

2012

Quien quiere ser perfecto????



Tesina Formación de  
Coach Ontológico  
Centro Thelema  
De: Maria Fernanda Díaz  
Año 2012

Hewlett-Packard

Hablemos que es ser PERFECTO???

### Definicion de Perfecto

adj. Que tiene el mayor grado posible de bondad o calidad en su línea:  
*círculo perfecto.*

1. Que está en buenas condiciones, sin mella ni defecto.
2. Antepuesto a un sustantivo al que califica, significa que posee el grado máximo de una determinada cualidad o defecto:  
*eres un perfecto imbécil.*
3. gram. Tiempo verbal compuesto de aspecto perfectivo. Más en pl.:  
*los perfectos se forman con un verbo auxiliar.*
4. gram. pretérito perfecto.
5. der. De plena eficacia jurídica.
6. mat. [Número] que es igual a la suma de sus partes proporcionales.

Sinónimos de "perfecto":  
cabal, acabado, absoluto, excelente, completo.

Antónimos de "perfecto":  
Defectuoso, incompleto, imperfecto, tosco, inacabado.

Si busco en internet y encuentro un texto de los sicólogos de buenos aires los sicólogos **hablan de ser perfecto como una nueva patología de exigencia**

*“Si bien, ser perfecto pareciera ser un rasgo positivo en la personalidad, y en muchos aspectos lo es también puede acarrear sufrimiento para quiere sostener estándares altos*

*Esta tendencia perfeccionista puede verse aplicada a alguna área de la vida o bien a todas: hay quienes quieren ser perfectos en la vida laboral y no en otras áreas, hay quienes lo son en su vida afectiva o relaciones sociales y hay quienes lo son en todas las áreas de su vida.*

*Desde ya que cuantas mas áreas de la vida abarque esta característica, mucho mayor la emoción de resignación o resentimiento*

*Las personas que quieren ser perfectas suelen ser personas con ansiedad elevada y el perfeccionismo es su compañero de ruta.*

*Pasaremos a describir algunas características de la persona con auto exigencia que se acerca a la idea de perfección y te propongo que al leerlas vayamos registrando si nos identificamos con esta descripción*

a) *La persona perfeccionista es alguien que suele fijarse objetivos muy altos, tan alto que suele dificultarse su concreción.*

*O bien, para realizarlos debe dedicarle mucho tiempo, energía y lo hace con un alto grado de tensión. Cuando interrogamos a esta persona, esta no suele darse cuenta de lo desmesurado de su objetivo, pero sus familiares y amigos íntimos si suelen notarlo.*

b) *Otra característica importante es el tipo de pensamiento, que se basa en dos principios básicos: todo-nada y debería-debo. Esto lo puede detectar en el discurso, donde podemos encontrar frases como: "todo lo que hago esta mal", o "debería terminar el trabajo y no llego, lo voy a hacer mal".*

*La percepción de la realidad también se ve influida por un mecanismo selectivo donde se tiende a percibir en pequeños detalles, defectos y errores. Los aciertos, logros suelen pasar desapercibidos o son vividos como insignificantes.*

*El auto exigencia significa excederse de los límites del dominio de sí mismo y convertirse también en un esclavo, pero de las obligaciones.*

*La persona autoexigente agregaría a su dominio de sí mismo un componente sadomasoquista, porque se vuelve déspota, autoritario y le exige a los demás de la misma forma.*

*No puede reconocer sus propios límites y sin darse cuenta vive esforzándose cada vez más para mejorar su rendimiento, con la secreta intención de demostrar que vale, porque su afán de destacarse esconde una baja autoestima.*

*Esta conducta no se reduce al estudio o al trabajo, sino que es su actitud habitual en todas las actividades de su vida diaria, incluso en sus afectos.*

*El autoexigente se esfuerza para ser mejor que los demás y para lograrlo esta supuesto a hacer cualquier sacrificio renunciando a sus propios íntimos deseos.*

*Estas personas son como máquinas que siempre están en funcionamiento y que nunca se apagan del todo porque viven luchando contra el tiempo.*

*El autoexigente no puede disfrutar del ocio ni tampoco de su trabajo, porque se impone metas demasiadas ambiciosas que le cuesta mucho cumplir, pero que lo hacen sentir peor si no logra realizarlas.*

*Tiene muy poca tolerancia a la frustración y escasa resistencia a la crítica y puede desmoronarse fácilmente cuando no puede estar a la altura de sus expectativas y las cosas escapan de su control.*

*Sufre de patologías crónicas y muy precisas, puede tener fobias y ataques de pánico, problemas digestivos, constipación, dolores en las articulaciones y problemas coronarios.*

*Cuando decide salir de vacaciones se lleva su computadora y algunas carpetas, por las dudas, y contrata todos los servicios por adelantado sin dejar nada librado al azar.*

*El autoexigente vive alienado en sus ocupaciones y no puede tomarse la libertad de descansar.*

*La necesidad de ser perfectos es una forma de control. Además, tener que ser perfecto para ganar la aprobación ajena frecuentemente hace que uno deje de hacer cosas. El miedo a la desaprobación y el fracaso si no somos perfectos puede ser tan grande que nos impide hacer lo que queríamos.*

