



El hombre se autorealiza en la misma medida
en que se compromete al cumplimiento del sentido de su vida.

"Viktor Frankl - Fundador de la Logoterapia"

El sitio dedicado a la Logoterapia y Análisis Existencial de Viktor Frankl
y a la Psicología Existencial Humanista

Ma. Teresa Lemus de Vanek

[INICIO](#) | [REGRESAR](#)

El miedo a amarnos

Tuesday, March 20, 2007 - Dr. Ricardo Peter

“El más grande defecto de la humanidad es el de ser deshumana”

(Del film: La leggenda del Santo Bevitore,
de Ermanno Olmi).

Cada uno de nosotros lleva dentro de sí una tragedia, que podemos plantearla en términos de desajuste consigo mismo. Cada uno de nosotros lleva consigo un drama existencial que no es otra cosa que el estar obligados a vivir dentro de las fronteras de lo desperfecto. Nadie es lo que desearía ser. De aquí la turbación y el escándalo que se experimenta por aquello que se ha hecho o por aquello que no se ha hecho, por aquello que se es o por aquello que no se es. En términos filosóficos el drama existencial al que aludimos es la conciencia de la propia finitud. El saber que somos un proyecto irresuelto y que, por más ganas y esfuerzos, estamos destinados a permanecer inacabados, incompletos, limitados.

Este forzoso e inevitable drama es la base de un problema que rebasa lo psiquiátrico, y que en su mismo origen es antropológico, es decir, de naturaleza filosófica, pero que sucesivamente estalla y rebota en el terreno de la psiquiatría y se engalana como chifladura mental, adquiriendo un lugar privilegiado entre los trastornos de la personalidad. Para percatarnos de la profunda dimensión de este drama repararemos, primero, en qué consiste desde el punto de vista filosófico para después rastrearlo en el terreno de la psiquiatría. Filosóficamente, la hondura del problema reside en el hecho de que el hombre quiere enmendar su ser que a todas luces prueba y evidencia como limitado, inconcluso, inacabado. Quiriendo echarle una mano en la resolución de su drama interior la razón seduce al hombre y como en los tiempos del paraíso vuelve a tentarlo con la insinuación de ser como dios. Justamente Jean Paul Sartre sostendrá que “ser hombre es fundamentalmente deseo de ser Dios”.

En su empeño por repararse, solucionar su drama interior, y corregirse para sentirse arreglado, lo que el hombre básicamente quiere retocar y corregir es la existencia misma. Pero esta obsesión de vivir sin fallas ni equivocaciones, sin desarmonías ni contradicciones, sólo lo vuelve enemigo declarado de lo humano que nativamente es imperfecto. De esta seducción racional surge el deseo de buscar la perfección y de ser perfectos.

El drama a que aludimos es tan fuerte que las grandes religiones históricas han quedado maravilladas, intrigadas y hasta horripiladas por la saña que maneja el hombre contra sí mismo y contra sus semejantes a raíz de sus errores, fracasos y desaciertos. De aquí que todas coincidan en imponer algo que debería salir sobrando: el amor a sí mismo.

La Terapia de la imperfección se ocupa de este drama. Es un método para el tratamiento del perfeccionismo basado en una concepción del hombre desde el concepto de límite. Es la primera psicoterapia relacionada de manera directa, explícita y sistemática con dicho concepto. La concepción del hombre que maneja la Terapia de la imperfección se yuxtapone a la concepción perfectocéntrica que caracteriza a Occidente donde el ideal de la perfección envuelve la existencia del hombre, su cultura, sus valores y la vida en general. Consiguientemente, lo que denominamos la horma mental, "forma mentis", del Occidente se arraiga sobre la noción de la perfección, es decir, sobre "un no-sentido típicamente metafísico" (Pietro Piovani, 1977, p. 5). De aquí que los modelos de pensamiento, sentimiento y conducta establecidos en el Occidente tengan como pilar fundamental el ideal de la perfección. Sin embargo, antes de adentrarnos y examinar en qué consiste la Terapia de la imperfección, ventilemos el problema del perfeccionismo desde el punto de vista psiquiátrico. La psicología considera el perfeccionismo como un rasgo de la personalidad y según los principales enfoques de la personalidad (el DSM. IV, por ejemplo), algunas formas de perfeccionismo pueden resultar positivas para la persona. Por lo cual, desde esta posición blanda hacia el perfeccionismo, se distingue una forma neurótica del perfeccionismo y una forma normal y saludable.

