

**Acerca de la teoría y práctica clínica de la
Terapia de la Imperfección**
(Una terapia para la complejidad humana)
*About the Theory and Clinical Practice of
Therapy of imperfection*
(A Therapy for human complexity)

RICARDO PETER*

Resumen

La Terapia de la imperfección hace parte de una estructura teórica que tiene como eje el concepto de límite. Desde aquí, la reflexión sobre el límite se desarrolla a tres niveles, a saber: filosófico (antropología del límite) psicológico-terapéutico (terapia de la imperfección) y ético-espiritual (ética del límite). A nivel psicológico-terapéutico, la *Terapia de la imperfección* es una teoría psicológica con su propia metodología clínica y sus técnicas terapéuticas específicas, que se concibe como un tratamiento del trastorno del “ansia de perfección” o perfeccionismo. La Terapia de la imperfección está pensada como una terapia para la complejidad humana. Errar forma parte inseparable de nuestra complejidad humana. ¿Qué se propone la Terapia de la imperfección? Que las personas aprendan a vivir consigo mismas lo más humanamente posible.

Palabras claves: límite, perfeccionismo, inclusión del límite, conciencia del límite, indigencia.

Abstract

The therapy of imperfection is part of a theoretical structure, whose main focus is the concept of the limit. Here, the reflection on the limit develops at three levels, namely, philosophical (anthropology of the limit) psychological therapeutic (therapy of imperfection) and ethico-spiritual (ethics of limit). At the therapeutic psychological level, the *therapy of imperfection* is a psychological theory with its own clinical methodology and its specific therapeutic techniques. Which is conceived as a treatment of the disorder of the “Aim for Perfection” or perfectionism. The therapy of imperfection is thought of as a therapy for human complexity. To make mistakes is an inseparable part of our human complexity. So what does the therapy of imperfection offers? that people learn to live with themselves as humanly as possible.

Keywords: limit, perfectionism, inclusión of limit, conscience of limit, indigence.

* Phd. in Philosophy, psychoanalysis training and postgraduate training in Personal Counseling by Xavier's College, Bombay, India. Creator of the Therapy of Imperfection (TI).

*La libertad más difícil de conservar es la de equivocarse
(Morris West)*

La imperfección es demasiado humana. Es humana a tal punto que el ser humano no puede alcanzar una forma perfecta ni siquiera en la estupidez. No existe el perfecto idiota. Cualquier idiota es imperfecto aunque lo niegue. Pues, si es natural que todo lo que existe sea imperfecto (cualquier teoría, cualquier planificación, principio, postulado, proyecto, compromiso, creencia, deseo, pensamiento o sentimiento), el corolario más cercano al hombre es que su condición no puede esquivar el calificativo de “un desastre perfecto”.

Para penetrar a fondo en la problemática condición del hombre hay que partir de su deliberada, subrayo, deliberada ambición de pretender desunirse de su finitud.

Por una parte, el hombre se experimenta libre frente a su destino, pero por otra, su destino es vivir forzado a ser finito. De esta encrucijada ontológico-existencial nace espontáneamente la pretensión de usar su libertad para arreglarse y zafarse de este dilema, fuente de una dualidad intermitente.

De hecho, la historia de la humanidad se estrena con una preferencia del hombre por ser perfecto. El relato bíblico redactado por sabios, cuando aún no existían los manuales psiquiátricos, documenta de manera poética pero profunda, el primer trastorno ontológico-existencial del hombre: querer ser perfecto como Dios.

Lo primero que resalta a una lectura fenomenológica-existencial es la experiencia de una irreconciliable división interior. Lo que conceptuó como la *extraña y compleja problemática del mundo interior del hombre*. En el corazón de este conflicto se sitúa el espacio de la dialéctica interna de las decisiones. En ese complejo espacio en que las exigencias de la conciencia se colisionan con las exigencias biológicas por una contienda de apetitos entre un *deseo de profundidad de tipo pulsional* y un *deseo de altura de tipo existencial*.

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” (acoger) su ser, fuente de sentido incondicional. 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 existencial limitada, un olvido o traspaso de los propios confines.

A este propósito, hace casi treinta años, empecé a ocuparme en torno a una temática que designé con la expresión *problemática del límite*. Esta *problemática* se proyecta

como la raíz de todas las dificultades, complicaciones y crisis que sacuden la existencia del hombre. Dicha problemática plantea el *dilema fundamental* del ser humano: su condición limitada. Siendo seres limitados, somos inevitablemente imperfectos, esto es, nos toca vivir como seres defectuosos, falibles y contingentes. De aquí que en mi teoría, el concepto de límite se vuelva un punto de vista necesariamente antropológico. El resultado de esta reflexión fue un *constructo teórico* que presentaré a continuación en sus líneas generales.

Un postulado fundamental en torno al concepto de límite

El límite grava al hombre existencial y ontológicamente a tres niveles que abarcan todo su ser. El límite se impone:

- En el meollo de su existencia, en su santuario ontológico (nivel filosófico)
- En su estructura orgánico-psicológica, en su “armadura” (nivel psicológico)
- En el “ejercicio” singular de su ser (nivel ético)

Como parte de dicho postulado fundamental, que tiene como eje el concepto de límite, se desarrolla una estructura teórica a tres niveles, a saber: filosófico, psicológico y ético-espiritual.