*Juzgarse a uno mismo y exigirse hacer las cosas "perfectamente" muchas veces nos retrasa, nos paraliza en vez de llevarnos a la creatividad y la productividad.*

*Si se decide cuánto vale en vez de pasarle la responsabilidad a otros, dejaríamos de preocuparse por lo que piensan los demás. El problema para la mayoría de nosotros es que, en nuestra niñez y juventud, eran nuestros padres y otros adultos quienes definían nuestro valor personal. Por supuesto, nosotros creíamos que los adultos tenían suficiente autoridad para ello. Cuando fuimos creciendo, delegamos esa autoridad en nuestros iguales. Pero en algún punto necesitamos ser nosotros mismos quienes decidamos cuál es nuestro propio valor como personas".*



El hombre perfecto...  
Puede ser una larga espera

DESMOTIVAR.COM

Uno de los disparadores que me hicieron reflexionar sobre el tema de la perfección es la película *EL CISNE NEGRO* y su frase final : **Lo sentí, fue perfecto , fui perfecta.** Y allí muere ... en toda la película habla de la sobrexigencia, la competencia, la angustia la protagonista por querer hacer todo perfecto, por querer abarcar todo hasta su suicidio. La película habla del **PERFECCIONISMO**.



### *Osho habla de la perfección ( enero del 2012)*

*"Yo no enseño perfección, enseño totalidad. Es algo Completamente distinto. Sé total. No te preocupes por la perfección. Cuando digo sé total, quiero decir sé real, quédate aquí; haz lo que hagas, hazlo con totalidad.*

*Serás imperfecto, pero tu imperfección estará llena de belleza y llena de tu totalidad. No intentes ser perfecto, de lo contrario, será una fuente de ansiedad. Ya hay bastantes problemas, no te crees más. "*

*"La perfección no existe, La existencia no permite la perfección, porque la perfección es muy monótona. Piensa simplemente en lo que es vivir con una persona perfecta.*

*.. Después de veinticuatro horas te suicidarás. ¿Vivir con una persona perfecta? ¿Cómo sería tu vida? Él sería casi como una estatua de mármol: muerto. Cuando una persona se vuelve perfecta está muerta. Una persona viva nunca es perfecta, y mi enseñanza tiende básicamente hacia la totalidad y no hacia la perfección.*

*Se total y recuerda la diferencia. El ideal de la perfección dice: "Se de esta manera, sin ira, sin celos, sin ser posesivo, sin imperfecciones, sin limitaciones". El ideal de la totalidad es completamente diferente: si estás enojado, enójate completamente. Si amas, ama por completo. Si estás triste, entristécete completamente. Nada se deniega, únicamente lo parcial se tiene que dejar y así una persona se vuelve hermosa. Una persona total es hermosa. Una persona perfecta está muerta."*

*Seguí investigando y me pregunte que era para Aristóteles “la perfección “ y la asocian con la Virtud*

## VIRTUD

*HÁBITO SELECTIVO QUE CONSISTE EN UN TÉRMINO MEDIO RELATIVO A NOSOTROS, DETERMINADO POR LA RAZÓN Y POR AQUELLA POR LA CUAL DECIDIRÍA EL HOMBRE PRUDENTE. EN LATÍN “VIRTUS”, EN GRIEGO “ARETÉ”. PARA ARISTÓTELES LA VIRTUD ES UNA “EXCELENCIA AÑADIDA A ALGO COMO PERFECCIÓN”.*

*Cuando una entidad realiza su función propia, pero no de cualquier manera sino de un modo perfecto, entonces de dicha entidad decimos que es virtuosa o buena.*

*Es importante observar que según este punto de vista cabe hablar de virtud en un sentido muy amplio (a diferencia del modo actual de hablar que restringe la virtud al ámbito de las costumbres y la práctica moral).*

*Nosotros utilizamos la palabra virtud y bondad en ciertos contextos de un modo parecido al griego, como cuando hablamos de un buen cuchillo para designar el cuchillo que corta —es decir que es capaz de realizar su finalidad—, pero no de cualquier manera sino bien.*

*En la noción aristotélica de virtud son importantes los conceptos de naturaleza y de finalidad: la virtud de un objeto tiene que ver con su naturaleza y aparece cuando la finalidad que está determinada por dicha naturaleza se cumple en el objeto en cuestión.*

*Aristóteles muestra en “Ética a Nicómaco”, que la virtud humana no puede ser ni una facultad ni una pasión sino un hábito. Que sea un hábito quiere decir que aparece no por naturaleza sino como consecuencia del aprendizaje, y más exactamente de la práctica o repetición.*

*La práctica o repetición de una acción genera en nosotros una disposición permanente o hábito —de ahí que la tradición aristotélica hable de una segunda naturaleza para referirse a los hábitos— que nos permite de forma casi natural la realización de una tarea. Los hábitos pueden ser buenos o malos; son hábitos malos aquellos que nos alejan del cumplimiento de nuestra naturaleza y reciben el nombre de vicios, y son hábitos buenos aquellos por los que un sujeto cumple bien su función propia y reciben el nombre de virtudes.*

