

Exigencia Vs. Excelencia

Patricia Aliu

Probablemente muchas veces hemos escuchado de alguien (o de nosotros mismos) expresiones tales como:

"¡Yo soy exigente conmigo y también con los demás!" o bien "¡yo soy muy autoexigente, pero no lo soy con los otros!", todo esto dicho con cierto tono de orgullo, en algunos casos, o con tono lastimero en otros. En cualquier caso, o porque es tomado positivamente o todo lo contrario, lo cierto es que hay que revisar el coste que la exigencia presupone.

Aquel que toma la exigencia con una connotación positiva es porque lo tiene asociado al concepto de "así se alcanza una meta".

Aquel que toma la exigencia como un motivo de queja es, en realidad, porque no ha podido llegar a esa meta o bien, es tanto el cansancio que no lo puede disfrutar: en realidad no está molesto /a con la exigencia sino con el resultado.

Ocurre que, en nuestra sociedad, la exigencia está asociada a la excelencia.

Entonces, si se quiere lograr la excelencia ¿sirve o no la exigencia...? Revisemos esta idea.

La exigencia es una actitud que implica una parte que exige y otra parte exigida y esto puede darse en relaciones interpersonales (padres /hijos, jefe /empleado, maestro /alumno, etc) o bien intrapersonal, es decir, dentro de la persona. En términos generales conviene siempre bucear dentro de lo intrapersonal (la autoexigencia) primero y luego abordar situaciones de exigencias externas (de otros para conmigo).

La exigencia –como refiere N.Levy- tiene tres componentes: el aspecto exigente, el aspecto exigido y la meta y es muy revelador ver esta tríada en una metáfora: el caballo (aspecto exigido), el jinete (aspecto exigente) y el destino de viaje (la meta).

¿Qué pasaría si el jinete sólo espoleara al caballo y no tuviera en cuenta el descanso, la comida del animal...? ¿Qué pasaría si el jinete sólo tuviera en cuenta la meta...? Podría pasar que no llegue pues el caballo cayó extenuado, o bien, llega pero en unas condiciones tan desastrosas que, tal vez pase mucho tiempo hasta que pueda continuar su viaje.

Siendo esto algo tan obvio ¿qué es lo que ocurre que no lo aplicamos a nosotros?. Supongo que el viejo refrán de "Querer es poder" funciona como creencia en las personas exigentes.

¡Claro que "querer" es importante! ¡Claro que la voluntad es un pilar de la persona! Pero con sólo querer no alcanza, como no alcanza tener gasolina sin coche.

Si estos dos aspectos, el exigente y el exigido, no comienzan un camino de negociación pocas probabilidades hay de desarticular la exigencia. El camino más rápido hacia la meta es el acuerdo entre estas dos partes. Mientras estén divorciadas, la meta se aleja.

Dice otro refrán "que si quieres derribar un árbol en quince minutos, utiliza diez en afilar tu hacha".

La exigencia no te asegura la excelencia, por lo tanto tampoco sirve que te exijas no ser exigente.

Si quieres conseguir excelencia procura un acuerdo interno: los resultados llegarán naturalmente.

Como decía B. Stevens: "No empujes el río porque fluye solo". Patricia Aliu Navarro
Licenciada en Psicología Col. Nº B-1769
Psicoterapeuta Gestalt
Miembro Titular de la A.E.T.G.
Directora de Gestalt Mediterráneo