A nivel filosófico, la entera estructura construida entorno al concepto de límite, posee una visión específica del hombre denominada *antropología del límite*. A nivel psicoterapéutico la misma estructura teórica dispone de una teoría psicológica con su propio tratamiento terapéutico que es precisamente la *terapia de la imperfección*. Y a nivel ético-espiritual, el sistema plantea una propuesta moral que recibe el nombre de *Ética del límite*. A cada modalidad o nivel le corresponde atender una problemática específica¹

Sin embargo, no se trata de concebir cada uno de estos niveles como “piezas” o fragmentos artificialmente encolados por el concepto del límite, sino, antes bien, como momentos o modalidades que surgen a raíz de una reflexión sobre el ser humano ante las *diversas problemáticas (antropológica, psicológica, ética-espiritual)* de su existencia limitada.

¿Qué significa ocuparse del límite en el ámbito de la terapia de la imperfección que es lo que aquí básicamente queremos tratar? Hablar de límite en este caso es abordar la

¹ Para conocer el conjunto teórico en torno al concepto de límite y su modalidad psicoterapéutica, la Terapia de la imperfección, recomiendo: Peter, R. (2001), *Una terapia para la persona humana*, México, BUAP, 3ª ed 2001; Peter, R. (2003), *Honra tu límite*, México, BUAP, 2ª ed., 2003; Peter, R. (2001), *Libranos de la perfección*, México, Lag, 5ª reimpresión, 2017; Peter, R., *Ética para errantes*, México, BUAP, 5ª ed., 2016.

resonancia o repercusión que la problemática del límite ocasiona en la realidad humana, que es lo mismo que afrontar el tema de las experiencias vitales o límites existenciales inherentes a la condición limitada del ser humano.

Somos limitados y eso introduce en nuestro ser, conducta y actividad las componentes de la imperfección, a saber, la defectuosidad, la falibilidad y la contingencia. Esta es la existencia humana. Pero, si alguien pregunta: ¿es saludable una terapia que hace del *límite*, entendido en el plano existencial como *imperfección*, un recurso terapéutico? La respuesta es afirmativa: para la *terapia de la imperfección*, la referencia al límite no es limitante. Ser imperfectos, la expresión existencial del límite, forma parte de la experiencia de estar vivos. Por tanto, un esquema mental referido al límite se caracteriza por la tolerancia en relación con el proceso de rechazo que se abre interiormente en el individuo que se percibe y experimenta defectuoso, falible y contingente.

El recurso al límite no merma pues la calidad humana. La referencia al límite es agente de salud mental: preserva al hombre del rechazo de su propia condición limitada. *El límite ya está en la vida* (errores, fracasos, desilusiones, pérdidas, desengaños, soledad, sufrimiento, crisis, inseguridad, inestabilidad, desolación, angustia, frustración existencial, tedio, etc.). La realidad del límite allana la existencia, la agobia y la desafía constantemente, sin respiro ni tregua. Lo que nos da verdaderamente lata es el límite.

La terapia de la imperfección es posiblemente la única orientación psicológica que hace del límite el eje de su teoría psicoterapéutica y de su práctica clínica. La terapia de la imperfección se circunscribe entonces a reconocer los *límites inherentes a la vida* y a sacarles partido. De esta manera, la terapia de la imperfección muda en terapia, donde precisamente la imperfección asume esa función. Quienes escuchan por primera vez la expresión *terapia de la imperfección* pueden solicitar, un poco extrañados, de qué se trata. Consiguientemente, la peculiaridad de dicha expresión da lugar, por lo menos, a dos preguntas, a saber: *¿De qué se ocupa?* y *¿En qué consiste la terapia de la imperfección?*

1. ¿De qué se ocupa la terapia de la imperfección?

Del *Ansía de perfección*. El ansía de perfección (tradicionalmente calificado como perfeccionismo) es una *neurosis de pérdida del sentido de orientación* y se describe como *trastorno del sentido de auto orientación causante de una sensación de inadecuación (de naturaleza persistente, progresiva y resistente) con relación a la forma de percibirse a sí mismo, a los demás y al entorno, que se manifiesta en exigencia o necesidad de estructurar esas mismas áreas.*

Tres son los elementos que resaltan en la descripción de del ansia de perfección:

- Pérdida del sentido de orientación.
- Sensación de inadecuación.
- Necesidad de estructurar.

Debido a la no-aceptación de la propia defectuosidad, falibilidad y contingencia, el sujeto se desorienta de sí mismo. Rechaza su propia condición limitada y esta “posición” perjudica toda la estructura psíquica de la persona. Resultado: deshumaniza a la persona en la relación consigo mismo (fomenta el auto rechazo) y en relación con los otros.

El trastorno de Ansia de perfección es promovido por la exigencia de arreglar todo lo que cae bajo el terreno de la razón. La médula del Ansia de perfección es la necesidad de control. Quien busca la perfección nunca va a embonar con la realidad porque la percibe defectuosa. La realidad no es como *debería ser*, los hechos no suceden como *deberían suceder* y las personas no son como *deberían ser*.