*En general llamamos virtud a toda perfección de algo por lo que podemos distinguir virtudes del cuerpo y virtudes del alma; pero en la ética aristotélica las virtudes estudiadas y que le interesan a este filósofo son las virtudes del alma, y en ellas distingue:*

- *las virtudes que perfeccionan el intelecto o virtudes intelectuales o dianoéticas;*
- *las virtudes que perfeccionan la voluntad o virtudes éticas o morales.*

Aristóteles - Esquema de su pensamiento - Resumen de la filosofía aristotélica

CLASIFICACIÓN DE LAS VIRTUDES

definición de la virtud	<i>engeneral excelencia añadida a algo como perfección; buena disposición para el cumplimiento o realización perfecta de una inclinación natural tipos generales</i>								
tipos generales	VIRTUDES ÉTICAS			VIRTUDES DIANOÉTICAS O INTELECTUALES					
definición	perfección de la voluntad; hábito selectivo que consiste en un término medio (entre el exceso y el defecto) relativo a nosotros, determinado por la razón y por aquella por la cual decidiría el hombre prudente			perfección del entendimiento o razón en relación al conocimiento de la verdad; hábito que faculta para la realización del apetito natural del hombre hacia el saber					
forma de adquirirse	la repetición, la costumbre			el aprendizaje, la instrucción					
tipos	valor	templanza	liberalidad	ciencia	inteligencia	sabiduría	arte	prudencia	
vicio por defecto	temeridad	intemperancia o libertinaje	prodigalidad	son tres formas de perfección de la razón teórica			son dos formas de perfección de la razón práctica		
vicio por exceso	cobardía	insensibilidad	avaricia						
Virtud moral más importante: JUSTICIA dar a cada uno lo debido									
tipos de justicia	GENERAL O LEGAL		JUSTICIA DISTRIBUTIVA			JUSTICIA CONMUTATIVA			
definición	conformidad a las leyes de la ciudad		reparto de bienes, derechos y obligaciones a cada uno según su mérito o demérito; en cierto sentido excluye la igualdad			reciprocidad: cada uno debe recibir lo que ha dado o el equivalente; lo igual por lo igual			

Pregunto a mis conocidos que opinan del tema y aquí transcribo algunas de las opiniones que recapitule entre mis conocidos.

- *Luisito*

*Primero te aclaro que no busqué definiciones ni libros ni nada... porque al mismo tiempo quiero ser sincero y contestarte o por lo menos tratar, de hacerlo con mis palabras y la forma en que lo siento.... así desde ya espero que : primero entiendas lo que quiero poner.. segundo: que lo hago con muy buena onda y que salga sin pensar directamente, para que sea lo mas espontaneo posible .. y tercero : ojala te pueda servir para algo =)..*

*Que es ser perfecto?... es aquel que no tiene errores... que lo tiene todo.... un ser humano físicamente sin problemas.... emocionalmente sin quebraduras... feliz....*

*Ahora: ser perfecto para mi es serlo porque tengo una familia feliz sin que pasen ninguna necesidad... tener padres y abuelos vivos para poder disfrutarlos... unos hijos traviesos que disfruten de la naturaleza y que sepan apreciar lo poco que les podria dar... una mujer compañera, con un amor a prueba de todo y de por vida, para poder disfrutar todo lo dicho..... Ser humilde... honesto... sincero.. honrado... cualidades que ayudan a ser perfectos..*

*Pero sabemos que no hay tal perfección tal como sería el modelo... El ser humano no es perfecto.. quizás porque tiene errores... eso ES SER PERFECTO!!!! .. porque cometemos errores...aprendemos de ellos....*

*Por qué algo debe ser perfecta en todo sentido?... se debe cometer errores en la vida, porque no.... para aprender y así perfeccionarse en la vida que continua...pero nunca se podra alcanzar la perfección total.... se puede mejorar....*

*Uno se puede sentir perfecto inclusive en un momento muy breve del día por ejemplo.....de su vida...*

*Quien quiere ser perfecto ?.... aquellas personas que no entienden esa definición.... porque simplemente no existe.... yo no quiero ser perfecto... quiero vivir y cometer errores asa aprendo más todavía.... perfecto en amar.. hum.. no sirve .... Uno debe ser perfecto en TRATAR de DAR amor.... porque hasta el amor no es perfecto....*

1. *Pregunta interesante.....*

*Hace poco escuché que "la imaginación es perfecta porque carece de juicios".....por lo tanto, ¡parecería ser que no existe "ser perfecto", dado que el ser humano tiende a emitir juicios.....o bien, existe muchos "ser perfecto" dependiendo de los parámetros y/o juicios de cada ser humano. Es como que cada uno tendrá su medición. Y también creo que está asociado a modelos mentales.*

*En general, creo que todo ser humano busca acercarse a la perfección, está en el instinto humano superarse, crecer, mejorar.....pero es una medida inalcanzable, porque a medida que crecemos, también cambian nuestros juicios y parámetros.*

*Es así?.....o necesito un psiquiatra....*



*Besos !!! Capo*

- *¿Qué es ser perfecto?? Según Claudia*

*QUE TIENE TODAS LAS CUALIDADES REQUERIDAS O DESEABLES.*

*¿ quién quiere ser perfecto??? Antes consideraba que podría llegar a ser un ideal a alcanzar*

