

# surge

JULIO-DICIEMBRE 2022

VOL. 80 - NUM. 732-734

## Ministerio presbiteral y carismas



# Perfeccionismo y perfección cristiana

José Feliciano Salas González

Universidad de Navarra

Francisco Insa

Pontificia Università della Santa Croce (Roma)

## 1. ¿Un mandato imposible?

«Sed vosotros perfectos como vuestro Padre celestial es perfecto» (Mt 5,48)<sup>1</sup>. Esta indicación de Jesús a sus discípulos durante el Sermón de la Montaña resulta sorprendente por varios motivos. ¿Es posible que los hombres, en su condición actual de naturaleza herida, puedan aspirar a una perfección como la del Padre? ¿Se trata simplemente de una hipérbole que tenemos que rebajar? ¿Cómo entender este mandato sin disminuir la exigencia que el Señor quiso manifestar? ¿Cómo orientar la vida cristiana -propia y de las personas a las que acompañamos espiritualmente- hacia metas altas evitando pretensiones inalcanzables que serían fuente de tensión y frustración, y que podrían fomentar lo que coloquialmente se llama una «personalidad perfeccionista»?

En este artículo trataremos de dar una respuesta, al menos parcial, a esas preguntas. Puesto que «la gracia presupone la

---

<sup>1</sup> Las citas bíblicas de este artículo están tomadas de *Biblia de Navarra*, Pamplona-Woodridge (IL): Eunsa-Midwest Theological Forum, 2008.

naturaleza»<sup>2</sup> y no la suprime sino que la perfecciona<sup>3</sup>, comenzaremos estudiando el concepto psicológico de perfeccionismo: noción, causas y manifestaciones. A continuación estudiaremos el versículo mateano con que hemos empezado este estudio, contextualizándolo con algunos elementos de la cultura hebrea y helénica, y con otros pasajes del Antiguo y del Nuevo Testamento. Finalmente, aplicaremos los conocimientos anteriores a la vida cristiana, de modo que tanto el fiel individual como las personas que le acompañan planteen su camino cristiano de forma a la vez realista, sana y exigente para alcanzar las metas más altas de unión con Dios.

## 2. El Perfeccionismo como rasgo de personalidad

### 2.1. Concepto de perfeccionismo

El término «perfeccionismo» forma parte actualmente del vocabulario común. Se entiende habitualmente como una «disposición a considerar cualquier cosa que no sea perfecta como inaceptable»<sup>4</sup>, y hay numerosas obras de divulgación que lo han abordado<sup>5</sup>. El Diccionario de la lengua española registró esta pala-

---

<sup>2</sup> TOMÁS DE AQUINO, *Summa Theologiae* I, q. 2, a. 2, ad 1: *Suma Teológica*, I, BAC: Madrid 1964, 319.

<sup>3</sup> Cfr. *Ibid.*, q. 1, a. 8, ad 2.

<sup>4</sup> Cfr. «Perfectionism», en *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*, 10 ed., Springfield (MA): Merriam-Webster, 1993, 863.

<sup>5</sup> Cfr. ANTONY, M.M., *Cuando lo perfecto no es suficiente: estrategias para hacer frente al perfeccionismo*, Bilbao: Desclée de Brouwer, 2004; ÁLVAREZ ROMERO, M. y GARCÍA-VILLAMISAR, D., *El síndrome del perfeccionista: El anancástico*, Córdoba: Almuzara, 2007; SCHLATTER NAVARRO, J., *Ser felices sin ser perfectos. Estrategias de cambio para un anancástico*, 2 ed., Pamplona: EUNSA, 2011. Nos hemos servido también de INSA, F., *Con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente. Formar la afectividad en clave cristiana*, 2 ed., Madrid: Palabra, 2022, 283-304.

bra solo a partir de su vigésima edición en 1984, y la define como la «tendencia a mejorar indefinidamente un trabajo sin decidirse a considerarlo acabado»<sup>6</sup>.

Los primeros autores que abordaron el concepto en ámbito psicológico le atribuyeron una valencia eminentemente negativa. Así, Sigmund Freud (1856-1939) lo puso en relación con el anancasticismo y la fijación en la fase anal-sádica<sup>7</sup>; Karen Horney (1885-1952) con una forma de neurosis debida a la falta de afecto parental<sup>8</sup>; Albert Ellis (1913-2007) con la creencia irracional de que es posible ser perfecto en casi todo lo que se emprende<sup>9</sup>; Marc H. Hollender (1916-1998) con la búsqueda de un desempeño que asegure la aprobación de los demás<sup>10</sup>; Aaron Beck (1921-2021) con obligaciones autoimpuestas<sup>11</sup>; y David D. Burns (1942) con unos estándares de excelencia irracionales que acaban resultando auto-destructivos<sup>12</sup>.

---

<sup>6</sup> «Perfeccionismo», en REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, *Diccionario de la lengua española*, 20 ed., Madrid: Espasa Calpe, 1984, 1682. Esta definición se sigue conservando hasta la vigente 23ª edición (2014).

<sup>7</sup> FREUD, S., *Tres ensayos sobre la teoría sexual*, Madrid: Alianza Editorial, 2012.

<sup>8</sup> Cfr. HORNEY, K., *Neurosis and human growth, the struggle toward self-realization*, New York: W. W. Norton & Company, Inc., 1950, 65.

<sup>9</sup> ELLIS, A. y GRIEGER, R.M. (eds.), *Handbook of Rational Emotive Therapy*, New York: Springer, 1986, 192-194, 258-260, 283-284.

<sup>10</sup> Cfr. HOLLENDER, M.H., «Perfectionism», *Comprehensive Psychiatry* 6/2 (1965) 94-103. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(65)80016-5).

<sup>11</sup> BECK, A., «Thinking and Depression. Idiosyncratic Content and Cognitive Distortions», *Archives of General Psychiatry* 9/4 (1963) 324-333. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1963.01720160014002>.

<sup>12</sup> Cfr. BURNS, D., «The perfectionist's Script for Self-Defeat», *Psychology Today* (noviembre 1980) 34-52. <https://anandagarden.com/wp-content/uploads/the-perfectionists-script-for-self-defeat.pdf>.

A partir de los años 1990 diversos investigadores han tratado de formular definiciones más completas, basadas no ya en un modelo categorial (presencia o ausencia de un rasgo de personalidad) sino dimensional (cada rasgo tiene un espectro o *continuum* de intensidad en el que solo serían patológicos los extremos, mientras el interior supondría un amplio rango de normalidad)<sup>13</sup>. En paralelo se desarrollaron escalas multidimensionales de valoración que permitieron cuantificar cada rasgo. Esta perspectiva permitió superar la simple clasificación normal/perfeccionista, realizar una evaluación más precisa, elaborar clasificaciones más complejas y exhaustivas, encontrar aspectos positivos del perfeccionismo y proceder a una intervención más efectiva en contextos clínicos y de asesoramiento psicológico.

Así, Randy Frost y colaboradores distinguieron seis dimensiones presentes con distinta intensidad en cada sujeto: 1) excesiva preocupación por los errores; 2) altos estándares personales; 3) duda en cuanto a pautas de actuación; 4) necesidad de organización; 5) altas expectativas parentales; y 6) excesivo criticismo parental<sup>14</sup>. Sería la combinación de estos factores lo que daría lugar al perfeccionismo desadaptativo. Diez años después Robert Slaney y colaboradores simplificaron la propuesta de Frost señalando que lo que caracteriza el perfeccionismo es la «discrepancia [...] entre unos altos estándares personales de desempeño y las percepciones de su éxito en alcanzar esos altos estándares»<sup>15</sup>.

---

<sup>13</sup> Cfr. ANDRADE GONZÁLEZ, N., «Diagnóstico categorial versus dimensional», *Clínica y Salud* 14/2 (2003) 333-359. <https://journals.copmadrid.org/clysa/archivos/86405.pdf>.

<sup>14</sup> Cfr. FROST, R.O. y otros, «The dimensions of perfectionism», *Cognitive Therapy and Research* 14/5 (1990) 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>.

<sup>15</sup> SLANEY, R.B. y otros, «The revised Almost Perfect Scale», *Measurement and Evaluation in Counseling and Development* 34 (2001) 130-145 (aquí 132).

Desde esta perspectiva, aunque es cierto que el perfeccionismo está «implicado en la etiología, mantenimiento y curso de una amplia variedad de psicopatologías»<sup>16</sup>, no parece adecuada una identificación inmediata entre perfeccionismo y enfermedad mental. De hecho, algunos autores admiten un perfeccionismo funcional y positivo que tendría poca relevancia clínica y estaría caracterizado por la presencia de estándares de desempeño altos hacia los que el individuo tiende de forma realista, alegrándose de los resultados obtenidos y sin frustrarse ante los eventuales fracasos. Un perfeccionismo de este tipo contribuiría al bienestar psicológico y al desarrollo personal, pues supondría un motor para que el individuo alcance metas cada vez más altas<sup>17</sup>.

Habría por tanto que distinguir al menos tres situaciones: 1) el trastorno obsesivo-compulsivo<sup>18</sup> y el trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad<sup>19</sup>, que son dos condiciones patológicas cuya competencia pertenece a la psicología clínica y a la psiquiatría; 2) la personalidad obsesivo-compulsiva o anancástica, que sería una forma incompleta del segundo cuadro mencionado y que se caracteriza por rasgos muy marcados pero que no llegan a constituir patología; 3) finalmente, el perfeccionismo, que sería un rasgo de la personalidad, es decir, una disposición estable, de la que surgen

---

<https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030>.