Así se generan actitudes de auto rechazo y desaprobación hacia los demás. El individuo con este trastorno experimenta una sensación de desajuste a causa de su condición limitada, defectuosa, falible, contingente, y amontona constantes insatisfacciones, pues sufre la incapacidad de estructurar el entorno, incluso se prueba a sí mismo como algo inadecuado, ya que no alcanza su objetivo de control. Se alimenta de análisis y cálculo. Pero, además, y este es el auténtico contenido del ansia de perfección, el sujeto vive enajenado de su propio ser: se auto rechaza.

Al mismo tiempo, el ansia de perfección es la base del estrés, debido a las expectativas irrealizables, y de su terminal, la depresión. El riesgo de la depresión aumenta cuando el individuo siente una brecha entre lo que espera y lo que llega a obtener de la vida en general. Además, favorece la gestación de diversas perturbaciones como crisis de angustia, fobia social y problemas alimenticios. Éste último conlleva a la anorexia o bulimia nerviosas donde el sujeto no está conforme con su esquema corporal, con su físico y desvalora su imagen corporal, que no es poca cosas, pues al decir de Gabriel Marcel, “somos nuestro cuerpo”.

La terapia de la imperfección que tiene como objeto reconciliar al sujeto con su propia realidad defectuosa, falible y contingente, es una terapia de valoración de la propia realidad tal cual es.

La terapia de la imperfección está determinada a rescatar al individuo de su inclinación a objetivarse que es lo mismo que su tendencia a repararse. Pero repararse es precisamente perder la subjetividad. Con la objetivación el individuo pierde la capacidad

de revelarse. Pierde esta capacidad porque huye de sí mismo. Huye de su complejidad, causa de confusión y desconcierto. Quien se objetiva ya no necesita revelarse. Tampoco necesita soportarse y, por lo mismo, procede a rechazarse. En el intento de objetivarse, se expresa el rencor por la propia existencia, por el propio ser. Objetivarse es huir de *lo que se es*.

El ansia de perfección alimenta 7 miedos básicos, que son:

- Miedo a errar.
- A salirse del esquema (referido al pasado).
- A salirse del programa (referido al futuro).
- Al ridículo.
- A la oscuridad.
- A la realidad, a *lo que es* (referido al presente).
- Miedo a la alternativa.

Los miedos básicos del perfeccionista generan una serie de *necesidades neuróticas* que tienen a la base una ansiedad básica: el *ansia de perfección*. Tales necesidades se manifiestan como tendencias que por ser neuróticas, es decir, *compulsivas*, producen perturbación en el individuo el cual se obliga a generar nuevas necesidades con el fin de suprimir el conflicto. Todas las necesidades neuróticas señaladas por la TI se agrupan bajo una categoría: necesidad de estructurar (reparar, corregir o arreglar que es una forma de control), que deriva del rechazo de la *realidad* en cuanto defectuosa y contingente.

Por lo general, quien padece estas necesidades no tiene claro hasta qué punto dominan su vida. La claridad se presenta cuando el malestar se agrava generando conductas irrefrenables. Los miedos se establecen entonces en *tendencias a necesidades compulsivas*. Se instalan las siguientes tendencias a necesidades compulsivas:

- Necesidad de sobrevalorar el amor.
- Necesidad de manejarse desde expectativas y deberías
- Necesidad de plantear exigencias de sentido.
- Necesidad de arreglar *lo que es*, el mundo exterior (hechos, circunstancias, relaciones acontecidas, pérdidas).
- Necesidad de tener razón
- Necesidad de ser irreprensible (necesidad de recibir evaluaciones positivas y necesidad de no ser criticado).
- Necesidad de ser entendido.
- Necesidad de profundización.
- Necesidad de ser confirmado por el tú.

II. ¿En qué consiste la terapia de la imperfección?

Dos son los recursos propios de la terapia de la imperfección: *La inclusión del límite* y *la conciencia del límite*

La inclusión del límite: *modificar la visión perfeccionista.*

Es una técnica para iniciar el cambio mental y corresponde a una fase de estudio. La *inclusión del límite*, en efecto, es una pauta intelectual de la terapia de la imperfección a través del cual se pretende explorar, conocer y cambiar el “tema” perfeccionista o la “referencia” perfeccionista habitual de nuestros pensamientos.

Pudiéramos decir que esta fase indispensable a todo proceso terapéutico, correspondería, en términos clásicos, al intento socrático de responder a la invitación del enigma tallado en el templo de Delfos: “Conócete a ti mismo”. De eso se trata en esta fase. Con la diferencia de que el contenido de este conocimiento está finalizado a encontrar lo que realmente somos de manera primaria: seres desperfectos.

Se procura entonces hacer un esfuerzo consciente para detectar nuestros hábitos mentales perfeccionistas que impiden tal conocimiento y romper sus categorías dicotómicas o de opuestos (verdadero-falso; bueno-malo; blanco-negro) que entrenan la mente a uno de los peores errores: al rechazo constante de nuestros errores. La *inclusión del límite* que se practica en esta primera parte es, por consiguiente, un proceso de naturaleza intelectual. Ahora bien: ¿en qué puede consistir concretamente este esfuerzo racional? En los siguientes pasos:

- a) Conciencia de los propios esquemas mentales perfeccionistas. Ellos nos tienen y no nos percatamos.
- b) Revisión de los paradigmas de perfección: origen, causas y miedos que los alimentan.
- c) Automotivación a la práctica de esquemas mentales alternativos.