*YO ANTES ME ESFORZABA PARA ser lo más perfecta posible. Por ej, buenas notas, abanderada, portarme bien, hacer lo que "se debe".Creo que también tiene que ver con el sistema de creencias y valores inculcados en la familia con la educación.*

*Hoy me contento con poner lo mejor de mi en lo que hago y hacer desde las mejores intenciones...A veces sale perfecto ,otras veces, no...Me costó mucho aceptarme cuando las cosas no me salen bien, o sea como yo esperaba que salgan...*

*Una psicóloga me dijo que el perfeccionismo es como una muerte lenta. Lo que para mi es malo es la exigencia desmedida para ser perfecto.*

*YO NO QUIERO SER PERFECTA.*

*Sí me gustaría ser de alguna manera que pueda ser tolerada, aceptada, querida y poder compartir mi vida con otras personas a quien yo también les tenga paciencia y amor*

*Me gustaría compartir tu opinión y poder conocer esa tesis!!!!*

- *"Que es ser perfecto"*

*Es difícil contestar a esta pregunta porque ya todos sabemos que el ser humano no es perfecto. Perfecto sería que se ajuste a ciertos canones tanto físicos como espirituales, tal vez asociados con la idea de Dios a quien le atribuimos la perfección. La creación del hombre es perfecta, lo que pasa, es que es tan compleja que no llegamos a entenderla.*

*"Quien quiere ser perfecto"*

*Todos. En realidad queremos ser lo que anhelamos o deseamos y a ello le decimos perfecto. Pero es bien sabido que ya no hay parametros de perfección y que los mismos van cambiando a través de la historia.*

*Gracias por recibir mi respuesta y arrovecho para saludarte.*

*Un beso grande!!*

*Silvia.*

- *amiga.. perfecto es una palabra amplia.. y tal vez subjetiva ..pero para mi ser perfecto es intentar hacer lo mejor posible en todo en la vida.. a nivel laboral.. personal , emocional y social.*

*me cuesta mucho elaborar una respuesta sencilla y clara, ya que al pensar en tu pregunta.. que es ser perfecto? me viene a la mente muchísimas ideas y pensamientos.. O dudar si algo realmente pueda serlo.. pensar en ser perfecto sería ser un poco engreído, omnipotente.. creído.. ya que la perfección es algo que carece de defectos, de imperfecciones y eso es difícil de encontrar en los seres humanos..pero si lo vemos desde el lado del progreso.. el crecimiento, la búsqueda de ser cada día mejor.. te diría que eso podría ser perfecto. pero no exigenteeeeee.. ya que esto no te permite llegar a la perfección.. y tal vez sea un defecto.. ( uf que juego de palabras, re difícil!!!!)*

*pero seria algo asi para mi:*

*perfectamente* correcto actuar con el otro.

*intentar hacer lo mejor posible en tu trabajo.. logrando cada vez menos imperfecciones*

*¿perfecto* es ser cada día mejor y así lograr llegar a ser una persona íntegra ..aunque cuesta entender la perfección, pienso que los seres humanos somos imperfectos.. y que solo algunas cosas pueden llegar a serlas..

*como la inmensidad del océano, la creación del mundo, la formación de un bebé en la panza de su madre.. la ingenuidad de los niños.. y DIOS.. creo que esto sí es perfecto.. ya que carece de toda imperfección y defectos.. y ver semejante belleza , bondad, en fin.. eso para mí es PERFECTO.*

*bueno, no sé si te sirve mi respuesta.. tal vez no sea lo que esperabas.. pero me sale del alma.. espero ser útil para tu investigación.. ojalá puedas tomar en cuenta esto!!!*

*y con respecto a la segunda pregunta..*

*YO NO QUIERO SER PERFECTA..*

*SI QUIERO SER ÍNTEGRA.. EFICIENTE.. BONDADOSA, Y FELIZ CONMIGO MISMA..*

*TAL VEZ ESTO PODRÍA PARECERSE A LA PERFECCIÓN.. OJALÁ EL MUNDO SEA ASÍ, DE PERFECTO!!!! sería tan maravilloso..*

*BESOS Mariana*

*Que es perfecto??*

*adjetivo 1 acabado, cabal, completo\*, cumplido.*

*2 intachable, impecable, irreprochable, insuperable, lindo, óptimo. Significado : que tiene todas las características requeridas*

*Y desde una óptica personal, y atribuyendo el adjetivo a una persona exclusivamente.... veo perfecto a aquel que sabe :*

- *Donde Esta parado realmente ....y no donde cree que esta ...*
- *Quien Es .. , y no quien se cree que es*
- *Porque Esta realmente donde esta ....*
- *Para que Esta. donde esta ..*

*Quien quiere ser perfecto???*

*Yo no quiero ser perfecta..Pero ....Pienso que el hombre desde que nace o desde sus primeros comienzos en la tierra ... busca ser cada vez más perfecto.*

*y debe haber alguien por ahí que piense que lo ha conseguido o por lo menos que así se sienta....y termino con esta excelente frase....*

