

EL PERFECCIONISMO COMO VENENO DEL CRECIMIENTO

Dr. Ricardo Peter (*)

Plantear la aplicación del concepto de límite en el terreno de la psicoterapia misma parece suponer una vuelta forzosa a la filosofía. Esta apreciación es correcta. Efectivamente, el concepto de límite está cargado de sentido filosófico, no sólo porque surge en el terreno de la metafísica, sino por que constituye lo más peculiar de la realidad en general y pertenece en específico al drama de todos los dramas del hombre: su condición limitada. La intrusión de la filosofía en la psicoterapia es planteada pues por la misma realidad desconcertante del hombre.

Probablemente, este punto de partida filosófico puede suscitar objetores de conciencia entre quienes se han formado en rígidos clichés conductuales elevados a verdades indiscutibles. Pero aquí conviene recordar que estas reflexiones se realizan en el afán de ocuparnos de la existencia desnuda del hombre, la cual, ciertamente, tiene mucho que ver no con el traje que le vamos a quitar, sino con lo que queda de él después de expoliarlo completamente de todos sus ornamentos.

Debemos admitir que una vez hecha esta operación de despojo nos queda un ser que sobrenada en su propia penuria. Un ser pobre, no por defecto, sino por exceso. No sólo un ser limitado, sino también un ser que **tiene** que ser ese ser limitado que es. Y que, para contar con alguna posibilidad real de mejoramiento y desarrollo personal, además de pactar con sus propios límites, tiene que acomodarse con los límites ajenos y sortear los límites de sus alrededores. No es exagerado afirmar que el hombre tiene prescrito el límite por dentro y por fuera.

No vamos a complacer, por consiguiente, ni a las víctimas del behaviorismo ni a los practicones de la psicología animal entrenados, igual que sus ratas, en los comportamientos de estímulo-respuesta. Acojamos, por tal razón, la filosofía como punto de partida de nuestro tema, sin que ello comporta resistencia ante los aspectos técnicos y empíricos exigidos en el terreno de la psicoterapia.

(*) **Ricardo Peter** es doctor en Filosofía, *Training* en Psicoanálisis, posgraduado en Personal Counseling. Fue embajador de Nicaragua ante la Santa Sede. Profesor de Antropología del Límite en la Universidad Gregoriana.

Para comenzar nuestro tema es útil resucitar la figura de Aristóteles, quien hizo uno de los aportes más importantes sobre el concepto de límite, en griego “peras”. Aristóteles fue el primero en clasificar la pluralidad de sentidos de la expresión límite, como resulta en su obra “Filosofía prima” o Metafísica. En ella, después de trabajar en el concepto de perfecto, “teleios”, en el número 16, elenco seguidamente, en el número 17, como quien dice a vuelta de página, cuatro diversos significados del concepto de límite.

Por lo que a nosotros interesa nos basta recordar el segundo y el cuarto significado. En el segundo significado, Aristóteles habla de “magnitud” y en el cuarto significado, se refiere a la condición del ser mismo de las cosas que es limitado en su esencia. De esta manera Aristóteles traza dos notas inseparables del límite que nosotros pudiéramos enunciar como **insuficiencia** (el ser es limitado en su esencia) y **consistencia** (pese a que es limitado, el ser presenta cierta magnitud). Insuficiencia y consistencia son las dos caras del límite. Es decir, lo que existe es insuficiente por ser limitado, pero, igualmente, es consistente por ser limitado.

Sin embargo, a lo largo del tiempo y aún en la más certera tradición filosófica, se ha hecho más hincapié en el aspecto de insuficiencia del límite que en el de consistencia. Y esto ha sido un desacierto garrafal. Como resultado, el concepto de límite mantuvo un significado mutilado. Límite fue registrado como sinónimo de negación, carencia, insuficiencia, privación.

De hecho, si examinamos la voz límite en un diccionario de filosofía, encontraremos una total referencia a su carácter negativo. Pero, de esta manera, por lo que respecta a la condición limitada del hombre, su comprensión quedó determinada por este recorte. Es necesario volver al comienzo y apreciar el concepto de límite en toda su amplitud. Importa, por tanto, resaltar su consistencia.

Esta ha sido la preocupación, y tal vez la presunción filosófica, de la **Antropología del límite**¹ la cual, haciendo del concepto del límite el eje de su reflexión sobre el hombre, pretende hacer justicia y arrojar luz sobre su condición limitada.