La Terapia de la imperfección rompe totalmente con estas concepciones y se adjudica tres enunciaciones, a saber: 1°) desacredita la distinción entre perfeccionismo negativo y perfeccionismo positivo: no hay cáncer bueno por embrionario que sea; 2°) declara que la misma búsqueda de la perfección, afirmada y exaltada por Occidente como el modelo más elevado de comportamiento, encierra un peligro para la realidad de la persona que es sumamente frágil, precaria y vulnerable y; 3°) concluye que el perfeccionismo contribuye a la espiral disfuncional de la persona. Con relación a la primera enunciación, es una mera ocurrencia sostener que el perfeccionismo pueda darse en dosis mínimas, como si fuera un jarabe, y llegue a producirse una forma "moderada" de perfeccionismo y no más bien una dinámica que por su propia índole y propensión se dilata como un valor absorbente y acaparador de entero sistema mental. Precisamente de lo que carece esta dinámica es de medida y de relación al límite. Con la segunda aseveración la Terapia de la imperfección destaca que la misma tendencia a la perfección, y no sólo el perfeccionismo, contamina la salud mental de la persona en términos profundos. Instala, en lo más íntimo del individuo, una adicción a lo insuperable, una tensión permanente, que nunca se agota, hacia objetivos personales exageradamente elevados, genera una compulsión hacia propósitos que no pueden cumplirse, una excesiva presión de intenciones irrealizables, una coacción hacia metas de logros o de productividad imposibles, y debido a esto, enraíza un sentimiento de inadecuación, una tendencia a ser desmedido y autocrítico.

Recurriendo a una imagen dolorosa para el Occidente pudiéramos decir que la búsqueda de la perfección abre un espacio interior a la inquisición. La perfección emplaza en lo más íntimo del sistema mental la presencia de un juez implacable frente a todo lo que se presenta fallido, insuficiente, carente, incompleto. Desde esta posición de exigencias y expectativas, el perfeccionismo se concreta en una dinámica expansiva y compulsiva de enmendar y rectificar lo incorrecto; desencadena una necesidad de perfeccionar lo perfectible, de corregir lo defectuoso. Lo que en términos filosóficos valdría al perfeccionista el calificativo de restaurador ontológico. Cuando esto sucede lo imperfecto viene desnivelado, es decir desvalorizado, considerado anómalo, raro, inferior. En tal caso, la resolución o dictamen frente a lo imperfecto será de adjetivarlo como algo anormal, grotesco, irregular, ilógico, malsano y patológico. Pero el perfeccionismo no provoca solamente una distorsión cognitiva en la manera desajustada de percibir

la realidad, sino que dicha percepción cuaja en una neurótica sensación de inadecuación, como ya señalábamos y que sucesivamente da pie a una excesiva necesidad de estructurar: de controlar el espacio, el tiempo, el mundo personal e interpersonal. Por lo que la necesidad de estructurar la realidad se expresa conductualmente en una forma de tratar la realidad que se caracteriza por la tendencia desmedida a inspeccionar, subyugar, dominar, arreglar y reparar la realidad. Para el perfeccionista todo, absolutamente todo, está necesitado de reparación. Como ya señalamos en otra ocasión, “la preocupación que experimenta el perfeccionista como impelente de tener ordenado y controlado de manera perfecta su mundo mental (ideas y sentimientos) y sus relaciones con los demás, es causa de dureza consigo mismo que adopta la forma de la autculpa y del autorechazo” (Peter, 2002,p.116). El trastorno del perfeccionismo, cuyas características esenciales son, como hemos descrito, una sensación de inadecuación y una necesidad de estructurar, es siempre un problema de no aceptación, con sus expresiones de autoestima negativa, de temor a equivocarse y de sentimientos de rechazo.