*El hombre no pide nacer, El hombre no sabe vivir. El hombre no quiere morir*

*Me gusto mucho tu cuestionario .besotes Adriana*

- *Que es ser perfecto:*

*En principio aquello que tiene todas las cualidades deseables y que por consiguiente desde la óptica del que lo evalúa no tiene defectos*

*Quiéren ser perfectas las personas con un muy alto grado de autoexigencia*

*Besos, cc*

- *Hola Fer.*

*1er Rta: No sé, si lo supiera, quizás no sería tan imperfecto. De hecho no creo en algo absoluto como la "perfección". Creo que depende de la subjetividad de cada persona. Osea, lo que o quien es "perfecto" para alguien, puede (seguro) diferir (y mucho) de lo que o quién es perfecto para otro/s.*

*2da Rta: Supongo que quién no se agrada consigo mismo y/o crea que los demás lo ven "imperfecto". En cierta forma creo que TODOS, en mayor o menor medida, tendemos a buscar la perfección. Básicamente para agradarle a alguien (o a muchos o a todos). Pero como conteste antes (1er. Rta.), no se puede caer bien a todos, asique, considero que es una búsqueda infinita.*

*Espero haberte ayudado y todo el éxito con la tesis. Besos, Gabriel O.*

*Ser perfecto es ser natural... Cuando uno es lo más natural y genuino con uno mismo y con los demás hay una sensación de perfección.. Fluye como la naturaleza. Es igual a la naturaleza, se me ocurre, una flor puede ser perfecta aun cuando se marchita.. igual que un día perfecto, puede ser un día soleado o bien con nubes. Pareciera que si hay nubes no es perfecto, pero es tal cual como tiene que ser y es así, es perfecto. Y ni hablar del cosmos, el sistema solar y nuestro cuerpo humano... es perfecto. Aún cuando hay explosiones en el universo, o el cuerpo se siente averiado.. porque por una razón está averiado y es así... hay como una armonía cuando hay perfección.*

*Pero todo es tan relativo y subjetivo, como una vez hablamos Fer... Un día soleado para mí puede ser perfecto y para vos un día lleno de defecto.. por alguna razón lo ves imperfecto. Vuelvo al comienzo de lo que quise decir, entonces.. la perfección es estar en uno mismo sin más ni menos, pero estar en vos siendo vos de la mejor manera que pueda.. no hay tal estado ideal pero sí una grata sensación de que siento la sabiduría perfecta de lo natural.*

*Yo quiero ir perfeccionandome, entendiendo que ese es mi camino a mí misma no en el sentido soberbia de todo lo se y hago todo bien, sino en el sentido de llegar a ser lo más auténtica posible, en lo bueno y en lo malo, como un día de sol y un día de lluvia, ambas cara de la misma moneda... Nunca voy a llegar a ser perfecta porque me siento un misterio, a veces me develo y otras no me reconozco. Así que es un camino, no creo que lo alcance como es la felicidad. Pero sí puedo gozar de momentos o instantes de "perfección", momentos de armonía.*

*Que se yo Fer, escribí lo que primero pense.. Tal vez más que para escribir es mejor hablar.. Lo único que tengo claro es que ni la naturaleza que parece perfecta, lo es.. todo cambia y cuando entran los deseos en juego, cagamos, porque no aceptamos las cosas como son... Da para hablar... besos Erika*



### **PERFECTO DESDE LA ONTOLOGIA DEL LENGUAJE**

Desde la ontología del lenguaje consideramos que “el lenguaje es acción” entonces actuó en el lenguaje, si declaro “soy perfecta” por lo tanto estoy generando una realidad, por el contrario si declaro “no soy perfecta” estoy generando otra realidad, **el lenguaje es generador de realidades.**

Actuamos de acuerdo a lo que somos y somos de acuerdo a cómo actuamos.

Como hemos visto en otras ocasiones la acción genera ser, en la medida en la que cambiamos nuestras acciones cambiamos nuestro ser.

Los juicios pertenecen a la clase de actos lingüísticos básicos que hemos llamado declaraciones. Y son diferentes a las afirmaciones. Los juicios se generan mundos nuevos.

**El juicio vive en la persona que lo formula.** Como son declaraciones las hace validas es la autoridad que se conferido a quien las hace.

**Estamos continuamente emitiendo juicios** aun cuando no se les haya otorgado autoridad, por lo tanto los juicios como sucede con cualquier declaración pueden ser validos o inválidos, dependiendo de la autoridad que tenga la persona para hacerlos.

El compromiso social es que los juicios estén fundados de acuerdo a la forma en que se relacionan con una determinada tradición es decir a la forma en que se relacionan con el pasado.

Los juicios nos sirven para diseñar el futuro basándonos en observaciones del pasado. Debido a su fuerte relación con el pasado, y como están basados en supuestos que requieren ser examinados con cautela.

Cuando emitimos juicios estamos suponiendo que el pasado es un buen consejero del futuro aunque no tiene que suceder en el futuro... podemos cambiar ...**podemos aprender y esta posibilidad de aprendizaje ( o sea poder realizar acciones que no podía efectuar en el pasado) nos permite desafiar aquellos juicios ( los juicios SON TEMPORALES) .**

Teniendo en cuenta que emitimos juicios porque el futuro nos inquieta cuando suponemos que el pasado nos puede guiar hacia el futuro es que emitimos los juicios. **LOS JUICIOS SON OPINIONES.** en base al pasado que son el núcleo de nuestra identidad que proyectamos al futuro.