Significa que a través de la reflexión estamos dispuestos a examinar no sólo nuestros paradigmas, que disponen y manejan todas nuestras observaciones, sino nuestra mismísima manera de percibir que es el origen de nuestros paradigmas. ¿Cómo procedemos para examinar la manera como percibimos?

Antes de responder se hace necesaria una aclaración. Aunque la percepción es considerada por la mayoría de los teóricos del conocimiento como la primera etapa del procesamiento cognitivo, la terapia de la imperfección ha formulado la hipótesis de que la

percepción no acontece desde cero, sino desde una premisa o *a priori* perceptivo, connatural, por así decir, a cada uno de los procesos mentales (racional e intuitivo) que determinan la manera como la percepción combina y dispone la variedad de mensajes que informan nuestro organismo, dotando la representación de la realidad, fruto de dicho proceso perceptivo, de conceptos y significados.

En este sentido, por debajo de la percepción, la terapia de la imperfección detecta un *pre-encanalamiento* o *pre-procesamiento* de la información, un *a priori* o *pre-supuesto* que denomina *perspectiva* y que constituye el nivel más profundo o epistemológico de la percepción.

La perspectiva vuelve posible que percibamos de la manera como percibimos y, por tanto, que agrupemos las observaciones, las ideas y los enunciados bajo paradigmas y dotemos la realidad del significado con que la dotamos. En otras palabras, percibimos desde una determinada perspectiva. La perspectiva es como la “*pre-formación*” o “*pre-configuración*” de la percepción o la *percepción*, por así decir, de la percepción.

Así, en el caso de la representación de la realidad por vía racional se aduce la existencia de un *a priori* que hace posible la demanda de indefectibilidad. Debido a esta premisa, el proceso racional tiende a percibir bajo la calidad de perfectible, o sea, establece dicotomías y señala contradicciones y errores, que deben ser rechazados o corregidos. Percibir desde esta instancia lleva consigo el resultado de perfectivar, de construir paradigmas, es decir, de dar orden, método, causa y buscar motivo y relación a los hechos, personas y cosas que aparecen contrarios a dicha premisa. La racionalidad genera una petición de indefectibilidad. La razón trabaja con problemas. Con lo problemático de las circunstancias, situaciones y hechos.

Prácticamente, la razón nos pone en contra de los hechos, personas y cosas porque evidencia su condición inadecuada, defectuosa, carente, incompleta, insuficiente. La razón busca soluciones para lo que se presenta inacabado, incompleto, en otras palabras, problemático ya sea en el plano epistémico o fáctico. Es un proceso excluyente. En realidad, a través del análisis y del juicio, el proceso racional traza una secuencia ideal de cómo “deberían” ser los hechos, las personas y las cosas. En definitiva, la razón ofrece soluciones, arreglos, definiciones, explicaciones, respuestas a lo que se presenta bajo la luz de lo *problemático*.

Mientras en la representación de la realidad por vía intuitiva la percepción juega un papel favorable a la defectibilidad inherente a todo lo que existe, pues esta forma de conocimiento no pretende reorganizar, alterar, corregir, los hechos, las cosas y las personas. La intuición no nos opone a los hechos, las personas y las cosas. Este tipo de percepción no ofrece ninguna ordenación o sucesión ideal o “debería”. No funda

paradigmas. El intento del proceso intuitivo es reconciliador, incluyente, cooperativo, solidario. Digamos que su “terreno” es lo *metaproblemático*.

La pregunta entonces que dirige la reflexión en esta fase es: ¿desde qué “postura” perceptiva percibo lo que percibo? ¿Desde que *a priori* perceptivo acontece nuestra observación de lo real? A esta profundidad intelectual trabaja deliberadamente la estrategia de la *inclusión del límite*.

Claro está, al paciente o consultante no es necesario ofrecerle una conferencia magistral de epistemología. Esta consideración concierne al terapeuta a quien sirve de guía en su trabajo clínico y que viene formado a través de un *Diploma en Diagnóstico y psicoterapia del perfeccionismo* (120 horas) y de una *Especialidad en Relación de Ayuda Clínica desde la Terapia de la imperfección* (180 horas)

Basta que el consultante sepa algo elemental: que nuestras interacciones con los hechos, las personas y las cosas y la significación que damos a las mismas están determinadas por la manera como percibimos lo que percibimos. Si creemos que un hecho, una persona o una cosa “debería” ocurrir, actuar o ser de una determinada manera, sin posibilidad de defecto o de error, por ejemplo, esta creencia proyectiva de expectativas distorsiona la manera de percibir los hechos, las personas y las cosas. Pero, en realidad, somos nosotros que con nuestra manera de percibir lo que percibimos influimos en dicha percepción encasillando los hechos, las personas y las cosas en “blanco” o “negro”, donde la ordenación de “blanco” será atribuida a los hechos, personas y cosas que consideramos agradables, convenientes, admisibles, aprobables, razonables, buenas, completas, intachables y por lo mismo compatibles con nuestra *perspectiva de la indefectibilidad* y la clasificación de “negro” corresponderá a los hechos, personas y cosas desagradables, disgustosas, molestas, fallidas, inadmisibles, defectuosas incompatibles con la propia perspectiva y por tanto rechazables.