<sup>16</sup> LO, A. y ABBOTT, M.J., «Review of the Theoretical, Empirical, and Clinical Status of Adaptive and Maladaptive Perfectionism», *Behaviour Change* 30 (2013) 96-116. <https://doi.org/10.1017/bec.2013.9>.

<sup>17</sup> Cfr. HAMACHEK, D.E., «Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism», *Psychology: A Journal of Human Behavior* 15/1 (1978) 27-33. <https://psycnet.apa.org/record/1979-08598-001>.

<sup>18</sup> Cfr. ASOCIACIÓN AMERICANA DE PSIQUIATRÍA, *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)*, 5 ed., Arlington (VA): Asociación Americana de Psiquiatría, 2014, 237-242.

<sup>19</sup> Cfr. *Ibid.*, 678-682.

afectos, pensamientos y comportamientos, relacionada con la búsqueda de estándares elevados de excelencia y con la evaluación crítica del rendimiento propio, de los demás y del mundo en general. En este trabajo nos referiremos fundamentalmente a esta última situación, que puede suponer a la vez un factor de riesgo para la patología y un recurso para el crecimiento personal.

## 2.2. Etiología

Aunque aún no se ha alcanzado un consenso, la mayor parte de los investigadores considera el perfeccionismo un fenómeno complejo y multifacético cuya comprensión requiere una reflexión holística que abarque aspectos tanto intra como interpersonales<sup>20</sup>.

Su etiología es multifactorial, pues se han hallado factores biológicos y ambientales<sup>21</sup>. Entre los primeros se ha identificado la predisposición genética<sup>22</sup> y alteraciones morfológicas y funcionales en algunas áreas cerebrales como la corteza orbifrontal, los ganglios basales, la corteza cingulada, la amígdala y el precúneo<sup>23</sup>.

---

<sup>20</sup> Cfr. GARCÍA-FERNÁNDEZ, J.M. y otros, «Perfeccionismo durante la infancia y la adolescencia. Análisis bibliométrico y temático (2004-2014)» *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud* 7/2 (2016) 79-88. <https://www.redalyc.org/pdf/2451/245145815005.pdf>.

<sup>21</sup> Cfr. MORENO, P. y otros, *Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes*, 5 ed., Bilbao: Desclée De Brouwer, 2008, 39-40.

<sup>22</sup> Cfr. TOZZI, F. y otros, «The structure of perfectionism: a twin study», *Behavior genetics* 34/5 (2004) 483-494. <https://doi.org/10.1023/B:BEGE.0000038486.47219.76>; IRANZO-TATAY, C. y otros, «Genetic and environmental contributions to perfectionism and its common factors», *Psychiatry Research* 230/3 (2015) 932-939. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.11.020>.

<sup>23</sup> Cfr. WU, D. y otros, «Perfectionism mediated the relationship between brain structure variation and negative emotion in a nonclinical sample», *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience* (2017) 211-223. <https://doi.org/10.1007/s12028-017-0211-2>.

Más importancia tienen para nuestro estudio los factores ambientales (educación recibida, entorno sociocultural y experiencias vitales), pues en principio se prestan más a intervenciones para solventarlos. De todos estos factores el vínculo parental se ha demostrado un factor etiológico de primer orden para el desarrollo del perfeccionismo<sup>24</sup>. La literatura psicológica contemporánea lo explica partiendo de diversos modelos habitualmente compatibles entre sí:

- un entorno emocional basado en la desaprobación, la aprobación inconsistente o la aprobación condicionada a la obtención de metas<sup>25</sup>;
- expectativas parentales de éxito<sup>26</sup>;
- padres perfeccionistas a quienes los niños aprenden a imitar<sup>27</sup>;

---

org/10.3758/s13415-016-0474-8; MARINCOWITZ, C., LOCHNER, C. y STEIN, D.J., «The neurobiology of obsessive–compulsive personality disorder: a systematic review», *CNS Spectrums* 27/6 (2022) 664-675. <https://doi.org/10.1017/S1092852921000754>.

<sup>24</sup> Cfr. ENNS, M.W., COX, B.J. y CLARA, I., «Adaptive and maladaptive perfectionism: developmental origins and association with depression proneness», *Personality and Individual Differences* 33/6 (2002) 921-935. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00202-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00202-1); CARMO, C. y otros, «The Influence of Parental Perfectionism and Parenting Styles on Child Perfectionism», *Children* 8 (2021) 777. <https://doi.org/10.3390/children8090777>.

<sup>25</sup> Cfr. HAMACHEK, D.E., «Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism».

<sup>26</sup> Cfr. FLETT, G.L. y otros, «Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis», en FLETT, G.L. y HEWITT, P.L. (eds.), *Perfectionism: Theory, research and treatment*, Washington: American Psychological Association, 2002, 89-132.

<sup>27</sup> Cfr. APPLETON, P.R. y otros, «Family patterns of perfectionism: An examination of elite junior athletes and their parents», *Psychology of Sport and Exercise* 11 (2010) 363-371. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.04.005>.

- estilo de crianza autoritario<sup>28</sup>;
- crianza basada en el control psicológico por parte de los padres, que inducen en el hijo sentimientos de culpa y vergüenza con el fin de lograr que actúe, piense y sienta como ellos quieren<sup>29</sup>;
- estilo de apego inseguro debido a que los padres no supieron proporcionar a su hijo una base segura durante sus primeros años de vida<sup>30</sup>.

En todos estos casos el niño internaliza los estándares inalcanzables, la exigencia excesiva y la baja consideración que le transmiten sus progenitores, incorporándolos a su propia imagen de sí mismo.

### 2.3. Caracterización del perfeccionismo

El rasgo perfeccionista se manifiesta en tres ámbitos: el pensamiento, la afectividad y la conducta. Siguiendo un modelo cognitivo, haremos una aproximación «de dentro a fuera», de las vivencias más íntimas a las más externas y evidentes<sup>31</sup>.

---

<sup>28</sup> Cfr. DOMOCUS, I.M. y DAMIAN, L.E., «The Role of Parents and Teachers in Changing Adolescents' Perfectionism: A Short-Term Longitudinal Study», *Personality and Individual Differences* 131 (2018) 244-248. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.012>.

<sup>29</sup> Cfr. DIELEMAN, L.M. y otros, «The Role of Parental Reflective Functioning in the Relation between Parents' Self-Critical Perfectionism and Psychologically Controlling Parenting Towards Adolescents», *Parenting* 20 (2020) 1-27. <https://doi.org/10.1080/15295192.2019.1642087>.

<sup>30</sup> Cfr. KO, A. y otros, «Adverse Parenting and Perfectionism: A Test of the Mediating Effects of Attachment Anxiety, Attachment Avoidance, and Perceived Defectiveness», *Personality and Individual Differences* 150 (2019) 109474. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.06.017>.

<sup>31</sup> En este epígrafe realizaremos una síntesis de los hallazgos encontrados en la bibliografía que hemos citado hasta ahora, a la que añadimos: LOCKE, E.A.,

*a) Dimensión cognitiva*

La psicología cognitiva sitúa el origen de los problemas mentales en el modo de pensar o estilo cognitivo, que en estos casos estaría alterado por creencias irracionales<sup>32</sup> y errores o distorsiones cognitivas (también llamados pensamientos automáticos)<sup>33</sup>. Se trata de ideas desadaptativas muy interiorizadas que determinan la percepción e interpretación de la realidad (tanto la interna al sujeto como la externa) y su reacción. Mencionamos aquí las más características en las personas perfeccionistas, cada una de las cuales puede darse con mayor o menor intensidad en el sujeto, o incluso estar ausentes.

*Pensamiento dicotómico* o de todo o nada: consiste en limitar la realidad, sin admitir matices, a dos categorías como bueno o malo, blanco o negro, posible o imposible.

---

«Motivation through conscious goal setting», *Applied and Preventive Psychology* 5 (1996) 117-124. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(96\)80005-9](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(96)80005-9); SLADE, P.D. y OWENS, G., «A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory», *Behavior Modification* 22/3 (1998) 372-390. <https://doi.org/10.1177/01454455980223010>; FLETT, G.L. y HEWITT, P.L., «Positive versus negative perfectionism in psychopathology: a comment on Slade and Owens's dual process model», *Behavior Modification* 30/4 (2006) 472-495. <https://doi.org/10.1177/0145445506288026>.

<sup>32</sup> Así lo plantea la terapia racional emotiva conductual, fundada por Albert Ellis. Cfr., como obra más madura, ELLIS, A., *El camino de la tolerancia. La filosofía de la Terapia Racional-Emotiva*, Barcelona: Obelisco, 2016.

<sup>33</sup> Es lo que plantea la terapia cognitiva, fundada por Aaron Beck. Cfr. el breve pero completo artículo BECK, A., «Cognitive Therapy: Nature and Relation to Behavior Therapy», *Behavior Therapy* 1 (1970) 184-200. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(70\)80030-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(70)80030-2). Se puede encontrar un elenco más actualizado de los principales errores cognitivos en LEMOS HOYOS, M., «Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional», *Informes Psicológicos*, 9 (2007) 55-69. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5229797.pdf>; INSA, F., *Con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente*, 270-271.

*Altos estándares:* fijación de expectativas, objetivos o metas irrazonablemente elevadas, exigentes y difíciles de cumplir, tanto para uno mismo como para los demás. Unido al pensamiento dicotómico puede llevar a pensar que, si uno no tiene certeza de hacer las cosas perfectamente, es mejor no hacerlas.

*Hiperresponsabilidad:* tendencia a asumir una carga excesiva de obligaciones, tanto propias como ajenas.

*Imperativo de los «debería»:* presión autoimpuesta referida a lo que tendría que hacer, ser, sentir, conocer, etc.

