# I: Introducción

## 1. Descripción general

Comparado con muchos esquemas terapéuticos, “la Consciencia del Límite” un término acuñado por Peter (2003), promete ser un planteamiento original. Su puesta en práctica implica pasar por un profundo proceso de volver a aprender a vivir en plena armonía dentro de las limitaciones tan reales como naturales de nuestro mundo interior y exterior. La Consciencia del Límite es el fruto al lograr una actitud y los recursos necesarios para aceptar y aprovechar los cambios, azares y retos que ofrece cada día. En nuestros tiempos de acelerado perfeccionamiento tecnológico, esta Consciencia del Límite reta a cada persona a alcanzar y mantener una sana autovaloración nuclear. El potencial innovador e integrador de este esquema de Peter es digno de consideración.

Enfocándolo desde la perspectiva de un creyente, cada átomo, cada mineral, planta y animal refleja en cierto grado la perfección de su creador. Las ciencias naturales complementan esta percepción con cada vez más datos y estructuras los cuales a su vez revelan cada vez una mayor complejidad e interacción en las componentes elementales igual como en los aspectos sistémicos de estructuras integrales como organismos y ecosistemas. En la comprensión de ciertos creyentes, la perfección del ser humano excede a la naturaleza por su autoconsciencia orientada hacia la trascendencia, pero esta distinción se relativa completamente frente a la perfección absoluta de Dios. La tarea de conocer y acercarse a una instancia perfecta, incomprensible y omnipotente, constituye en sí un reto categóricamente imposible. Sólo en contacto con las palabras y hechos de espejos divinos como Buda, Krisna, Moisés, Zoroastro, Cristo, Mahoma y recientemente Báb y Bahá’u’lláh, un sinnúmero de seres humanos de diferentes épocas y culturas se transformaran al nivel de su más íntimo ser en búsqueda del misterio último. En su anhelo de sintonizarse con Dios se experimentan a sí mismos como pobres, necesitados e imperfectos. De

ahí que para creyentes de este nivel, la Consciencia del Límite de Peter significa el aceptar las condiciones de este mundo contingente con sus necesidades, azares y pérdidas como el medio necesario para lograr, en un proceso de prueba y error, paso a paso su trayectoria y destino espirituales. Gracias a este tipo de Consciencia del Límite, se transforma lo efímero, restringido y accidental del mundo físico, psicológico y social en una oportunidad óptima para aprender a vivir.

Peter (2006[b]) dejó sobreentendido que las instituciones religiosas abusaron de su autoridad al poner en vigor códigos perfeccionistas para los creyentes, en disonancia con la intención de pasajes en las Escrituras Sagradas como por ejemplo la parábola del Hijo Pródigo en los Evangelios. Debido a que nadie puede cumplir con estándares de una ética absoluta, se provocó de esta manera una profunda consciencia de culpa con la necesidad de los creyentes de ser periódicamente absueltos por parte de los representantes de su clero, creándose así una infortunada dependencia de instancias religiosas. Esta condición sin duda cimentó el poder terrenal del clero como individuos así como en su colectividad como institución. Al nivel de perfección las exigencias éticas, y contrario a la intención de sus grandes iniciadores, produjeron en la consciencia de la masa de los creyentes una enorme culpa improductiva con sus variantes destructivas de auto castigos de todo tipo hasta la auto flagelación, así como su proyección sobre los errores de los demás: humillándolos y castigándolos y, a la vez una tendencia consciente e inconsciente de camuflar, ignorar y olvidar los errores propios; esta última dimensión fue recogida por los fundadores de la psicología científica, en la concepción del inconsciente, ego y del superyo de S. Freud (1981), de la sombra de Jung (1962) y la alusión de “top dog” y “under dog” de F. Perls (1973), entre otros. Hoy en día, el fenómeno de las tendencias perfeccionistas como tal recibe una consideración especializada en la “Terapia de la Imperfección: TI” creada por el Peter (2006[a]). Se atiende a gente con grados inferiores al perfeccionismo, trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad, referido en el DSM-IV-TR (1994); la búsqueda intencional de la perfección se interpreta aquí como un primer paso hacia este diagnóstico.