En este avance reflexivo sobre la manera como percibimos lo que percibimos, el tema del límite comenzará a absorber nuestra atención. ¿A qué se debe, por ejemplo, qué estemos acostumbrados a castigarnos cuando cometemos un error? ¿Y a qué se debe que si en esa ocasión no nos castigamos consideremos que no somos seres éticos?

Realmente impresiona como el ser humano tienda con extrema facilidad a culparse a raíz de sus errores y fracasos en vez de amarse un poquito en las situaciones más precarias de su vida: ante un fracaso, una falla, una pérdida o una desgracia existencial.

De esta manera descubrimos de forma gradual la dimensión que no deseamos encontrar: el hecho de que somos seres desperfectos y que no podemos no fallar y que, además, los hechos que nos afectan y las cosas que se relacionan con nosotros están bajo

la sombra de la defectuosidad. Pero encontramos también hasta qué punto nos gobierna el perfeccionismo, que consideramos como tendencia trastornadora de nuestros pensamientos y acciones. El perfeccionista, en efecto, pierde de vista la inherente condición imperfecta de las cosas y la defectuosidad del ser humano. De aquí que el perfeccionismo alimente la necesidad de reparar o reestructurar en profundidad la vida. Y a esto se dedica el perfeccionista de por vida.

En otros términos, la *inclusión del límite* equivale a realizar una reflexión prolongada sobre la condición finita del ser. Sin embargo, fijémonos bien: con la reflexión sobre el límite desde todos sus ángulos reales no nos proponemos precisamente una especie de meditación sobre el sufrimiento de la vida como si quisiéramos alcanzar lo que los budistas denominan la *bodhicitta*.

La terapia de la imperfección no es un método para aplicar el *dharma* de Buda y lograr su actitud ante la negatividad y el sufrimiento humano. Es cierto que la reflexión acerca de la impermanencia de las personas que amamos, la contingencia misma de la vida y la fugacidad de la dimensión del tener (juventud, vigor, salud, memoria, inteligencia, personalidad) cabría legítimamente en esta fase. No cabe duda que reflexionar sobre estos aspectos de la vida, contrario a lo que se teme o se supone, es favorable a la salud mental. Pero cuando hablamos de *inclusión del límite* no nos abocamos a estos aspectos deplorables de la vida.

Para encontrar la realidad del límite, su impacto en nuestra vida diaria, no se requiere reflexionar sobre el sufrimiento, el dolor y las pérdidas inevitables. No necesitamos ocuparnos del sentido trágico de la vida. Necesitamos considerar algo todavía más fundamental.

Para el hombre, el núcleo de la reflexión sobre su condición limitada, el verdadero contenido del “conócete a ti mismo”, equivale a adquirir conciencia de su *indigencia*, concepto clave de la antropología del límite que sustenta la terapia de la imperfección y la técnica de la *inclusión del límite* nos conduce directamente hacia el encuentro de nuestra indigencia.

La intencionalidad de la *inclusión del límite* que se maneja en este primer paso de la terapia de la imperfección se contraponen a la intencionalidad de la búsqueda de la perfección que caracteriza al perfeccionista y que conduce a la distorsión cognitiva y desconocimiento de sí mismo.

Hablamos de indigencia. ¿Qué es la indigencia? La indigencia es la conciencia de ser necesitados, o si queremos, la *conciencia* de la incapacidad de ser arreglados, reparados, completados o llenados. Lamentablemente no podremos darle gusto a ningún perfeccionista.

La indigencia es una forma de conciencia de nuestro fondo ontológico que la dimensión del tener o del hacer técnico (o biotécnico) no pueden aliviar o resolver. En última instancia, la indigencia testimonia la incapacidad del hombre de ser perfecto. Su derecho, obviamente, a ser imperfecto.

Sólo el apelo a nuestra indigencia nos preserva como seres humanos, o sea, compasivos ante la propia falla. La *inclusión del límite* deja al desnudo la indigencia del ser humano. No para exaltarla, sino para honrarla, es decir, para acoger y sostener nuestra propia indigencia a lo largo de las derivas de la travesía humana. Paradójicamente, el hombre recurre ingenuamente al poder y sus sucedáneos, la riqueza insolente, y el éxito discriminador y soberbio, para enmendar y aplacar su indigencia.

Mediante un proceso racional reducimos la vieja perspectiva y en su lugar cultivamos una nueva perspectiva. Decimos “nueva” pero en realidad la perspectiva que la terapia de la imperfección hace suya es vieja como las religiones, cuya sabiduría histórica sobre la indigencia humana las llevó a subrayar la necesidad que tiene el hombre de observar y respetar sus límites y de amarse a pesar de ellos.

La tarea de la *inclusión del límite* consiste en desgastar y sustituir gradualmente una percepción incorrecta de la realidad, por una compatible con la realidad misma. Se sustituye una visión del mundo centrada en la indefectibilidad, por una visión del mundo desde la defectibilidad.

La *perspectiva de la defectibilidad* facilita la acogida de la dolorosa realidad de nuestros límites. Nos orilla hacia una percepción más amplia de la vida y también más sutil y profunda.