En la forma del autorechazo la Terapia de la imperfección acusa un trastorno de desorientación y define el perfeccionismo como pérdida del sentido de orientación. De hecho, el desvío de uno mismo es común a todas las neurosis. Así lo vemos, por ejemplo, en la neurosis de vacío o frustración existencial resaltada por la logoterapia. Sólo que en el caso de perfeccionismo, el auto-descarrilamiento al que aludimos no afecta solamente a la existencia, sino al propio ser. Arremete no sólo contra el sentido de la vida, sino contra su fundamento, el sentido del ser. El ideal de la perfección tiende a derribar al hombre dentro de sus propias fronteras. A erigir el rechazo dentro de sí mismo. Esencialmente, el accidente perjudica al hombre en lo que respecta al sentido de su propio ser. De hecho, toda forma de autorechazo, que es desesperación de sí mismo, es también estado de autodesorientación. Y un naufrago es naufrago cuando no encuentra la orilla. Un errante es tal cuando pierde la ruta. La ruta, en el caso del hombre, lo lleva hacia sí mismo; la orilla que se pretende es la de llegar a ser lo que es. El perfeccionista se desorienta de su propia realidad limitada, pierde la dirección hacia sí mismo, vale decir, desconoce su ser indigente. No aceptarse a causa de los errores, de las imperfecciones y limitaciones existenciales, equivale a desorientarse y a extraviar, por consiguiente, el sentido de la vida y el mismo sentido del ser. El perfeccionista es un desubicado con respecto a la realidad limitada de su propio ser, su indigencia, y de la vida en general. En su tercera afirmación, la Terapia de la imperfección destaca también que el perfeccionismo forja una espiral de disfunciones.

Efectivamente, varios factores indican que el perfeccionismo está en la raíz de diversos trastornos. Analicemos algunos de ellos. El perfeccionismo es un rasgo común entre quienes sufren de depresión. En la depresión falta la capacidad aceptativa. El depresivo no se acepta: entra en una situación de autodesorientación, es decir, de autorechazo, que como hemos señalado, es el contenido o factor esencial del perfeccionismo. El individuo, consecuentemente, no logra integrar sus experiencias negativas y pierde la capacidad de empatizar consigo mismo, lo cual conduce a la depresión. El sujeto no se siente bueno, repite que nunca ha logrado nada, que nadie lo quiere, que nunca será mejor, que no se siente digno de vivir porque ha hecho cosas irreparables. En la base de toda depresión neurótica hay, pues, una componente perfeccionística. El trastorno del perfeccionismo y la depresión neurótica coinciden, además, en el aspecto de “situación sin solución”. En ambos casos el sujeto desea decidir, pero no lo logra. El perfeccionista teme equivocarse y se repara de esa posibilidad no decidiendo; el depresivo se ha vuelto, a raíz de su baja capacidad autoaceptativa, incapaz de decidir. Pero dado que el perfeccionista tiene una mayor predisposición a sufrir del juicio de la no aceptación o aprobación de parte de los demás o de ser evaluado, la fobia social puede relacionarse con el perfeccionismo. La timidez, que es una forma de ansiedad social, surge entonces por la excesiva autoconciencia del temor a ser criticados por las propias fallas y por lo que puedan pensar los demás de uno mismo.

El perfeccionismo es también una componente de los trastornos alimentarios tales como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y de la última disfunción recién llegada a la lista, la vigorexia, donde el sujeto se valora o mejor dicho se desvalora por la imagen, la figura y el peso. En todos ellos, el aumento de peso es considerado como una derrota de la capacidad de autocontrol, una pérdida de la autodisciplina. Asimismo, el perfeccionismo puede ser asociado a otro trastorno emocional como la personalidad tipo A: sujetos descontentos, hipercríticos, competitivos, demandantes, que no se conforman con nada, censuradores de errores, necesitados de reconocimiento externo, seres obsesionados por alcanzar metas demasiado elevadas. El perfeccionismo, según el enfoque de la Terapia de la imperfección no es otra cosa que una vida vivida a la defensiva, listo para enmendar, enderezar y remediar, para controlar todo. Es la orgía, el banquete, la borrachera de la auto-recriminación, como diría Berkowitz. Ahora bien, no debemos usar nuestra energía en defendernos de nuestros límites o para evadirlos, sino para observarlos, acogerlos y respetarlos. En la observación, respeto y aceptación de nuestros límites se aloja la salud mental. A este propósito, la Terapia de la imperfección maneja una especie de intuitive training, o entrenamiento emocional y para ello ofrece dos propuestas terapéuticas: la inclusión del límite y la conciencia del límite, pues, a quien le falta el sentido del límite, le falta el sentido de humanidad. La inclusión del límite consiste en desarrollar una óptica de la vida desde el límite, en otras palabras, es una motivación constante a ser humanos, es decir a cultivar el deseo de humanizarnos.