La cura propuesta consiste en detectar los criterios perfeccionistas profundamente arraigados en la percepción, cuestionarlos y sustituirlos ensayando en la propia consciencia axiomas de la Consciencia del Límite: Por ejemplo, “la existencia, la convivencia, el amor, la amistad, … se entregan “gratis” sin haberlo merecido; sin embargo nunca llegan a ser propiedad; son un regalo en su momento y sujetos a cambios; para los consecuencias de la edad, de un divorcio, de accidentes, de la muerte, …etc. no queda de otra que aceptarlos, son parte de nuestra “indigencia”. Según la TI despierta uno a la realidad cuando se aceptan los límites existenciales de la vida.

Peter (2006ª) rastreó el perfeccionismo hasta la escuela de los filósofos Griegos en sus concepciones epistemológicas: Ideas concebidas con un valor absoluto e independiente de sus “encarnaciones” concretas: el “ser” en sí como algo perfecto. ¿Es por esto que la contraparte de la perfección, es decir: el error adquiere dentro de un ser idealizado una destructividad fuera de dimensión? Tal parece en el drama “El Rey Edipo” de Sófocles: El error y delito del bien intencionado rey está predestinado por un oráculo: matará a su padre y abusará de su madre. El mismo intento de protegerlo contra su destino propicia situaciones donde sucede lo inevitable: sin saber cuál es su relación con quien mata por sospecharlo de ladrón y con quien tuvo relación íntima, lo descubre hasta después; en consecuencia resulta inevitable su culpa, y por lo tanto igual de irreparable queda el daño a su dignidad e integridad como persona. En este esquema no hay solución para recuperar la auto valoración: Este es el drama.

Al proyectar la perfección hacia el mundo de las ideas, tanto filosóficas como espirituales, era sólo una cuestión de tiempo para que luego se derivaron de ahí racionalizaciones de cómo optimizar la vida concreta. Y ahora, en una época con rasgos prevalentemente seculares, las exigencias éticas perfeccionistas de antaño dan lugar a exigencias de un perfeccionismo concreto, las de eficiencia, logro y control. Expectativas como la calidad total de los productos industriales y servicios, la optimización de la relación entre costos y beneficios, la máxima

eficiencia de un profesionista, etc. invaden paulatinamente en cómo se evalúa el éxito personal, las actividades familiares, el desempeño de los hijos, la relación marital y la capacidad sexual. Cuanto más se valora la eficiencia, el éxito y el control, más pesan los errores y fallas ocurridos; esto se refleja en la relación con los demás y en la autoestima. Si la mente desde su esencia está buscando la perfección, los errores se interpretan como fracasos intolerables, pero suceden. El alcance de las alteraciones que perjudican la integridad personal de cada quien resalta la importancia de la TI como propuesta.

■ *El contexto del presente trabajo* es l*a Terapia de la Imperfección: TI,* gracias a la creatividad y asertividad de su fundador hoy en día es parte del currículum en universidades en cinco países; las publicaciones del Dr. Peter, hasta la fecha un total de (19) libros y numerosos artículos se concibieron en dos idiomas: En italiano y castellano, y están traducidos además al portugués (5). Un buen número de sus libros ya vieron su cuarta e inclusive quinta edición.

El tenor de los libros de Peter se orienta en las expectativas de sus lectores, los que se interesan en la TI como propuesta académica y los que buscan orientación de cómo superar sus esquemas personales de perfeccionismo y lograr una *Consciencia del Límite*. Sus juegos de palabras motivan, y sus frecuentes repeticiones del mismo concepto en diferentes contextos ayudan a entenderlo mejor al nivel intuitivo, otro objetivo de la TI. En resumen:

- Se trata de considerar los ‘baches’ de la vida como algo normal y vernos naturales y bellos en nuestra imperfección.

- El ser humano está sujeto al dilema, la fluctuación, la vacilación, la duda, el absurdo, el cambio, el riesgo, e inclusiva a la ruina; se vuelve consciente de su fragilidad y menos riguroso frente a su inevitable defectuosidad.