## **“Perfecto “desde la ontología del lenguaje es un juicio iii**

**“La perfección“**es un juicio y los juicios pertenecen a la clase de actos lingüísticos básicos que hemos llamado declaraciones.

Las declaraciones SON diferentes de las afirmaciones que describen al mundo, cuando hacemos una declaración, las palabras guían y el mundo las sigue, ellas generan mundos nuevos.

**La invitación de esta tesina es a considerar que la perfección es un juicio y por lo tanto también es primordial identificar diferencia entre juicios y afirmaciones**

**Afirmación:** es consensuada, es una descripción de la realidad, entendiendo a la realidad como algo que sucede allí afuera y **Juicio:** es una declaración es personal y el juicio vive en nosotros.



- Cuando consideramos a los juicios como fueran afirmaciones restringimos nuestras posibilidades de acción y no aprovechamos lo que los juicios proveen Si operamos **en la vida como si los juicios fuesen afirmaciones que vivimos con rigidez, intolerancia y cierre de múltiples posibilidades de crecimiento. NO APRENDEMOS**iii
- Si tratamos esta aseveración como si fuera una afirmación, hacemos **VEREDICTO** que hacemos en el lenguaje sobre la base de sus acciones pasadas y llevamos esa acción al futuro lo condenamos.

**Por lo tanto es importante para la vida de las personas el ser capaz de distinguir entre afirmaciones y juicios**

**Por otro lado si vivimos siempre de los juicios de los demás produce una condena permanente al sufrimiento.**

**Rafael Echeverria**

*Según lo que Ollaya nos muestra que :Desde nueva comprensión de la persona que la ontología del lenguaje proporciona no estamos diciendo que desde el coach ontológico puedan disipar o eliminar el sufrimiento humano.*

*El sufrimiento ha sido la más importante obsesión humana y la mayoría de nuestras religiones están estructuradas en diferentes formas para hacerse cargo de sufrimiento humano. En los tiempos modernos existen las drogas el alcoholismo, tv basura, consumismo obsesivo usados para evadir el sufrimiento.*

*Entendemos por dolor a un fenómeno biológico y mientras consideramos al sufrimiento como un fenómeno lingüístico.*

*Por que deseamos liberarnos del sufrimiento si es solo lingüístico, sostenemos que así con el dolor funciona como un sensor que nos advierte contra la desintegración biológica, **el sufrimiento opera como un sensor que nos advierte contra la desintegración de la persona.***

*Sufrimos porque nuestro principio de coherencia es empujada más allá de sus límites y muestra las fronteras de nuestra alma.*

*Mientras que el dolor es siempre una fuerza conservadora que desempeña un rol estrictamente adaptativo, el sufrimiento puede ser una fuerza transformadora y auto trascendente, podemos ser una persona diferente.*

***Aquí reside una de las principales diferencias entre el coaching ontológico y la psicología , dado que esta ultima toma la persona como dada, interviene de una manera adaptativa y ayuda a recuperar el principio básico de coherencia, promueve a su conservación. Desde el coach ontológico se muestra a las personas maneras fáciles de deshacer sus historias, soltar algunos juicios y emprender acciones cuando no parecía posible. Cada vez que sufrimos surge la oportunidad de examinar quiénes somos y es una oportunidad para la transformación y el diseño.***

*Llegamos nuevamente a esa bella circularidad que caracteriza a la persona: actuamos de acuerdo a cómo somos (estructura actual), pero esas mismas acciones nos permiten convertirnos en alguien diferente (nueva estructura). El coaching ontológico es posible debido a la plasticidad de la persona.*

*Para explicar el comportamiento debemos recurrir a la estructura. Pero para explicar la estructura necesitamos la historia. La regla fundamental es la*

*siguiente: la estructura de un sistema es el resultado de su historia. La historia, por otro lado, no la podemos cambiar. Podemos reinterpretarla, pero los hechos y experiencias que se registraron en el pasado estarán allí inamoviblemente hagamos lo que hagamos. La estructura, sin embargo, si podemos cambiarla y al hacerlo estamos interviniendo en el presente para construir la historia del futuro.*

*Los seres humanos somos seres históricos. Somos el producto de nuestra historia. Pero también somos los constructores de nuestra historia.*

*Los seres humanos actuamos desde la historia (siempre mediados por nuestra estructura presente), pero también actuamos desde fuera de ella: desde una visión del futuro que es distinta a la del pasado. Tenemos la capacidad de sepultar nuestros pasados. A ese lugar fuera de la historia, lo llamamos la nada. A partir de la nada, rompemos viejos patrones de comportamiento, creamos e innovamos, asumimos nuevos riesgos, improvisamos y participamos en nuevos juegos. La historia siempre aporta pesadez a nuestro ser, la nada lo hace más liviano. Un buen coach ontológico sabe jugar con ambos y está siempre aportando una cuota de levedad en el coaching. En la levedad del ser reside nuestro mayor poder para superarnos y transformarnos.*