Al centrar nuestra atención sobre el hombre, lo primero que vemos ahora no es un solo aspecto, la insuficiencia de su ser, sino ambos: la insuficiencia y la consistencia de su ser limitado. O, dicho de manera más cabal, hablarnos de la **consistencia de la insuficiencia** del ser del hombre. Del juego de ambos elementos, insuficiencia y consistencia, que al mismo tiempo velan y revelan al hombre, depende no sólo su comprensión filosófica, sino, inclusive, la definición de su salud

emocional y mental, que es el tema que aquí queremos tomar en cuenta.

Aunque sólo sea de paso, nos conviene resaltar que cuando la Antropología del límite habla de comprensión, no se refiere al mero conocimiento en el ámbito de la razón, vale decir, al entendimiento de qué o quién es el hombre, sino que apunta a una forma de conocimiento superior que se expresa en la compasión, pues la comprensión es también acogida, aceptación y por lo mismo compasión. Se trata de una reflexión filosófica finalizada a la compasión por el hombre, pues, “comprender al hombre desde la realidad del límite genera una actitud de profunda compasión por el hombre”²

Avanzando en nuestra reflexión, ya no nos basta decir que el hombre está **fundado en el límite** (uniendo de esta manera insuficiencia y consistencia, los dos significados señalados por Aristóteles), sino ir más allá y señalar la manera singular de su fundamento en el límite. A este propósito, tal vez nos ayudaría considerar la manera como el animal y el hombre están respectivamente cimentados en el límite. ¿Cómo se conectan con el límite?

El animal y el hombre interactúan con el límite de diferentes maneras. Efectivamente, entre la forma de ser limitado del animal y la forma de ser limitado del hombre hay una diferencia abismal.

El animal simplemente se enraíza en el límite, igual que la planta al suelo. Cabe decir, en cambio, que el límite es la piedra angular del hombre, la roca sobre la cual esculpe su vida, como el escultor su obra. En rigor, en el hombre el límite presenta una primera función que definiremos **constructiva**.

La diferencia o el salto del animal al hombre es el salto o la diferencia entre la animalidad y la hominidad o sea el salto de la necesidad, que caracteriza el mundo del animal, a la **indigencia**, que es lo específico del mundo del hombre.

Es como decir que el límite alcanza al animal, pero el animal no llega a alcanzar nunca su propio límite. El límite alcanza también al hombre pero de una manera original en el sentido de que el hombre, a su vez, “alcanza” el límite sobre el cual se asienta. Y aquí radica la diferencia substancial entre ambos seres limitados.

La indigencia, que no es un mero concepto, sino la manera como el hombre se experimenta existencialmente, sitúa al hombre en el orden de lo antropológico y no de lo zoológico, pues la indigencia es la conciencia del propio ser limitado de la cual el animal está inmune.

La dialéctica entre el límite y el hombre llega a un punto tal que, como veremos más adelante, el hombre no puede lograrse si no abraza su ser limitado como tal, lo que ahora llamamos indigencia.

Que el límite, en efecto, forme parte no sólo del fundamento, sino del proyecto de ser hombre, parece sugerido por aquella frase délfica recordada por Píndaro: “Llega a ser lo que eres” y que Nietzsche reformulaba diciendo: “Seré lo que soy”. O como reprochaba Hegel: “El hombre no es lo que es y es lo que no es”.

Ahondando en nuestro tema, se plantea la siguiente cuestión: ¿qué experimenta el hombre ante la realidad de su límite? ¿Qué le dificulta dar ese paso hacia lo que puede transformarlo en **lo que es**?

El hombre vive su realidad limitada en estado de alarma. Frente a la conciencia de su propia realidad limitada, ante su indigencia, el hombre vive forzosamente un proceso inagotable de aprensión que se traduce en angustia, espanto, temor, turbación. Al fin y al cabo, el hombre se sabe “envasado” en su límite. Abordar su realidad limitada es tropezar con su única verdadera dificultad: su propio absurdo.

Este es pues la situación, paradójica pero ineludible, que se le plantea al hombre: llegar a ser lo que es, un ser limitado, tarea que, a su vez, coincide precisamente con lo que constituye esencialmente el núcleo de su aversión.

Esta es la realidad desnuda del hombre y es aquí, en este metacontexto, donde se coloca en definitiva la cuestión de la salud emocional y mental del hombre.

Estamos colocados de frente a una cuestión que es primeramente antropológica, antes que psicológica o psiquiátrica, pero que termina rebotando en la terapia. Un asunto que pone en aprietos a la psicoterapia misma y que reclama la imperiosa necesidad del regreso de la filosofía al terreno de donde fue expulsada.

Justamente este movimiento comenzó a cumplirse con la influencia de diversos psiquiatras y psicólogos existencialistas que observaron no sólo la conducta y los mecanismos del enfermo como tal, sino la condición humana del hombre ³. A través de esta manera existencialista de acercarse al enfermo se incorporó la filosofía en el terreno de la psicoterapia.