- Se aprende a descubrir y aprovechar las grandes oportunidades bajo el magistral disfraz de un problema sin solución

- En la Consciencia del Límite uno es capaz de encuadrar la contingencia, el fracaso, las adversidades existenciales en una visión comprensiva: p. e. la pérdida de un ser querido, un divorcio, la soledad, el envejecimiento, la soltería obligada, una enfermedad incurable, la imposibilidad de tener un hijo y otras desgracias emocionales.

La Terapia de la Imperfección propone una visión del hombre que respeta y se ajusta a su realidad limitada. Con la postura de la 'Antropología del Límite' se pretende ir más allá de entender qué es el hombre. Más allá de meramente conocer el hombre desde un punto de vista científico o filosófico, se sugiere comprender el hombre en interacción con sus límites. En las palabras de Peter (1998, P.71) se trata de: "Suscitar una curiosidad por lo antropológico que nos lleve a la comprensión. Esto es: a despertar y nutrir un sentimiento que abrace la realidad del hombre".

La efectividad de la Terapia de la Imperfección (TI) se observa más allá de testimonios personales en la numerosa participación en sus cursos por parte de gente económicamente activa y bien preparada: Se ofrece un diplomado y también la especialidad en Terapia de la Imperfección al nivel de una maestría, ambos con reconocimiento oficial. El público inscrito en estos programas se compone sólo en una minoría por estudiantes de psicología o psicólogos profesionales; más bien son profesionistas de otros ámbitos, específicamente aquellos quienes se percataron que el perfeccionismo, la exigencia empresarial predominante en su vida laboral, al aplicarla a sus asuntos personales, les causa tensiones y mal sabores, humillantes y enajenantes, muy a menudo al nivel existencial e inclusive llegando al meollo de su ser.

El impacto real de una propuesta de naturaleza filosófica y psicológica, más allá de las aulas y revistas científicas, en el actual mercado tan competido, le da una validez muy propia a la TI como propuesta en acción. Naturalmente surgió la pregunta, ¿qué tan académicas son las propuestas de la TI? Esto en el sentido de

que una vez formuladas las posturas de la TI, ¿hubo autores que se empeñaron en corroborarlas? ¿Se ha podido aportar evidencia cuantitativa?

■ *Uno de los retos de esta investigación* consistía en que la TI los facilitadores interpretan las experiencias terapéuticas según una mezcla de criterios filosóficos y psicológicos. El fundador de la TI sí cuanta con un entrenamiento formal en psicoanálisis con la Sociedad de Psicología Analítica Italiana y estudios Counseling (Personal Counseling) en el Xavier´s College de Bombay, India. Sin embargo, su inspiración son posturas profundas de la filosofía.

Cuando Peter cita en su obra a psicólogos conocidos, no lo hace con una intención sistemática desde la psicología como tal; su enfoque académico muestra una marcada preferencia por la filosofía. Él resalta la epistemología de sus conceptos y constructos, preocupándose por la categorización exacta de sus significados, por ejemplo como “noéticos” o “etimológicos”. Esta terminología sobrepasa la psicología (aplicada) y exige de parte de un psicólogo un esfuerzo interdisciplinario de comprensión. Aquí algunos términos filosóficos que utilizó Peter (2004) en su publicación “Introducción a lo humano”:

<< La Consciencia del Límite; lenguaje / inclusión / problema / antropología del límite; la indigencia: la consciencia o la razón que el hombre tiene de sí mismo como ser necesitado; aceptación/rechazo de la indigencia; la insuficiencia de lo real; la perspectiva de la defectuosidad / (in)defectibilidad; la fragilidad existencial humana; pre-principio hermenéutico de la percepción: el a priori epistemológico: Como disciplina filosófica, la epistemología estudia el origen, la naturaleza, la estructura el método, la validez y las posibilidades del conocimiento >> etc.