*Alta crítica:* tendencia a evaluarse a sí mismo o a los demás con rigor y severidad, destacando más los errores o fallos que los logros o aciertos.

*Magnificación y minimización:* exagerar los sucesos o rasgos negativos y quitar importancia a los positivos.

*Sobregeneralización:* extraer conclusiones basándose en pocas experiencias o aplicarlas a situaciones que no tienen que ver con ellas.

*Catastrofismo y aprensión:* tendencia a anticiparse a la realidad y a imaginarse las peores circunstancias posibles.

*Meticulosidad:* prestar una atención especial a detalles minúsculos para llevar a cabo un trabajo exhaustivo y preciso. Aunque puede conducir a resultados de alta calidad y a la satisfacción personal, también puede llevar a ralentizar las tareas, postergarlas y centrarse en un solo detalle perdiendo la visión de conjunto.

*Rigidez e inflexibilidad:* tendencia a adherirse estrictamente a rutinas y estructuras preestablecidas, mostrando resistencia al cambio, la adaptación, la improvisación y las situaciones inespe-

radas. Además de dificultar la resolución de problemas, supone un obstáculo para el trabajo en equipo, ya que el sujeto se muestra poco receptivo a las ideas o enfoques de los demás.

*Anticipación, control y acumulación de información*, con el fin de reforzar las propias convicciones, vigilar los procesos, y evitar la incertidumbre y las situaciones desagradables o perjudiciales.

*Razonamiento emocional*: basarse en el propio estado de ánimo para juzgar la realidad.

*Interpretación errónea del pensamiento de los demás*: dar por hecho que otra persona está reaccionando o pensando negativamente sobre uno mismo sin tener evidencia.

*Preocupación excesiva por el juicio negativo de los demás*, motivada por una percepción sesgada de las expectativas sociales, lo que conduce al perfeccionista a un esfuerzo desmesurado en la realización de tareas con el fin de evitar la desaprobación anticipada.

En síntesis, en el núcleo de la personalidad del perfeccionista tenemos un *bajo concepto de sí mismo y de sus capacidades*, que le genera mucha *inseguridad*. Es frecuente que esto se refleje en altos niveles de *obsesividad*: aunque haya encontrado una solución al problema no puede evitar una constante rumiación sobre si la decisión tomada es correcta o por el contrario le llevará al temido fracaso, lo que bloquea ponerla en práctica.

#### *b) Dimensión afectiva*

Siguiendo con el enfoque cognitivo que estamos asumiendo, la respuesta emocional sería secundaria no tanto a los eventos externos sino a los pensamientos automáticos que acabamos de estudiar. Por ejemplo, una crítica difícilmente producirá sentimientos positivos, pero si una persona la interpreta como manifestación de

afecto y se sabe con capacidad de mejora reaccionará esforzándose serenamente en corregirse. Por el contrario, si tiene baja autoestima y una visión negativa de los demás, responderá con ansiedad y tristeza. Este es el caso del perfeccionista.

El establecimiento de unas metas irrazonablemente altas cuyo alcance no les termina de satisfacer lleva a estas personas a un estado de *tensión*, un estrés continuo que les impide reposar serenamente en los éxitos alcanzados, mientras que se sentirán inundados por *sentimientos de culpa y frustración* ante los inevitables fracasos de la vida. Esta situación prolongada en el tiempo conduce inevitablemente al *agotamiento físico y emocional*, que puede desembocar en el síndrome de desgaste profesional o *burnout* <sup>34</sup>.

En muchos casos encontramos también en el perfeccionista *hipersensibilidad emocional*, que se puede poner en relación con el reciente concepto de persona altamente sensible<sup>35</sup>. Se trata de una desproporción entre el impacto emocional que cabría esperar que le produjese un evento (el que produce a la mayor parte de las personas) y el que él experimenta. Esta hipersensibilidad distorsiona la percepción objetiva de las cosas, lo que le conduce a interpretaciones exageradas o catastrofistas, y suele acompañarse del razonamiento emocional que fue estudiado anteriormente.

Paradójicamente, la situación anterior es compatible con una *dificultad para reconocer y expresar las emociones*, de modo que el sujeto experimenta las negativas solo como una inespecífica sensación de malestar, lo que le dificulta hallar la causa y ponerle solución.

---

<sup>34</sup> Cfr. MASLACH, C., *Burnout. The Cost of Caring*, Los Altos (CA): Malor Book-ISHK, 2003; GIL-MONTE, P.R., *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*, Madrid: Ediciones Pirámide, 2005.

<sup>35</sup> Cfr. PARDO FERNÁNDEZ, R., *Personas altamente sensibles: claves psicológicas y espirituales*, 2 ed., Bilbao: Desclée De Brouwer, 2018.

Esta limitación está potenciada por la dependencia del juicio de los otros y la tendencia al control, que le llevarán a reprimir (de modo habitualmente no consciente) las emociones que considere inapropiadas. En consecuencia el perfeccionista puede dar la impresión de ser introvertido, frío y emocionalmente pobre, pero esto es solo una careta, mientras que los sentimientos reprimidos bullen en su interior buscando una válvula de escape. En ocasiones la encuentra en el *acting out* o actuación de las emociones, generando conductas sorprendentes que van contra el estereotipo que él mismo trata de imponerse, por ejemplo, una explosión de ira en alguien a quien todos consideraban muy calmado.

*c) Dimensión comportamental*

Llegamos al último escalón de las manifestaciones del perfeccionista. Sus pensamientos y las emociones que derivan condicionarán su modo de actuar externamente y de interactuar con los demás y con el mundo. Veamos los patrones más característicos.

*Planificación meticulosa* para evitar posibles contratiempos.

*Seguimiento de normas y protocolos* con el fin de obtener seguridad, asegurar que cumplirá siempre con lo que se espera de él y evitar la necesidad de una deliberación constante.

*Repetida comprobación* de las tareas realizadas hasta en los detalles más nimios, con el fin de alejar cualquier posibilidad de error.

*Orden* tanto en lo material como en el horario.

Los comportamientos mencionados, llevados al extremo degeneran en el síntoma psicológico de la *compulsión*: conductas o actos mentales que la persona se siente impulsada a realizar en respuesta a una obsesión con el fin de neutralizar la ansiedad que esta

le genera. Puesto que las comprobaciones alivian la ansiedad, se acaba generando un círculo vicioso que refuerza la necesidad de comprobaciones cada vez más frecuentes y urgentes para recuperar la calma. Esto está en la base del trastorno obsesivo-compulsivo, en el que se encuentran también algunas de las características que mencionaremos a continuación.

*Lentitud* en sus actividades debido a los retrasos derivados de la dificultad para tomar decisiones y de las comprobaciones.

*Procrastinación de las decisiones y de la ejecución* por miedo a equivocarse y a no cumplir las expectativas, tanto propias como ajenas<sup>36</sup>.

*Acumulación* de objetos por si resultan útiles en el futuro, unida a la dificultad para desprenderse de los que se han demostrado innecesarios, debido a su necesidad de previsión y a su dificultad para tomar decisiones y para distinguir entre lo importante y lo irrelevante.

*Puritanismo y rigorismo moral* debido a la tendencia a ser estrictamente cumplidor con lo establecido, independientemente de las circunstancias. Esto le lleva a adoptar un papel de juez implacable consigo mismo y con los demás, justificando su rigidez como rectitud, justicia y deber moral.

*Dificultad para delegar*, debido a que no se fía de sus colaboradores porque piensa que no harán las cosas del modo correcto (es decir, a su modo).

*Evitación del contacto interpersonal* para minimizar la exposición a críticas negativas y por su dificultad de adaptarse al modo de

---

<sup>36</sup> Cfr. STEEL, P., «The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure», *Psychological Bulletin* 133 (2007) 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>.

hacer de los demás. No es infrecuente que los demás eviten también su trato debido a su excesiva rigidez.

Concluimos esta sección con una propuesta de Schlatter<sup>37</sup>, que une los factores etiológicos y la caracterización afirmando que la personalidad perfeccionista se construye sobre tres pilares:

- una *hipersensibilidad emocional* relacionada principalmente con factores genéticos y temperamentales que potencian la intensidad con que las circunstancias de la vida afectarán al individuo;
- una *baja autoestima* fruto de la educación y de las experiencias vitales que impone al individuo la necesidad de un esfuerzo irrazonable para estar a la altura de las circunstancias;
- una *inseguridad* que lo mantiene en constante estado de alerta y que sería el resultado de la manera en que el individuo ha procesado y gestionado sus experiencias vitales, partiendo del apego con sus progenitores.

Todos tenemos estos tres componentes en mayor o menor medida, pero en algunos presentan tal intensidad que dificultan la vida normal hasta el punto de suponer factores de riesgo para desarrollar una patología.

### **3. Noción de perfección en la Sagrada Escritura**

Tras haber estudiado el concepto de perfeccionismo en psicología, pasamos a abordar el concepto de perfección cristiana desde un punto de vista teológico, para lo cual retomamos el texto mateo con el que empezamos este artículo: «Sed vosotros perfectos como vuestro Padre celestial es perfecto» (Mt 5,48).

---

<sup>37</sup> Cfr. SCHLATTER NAVARRO, J., *Ser felices sin ser perfectos*, 32-34.

El Concilio Vaticano II recordó que para entender un texto de la Biblia conviene «que el intérprete investigue el sentido que intentó expresar y expresó el hagiógrafo en cada circunstancia según la condición de su tiempo y de su cultura», lo cual permitirá «leerla e interpretarla con el mismo Espíritu con que se escribió». Además, «hay que atender no menos diligentemente al contenido y a la unidad de toda la Sagrada Escritura, teniendo en cuenta la Tradición viva de toda la Iglesia y la analogía de la fe»<sup>38</sup>.