*¿Qué otros factores limitan el aprendizaje individual? Respondemos: las limitaciones propias del tipo de observador que es el individuo. Sostenemos que el observador que es todo individuo es el segundo gran determinante del comportamiento individual. Toda acción resulta del tipo de observador que uno es. Todo observador tiene limitaciones. No existe un observador sin límites.*

*El observador que somos ha llegado al límite de su capacidad para discernir lo que acontece y para poder iniciar un proceso de aprendizaje orientado a rectificar la situación. ¿Significa lo anterior que la situación no tiene salida? ¿Significa que no hay solución al problema?*

*Es en estas condiciones en las que surge la alternativa del "coaching". El coaching precisamente surge como una posibilidad cuando enfrentamos el juicio de que tenemos un problema que no somos capaces de resolver y donde pareciera que no hay caminos para hacerse cargo de él.*

*El coaching apunta a un lugar diferente. Busca develar el tipo de observador que es un individuo particular, como asimismo busca detectar cómo esa particular*

*forma de observar, asociada con nuestra particular forma de ser, contribuye a que tengamos determinados problemas y que no nos sea posible resolverlos.*

### ***Dos principios de coaching: realidad y observador***

- 1) No sabemos cómo las cosas son, solo sabemos cómo las observamos o como las interpretamos, vivimos en mundos interpretativos (Rafael Echeverria).*
- 2) Los seres humanos no disponemos de mecanismos biológicos que nos permitan tener percepciones de cómo las cosas son (nuestras percepciones son limitadas, percibimos desde un punto de vista determinado y con condicionamientos)*

***“Los seres humanos no disponemos de mecanismos biológicos que nos permitan tener percepciones de cómo las cosas son”. Humberto Maturana***

*Si aumentamos nuestro campo de percepciones aumentamos nuestras acciones. Percibimos a partir de la persona que estamos siendo y la persona que estamos siendo es una coherencia entre tres partes:*

*Emoción  
Lenguaje  
Cuerpo*

Emitimos Juicios porque que el futuro nos inquieta, cuando suponemos que el pasado nos puede guiar hacia el futuro es que emitimos los juicios y para ello es importante fundamentar nuestros juicios

Llamamos fundamento a la forma en que el pasado puede utilizarse para formular juicios que nos apoyen efectivamente en tratar con el futuro.

**Si no puede distinguir entre juicios fundados o juicios infundados se vive con la decepción permanente con respecto a las expectativas y una gran dificultad para diseñar el futuro**





### **Condiciones para fundar un juicio “Fernanda es perfecta”**

- a) La acción que proyectamos hacia el futuro cuando lo emitimos ( para que?
- b) Los estandartes que son juicios sostenidos en relación a la acción futura proyectada y van cambiando con los años.
- c) El dominio de observación dentro del cual se emite un juicio ya que el juicio generalizado carece de fundamento.
- d) Las afirmaciones que proporcionamos respecto de los estándares sostenidos
- e) El hecho de encontrar los fundamentos suficientes para sustentar el juicio contrario

si este juicio no satisface estas cinco condiciones es un juicio infundado

### **“Fernanda es perfecta”**

- a) Para que fundo el juicio ¿? Para fundar este juicio porque es el tema de la tesina quien quiere ser perfecta ,, teniendo el juicio de que Fernanda quiere serlo . podría también que Fernanda quiere fundar este juicio para ser aceptada.
- b) Para mi los standares de ser perfecta son :
  - Tener éxito laboral
  - Tener familia propia esposo y dos hijos
  - Tener 10 amigos
  - Pesar 55 kg y medir 1,70 m
  - Ser sexy
  - Ser una mujer inteligente

Ser amorosa  
Ser independiente  
Ser bella  
Tener la piel tersa

c) Dominio : para el ámbito personal ( o sea todos )

d) Afirmaciones:

- Pesa 68 kg y mide 1,60 m
- No tiene marido ni hijos
- Tiene 3 amigos y muchos conocidos
- Es independiente porque vive sola y no pide \$
- Tiene celulitis

***De la corrección de mi supervisor me di cuenta que ESTABA QUERIENDO FUNDAR EL JUICIO EN TODOS LOS DOMINIOS Y NO SE PUEDE fundar el juicio, por lo cual este juicio ya es INFUNDADO. VIVO UNA VIDA LIDERADA POR UN JUICIO INFUNDADO;***

Al reformular el juicio y establecer un dominio: por ej pareja

Allí los standares de ser perfecta para vivir en pareja son otros:

- 1.1. Ser bella, es cuidarse corporalmente y es ir dos veces al gimnasio y hacer dieta, para pesar 55kg y tener la piel tersa.
- 1.2. Ser sexy , es usar vestidos cortos y lencería y maquillarse
- 1.3. Ser amorosa, es aceptar al compañero

e) Afirmaciones:

- Pesa 69 kg y mide 1,60 m
- No hace dieta, no va al gimnasio
- Tiene 3 amigos y muchos conocidos
- Es independiente porque vive sola y no pide \$
- Tiene celulitis

Fundamentos para encontrar el juicio contrario YA EL JUICIO ES INFUNDADO  
Porque no cumple con el Para que!!!