En lo siguiente se refiere al autor de la Terapia de la Imperfección para documentar la complejidad de su idea de la ‘*consciencia del límite’*, de donde se derivó la idea de ‘*la aceptación de límites existenciales’*, a medir en el presente estudio:

En alusiones dramáticas se desarrolla cómo el deseo y las expectativas que desarrollo el hombre en interacción con las condicionantes de su ambiente le provocan experiencias de carencia, hambre, miseria, necesidad, falta, desnudez y escasez, todos sinónimos de la muy enfatizada indigencia en la TI. Las expresiones literarias, las artes en general usan palabras y símbolos poderosos para dramatizar la profundidad de esta indigencia. Sin embargo, en las dimensiones existenciales y/o espirituales la indigencia del hombre surge en su totalidad cuando él se cuestiona el sentido de su existencia limitada. “Pero al apoderarse de todo mi ser, la indigencia hará surgir una especie de inquietud que no conocerá antídoto alguno. […] En lo más íntimo de su ser está sembrada la destrucción” (Peter, 2003. P. 64)

Desde su inevitable y continua exposición a la indigencia, el hombre tiene, sin embargo, la posibilidad de convertir su mayor reto en su mayor confirmación: Si acepta su indigencia en una ‘conciencia del límite’: “La indigencia se vuelve entonces autoconciencia. La conciencia del límite es la mayor intimidad que el hombre alcanza consigo mismo. Este re-conocimiento es creativo en su sentido pleno: recrea al ser, no lo recrimina.” (Peter, 2003, P. 92).

En la “Introducción a lo Humano” (Peter, 2004) se listaron en sus referencias a 17 Psicólogos o psiquiatras, comparado con 10 filósofos y 4 autores generales; si nos basamos, sin embargo en los nombres que aparecen en el texto, la relación era de 10 psicólogos y psiquiatras contra 33 filósofos y autores en general.

En cuanto a esta relación entre psicología y filosofía en la obra del Peter, él mismo aclaró (2004, P.37/38): “… el terreno en que nos movemos no es psicológico, aunque nos apoyamos en él. Decididamente, nuestra reflexión sobre la actitud apunta a un nivel filosófico del conocimiento.” Peter consideró que la descripción tradicional estrictamente psicológica de la actitud era insuficiente al fragmentarla en percepción, pensamiento, sentimiento y comportamiento proyectado o inclinación de actuar.

Entonces, ¿porqué escoger la TI como punto de partida para una investigación psicológica? La propuesta de la TI, aparte de su peso como terapia, representa un reto teórico y en el centro del diagnóstico psicológico: Subyacente a las múltiples formas de abordar el mundo como ser humano, por hipótesis, yacen dos maneras fundamentales, en estas palabras: “Cualquiera de la enfermedades psiquiátricas, más de 400, enumeradas por el DSM-IV-TR (1994) y las conductas consideradas normales o simplemente banales reflejan, todas por igual, una ‘reacción evaluativa’ que hace referencia a una de dos perspectivas” (Peter, 2004, P.58/59). Estas dos ‘ventanas’ que presiden o subyacen a los procesos mentales de la cognición humana, se relacionan con aceptar la indigencia en una conciencia del límite, o de lo contrario, su evasión.

Un segundo reto teórico que se plantea en la TI es la de distinguir en la realidad humana, aparte del nivel biológico, psicológico, social y existencial *otra entidad*: la esfera del ser. En el caso que esta distinción se pueda verificar empíricamente, habrá un impacto notable sobre la concepción psicológica de la realidad humana:

A distinción de quienes tienen problemas existenciales, los sujetos que van más allá y deciden quitarse la vida ya están atentando contra su ser. Los casos con intentos de suicidio se encierran actualmente en una clínica por varias semanas: Si con esta distinción de la TI se les podía facilitar un tratamiento más efectivo, ciertamente había razón de considerar su aportación aún cuando había que adaptar su terminología.

Cuando se combina la aceptación de los límites y condicionamientos en la vida con una alta aceptación al nivel del ser, psicológicamente con una autovaloración nuclear pronunciada, se podría esperar que personas con esta cualidad y disposición sean más exitosos en interacción con los retos de la vida y más estables en retos fuertes; en situaciones menos extremas se esperaría que individuos con estas características sean más flexibles, se comuniquen mejor o desplieguen una mayor creatividad.