Con ese fin, en este apartado estudiaremos en primer lugar el uso del término «perfección» en las lenguas bíblicas (hebreo y griego), así como su traducción al latín y al español. En un segundo momento estudiaremos el uso de este término en el Antiguo y en el Nuevo Testamento.

### **3.1. La perfección en las lenguas bíblicas y su traducción al español**

Como toda palabra, el significado del término «perfección» ha experimentado cambios y ha adquirido matices a lo largo del tiempo. El estudio de esta evolución en hebreo, griego y latín nos ayudará a identificar qué matices han perdurado y cuáles por el contrario se han desvanecido en su uso actual en la lengua española. Este breve recorrido, además, proporcionará una visión más completa de la riqueza semántica del término y suministrará elementos para una comprensión más profunda de la perfección exigida por el Evangelio.

---

<sup>38</sup> Cfr. CONCILIO VATICANO II, Constitución Dogmática *Dei Verbum*, 18 de noviembre de 1965, n. 12.

a) *Perfección en la lengua hebrea*

Para evocar la idea de perfección la lengua hebrea recurre a términos derivados básicamente de tres verbos: 1) כָּלַל (*kalál*), que se asocia con la acción de perfeccionar o completar, sugiriendo la idea de totalidad<sup>39</sup>; 2) שָׁלַם (*shalám*), que conlleva la idea de quedar sano, mantener la paz, ser recompensado y alcanzar la finalización<sup>40</sup>; y 3) תָּמַם (*tamám*), que incluye, entre otras, la idea de acabar, terminar, finalizar, clausurar, consumir, y perfeccionar<sup>41</sup>.

De *shalám* deriva el adjetivo *shalém* y varios términos que significan algo concluido, entregado, finalizado, restituido, pacificado, acabado, cabal, colmado, cumplido, entero, exacto, íntegro, pacífico, perfecto, que permite el reposo y que pide retribución. De *tamám*, por su parte, provienen el sustantivo תֹּם (*tom*) y el adjetivo תָּמִים (*tamím*), que indican lo que está sin defecto, entero, íntegro, perfecto, recto, sin tacha<sup>42</sup>, y a partir de ahí las nociones de honrado, auténtico y verdadero<sup>43</sup>.

El adjetivo *tamím* «tiene que ver mayormente con las ofrendas cúlticas»<sup>44</sup>, indicando la integridad física requerida en los animales destinados al sacrificio. De hecho, de las 91 ocasiones en que aparece en las Escrituras hebreas, 46 se encuentra en contextos culturales y 26 para indicar lo «irreprochable» en la conducta humana,

<sup>39</sup> Cfr. VÁZQUEZ ALLEGUE, J., *Diccionario bíblico Hebreo-Español, Español-Hebreo*, Estella: Verbo Divino, 2022, 110.

<sup>40</sup> Cfr. *Ibid.* 228.

<sup>41</sup> Cfr. *Ibid.* 241.

<sup>42</sup> ROPERO BERZOSA, A., *Gran diccionario enciclopédico de la Biblia*, 2 ed., Barcelona: Clie, 2013, 1950.

<sup>43</sup> VÁZQUEZ ALLEGUE, J., *Diccionario bíblico hebreo español, español hebreo*, 241.

<sup>44</sup> ROPERO BERZOSA, A., *Gran diccionario enciclopédico de la Biblia*, 1950.

denotando integridad, honor o veracidad y acercándose mucho al concepto de justicia o rectitud<sup>45</sup>. Todo esto pone de relieve que en hebreo más que de perfección se habla de totalidad, rectitud, integridad, honradez, paz y verdad.

*b) Perfección en la lengua griega*

En la Biblia griega el amplio campo semántico de los adjetivos  $\tau\alpha\mu\acute{\iota}\mu$  (*tamím*) y  $\sigma\alpha\lambda\acute{\epsilon}\mu$  (*shalém*) es traducido por una diversidad de palabras como: ἄμωμος, ἄμεμπτος, ὅλος y τέλειος. Esta última se empleará para expresar la idea de perfección, y la encontramos cuatro ocasiones para traducir *tamím* y cinco para *shalém*<sup>46</sup>.

El adjetivo τέλειος deriva del sustantivo τέλος, cuyo significado está relacionado con la idea de finalidad y del que deriva una familia léxica de poco más de diez palabras que aparecen en torno a 130 veces en el texto del Nuevo Testamento con un amplio espectro de significados<sup>47</sup> que era ya patente en el pensamiento griego clásico: completo, sin defecto, perfecto, pleno, desarrollado, realizado, adulto, maduro, eficaz o supremo. Se empleaba tanto para referirse a los animales destinados al sacrificio cultural como a los que han alcanzado un grado pleno de desarrollo biológico y a los hombres que han llegado a la mayoría de edad.

---

<sup>45</sup> Cfr. SAKENFELD, K.D., *The New Interpreter's Dictionary of the Bible*, IV, Princeton (NJ): Abingdon, 2009, 443.

<sup>46</sup> Cfr. BALZ, H. y SCHNEIDER, G., *Diccionario exegético del Nuevo Testamento*, II, Salamanca: Sígueme, 1998, 1708.

<sup>47</sup> Cfr. KITTEL, G. y FRIEDRICH, G., *Compendio del Diccionario teológico del Nuevo Testamento*, Bogotá: Libros Desafío, 2002, 909; BALZ, H. y SCHNEIDER, G., *Diccionario exegético del Nuevo Testamento*, II, 1706-1725; STRONG, J., *Strong's exhaustive concordance of the Bible*, 44 ed., Nashville: Abingdon, 1986, 96.

Aristóteles agrupará esos significados en tres categorías: 1) aquello fuera de lo cual no es posible encontrar nada; 2) lo que no es superado por nada en su género en cuanto excelencia y bondad; 3) lo acabado, completado o que ha alcanzado la plenitud del fin, de tal suerte que no le falta ni le sobra nada, pues es justa y exactamente lo que es (lo cual supone la idea de finalidad propia)<sup>48</sup>. Este tercer sentido acabó por ser preponderante, y vale la pena señalar que incluye intrínsecamente un carácter «teleológico» que se aprecia en la siguiente afirmación del Estagirita: «se llaman perfectas las cosas que han alcanzado la plenitud del fin» (ταῦτα λέγεται τέλεια: κατὰ γὰρ τὸ ἔχειν τὸ τέλος τέλεια)<sup>49</sup>. Este significado se perderá en la mayoría de las lenguas, que utilizarán palabras sin raíces comunes para traducir τέλος (fin) y τέλειος (perfecto).

### c) Perfección en la lengua latina

El adjetivo τέλειος es traducido generalmente al latín por *perfectiō*, que deriva del verbo *perficiō*, compuesto por el prefijo *per* (que expresa perfección o intensidad de la acción) y el verbo *faciō* (hacer, realizar, producir, causar, formar, obrar o ejecutar algo)<sup>50</sup>. La *perficiō* latina significa por tanto «ad exitum perductus, absolutus, elaboratus, completus», es decir, lo llevado hasta el final, lo

<sup>48</sup> Cfr. ARISTÓTELES, *Metafísica*, Δ 16, 1021 b 12 – 1022 a2; GONZÁLEZ GARCÍA, Ángel Luis, *Diccionario de filosofía*, Pamplona: EUNSA, 2010, 855; FERRATER MORA, J., *Diccionario de Filosofía*, III, Buenos Aires: Ariel, 2009, 1722.

<sup>49</sup> ARISTÓTELES, *Metafísica*, Δ, 16, 1021b 25: *Metafísica de Aristóteles: edición trilingüe*, Madrid: Gredos, 2012, 287.

<sup>50</sup> Cfr. SEGURA MUNGUÍA, S., *Nuevo diccionario etimológico Latín-Español y de las voces derivadas*, Bilbao: Universidad de Deusto, 2001, 216, 550, 535; BLÁNQUEZ FRAILE, A., *Diccionario latino-español*, II, 5 ed., Barcelona: Ramón Sopena, 1967, 1226; CEJADOR Y FRAUCA, J., *Diccionario etimológico-analítico Latino-Castellano*, 2 ed., Murcia: La Moderna, 1942, 318.

acabado, lo elaborado, lo completado en su totalidad, con lo que se mantiene el sentido teleológico original de la palabra<sup>51</sup>.

*d) Recepción del concepto de perfección en la lengua española*

El sustantivo «perfección» etimológicamente deriva del sustantivo latino *perfectio*. En la lengua española se puede identificar al menos una docena de palabras que derivan de la misma raíz etimológica, a las que se asocian más de cincuenta términos<sup>52</sup>.

Sin embargo, el sentido teleológico original de «perfecto» ha acabado algo desdibujado, pues el *Diccionario de la lengua española* lo define como «Que tiene el mayor grado posible de bondad o excelencia en su línea. Que posee el grado máximo de una determinada cualidad o defecto»<sup>53</sup>. Esta definición refleja la comprensión común actual de la perfección como la realización completa de algo sin errores, fallos, defectos o imperfecciones. Sería un nivel máximo de excelencia, un estado extraordinario o ideal en el que algo o alguien se considera inmejorable, insuperable y sin fallas<sup>54</sup>.

Este sentido no puede ser el que indicó Jesucristo en Mt 5,48, pues supondría una meta imposible de cumplir y Dios no impone

---

<sup>51</sup> CAPLEPINI, A., *Ambrosii Calepinii Dictionarium octolinguae: in quo latinis dictionibus hebraeae, graecae, gallicae, italicae, germanicae, hispanicae, atque anglicae adiectae sunt*, Colonia Allobrogum: Sumptibus Caldorianae Societatis, 1609, 1698.