Para ello se practica la revisión de los paradigmas perfeccionistas, determinando su origen y realizando ejercicios de esquemas y de conductas alternativas que tienen en común la referencia al límite. En esta etapa, el recurrir al humor, al sentido del ridículo y a la autoironía es constante y progresivo. La conciencia del límite es una forma de operar, de tratar la realidad, esto es, comporta un quehacer, un actuar compasivo. La autoaceptación, que sólo puede surgir desde la conciencia del límite, no es una destreza cognitiva sino una pericia, una industria, una habilidad compasiva. Cooperar en términos de aceptación con lo inevitable es una manera de desarrollar la conciencia del límite. Para lograr esto, la Terapia de la imperfección trabaja a un nivel más profundo que la percepción, que es el plano al cual se limitan muchas teorías psicológicas tales como el cognitivismo y la terapia racional emotiva-conductual. El problema del perfeccionismo, en efecto, no se localiza a ras de la percepción como tradicionalmente sostiene la psicología, sino de la perspectiva, que es el nivel desde el cual se percibe la realidad de la manera como se percibe. Es a esta profundidad donde la Terapia de la imperfección localiza la raíz del trastorno del perfeccionismo. A un nivel propiamente filosófico. La percepción tiene una influencia profunda en la conformación u organización de los estímulos. Sabemos que la percepción da forma a los estímulos, los dispone de una determinada manera, pero el "perfil" o la manera de disponer los estímulos como se disponen corresponde a una especie de percepción de la percepción, a la perspectiva. Al hablar de perspectiva nos colocamos en un nivel anterior, precedente, previo a la percepción. Hablar de perspectiva es referirnos al a priori, presupuesto o supuesto propio de cada uno de los procesos mentales.

Los procesos mentales (rationales e intuitivos) están sustentados o respaldados por un a priori que hemos denominado perspectiva, y cuya función es pre-encanalar, pre-configurar, pre-condicionar, de alguna manera, la percepción misma. Debido a sus respectivos a priori, los procesos mentales predeterminan o preestablecen la manera como la percepción actúa. Así, los procesos mentales racionales perciben la realidad en términos de ser reparada, superada, completada debido a que están afianzados, aguantados o apuntalados por un a priori que hemos denominado perspectiva de la indefectibilidad y que necesariamente percibe los estímulos y los reorganiza en términos perfectibles, es decir defectuosos, y por lo mismo requeridos de ser enmendados, corregidos, rectificados, reparados, subsanados, remendados. Los procesos mentales racionales son pertinentes, eficaces, exactos, lógicos y puntuales para funciones especulativas (una investigación filosófica, teológica o científica) donde no puede anidarse el error, la contradicción, la confusión, la incoherencia, la sinrazón. Igualmente, los procesos

mentales racionales son funcionales para desempeños, maniobras, ejecuciones y actividades meramente prácticas, empíricas y concretas (reparar un objeto, armar, componer, ordenar o construir algo) donde el caos y el desorden no pueden tener cabida. Sin embargo, el recurrir a los procesos mentales racionales, como es lo frecuente en la cultura occidental, para enfocar límites existenciales (la pérdida de un ser querido por divorcio, abandono o muerte, el envejecimiento, un mal incurable, etc.) sólo empeora la condición que se enfrenta pues ofrece un conocimiento o lectura disfuncional de las “situaciones límites” de la vida, de los problemas existenciales. La razón no sabe cómo enfrentarse a los absurdos, a las situaciones paradójicas, los sinsentidos, de la vida.

