en la exposición, y también para cualquier persona que se considere con una dimensión perfeccionista (personal, los otros o social), pero siempre supervisado por un especialista en la materia.

Y como hemos dicho al principio de que la perfección no existe tampoco este libro es perfecto. Y esto por dos razones: su lectura podría llevar a la conclusión de que vencer el perfeccionismo es tarea fácil, cuando es una de las patologías más difíciles de

superar y en segundo lugar a mi me hubiera gustado que se explicitara claramente que no siempre el perfeccionismo es el mejor camino para llegar a la felicidad y que en algunas ocasiones se convierte en un verdadero inconveniente como se comprueba en la clínica con todas las patologías psíquicas que tienen una estructura obsesiva: hipocondría, anorexia, trastorno obsesivo compulsivo, etc. Es una muestra más de que el perfeccionismo no existe. Por esto me atrevería a corregir el título del libro y decir: «nunca lo perfecto es suficiente».

ALEJANDRO ROCAMORA BONILLA
Departamento de Psicología.
Universidad Pontificia Comillas de Madrid

JOE L. KINCHELOE, SHIRLEY R. STEINBERG y LEILA E. VILLAVERDE (Compiladores), 2004: *Repensar la inteligencia (hacer frente a los supuestos psicológicos sobre enseñanza y aprendizaje)*. Ed. Morata, Madrid, 239 pp. Por Manuel Mazón Cendán.

Estamos ante una obra de «compilación», toda ella referente a la problemática que se cierne por la presión social en sus variables, fundamentalmente ideológico-políticas, en las estructuras pedagógicas y técnicas psicológicas en los sistemas educativos.

Trece capítulos, de autores distintos, pero con un denominador común: intentar poner de manifiesto la falta de crítica de los sistemas meramente cognitivos, de la pedagogía tradicional, para salir al paso de las influencias negativas de las estructuras de poder sobre la mente de los educandos.

Constituye esta obra como una muy buena base de datos, suficientemente ordenados, de ideas y experiencias controladas, en una serie de universidades de América del Norte, y que van directamente a descubrir nuevas técnicas para encontrar una especie de intercomunicación profesor-alumno- medio social. El horizonte del que arranca en concreto y por citar sólo a dos autores clásicos de la psicología, por llamarla de alguna manera, evolutivo pedagógica: *Dewey* y *Piaget*. Pero partiendo de esos parámetros, los diversos capítulos constituyen un fuerte acopio de los muchos estudios y trabajos de campo que en este momento se llevan a cabo, desde esa problemática, en estos centros americanos.

Cada estudio de los trece capítulos trae una abundante bibliografía, con ello, el lector tendrá en esta obra todo un archivo para comprobar este enfoque de la pedagogía desde las perspectivas de los condicionamientos sociales y las estructuras de poder en los planes y técnicas del aprendizaje. Abarcan desde los estudios primarios hasta los universitarios inclusive.

MANUEL MAZÓN CENDÁN
Departamento de Filosofía.
Universidad Pontificia Comillas de Madrid