<sup>52</sup> Cfr. «Perfección», en MOLINER RUIZ, M.J., *Diccionario de uso del español*, 3 ed., Madrid: Gredos, 2007, 2254-2255.

<sup>53</sup> «Perfección», en REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, *Diccionario de la lengua española*, 1682.

<sup>54</sup> Cfr. PALÉS CASTRO, M., *Diccionario Espasa sinónimos y antónimos*, 5 ed., Madrid: Espasa Calpe, 1997, 1017.

mandamientos fuera del alcance del hombre (cfr. Dt 30,11). Se requiere por tanto un análisis de este versículo para entender lo que quiso expresar el hagiógrafo.

### 3.2. Antiguo Testamento

#### *a) Santidad divina y perfección de las criaturas*

Como hemos visto, la Sagrada Escritura utiliza fundamentalmente tres términos para expresar la idea de perfección: שָׁלֵם (shalém), תָּמִים (tamím) y τέλειος (téleios)<sup>55</sup>. Para entender su sentido tenemos que acudir al contexto específico en que se encuentran.

Los adjetivos שָׁלֵם y תָּמִים no se utilizan ni una sola vez para calificar directamente a Dios. Más que de perfección, el Antiguo Testamento le atribuye la santidad (שְׁדֵרָה) para indicar que pertenece a un orden distinto respecto al hombre, que se mueve en el ámbito profano. Dios, por el contrario, es trascendente, el Único Santo (cfr. 1S 2,2), está sobre todo y sobre todos y nada se le puede comparar<sup>56</sup>. Con todo, shalém y tamím sí se emplearán para calificar las obras y el proceder divino, mostrando por analogía (cfr. Sb 13,1-9) la absoluta perfección del Creador. Todas las obras de Dios, en efecto, son perfectas: «Él es la Roca: sus obras son perfectas (תָּמִים), todos sus caminos son justicia» (Dt 32,4). También su Ley es perfecta: «la Ley del Señor es perfecta (תָּמִים). El mandato del Señor es firme. Los preceptos del Señor son rectos. Los mandamientos del Señor son puros. Los juicios del Señor son veraces, enteramente

<sup>55</sup> Cfr. HASTINGS, J. y SELBIE, J.A., «Perfection», en HASTINGS, J. (ed.), *A Dictionary of the Bible: Dealing with its Language, Literature, and Contents, Including the Biblical Theology*, III, Edinburgh: T. & T. Clark, 1909, 745.

<sup>56</sup> Cfr. Dt 33,26; Sal 86,8.10; 96,4; Jr 10,6; Ex 8,10; 9,14; 15,11; etc. Véase también VANHOVE, A., «Perfección», en LÉON-DUFOUR, X. (ed.), *Vocabulario de Teología Bíblica*, 18 ed., Barcelona: Herder, 2001, 685.

justos» (Sal 19, 8-10). Finalmente, sus caminos son perfectos: «el camino del Señor es perfecto (דַּרְשׁוֹ)» (2Sam 22,31).

Cuando el Antiguo Testamento aplica al hombre la noción de perfección encontramos tres aspectos fundamentales: 1) tiene una connotación más negativa que positiva; 2) se refiere más a actos externos que a disposiciones internas; y 3) puede resumirse en «rectitud» más que en «amor»<sup>57</sup>. Con todo, existen evidencias de una comprensión cada vez más profunda y elevada de la vida religiosa y moral del ser humano en su relación con Dios y con el prójimo, que alcanzarán su plenitud solo en el Nuevo Testamento.

### *b) Noción negativa de perfección*

Una vez establecida la absoluta santidad y trascendencia de Dios, así como la perfección de su obrar y proceder, el Antiguo Testamento prescribe al hombre diversas disposiciones como exigencias de perfección en su relación con Dios. Estas disposiciones reflejan una primera concepción de perfección en sentido negativo, pues se entienden como una ausencia de defectos. Así, el Levítico ordena que «si alguien ofrece al Señor un sacrificio de comunión [...], sea de ganado mayor o menor, habrá de ser un animal sin defecto (דַּרְשׁוֹ) para que sea aceptable. No tendrá ningún defecto» (22,21). Esta misma idea se repite en todo el libro: en la sección del ritual de los sacrificios (1-5), en la referida a la investidura de los sacerdotes (9,2-3) y, especialmente, en la ley de la pureza (11-16) y de la santidad (17-26)<sup>58</sup>.

El Libro de Números refuerza con igual énfasis la noción negativa de perfección requerida en los sacrificios rituales, estableciendo

<sup>57</sup> Cfr. HASTINGS, J. y SELBIE, J.A., «Perfection», 745.

<sup>58</sup> Cfr. Lv 1,3.6.10; 3,1; 4,3.23.28.32; 5,15.18.25; 9,2-3; 14,10; 22,19.21; 23,12.18.

en casi 20 ocasiones que los animales destinados al sacrificio deben ser  $\square\text{ׁיִזָּק}$ , es decir, sin defecto, sin tacha alguna, perfectos<sup>59</sup>. El Libro del Éxodo sustenta esta misma idea al establecer los requisitos para el sacrificio central y más solemne del pueblo, la Pascua: «Ha de ser un animal sin defecto» (Ex 12,1-11; cfr. 29,1). El último gran testimonio se encuentra en la visión del proyecto de restauración religiosa y política de Israel descrito por Ezequiel, que estableció una serie de disposiciones en este sentido<sup>60</sup>.

Aunque este sentido negativo se aplica fundamentalmente a los animales destinados al sacrificio cultural, no se limita exclusivamente a ellos, sino que se extiende también a las personas consagradas al culto, particularmente a los sacerdotes. El Levítico, por ejemplo, establece: «Ningún hombre del linaje del sacerdote Aarón que tenga algún defecto físico podrá acceder a presentar las ofrendas consumidas en honor del Señor» (Lv 21,16-23). En todo caso nos encontramos siempre dentro del ámbito de lo sagrado, lo que sugiere que las exigencias de perfección suponen un reverencial y humilde reconocimiento de la absoluta trascendencia, santidad y perfección de Dios, merecedor de la máxima alabanza y homenaje por parte del hombre.

### *c) Aspecto externo de la perfección*

La perfección externa de los elementos empleados para el culto va más allá de la ausencia de defectos, ya que hace referencia a la naturaleza corpóreo-espiritual del ser humano<sup>61</sup>. El culto, en efecto, «supone la dimensión *objetiva* de la adoración y la devoción, que de alguna manera va más allá de la subjetividad

<sup>59</sup> Cfr. Nm 6,14; 19, 2; 28,3.9.11.19.31; 29,2.8.13.17.23.23.26.29.32.36.

<sup>60</sup> Cfr. Ez 43,22.23.25; 45,18.23; 46,4.6.13.

<sup>61</sup> TOMÁS DE AQUINO, *Summa Theologiae* II-II, q. 81, a. 7: *Suma Teológica* IX, Madrid: BAC, 1955, 29-31.

personal incluso cuando es absolutamente interno y privado»<sup>62</sup>. Por eso «no conviene insistir en la división entre culto interior y culto exterior, puesto que, por un lado, el rito externo solo tiene valor si procede de una actitud verdadera del alma, y, por otro, pertenece a la misma naturaleza del culto la expresión exterior»<sup>63</sup>. El sacrificio es el acto esencial del culto externo, con el que el hombre reconoce la soberanía de Dios sobre toda su vida, representada simbólicamente en la ofrenda, pero para que sea verdaderamente un acto de la virtud de la religión requiere que la acción refleje los sentimientos interiores del oferente. De lo contrario, el culto puede degenerar en una «máscara hipócrita», una «especie de seguro religioso de vida para compensar la injusticia y el pecado»<sup>64</sup>. Es algo que se ve ya al inicio del Pentateuco, cuando se contrastan los sacrificios ofrecidos por Abel y por Caín (cfr. Gn 4,3-7).

Lamentablemente, Israel cayó en este formalismo o ritualismo, lo que le mereció severas condenas por parte de los profetas y del mismo Jesucristo: «este pueblo se me acerca con la boca, y me honra con sus labios, pero su corazón está lejos de Mí, y el temor que me tiene es un precepto humano que les ha sido enseñado» (Is 29,13; cfr. Mt 15,8-9). Vale la pena recalcar que la condena no iba contra el culto ritual en sí mismo sino contra su degeneración: la tolerancia de la injusticia y la disociación entre el gesto externo y la disposición interna.

---

<sup>62</sup> GALVÁN, J.M., *Scelti in cristo per essere santi*, II: *Morale Teologale*, Roma: Edusc, 2018, 46.

<sup>63</sup> LLOPIS, J., «Culto. II: El culto en la liturgia cristiana», en *Gran Enciclopedia Rialp* 7 (1974) 11.

<sup>64</sup> Cfr. SESBOÛÉ, B., *Jesucristo, el único Mediador*, I: *Ensayo sobre la redención y la salvación*, Salamanca: Secretariado Trinitario, 2010, 285.