El trabajo analítico de esta etapa está ordenado a reducir nuestra actividad analítica. Nos armamos de lógica contra el uso desproporcionado de la lógica. O más bien, nos servimos de la razón para encarar un problema que trasciende a la razón misma: el *sentido de ser* y de la vida. La dimensión significativa del ser humano se preserva desde la intuición.

Recurrimos a la reflexión para bajar conscientemente el nivel de análisis (y por ende, de juicio, de crítica y de censura) que suele ser muy alto en la cultura occidental donde todos los problemas pertinentes al *sentido de ser* y al *sentido de la vida* son abordados, manejados y justificados racionalmente. Con relación a los problemas existenciales, cabría decir con S. J. Lee: “La obligación primaria de la inteligencia es desconfiar de ella”.

Paradójicamente, se trata de acudir a procesos racionales para mitigar la racionalidad excesiva de nuestra forma de conocer. Significa que le bajamos el volumen ensordecedor a la razón pero no para no escucharla del todo, sino para escucharla mejor. Es un procedimiento saludable, pues a través de la *inclusión del límite* dejamos de pensar en términos perfeccionistas (la razón a todo volumen) responsable de inquietantes “deberías” en nuestra vida cotidiana, para aprender a pensar en términos convenientes de lo que debe ser, puede ser y se puede hacer sin atentar contra nuestros límites. Desde la perspectiva que aporta la inclusión del límite, la vida se presenta como “el juego que no podemos ganar, sólo jugar, así que jugamos”².

Pero la *inclusión del límite* serviría de poco si queda como idea, como mera actividad reflexiva, conceptual. Se trata ahora de dar un paso que pueda imprimir de manera empírica la huella, el “recordatorio” del límite en nuestro sistema mental. Así como se hace imposible ser compasivos sin referirnos a nuestra indigencia, del mismo modo, cuando nos percibimos indigentes nos resulta más fácil ser comprensivos y compasivos. Pero para dar este paso recurrimos a la segunda herramienta de la terapia de la imperfección que recibe el nombre de *conciencia del límite*.

La conciencia del límite: el entrenamiento a la compasión

Es la consolidación del cambio mental y corresponde a una etapa de entrenamiento. Es la fase operativa que consiste en empezar a adiestrarnos a la práctica de la aceptación que es la expresión empírica de la compasión.

En realidad, sólo hay dos cosas que nos afectan: el odio y el amor. El rechazo es la esencia del odio, como el amor o la compasión es la esencia de la aceptación. Como hemos señalado repetidamente: la nocividad del perfeccionismo radica precisamente en que su contenido es el rechazo.

El rechazo afecta al ser humano en su propio núcleo y lo dispone al odio. El rechazo es una especie de callosidad del proceso racional del sistema mental. La inclemencia y la inflexibilidad derivan de una actitud de rechazo. ¿Qué pensamiento se anida detrás de la actitud de rechazo? Cuando identificamos los factores que nos llevan a conductas de severidad, de intolerancia, de rigor moral, etc., encontramos un pensamiento perfeccionista, un exceso de razón.

El esfuerzo para ser seres aceptantes, esto es, por hacer todo lo posible por aplacar nuestras expectativas y demandas perfeccionistas, nos vuelve seres suaves, moderados,

² Del film: *Leyendas de vida* de R. Redford

pacíficos, indulgentes, tolerantes y estos hábitos son sugeridos y facilitados por procesos intuitivos del sistema mental³. Dicho más simplemente: sujetando la razón a la intuición.

La conciencia del límite, el ejercicio de la compasión, aumenta nuestra reservas de cariño, de calidez, de bondad, de amabilidad, nuestros valores espirituales. La *conciencia del límite* nos saca de nuestra vida mezquina y nos motiva a favorecer al prójimo en vez de obstruirlo. A través de la *conciencia del límite* desarrollamos nuestra fuerza intuitiva.

Efectivamente, la *conciencia del límite*: es un recurso de *orden intuitivo-emotivo*: y es un aprendizaje a tratar la *realidad tal como es*. Si la *inclusión del límite*, decíamos, es la mente que “ve” el ser humano que hay en nosotros, la *conciencia del límite* va más allá. Es el “corazón” que acepta el ser humano que hay en nosotros.

Cuando hablamos de la realidad, hablamos de nosotros: yo soy la realidad y la realidad soy yo. La realidad acontece primeramente en mí. Este segundo recurso me entrena a *tratar* la realidad (en mí y en los otros) de manera compasiva. La *conciencia del límite* hace que salte la clemencia en relación con la propia realidad defectuosa, falible y contingente. Básicamente, la *conciencia del límite* es un modo operativo, no conceptual, de transformar la *relación* con la realidad: con mi mundo interior y con el mundo exterior. Esta modalidad de tratar la falibilidad humana hunde sus raíces en la dimensión intuitiva-emotiva, no en la razón, que por su propia inclinación correctiva, tiende a enmendar. Desde la *conciencia del límite*, el sujeto:

- a) Aprecia en sí la capacidad de dialogar con su contingencia y por lo mismo padece
 menos desgaste emocional.
- b) No enfrenta los cambios como contrarios a la vida sino como parte de su
 proceso
 de transformaciones y crecimiento.
- c) Las imperfecciones le transparentan una cierta sabiduría con relación a su vida.