La psicoterapia de orientación humanista-existencial ha tratado de corregir la premisa errónea de la psicología que quería atenerse meramente a lo científico y ha tendido un puente entre la filosofía y la

ciencia, aportando un doble beneficio: en primer lugar, una visión filosófica del hombre, de la cual ninguna teoría psicológica puede darse el lujo de prescindir, como observó repetidamente Viktor Frankl, y, en segundo lugar, haber ensanchado los marcos de una terapia que estaba desarrollando la tendencia a querer mejorar a la gente con directrices pragmáticas, a base de técnicas, como si el paciente fuera un artefacto y no una existencia, un ser que sale a la luz desde la profundidad de su límite.

La psicoterapia humanista-existencial se ha concentrado no sólo sobre los síntomas que se traducen en estrés, ansiedad, desasosiego, depresión y falta de sentido, sino sobre los problemas existenciales que postulan esos síntomas. La realidad latente que se nos revela detrás de todos los trastornos y disfunciones es una: el ser humano en crisis. El hombre haciendo frente a una realidad agobiante: su condición limitada.

Es claro que ante la tremenda y singular problemática que hemos señalado el hombre puede desbandarse. No sólo arriesgar el sentido de su existencia, sino sucederle algo peor como negarse a comprender su existencia. A mi modo de ver, toda forma de extravío de sí mismo tiene que ver con la negación, la evasión o el rechazo del límite. En todas las situaciones en que los seres humanos se trastornan y entran en crisis hay una forma de conducirse que no se acopla con la propia realidad limitada, un traspaso de los propios confines. Un desconocimiento, diríamos en alusión a Pascal, de los límites que la razón no entiende.

A este propósito hay un trastorno que merece una atención particular por relacionarse directamente con nuestro tema. Nos referimos a la búsqueda de la perfección. De hecho, sobre esta ficción denominada perfección se asienta la cultura occidental. Sin embargo, esta pretensión no es solamente una falta de honradez para con la realidad limitada del hombre, sino que representa, como dijimos, un peligro.

Precisamente la búsqueda de la perfección genera en el hombre una dinámica que marca el inicio de un trastorno de auto-descarrilamiento que la Antropología del límite define con el nombre de **neurosis de desorientación** y cuya característica se expresa como rechazo de la realidad limitada.

La psiquiatría tradicional ha bautizado el desorden al que aquí aludimos en términos de perfeccionismo y a lo largo de su desarrollo ha suministrado, diversas explicaciones teóricas y diferentes denominaciones. Por su parte, el acreditado Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV, 1995) de la Asociación Americana de Psiquiatría lo define como trastorno obsesivo-compulsivo

de la personalidad y lo distingue de los trastornos obsesivos-compulsivos.

Las diversas interpretaciones (según sean conductuales, cognitivas, o psicoanalíticas) se han contentado con referir diversas características del trastorno, como a saber: dominio de ideas irracionales generadoras de ansiedad, preocupación excesiva por el orden, necesidad de control mental e interpersonal, conductas repetitivas, bajo nivel de autoestima, temor a cometer errores y a no ser aprobado, etc.

Podemos ver entonces que las distintas teorías se han limitado a describir más que a aclarar la naturaleza misma del trastorno. La Antropología del límite realiza un acercamiento diferente, que aquí podemos, por exigencia de brevedad, resumir de la siguiente manera: la idea de la perfección, con la cual el hombre intenta resolver su indigencia, es una **perspectiva** desde la cual el individuo determina su propio sistema mental, desde el momento inicial de la percepción hasta el momento terminal de la conducta.

Estamos, pues, en presencia **de un constructo**, por usar una expresión de Kelly, que específicamente obstaculiza el proceso de humanización del hombre. ¿De qué manera?

Este constructo trasmite al individuo la irreconciliabilidad con su propia realidad limitada, y por consecuencia, la incompatibilidad con el error, la falla y el fracaso.

La dinámica de quien se mueve dentro de este constructo, es decir, desde la perspectiva perfeccionista, se caracteriza por un constante sentimiento de inadecuación, acompañada de rigidez, tanto emocional como reflexiva (sobre cómo deberían suceder las cosas y sobre cómo deberían ser las personas) y por la pretensión de querer eliminar las fallas. Si pudiera el perfeccionista buscaría “una forma perfecta para cometer un error”, como señala Murphy's Law 2000.

Frente a su propia imposibilidad de dejar de ser imperfecto, el perfeccionista abre la puerta a la desesperación.