Como reacción, parte de la literatura profética y sapiencial insta de manera constante y pedagógica a vivir la religión desde el corazón y a «espiritualizar el culto» como respuesta a la infinita majestad de Dios y a su constante predilección por el pueblo que eligió como propiedad suya sin más razón que su amor<sup>65</sup>. Ahora bien, Dios espera por parte del hombre una respuesta de amor, exclusiva, total y fecunda<sup>66</sup>, que se realizará plenamente en la vivencia ordinaria de la Alianza y se reflejará simbólicamente mediante la liturgia cultual<sup>67</sup>. Esto requiere que el hombre le ofrezca lo mejor que tiene en sus manos, lo que implica el sentido negativo que hemos mencionado pero va mucho más allá. De hecho, el culmen de la revelación veterotestamentaria sobre el culto perfecto se sitúa en la profecía del Siervo doliente (cfr. Is 52,13-53), que ofrece su propia vida en sacrificio para el rescate de muchos hermanos.

En resumen, la Alianza no es un mero código legal sino la invitación a una relación o vínculo personal fundamentado en el amor de Dios al hombre y del hombre a Dios<sup>68</sup>. La Ley, en consecuencia, solo tiene sentido cuando está en relación y al servicio de esta Alianza, pero carece de sentido cuando se desvincula de ella. Quien se limita a su mero cumplimiento sin verla como un don de Dios y de su compromiso irrevocable con el hombre, no solo no cumple la Ley sino que atenta contra ella<sup>69</sup>.

---

<sup>65</sup> Cfr. Dt 4,37; 7,6-8; 10,14-15; 14,2, Ex 19,5-8; Is 62,12; Jr 2,3; 31,3; Am 3,2.

<sup>66</sup> Cfr. Ez 16.

<sup>67</sup> Cfr. Dt 14, 22-23; Am 5, 21-24; Mt 23,23.

<sup>68</sup> Cfr. DANIELLOU, J., *Dios y nosotros*, Madrid: Cristiandad, 2003, 118-119.

<sup>69</sup> Cfr. 1Sm 15,22; Sal 50, 7-23; Pr 15,8; 21,27; Is 1 11-18; 66,3; Jr 6,16-20; 7, 21-26; Am 5,21; Mi, 6,6-8; Ml 1,10.

*d) La perfección como integridad, rectitud y justicia*

A la luz de lo anterior, la integridad del corazón, la rectitud y la justicia se muestran como un requisito previo para rendir un culto agradable a Dios. Así se pone de manifiesto las únicas dos veces en que el Génesis utiliza el adjetivo תָּמִים (*tamím*). En la primera, el hagiógrafo introduce la historia de Noé calificándolo como «un hombre justo e íntegro (תָּמִים) entre sus contemporáneos; él caminaba con Dios» (Gn 6,9). En la segunda, esta integridad es exigida por Yahvé a Abraham antes de constituir el pueblo de Israel y de establecer las normas rituales: «Yo soy El-Saday, camina en mi presencia y sé perfecto (תָּמִים). Mantendré mi alianza contigo y con tu descendencia futura de generación en generación, como alianza perpetua, para ser yo tu Dios y el de tu descendencia futura» (Gn 17,1.7).

En ambas ocasiones se antepone, como condición de posibilidad para la perfección exigida, andar «en su presencia», algo que encontraremos constantemente a lo largo de todo el Antiguo Testamento previniendo de la tentación de conformarse meramente con el cumplimiento formal de la Ley. Esta no solo demanda la perfección en el culto sino, ante todo, la perfección del corazón. En efecto, el adjetivo תָּמִים (*tamím*) es utilizado 26 veces para describir las disposiciones internas y la rectitud de vida que se espera del hombre en su relación con Dios y con los demás, cuya formulación más acabada se puede encontrar en la exhortación: «Deberás ser perfecto (תָּמִים) ante el Señor, tu Dios» (Dt 18,13).

La Escritura enfatiza que esta integridad no es posible para el hombre por sus solas fuerzas: «Si el Señor no edifica la casa, en vano se afanan los constructores. Si el Señor no guarda la ciudad, en vano vigilan los centinelas» (Sal 127,1)<sup>70</sup>. La preeminencia de

<sup>70</sup> Cfr. Dt 8,17-18; Pr 3,5-7; Sal 18,32-33; Sal 33,16-18, etc.

la providencia divina y de su iniciativa amorosa resalta así como elemento central en todo el Antiguo Testamento. Esta primacía del don divino fue constantemente ofuscada por la tendencia humana a confiar en sus fuerzas y en sus obras, que dio lugar a un rigorismo legal sustentado en una moral basada en la retribución inmediata, una especie de *do ut des* entre el hombre y Dios.

En respuesta a esta deformación, el Antiguo Testamento retomará la noción de perfección como una llamada a la integridad, a la rectitud y a la justicia, manifestadas por una fidelidad completa, absoluta y exclusiva a Yahvé, como se evidencia en la exhortación a que los corazones estén enteramente con Yahvé (cfr. 1R 8,61; 1Cro 12,39; 28,9; 29,9). Así lo expresa el rey Ezequías, poniéndolo en relación con la fiel observancia de los mandamientos divinos: «¡Ay, Señor!, recuerda que he caminado en tu presencia con fidelidad y sincero corazón, y he hecho lo que es agradable a tus ojos» (2R 20,3; cfr. 1Cro 29,19; 2Cro 15,17). Los que poseen un corazón entero son fortalecidos por la mirada penetrante de Yahvé (cfr. 2Cro 16,9), mientras que la Escritura advierte del peligro de apartarse de esta devoción, como ocurrió a Salomón, cuyo corazón se desvió hacia otros dioses (cfr. 1R 11,4; 15,3.14).

Los Salmos y Proverbios refuerzan la idea de la perfección como un camino recto, honrado y justo, donde los íntegros y perfectos encontrarán morada (cfr. Sal 101,2.6; Pr 2,21; 4,18; 11,5). La literatura sapiencial, especialmente en sus primeros desarrollos, muestra una concepción tradicional que centra la perfección en la rectitud con respecto a la Ley<sup>71</sup>, que es recompensada por Dios con

---

<sup>71</sup> Vale la pena señalar que la misma Ley incluía un mandamiento que resumía su esencia: «Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas» (Dt 6,5); solo así, siguiendo «el camino que el Señor vuestro Dios os ha trazado, viviréis y seréis felices» (Dt 5,32; cfr. 30,19-20).

la salud, el éxito y la prosperidad<sup>72</sup>, mientras que el infortunio y el sufrimiento son vistos como consecuencia de la inobservancia. El paradigma más acabado es Job, de quien Dios mismo afirma: «Nadie hay como él en toda la tierra; es íntegro y recto, temeroso de Dios y apartado del mal» (Job 1,8; cfr. 2,3; 8,20; 9,20-23; 36,4; 37,16). Su enfermedad pone en tela de juicio la concepción generalizada basada en la retribución inmediata (una forma radical del *do ut des*), poniendo en crisis la sabiduría tradicional de Israel<sup>73</sup>. Con todo, la recuperación con creces de la salud y las riquezas que encontramos al final del libro parece contrastar con la enseñanza del resto del texto. Tendremos que esperar al Nuevo Testamento para encontrar una respuesta definitiva.

Finalmente, el libro de Isaías repite la necesidad de una vida fiel y un corazón perfecto (cfr. Is 38,3), mientras que Ezequiel destaca la conexión entre la perfección y la difusión del nombre divino entre las naciones (Ez 16,14; 27,3; 28,12.15).

En resumen, la perfección se define en el Antiguo Testamento como una entrega total y confiada a Dios, expresada en la totalidad de un corazón íntegro, recto, justo y fiel a sus mandamientos. Tal vez por eso el adjetivo *tamím* es traducido muy pocas veces al español por «perfecto», sino que se prefieren expresiones como íntegro, recto, sin tacha, consumado, sin defecto, total, todo, entero, inocente, honrado, justo, intachable, irreprochable, cabal, etc.

---

<sup>72</sup> Cfr. ARANDA PÉREZ, G. y PÉREZ GONDAR, D., *Libros poéticos y sapienciales*, Pamplona: EUNSA, 2017, 112.

<sup>73</sup> Cfr. PÉREZ GONDAR, D., «Job o el sufrimiento del justo», *IMAGO Revista de Emblemática y Cultura Visual* 11 (2019) 21-40. <https://ojs.uv.es/index.php/IMAGO/article/view/16063/15040>.

### 3.3. Nuevo Testamento

En el Nuevo Testamento el adjetivo τέλειος aparece 20 veces: tres en Mt, una en Rm, tres en 1Co, una en Ef, una en Flp, dos en Col, dos en Hb, cinco en St, una en 2Pd y una en 1Jn<sup>74</sup>. Mateo es el único evangelista que lo emplea: dos veces en el ya citado «Sed vosotros perfectos como vuestro Padre celestial es perfecto» (Mt 5, 48), y una en el episodio del joven rico: «Si quieres ser perfecto, anda, vende tus bienes y dáselos a los pobres, y tendrás un tesoro en los cielos. Luego ven y sígueme» (Mt 19,21). El primer evangelio es también el único de toda la Escritura que afirma que Dios es τέλειος (Mt 5,48).

Podemos distinguir tres empleos de τέλειος en el Nuevo Testamento: 1) como adjetivo sustantivado, con el sentido de «los perfectos» (siempre en plural: 1Co 2,6; Hb 5,14; Flp 3,15; Col 4,12); 2) como adjetivo sustantivado neutro en sentido ético (Rm 12, 2) y escatológico (1Co 13,10); y 3) como adjetivo que cualifica determinados conceptos (Hb 9,11; St 1,4.17.25; 1Jn 4,18).

Pasamos por fin al estudio de Mt 5,48, pero lo haremos partiendo del discurso en que fue pronunciado ese mandato, confrontándolo con otros pasajes relacionados.