Este proceso de maduración de la *conciencia de límite* es debido a que su naturaleza íntima es la comprensión. Ahora bien, ¿qué tenemos que comprender? Nuestra biografía: los “accidentes” del pasado; y nuestra complejidad: los “accidentes” del presente. La terapia de la imperfección no habla de traumas sino de accidentes porque maneja los daños provocados por las circunstancias de la vida dentro del marco conceptual de la “*accidentalidad de la vida*”. No es posible vivir sin ser “accidentados” por la vida.

³ He desarrollado este tema en mi libro: *Introducción a lo humano; epistemología del límite*. México, BUAP, 2004.

Comprendernos es darnos licencia para vivir nuestra vida, porque la vida consiste en convivir con nosotros mismos. Esta tal vez sea la única y verdadera revolución que podemos operar en nosotros mismos y, a partir de esta experiencia, en las relaciones con los demás.

A este respecto, los *límites existenciales* constituyen una ocasión para el entrenamiento cotidiano a la práctica de la *inclusión del límite* y de la *conciencia del límite* y es la manera como la vida nos sacude del ansia de perfección.

Aunque la conciencia del límite se logra a través del ejercicio de la compasión y nos devuelve a los valores fundamentales de las religiones, no es una práctica confesional.

¿Cómo desarrollamos la intuición? La respuesta a esta pregunta depende de lo que entendamos por intuición. Por lo general reservamos este concepto para referirnos a personas que componen poemas, música romántica o dan muestras de sentimentalismo exagerado. Definimos como intuitivas las personas que muestran capacidad de presentir, de adivinar o de presagiar. En la vida diaria hemos escuchado declaraciones de intuición del tipo: “Soy una persona muy intuitiva: cuando suena el teléfono o tocan a la puerta, inmediatamente conjeturo quien es y casi siempre acierto”. Pero la psicología social nos ha demostrado la falacia de este presentimiento.

La intuición sin embargo significa otra cosa. Es cuidado de uno mismo. Es, si queremos, una forma de conocimiento, pero de un conocimiento eminentemente aplicativo, como es la comprensión. Es socorrernos en los momentos más desvalidos, cuando fallamos o cometemos un error. En concreto, la intuición es aceptación. Es una experiencia de tratarnos con amor.

El perfeccionista recurre a tal grado a la razón que no le parece posible la intuición. Pero precisamente, el terapeuta, en el manejo de la fase relativa a la *conciencia del límite*, propone tareas específicas y concretas de naturaleza intuitiva. Con el tiempo el resultado de este entrenamiento suele ser una mayor seguridad y sentido de valía independientemente de las decisiones erróneas y de los fracasos.

Bajo este aspecto, la *conciencia del límite* contribuye a la formación de una conciencia ética nueva. Una ética centrada en la responsabilidad hacia uno mismo y hacia los demás, donde el deber primario es el deber de ser, no obstante las torpezas y faltas de destrezas para vivir

La compasión se expresa a través de la aceptación y ésta puede asumir numerosas formas: desde la paciencia, la tolerancia, la mansedumbre, el perdón, la humildad, y cierto estoicismo ante las dificultades de la vida, hasta asumir, en ocasiones, una cierta forma de aguante a las propias complicaciones mentales y emocionales y al genio y la idiosincrasia

de los demás o una especie de resistencia a circunstancias que nos generan daños que no podemos modificar.

La conciencia del límite tiene que ver con el cultivo del cuidado del ser. Ella favorece el *sentido de ser* sobre el cual se levanta o construye el *sentido de la vida*.

La *conciencia del límite* es, repetimos, una práctica compasiva: se reprime el rechazo que es una manera de disminuir el daño hacia nosotros mismos y la tendencia a perjudicar a los demás. Y la práctica de la compasión es un recurso intuitivo.

En verdad, las técnicas que propone la Terapia de la imperfección no son novedosas ni originales, sino que corresponden a los momentos imprescindibles de cualquier proceso de cambio. Cualquier tipo de psicoterapia los incluye de alguna manera y bajo diversos nombres. De hecho, en todo proceso de cambio se hacen necesarias dos fases: una analítica que favorece la autoexploración y la autocomprensión con respecto a la “ubicación” del individuo ante una determinada problemática y una fase operativa que le permite alcanzar la nueva “ubicación” que busca ante dicha situación o relación problemática.

La diferencia de la Terapia de la imperfección con respecto a otras técnicas es su indicación y referencia sin rodeos al concepto de límite. La combinación de estos dos momentos en torno al concepto de límite constituye lo específico de la Terapia de la imperfección. En esta referencia al límite está la esencia de la Terapia de la imperfección. Pero no basta.

Creemos que la relación al límite que hemos resaltado anteriormente quedaría desenfocada si omitiéramos hacer referencia al sentido de humor. No porque el sentido de humor sea algo añadido a la Terapia de la imperfección sino que el recurso a las técnicas de la *inclusión del límite* y de la *conciencia del límite* es inseparable de la comicidad, del sentido de humor, de la auto ironía. La *inclusión del límite* nos afloja de la seriedad y gravedad racionales que desarrolla el pensamiento perfeccionista. No es posible manejar estas estrategias separadas del humor. Como consecuencia, tomarnos siempre en serio y demasiado en serio obstruye el ejercicio de la compasión y, por lo mismo, el recurso a la intuición.