El a priori que caracteriza, en cambio, los procesos mentales intuitivos estimula la percepción a conformar los estímulos de manera tal que surjan o se despierten emociones de compasión, de aceptación y de afectos tales como la tolerancia, la conformidad, la clemencia, la paciencia, el perdón, la condescendencia, la piedad, la indulgencia, la absolución, la remisión, la venia, ante las experiencias fallidas, fracasos y equivocaciones que afectan de manera irrevocable la frágil existencia humana. En pocas palabras, el problema del perfeccionista es que piensa excesivamente en la vida, en vez de experimentarla y sentirla. Recurre excesivamente a la razón. La maneja al máximo volumen lo cual le impide percibir lo saludable de las paradojas y tonos claros y oscuros de la vida. El perfeccionista es un cartesiano habituado al “pienso, luego existo”. Su forma de conocer es predominantemente racional. El conocimiento racional es eminentemente crítico: se guía por causas y efectos, es lineal. De aquí que solamente perciba peligros y daños en las fallas, errores y fracasos existenciales. Prepara para estar en contra, pues tiende a encasillar la realidad, la clasifica, la introduce en categorías, la define. Adapta la realidad a sus exigencias de certeza, de no-contradicción y elimina lo que no tiene entrada en las casillas de la lógica, de lo deducible, de lo argumentable, del juicio exacto, de la sensatez racional. Su interés por la oposición, la controversia, el debate, la discusión, el análisis, lo lleva a polarizar la realidad, a organizar la realidad en términos jerárquicos, y, consiguientemente, a percibir la diferencia, que es una constante de la realidad, en términos de superior-inferior, de bueno-malo y a crear rivalidades entre las diferencias. Se sirve de la diferencia para demostrar que el otro está equivocado, deteriorado, es imperfecto, anormal o malo, no reconoce la diferencia como un valor, como un dato específico de la realidad. El pensamiento racional que deriva de esta forma de conocimiento estimula la lógica, la inteligencia, pero lo hace a expensas de la intuición, de la sabiduría, de la compasión. El conocimiento intuitivo, en cambio, es fuente del pensamiento creativo. El a priori de los procesos mentales intuitivos dispone, acomoda, alinea, por así decir, hacia actitudes de tolerancia, de resistencia frente a las circunstancias inevitables e insuperables de la vida, de comprensión, de paciencia ante hechos ineludibles e irrevocables, de espera y de calma frente a las situaciones sin salida, de disimulo ante lo irremediable, de benevolencia, de aceptación de las condiciones fatales de la vida. Su forma de conocimiento es humilde en contraste con la forma arrogante del pensamiento crítico.

El objetivo entonces de la Terapia de la imperfección es un cambio de perspectivas. Facilita el paso o desplazamiento de la perspectiva de la indefectibilidad, característica de los procesos mentales racionales, a la perspectiva de los procesos mentales intuitivos o emotivos que se caracterizan por lo que denominamos perspectiva de la defectibilidad. Cambiando de perspectiva se cambia el tipo de percepción. Hemos dicho que este cambio equivale a dar al César lo que es del César y a Dios lo que es de Dios. No podemos tratar la existencia como si fuera un existente, un ente racional o un ente material en el sentido fáctico, efectivo, objetivo, sin subjetividad. Está de más recordar que el primero y el mejor terapeuta de la imperfección es la vida misma: las cosas que nos suceden, los hechos y las personas que nos impactan y dañan, los errores y los fracasos. La vida, en este sentido, maneja la Terapia de la imperfección y la técnica psicoterapéutica que hemos denominado inclusión del límite. Es más: a base de golpes, la vida misma nos lleva hacia una conciencia del límite. Sin embargo, mientras se espera que la auténtica terapia de la vida dé sus frutos, el terapeuta de la imperfección no se cruza de brazos y le echa una mano en la tarea de

anular fantasmas de grandeza, megalomanías, expectativas y deberías. Se empeña en reducir el excesivo recurso de la razón y sus “consuelos” perfeccionistas, y favorece el amor a nosotros mismos. Este es el milagro que la razón no puede otorgarnos.

Visita el sitio de la Terapia de la Imperfección: www.terapiadelaimperfeccion.com

2005-2007 - Todos los derechos reservados por Ma. Teresa Vanek
<http://www.logoforo.com/>