#### *a) La perfección de la Ley*

La sentencia «Sed vosotros perfectos como vuestro Padre celestial es perfecto» (Mt 5,48) marca el final de la primera parte del primer gran discurso de Jesús registrado por Mateo, el Sermón de la montaña (Mt 5-7), que es como el corazón de todo el Evange-

---

<sup>74</sup> Cfr. BALZ, H. y SCHNEIDER, G., *Diccionario exegético del Nuevo Testamento*, II, 1707.

lio<sup>75</sup>. Vale la pena, por tanto, detenerse a comentarlo, para lo que nos serviremos de la estructura propuesta por Claude Tassin<sup>76</sup>. Según este autor, el Sermón parte con un exordio formado por las bienaventuranzas (5,3-12) y la misión de los discípulos (5,13-16). A continuación viene el cuerpo del discurso, precedido por una introducción (5,17-20) y formado por tres secciones: 1) la justicia nueva del Reino (5,21-48); 2) la auténtica piedad (6,1-18); y 3) confianza con respecto al Padre (6,19-7,11). A modo de broche, el cuerpo finaliza con la regla de oro (7,12). El Sermón concluye con unas exhortaciones finales (7,13-27).

La introducción al cuerpo del discurso ofrece una especie de clave interpretativa, ya que aclara «de modo inequívoco la fidelidad de Dios a sí mismo y la lealtad de Jesús a la fe de Israel: “No creáis que he venido a abolir la Ley o los Profetas: no he venido a abolir, sino a dar plenitud” [5,17]»<sup>77</sup>. Esta advertencia presupone la existencia de una opinión errónea que era necesario rebatir. Del Mesías, en efecto, se esperaba que traería una nueva Torá: «Cuando él venga nos anunciará todas las cosas» (Jn 4,25; cfr. Dt 18,18-22). Pues bien, el objetivo de este primer gran discurso es presentar la nueva Torá, en la que se conjuga la radical novedad de la Buena Nueva y la máxima fidelidad y continuidad con el Antiguo Pacto. De este modo da cumplimiento a la Ley, la lleva a su plena realización, a su perfección (cfr. Jr 31,31-34).

---

<sup>75</sup> Cfr. TRILLING, W., *El Nuevo Testamento y su mensaje. Comentario para la lectura espiritual*, I: *El Evangelio según san Mateo*, Barcelona: Herder, 1970, 87.

<sup>76</sup> Cfr. TASSIN, C., *Evangelio de Jesucristo según san Mateo*, Estella: Verbo Divino, 2006, 26.

<sup>77</sup> RATZINGER, J./BENEDICTO XVI, *Jesús de Nazaret, I: Desde el Bautismo a la Transfiguración*, Madrid: Encuentro, 2020, 46.

*b) Una justicia mayor*

La introducción al cuerpo del Sermón concluye con una exigente admonición acompañada de una promesa escatológica implícita: «Os digo, pues, que si vuestra justicia no es mayor que la de los escribas y fariseos, no entraréis en el Reino de los Cielos» (5,20). Jesús ilustra así que el cumplimiento de la Nueva Ley, que ha venido a traer, exige a los hombres más y no menos justicia que la Ley de Moisés. Ahora bien, ¿en qué consiste esta justicia superior?

En el lenguaje bíblico los términos «justo» y «justicia» pueden ser considerados sinónimos de «íntegro», «recto», «perfecto», «honrado», «cumplidor de la Ley», «derecho», «temor de Dios» y «piedad»<sup>78</sup>. A primera vista Mateo parece colocarse en continuidad con el Primer Testamento al considerar la justicia como camino de perfección, es decir, una fidelidad a la voluntad de Dios revelada en la Ley. Así aparecerá también en las primeras recomendaciones de Jesús al joven rico (cfr. Mt 19,16-17)<sup>79</sup>.

Para los judíos devotos, en efecto, la perfección del hombre se cifraba en la observancia escrupulosa de la Ley, en la que creían encontrar la vida (cfr. Sb 10; Si 44-49; Sal 119; Jn 5,39). Pero esta adherencia, como hemos señalado, terminó generando en no pocas ocasiones graves desviaciones: «era el error de los fariseos que pretendían ser tratados en proporción a sus méritos y presentaban sus reivindicaciones a Dios»<sup>80</sup>, convirtiéndolo en su deudor. No parece por tanto que la «justicia superior» vaya en esta línea. De hecho Jesús considerará insuficiente la justicia

---

<sup>78</sup> Cfr. VERKINDERE, G., *La justicia en el Antiguo Testamento*, Estella: Verbo Divino, 2001, 52; TRILLING, W., *El Nuevo Testamento y su mensaje*, I, 139

<sup>79</sup> Cfr. DEBERGÉ, P., *La justicia en el Nuevo Testamento*, Estella: Verbo Divino, 2003, 8.

<sup>80</sup> DANIELLOU, J., *Dios y nosotros*, 128.

de los escribas y fariseos, y el evangelista nos lo presenta en diversas ocasiones recriminando duramente su actitud altanera y autocomplaciente.

Lo que Jesús recrimina no es el cumplimiento de la Ley sino su observancia meramente formal, y sobre todo la omisión de sus aspectos más internos e importantes: «¡Ay de vosotros, escribas y fariseos hipócritas, que pagáis el diezmo de la menta, del eneldo y del comino, pero habéis abandonado lo más importante de la Ley: la justicia, la misericordia y la fidelidad! Hay que hacer esto sin abandonar lo otro» (Mt 23,23).

Tras la mención a la «justicia superior» Jesús presenta las «antítesis», que son seis concreciones referidas al homicidio, al adulterio, al repudio, al juramento, al odio a los enemigos y a la venganza (cfr. Mt 5,21-47). El versículo 48 será como un colofón de ese elevado comportamiento moral, que será calificado como una perfección similar a la del Padre.

### *c) Jesús, perfección de la Ley*

Las seis antítesis tienen una estructura común: «habéis oído que se dijo a los antiguos... pero yo os digo...». Ratzinger explica que estas admoniciones escandalizaron a la multitud no tanto por la novedad de la enseñanza sino por la «reivindicación evidente de estar al mismo nivel que el Legislador, a la misma altura que Dios»<sup>81</sup>. Lo ilustra citando el diálogo ficticio que el desconcertado judío Jacob Neusner tiene con un maestro de la Ley: «Él: “¿qué ha dejado fuera?”. Yo: “Nada”. Él: “¿Qué ha añadido?”. Yo: “A sí mismo”»<sup>82</sup>.

<sup>81</sup> RATZINGER, J./BENEDICTO XVI, *Jesús de Nazaret*, I, 209.

<sup>82</sup> NEUSNER, J., *Un rabino habla con Jesús*, Madrid: Encuentro, 2008, 139.

La centralidad de la persona de Jesús, en efecto, constituye el núcleo fundamental del mensaje evangélico; constituyéndose así en la esencia del cristianismo<sup>83</sup>. La perfección del cristiano, por tanto, no está en función de la observancia formal de la ley sino en la comunión con la persona de Jesús: «Permaneced en mí y yo en vosotros [...], porque sin mí no podéis hacer nada» (Jn 15,4-5). Se trata de una unión que «da un nuevo horizonte a la vida y, con ello, una orientación decisiva»<sup>84</sup>. En otras palabras, «la perfección, el ser santo como lo es Dios, exigida por la Torá (cfr. Lv 19,2; 11,44), consiste ahora en seguir a Jesús»<sup>85</sup> y, a través de él, llegar al Padre, pues «quien me ha visto a mí ha visto al Padre» (Jn 14,9).

Cabría aún preguntarse: ¿cómo concretar esa unión con Cristo? Lo veremos más claramente si acudimos a otros pasajes del Nuevo Testamento.

*d) «Sed perfectos», «sed misericordiosos», «sed santos»*

Jesús ha manifestado mediante sus gestos, obras y palabras que es el Señor, desbordando cualquier interpretación de la Ley: Él mismo es la perfección de la Ley porque Él mismo es la Ley de Dios, la única Palabra del Padre en quien se nos ha dicho todo (cfr. Hb 1,1-2). Pedir a los hombres la perfección es pedir en última instancia que se transformen en Él, para que sean perfectamente uno con Él (cfr. Jn 17,21-23), algo que claramente va más allá de las posibilidades humanas<sup>86</sup>.

---

<sup>83</sup> Cfr. GUARDINI, R., *La esencia del cristianismo*, Madrid: Cristiandad, 1984.

<sup>84</sup> Cfr. BENEDICTO XVI, Carta Encíclica *Deus caritas est*, 25 de diciembre de 2005, n. 1.

<sup>85</sup> Cfr. RATZINGER, J./BENEDICTO XVI, *Jesús de Nazaret*, I, 211.

<sup>86</sup> Cfr. NEUSNER, J., *Un rabino habla con Jesús*, 120.

Esto sobrepasa abrumadoramente el cumplimiento más estricto de la Ley. Es más, la obcecación en su cumplimiento conlleva siempre el riesgo de olvidar lo más importante: «la justicia, la misericordia y la fe» (Mt 23,23). Quizá por eso en el lugar paralelo de Mt 5,48, Lucas hace decir a Jesús, en lo que parece la mejor interpretación del texto mateano: «Sed misericordiosos como vuestro Padre es misericordioso» (Lc 6,36). Ambos evangelistas sintetizan así todo el discurso anterior de Jesús, que se resume en una palabra: el amor, particularmente a los enemigos. Esto es lo que supera la justicia de los escribas y fariseos, pues solo el amor está más allá de la barrera del deber como obligación o imposición. En efecto, «hay una cosa que el amor puro no conoce: el concepto de obligatoriedad»<sup>87</sup>. Por el contrario, «la necesidad que el amor siente de amar al amado es vivida por él como la libertad suprema y más perfecta»<sup>88</sup>.