El sentido de humor está colocado en el centro de la *conciencia del límite*. En fin de cuentas, la compasión ante la desgracia, el error, el fracaso o la falla es una forma elevada, aguda e ingeniosa, de humorismo. Quiero decir que no se puede perdonar, acoger y aceptar la defectuosidad de la vida sin una dosis de auténtico humorismo. En el fondo, como señala Schopenhauer: “La causa de la risa no es otra cosa que la súbita percepción de la incongruencia entre un concepto y su objeto real”.

De aquí que la disposición a la compasión deja al descubierto nuestra índole humorista. En este sentido, la práctica del humor nos lleva a ser más benignos con nosotros mismos y con los demás. Quien vive sin sentido de humor tiene dificultades para ser compasivo.

La manera como el especialista en terapia de la imperfección ejecute estos dos momentos fundamentales de la terapia varía según los rasgos de su personalidad. Es preferible que quien maneja la Terapia de la imperfección haya experimentado a través de sus laboratorios, a base de juegos autoirónicos y de autoridiculización a soltarse gradualmente de las rígidas categorías que caracterizan el perfeccionismo. Parece que, con el pasar del tiempo, la terapia se vuelve un momento jocoso. En realidad, se trata de una terapia no sólo estimulante sino también, por lo menos a ratos, inevitablemente chistosa. En esto consiste la inversión, el cambio o el impacto en la manera de percibir. Y aquí está tal vez lo duro de este tipo de terapia. Perdonen que no sea de otra manera.

Resumiendo: la *inclusión del límite*: es un recurso de orden cognitivo: aprender a *percibir* la realidad *tal como es* y no como quisiéramos que fuera; la *conciencia del límite*: es un recurso de orden emotivo: aprender a *tratar* la realidad tal como es.

De aquí que la terapia de la imperfección (TI) ha planteado la aplicación del concepto de límite, que pertenece en específico al drama de todos los dramas del hombre, el de su condición limitada, en el terreno de la psicoterapia. Se trata de una reflexión filosófica, como fundamento, y de una práctica clínica finalizada a suscitar la compasión del hombre por el hombre, pues, “comprender al hombre desde la realidad del límite genera una actitud de profunda compasión”⁴. Es en este metacontexto donde se coloca en definitiva la cuestión de la salud emocional y mental del hombre. En rigor, en el hombre el límite presenta una primera función que definiremos *constructiva*, seguida de una función *terapéutica* y *creativa*. El hombre no puede lograrse, recrearse y sanarse si no abraza su ser limitado como tal. Por tanto, la imperfección considerada potencialmente constructiva, terapéutica y creativa se muda en terapia y podemos dar el salto y hablar de la *Terapia de la imperfección* como la *imperfección como terapia*.

La terapia de la imperfección se ocupa, decíamos, del “ansia de perfección” que se manifiesta como rechazo de la propia condición limitada, obstaculizando el proceso de humanización. Sostiene que la búsqueda de la perfección genera en el hombre una dinámica que marca el inicio de un trastorno de auto-descarrilamiento de su propia realidad falible, defectuosa, imperfecta, y por consecuencia, suscita la incompatibilidad con el error, la falla, el fracaso y las pérdidas.

⁴ Ricardo Peter, *Honra tu límite*, op. cit., p. 20.

Como señalamos, la dinámica de quien se mueve desde la perspectiva perfeccionista, se caracteriza por un constante sentimiento de inadecuación, acompañada de rigidez, tanto emocional como reflexiva y por la pretensión de querer eliminar las fallas. Si pudiera el perfeccionista buscaría “una forma perfecta para cometer un error”, como señala irónicamente *Murphy's Law*.

Reflexiones póstumas acerca de la imperfección de la perfección

Imperfecto el corazón que no se permite sentir nada y no conoce el dolor... Imperfecta la sonrisa que finge lo que realmente no hay en su interior... Imperfecto el juguete que nunca se daña porque nadie lo usó y no cumplió su misión... Imperfecta la flor que se ve hermosa y adorna pero realmente es artificial y no necesita cuidado y amor... Imperfecta la riqueza que aunque todo lo adquiere no logra saciar el vacío que hay en el interior... Imperfecta la vida que aparenta no tener problemas pero que realmente no ha sido vivida... Imperfecta el ave hermosa que habita en una jaula de oro pero no puede extender sus alas y volar... Imperfecto el don que se guarda y no se multiplica porque el miedo a perderlo hizo que su dueño no lo usara ni lo compartiera y así no supo para que servía y nadie lo conoció... Imperfecto el camino fácil que no tiene piedras en su terreno porque realmente no conduce a ningún lugar... Imperfecta la semilla que no se pudre ni germina y no ofrece su cosecha a quien lo necesita... Imperfecto lo que dice ser perfecto, porque la perfección es inhumana.

(Kary Rojas, de Cartagena, Colombia. Sufre de acondroplasia, enanismo. Su página: <http://www.ladiscapacidad.com/experienciasdevida/karyrojas/karyrojas.php>)