A este punto, la diferencia entre la patología del perfeccionismo y el ideal de la perfección, solicitado arrolladoramente por la cultura occidental, es meramente gramatical.

La perfección, en cualquiera de sus etapas, inicial o terminal, constituye una distorsión existencial de la persona. Convierte a los seres humanos en seres que desconocen su humanidad.

En otras palabras, la perfección no es funcional al individuo ni siquiera “en un grado moderado” como mencionan los psiquiatras norteamericanos en el DSM-IV.

Lo cierto es que entre la perfección y el perfeccionismo hay un continuo que no admite moderaciones.

La Antropología del límite concluye definiendo la patología del perfeccionismo en términos de **neurosis del sentido de orientación**. En ella la persona se descarrila de sí mismo.

Es así como el concepto de límite, a través de la realidad limitada del hombre, entra de lleno en el campo de la psicoterapia y el problema de la salud mental y emocional se vuelve inseparable de la actitud que el hombre asume frente a su ser limitado.

Pero a este punto, a la inicial reflexión antropológica en torno al concepto del límite se le patentiza la necesidad de ir más lejos. En efecto, al encarar el asunto de la salud, la Antropología del límite alcanza un nuevo nivel de reflexión psicoterapéutica denominado **Terapia de la imperfección** donde el recurso al concepto de límite ventila ahora una función **terapéutica**.

La reflexión original entorno al límite, que en un primer momento explicita su visión del hombre y evidencia los daños causados por la búsqueda intencional de la perfección, en un segundo momento se propone como tratamiento correctivo de dicho trastorno.

A este propósito la Terapia de la imperfección propone la **inclusión del límite y la conciencia del límite**. En términos prácticos, ambas “herramientas” pueden manejarse desde cualquier método o referencia psicoterapéutica. Es requisito básico mantenerse conectado con la realidad limitada del hombre. ¿En que consisten cada una de ellas?

La inclusión del límite es una manera de ver la realidad, una perspectiva, decimos, mientras, la conciencia del límite es una manera de tratarla. Literalmente tratamos la realidad como la percibimos y percibimos la realidad según la perspectiva desde la cual nos manejamos.

Como hemos señalado en otras ocasiones, ambas indicaciones miran a un cambio profundo que alcanza la perspectiva misma desde donde el perfeccionista, o sea quien se desorienta de sus límites piensa como piensa y se relaciona como se relaciona consigo mismo, con los demás y con el propio entorno.

Estoy claro que el tema que vengo desarrollando requiere de ulteriores elucidaciones⁴, pero no era nuestro objetivo tratar todos estos aspectos en el presente espacio. Aquí seguimos fieles al tema de la importancia del concepto de límite en la psicoterapia.

La perfección, dijimos, desvía al hombre de su proceso de humanización. Nos preguntamos entonces: ¿en qué consiste este proceso para la Antropología del límite?

Devenir humano no es la última pregunta para la psicoterapia humanista existencial, sino la pregunta primordial en torno a la cual gira toda su actividad. A su vez, la labor terapéutica tiene la misión de acompañar al hombre en su propio proceso de humanización. Para responder podemos invertir la pregunta: ¿cómo reconocemos la deshumanización del hombre?

Todo las señales de auto-rechazo son, en definitiva, indicadores de deshumanización y, para nuestro caso, son expresiones de una forma específica de trastorno que denuncia la patología del perfeccionismo. Igualmente, todas las acciones de auto-aceptación son avisos psicoterapéuticos. ¿En qué consiste entonces la salud mental y espiritual del hombre según la Antropología del límite? En la observancia y en la auto-aceptación de los propios límites. Me gustaría, a este propósito, decirlo con una frase de Fernando Savater: “que lo humano reconozca a lo humano y se reconozca en lo humano”. Aquí se concentra la tarea de cualquier terapia.

Si, por consiguiente, elegimos el límite y planteamos su importancia en la psicoterapia no es para ocuparnos de algo abstracto e irrelevante, sino para acoger algo que se nos impone como lo más real de la realidad y que se erige forzosamente en el problema que toca a la puerta de todo consultorio.

¹ Para una mayor comprensión remito a mis libros: *Una terapia para la persona humana*, 3° ed. BUAP, México, 2001; *Honra tu límite*, BUAP, México, 1999.

² *Honra tu límite*, op. cit., 20.

³ Ver: May, R.; Ángel E.; Ellenberg H.E., *Existencia*, Gredos, Madrid, 1977.

⁴ Los aspectos éticos han sido objeto de otras consideraciones, véase mi libro, *Ética para errantes*, 2° ed. BUAP, México, 2002.