DEL ANTERIOR EJERCICIO SURGE QUE FERNANDA NO ES PERFECTA  
PARA VIVIR EN PAREJA

Es importante cuando se funda el juicio el para que ¿?? Cual es la acción que quiero llevar a cabo ¿? Para que quiero perfecta para vivir en pareja ¿?

Puedo cambiar los estadares para hacerlo más posibles !! ya los standares son juicios!!!

Cual es la acción que proyecto?? Que se necesita para ello??? para compartir , para amar, para hacer proyectos de a dos. Se necesita ser perfecta??? no tiene sentido fundar el juicio , Juicio infundado;

**QUE PUEDO HACER Desde la ontología del lenguaje ¿?**

**La invitación es a soltarme!!!**

- **A “aprender a aprender” como dice Rafael Echeverría, que considero como es una herramienta poderosa porque la tomaría como una actitud en la vida, como un instrumento y no un fin en si mismo.**
- **A disfrutar del proceso de cambio, convirtiéndome en una persona que al principio es un novato a una persona competente en un área, y no solamente en lo intelectual, sino en todos los dominios que quiera aprender a ser hija, madre, esposa, protagonista de mi vida.**
- **A elegir a mis maestros, yo que no elijo generalmente, ¡¡¡ entonces la invitación es a elegir y de esa elección a ser responsable de mis actos y no culpables de ellos.**

**Yo compartía muchos conceptos de los aquí plasmados por los sicólogos, como que tenía una “patología” ... (la enfermedad de la exigencia) y además pensaba que las características de las personas eran inamovibles, que no podía cambiar.**

**Como elegía ser perfecta para ser querida, aceptada..., sometida a standares muy altos que guiaban mi vida.**

**Por esto hasta no sacarme 10 en todas las materias o no tener mi pared llena de diplomas no me valoraba como ser humano, como mujer.**

**Siempre con la mirada puesta en el afuera, en la aceptación del otro y de sus standares, siempre interpretados por mi hasta mas altos de lo que realmente eran.... Y como realmente eran ¿??**

**Quizás por todo esto me entrene como coach ontológico para buscar estas respuestas que me lleven a la paz. Esa paz que no encontré entre libros, los hombres, ni paisajes.**

**La paz que solo encuentro en la ACEPTACION DE NO SABER COMO SON LAS COSAS EN REALIDAD y que todos interpretamos el mundo desde nuestra propia historia, Fernanda que historia quieres contarte????**

**Contate la historia de vos misma... y serás un perfecto coach jajajaja VIVI EN AUTENCIDAD!!!**

***Podemos cambiar el nombre de esta tesis de quien quiere ser perfecto ¿? A ...Como tira la historia que llevamos dentro... yo hubiera hecho esta tesis con la misma exigencia que hice todo en la vida.... HASTA QUIZAS NO HUBIERA ACCIONADO POR QUERER HACER TODO PERFECTO ¡¡***



***Pero la propuesta de mi coach entrenador fue otra¡¡¡ de hacer la tesis de otra manera... debajo de una palmera... con jugo de abacaxi .... Con sol ....accionando distinto me convierto en distinta persona... sin sentirme abrumada.... Miedosa... exigida ...me veo ahora mas poderosa***

***Y a considerar :***

- ***que vivimos en mundos interpretativos***
- ***que lo perfecto es un juicio***
- ***que no se hace coaching desde la perfección. Se hace coaching desde nuestras heridas” Rafael Echeverría.***
- ***Puedo revisar pasar del juicio de lo Factico a lo posible y declaro que lo perfecto no es factico ni posible.***

***Asi, si vivo queriendo ser perfecta estaría condenada al resentimiento, aceptando que no soy perfecta puedo alcanzar la paz.***

***Si considero que la perfección no es posible, intentarlo varias veces sin lograrlo haría que me resigne y no me anime a accionar por miedo a equivocarme por lo cual me paralizaría y no accionaria en los ámbitos de mi vida donde podría, y así no veo posibilidades, me cierro a ellas en cambio si acciono o aprendo pasaría ha realizar todo aquello que me proponga no en forma perfecta pero si “con mi máxima excelencia “salgo del estado de animo de la resignación a la ambición***

**“pasar de la perfección a la excelencia “**



***“Si siempre haces tu máximo esfuerzo, una y otra vez, te convertirás en un maestro de la transformación.***

***La práctica forma al maestro. Cuando haces tu máximo esfuerzo, te conviertes en un maestro. Todo lo que sabes lo has aprendido mediante la repetición. Aprendiste así a escribir, a conducir e incluso a andar. Eres un maestro hablando tu lengua porque la has practicado. La acción es lo que importa.***

***Si haces tu máximo esfuerzo en la búsqueda de tu libertad personal y de tu autoestima, descubrirás que encontrar lo que buscas es sólo cuestión de tiempo. No se trata de soñar despierto ni de sentarse varias horas a soñar mientras meditas. Debes ponerte en pie y actuar como un ser humano”***

***Dr. Miguel Ruiz, DEL LIBRO DE LOS CUATRO ACUERDOS***

**¡Esta es la invitación final: ACCIONAR Y TRANSFORMARSE ¡¡¡  
gracias**

**Maria Fernanda Díaz**