La «ley de Cristo» (Ga 6,2) no es ni puede ser un compendio de preceptos, al contrario que la Ley mosaica. Es «la ley perfecta, la de la libertad» (St 1,25), cuyo mandamiento primordial es el amor: «Como yo os he amado, amaos también unos a otros» (Jn 13,34). El amor es, pues, «la plenitud de la Ley» (Rm 13,10). «El que vive bajo la ley del amor» ya no vive «bajo la ley de la obligación»<sup>89</sup>, ya que es el amor, y no el deber, lo que impulsa y dirige la acción. San Agustín lo resume en su famoso adagio: «ama, y haz lo que quieras» (*dilige, et quod vis fac*)<sup>90</sup>, pues ningún mal puede brotar de la caridad.

---

<sup>87</sup> BALTHASAR, H.U. VON, *Estados de vida del cristiano*, Madrid: Encuentro, 1994, 20.

<sup>88</sup> Ibid.

<sup>89</sup> Ibid. 23.

<sup>90</sup> Cfr. AGUSTÍN DE HIPONA, *Exposición de la Epístola de San Juan a los Partos*, VII, 8: *Obras de san Agustín*, XVIII, Madrid: BAC, 1959, 304.

El «sed perfectos» de Jesús es, pues, un imperativo de misericordia que, a su vez, supone un imperativo de amor. Mateo y Lucas evocan y traducen así el mandato veterotestamentario que presidía las leyes de pureza ritual y el código de santidad: «Sed santos, porque Yo, el Señor, vuestro Dios, soy santo» (Lv 19,2; cfr. 11,44; 20,7.26; Ex 19,6; 1P 1,16). En la base de estos tres preceptos -o, mejor dicho, de un único precepto formulado como santidad, perfección y misericordia- está la idea de seguimiento o imitación de Dios<sup>91</sup>: «sed... como...». Por eso «no se trata de una “ley” sino de una exigencia de amor; cuando uno se siente amado, hay dentro de él una exigencia interior de parecerse a aquel que lo ama. Pues bien, vosotros sois amados por el Padre, que es perfecto. Por tanto, sed perfectos como él»<sup>92</sup>. Dicho seguimiento, fundamento esencial y original de la moral cristiana, no consiste en una mera imitación exterior sino que afecta al hombre en su interioridad más profunda, hasta hacerlo como Él por la presencia operante del Espíritu Santo en el alma en gracia<sup>93</sup>. En efecto, Tomás de Aquino afirma que «la ley nueva principalmente es la misma gracia del Espíritu Santo, que se da a los fieles de Cristo»<sup>94</sup>. La gracia santificante, como nuevo principio formal, permite al hombre obrar de modo sobrenatural, esto es, perfecto<sup>95</sup>.

---

<sup>91</sup> Cfr. GÓMEZ-ACEBO, I., *Lucas*, Estella: Verbo Divino, 2008, 169, 180.

<sup>92</sup> POITTEVIN, L. y CHARPENTIER, E., *El Evangelio según san Mateo*, 8 ed., Estella: Verbo Divino, 1987, 32.

<sup>93</sup> Cfr. JUAN PABLO II, Carta Encíclica *Veritatis splendor*, 6 de agosto de 1993, nn. 19.21.

<sup>94</sup> TOMÁS DE AQUINO, *Summa Theologiae* I-II, q. 106, a. 1: *Suma Teológica*, VI, Madrid: BAC, 1956, 522.

<sup>95</sup> ROSZAK, P., «La fe y la participación en la naturaleza divina según santo Tomás de Aquino», *Espíritu* 67/155 (2018) 153-172. <https://revistaespiritu.istomas.org/wp-content/uploads/2018/05/Espiritu-155-Rozzak.pdf>.

Esta noción de perfección cristiana enlaza con el significado de *τέλειος* privilegiado por Aristóteles, que llamamos teleológico. El Concilio Vaticano II, en efecto, afirma que «el misterio del hombre solo se esclarece en el misterio del Verbo encarnado. [...] Cristo, el nuevo Adán, en la misma revelación del misterio del Padre y de su amor, manifiesta plenamente el hombre al propio hombre y le descubre la sublimidad de su vocación»<sup>96</sup>.

Llegamos así a una primera respuesta a las preguntas que habíamos planteado al inicio de este artículo sobre la posibilidad de cumplir el mandato de Cristo en Mt 5,48 y el riesgo de que un intento de seguirlo acabe en el perfeccionismo. El perfeccionismo, según la propuesta de Robert Slaney expuesta más atrás, se debe a una discrepancia entre los altos estándares autoimpuestos y la conciencia subjetiva de no tener recursos para alcanzarlos. Pues bien, la exigencia de Jesús es sin duda alta, es más, imposible, pero contamos con la ayuda de Dios que nos dice: «te basta mi gracia» (2Co 12,9).

#### **4. La perfección cristiana en el amor, meta de todo cristiano**

Cuanto hemos dicho no quiere rebajar la exigencia de la vida cristiana, todo lo contrario. La demostración de haber vivido las virtudes cristianas en grado heroico sigue siendo un criterio necesario en los procesos de canonización, y aunque no todos estamos llamados a subir a los altares, sí lo estamos a la misma santidad con que han vivido aquellos que han sido reconocidos santos por la Iglesia.

---

<sup>96</sup> CONCILIO VATICANO II, Constitución Pastoral *Gaudium et spes*, 7 de diciembre de 1965, 22.

Ahora bien, el ser humano solo puede alcanzar su plenitud si Dios mismo lo hace posible por el don de la comunión de vida con Él, como explica santo Tomás: «se dice de un ser cualquiera que es perfecto cuando alcanza su propio fin, que es la perfección última de las cosas. Ahora bien: la caridad es el medio que nos une a Dios, fin último del alma humana, pues, como dice san Juan, “el que vive en caridad permanece en Dios, y Dios en él”. Por consiguiente, la perfección de la vida cristiana se toma de la caridad»<sup>97</sup>.

Volvemos así a las preguntas con que iniciamos este artículo: ¿es posible al hombre, en su actual condición caída, alcanzar esa perfección a la que está llamado? Al plantearse esta misma cuestión, santo Tomás remite al mandato de Jesús en Mt 5,48, concluyendo que puesto que «la ley divina no exige imposibles [...] parece que es posible alcanzar la perfección en esta vida»<sup>98</sup>. Fiel a su estilo, el Angélico distingue una triple perfección en dos estados distintos: uno *in patria* y otro *in via*. Primero, se puede hablar de una «perfección absoluta» en la que la caridad es total; esta es exclusiva de Dios. En segundo lugar se puede hablar de una perfección como «capacidad total del que ama, en cuanto que su amor se dirige a Dios con todas sus fuerzas y siempre de modo total»; esta perfección no es posible en esta vida pero lo será en el cielo. Finalmente, hay una tercera clase de perfección que consiste en «excluir las cosas que se oponen al amor de Dios». Esta sí puede darse en esta vida y admite dos grados: quien rechaza el pecado mortal y el que rechaza también «todo lo que impide que el afecto del alma se dirija totalmente a Dios», grados que corresponden respectivamente a los principiantes y los adelantados<sup>99</sup>.

---

<sup>97</sup> TOMÁS DE AQUINO, *Summa Theologica* II-II, q. 184, a. 1: *Suma Teológica*, X, Madrid: BAC, 1955, 694.

<sup>98</sup> *Ibid.*, q. 184, a. 2, s.c.: *Suma Teológica*, X, 696.

<sup>99</sup> *Ibid.*, q. 184, a. 2: *Suma Teológica*, X, 696-697.

En resumen, la perfección a la que puede tender el hombre en su condición terrena nunca es absoluta, ya que esta es posible solo en el cielo, sino que se trata de una perfección relativa, vivida como constante búsqueda del amor en Dios manifestada en un rechazo de todo lo que distraiga de Él el corazón.

El perfeccionismo se presenta así como una caricatura de la perfección cristiana, una búsqueda de la impecabilidad siguiendo normas y protocolos con el fin de compensar la propia inseguridad, baja autoestima e hipersensibilidad emocional. El cristiano, con la ayuda de quienes le acompañan espiritualmente, deberá estar, por tanto, atento ante una posible tendencia a obcecarse en los medios olvidando el fin, en los detalles olvidando el conjunto, en los resultados olvidando el amor que debe impregnar su conducta, en su esfuerzo olvidando la necesidad de la gracia divina. Se trata, por tanto, de «exponer el ideal de la vida cristiana sin confundirlo con el perfeccionismo, enseñando a convivir con la debilidad propia y la de los demás; asumir, con todas sus consecuencias, una actitud cotidiana de abandono esperanzado, basada en la filiación divina»<sup>100</sup>.

En efecto, ante sus fallos y limitaciones, el perfeccionista encontrará paz en la conciencia de la paternidad misericordiosa de Dios, siempre dispuesto a perdonar a aquel que se le acerca contrito como el hijo pródigo. Puesto que el origen del pecado es la falta de amor de Dios, la reacción ante él no puede ser el desánimo sino el propósito renovado de conversión y de reconciliación con un Dios que nos ama incondicionalmente.

Todos presentamos una predisposición genética o educacional más o menos intensa para caer en esta condición, y con este artículo

---

<sup>100</sup> Ocáriz, F., *Carta pastoral*, 14 de febrero de 2017, n. 8. <https://opusdei.org/es-co/article/carta-pastoral-prelado-opus-dei-14-febrero-2017>.

hemos pretendido ofrecer instrumentos tanto al propio interesado como a las personas que le acompañan para detectar esos rasgos y poner los medios para avanzar progresivamente y con serenidad en el camino de la configuración con Cristo.