Estas perspectivas son psicológicamente interesantes motivaron asumir un punto de vista interdisciplinario. Quizás le concedemos al autor de la TI algo de valentía por haber propuesto algo limítrofe entre psicología y filosofía; ya que es posible que por sus propios colegas filósofos tampoco esté bien visto el hecho que él promueva una “terapia” con instrumentos filosóficos. Al fin y al cabo, ¡todos los coches son producto de un desarrollo interdisciplinario entre varias áreas de ingeniería!

■ *El reto de evidencia empírica:* Victor Frankl, uno de los grandes inspiradores para Peter en su desarrollo de la Terapia de la Imperfección: TI, se sirvió de evidencia estadística para comprobar en el contexto de su logoterapia el gran porcentaje de gente afligida por una falta de sentido, la correlación negativa entre falta de sentido y responsabilidad, la jerarquía actual de valores entre los jóvenes, etc. En un mundo académico comprometido con la objetividad científica, es absolutamente necesario aportar evidencia empírica para una propuesta tan innovador a como la de Peter, cosa que en su sentido científico de medición de actitudes hasta la fecha no se ha intentado de manera profesional.

Consciente del valor de mercado que se está ganando la TI, y sin dudar de la validez científica de la terminología usada por Peter dentro de la filosofía, la pregunta era: ¿Se puede aducir en el contexto psicológico evidencia empírica para las posturas de la TI? El requisito para cualquier investigación de las hipótesis de la Terapia de la Imperfección era poder cuantificar los parámetros que usa esta orientación terapéutica. Esto era equivalente a investigar si se podían medir las tres actitudes: 1) *El ansia de perfección,* 2) *La aceptación de límites existenciales y* 3) *La aceptación del propio ser, referida como ‘autovaloración nuclear’.*

El ansia de la perfección estaba relacionada con el trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad, según el DSM IV-TR (1994); se esperaba que personas con una exagerada ansia de perfección caían en el citado diagnóstico; viceversa, personas con este trastorno debían mostrar un grado notorio de ansia de perfección.

La “aceptación de límites existenciales” tenía sus referencias en la psicología existencial, en el sentido de vida, acuñado por Frankl, y en la ‘angustia existencial’ con sus matices de aburrimiento, de intranscendencia de la vida diaria, como opuestos a un aprovechamiento gustoso de lo accesible, un interactuar flexible con los condicionamientos y retos de la vida, con la dimensión de vivir bien ubicado en su realidad limitada gracias a una ‘consciencia del límite’.

La tercera actitud: la autovaloración nuclear necesitaba una investigación más a fondo, tanto teórica en cuanto a sus fundamentos, como también estadística probando la posible evidencia que permitía distinguirla tanto del autoestima como de los factores manejados como auto concepto. La mayor inquietud, sin embargo, consistía en que se podía aducir validez de constructo a este constructo novedoso. Este reto tenía que involucrar los criterios más totales y profundos en la vida, para justificarse con validez de criterio concurrente.

Se trataba de construir un instrumento por cada uno de los tres constructos por separado, para luego aplicar los reactivos más significativos de cada cuestionario en un instrumento combinado. El reto era constelar las tres actitudes en factores que a lo más muestren una moderada correlación entre ellos, manteniendo una independencia básica. En caso de lograrse, esto confirmaría la relativa autonomía de cada uno de sus constructos, el uno del otro.

En base a estos factores definitivos, se buscaría aducir pruebas de la validez de constructo para cada una de las actitudes propuestas. Sin ir a más detalles y concretando el tema del presente trabajo, se propuso como tema de la investigación:

*La construcción iterativa de un instrumento para medir las tres actitudes centrales en la Terapia de la Imperfección, TI*

# 2. Las tres actitudes centrales en la Terapia de la Imperfección TI

## *2. 1. La parábola que motivó las tres actitudes*

En varias de sus publicaciones citó Peter la parábola del hijo pródigo como modelo estructural de su teoría, inspirando en el lector una comprensión intuitiva de las tres actitudes básicas en la Terapia de la Imperfección: (Peter; 2001, 2003, 2006[a], 2006[b], 2007). Peter reconoció que "la parábola del hijo pródigo es el fundamento de la Terapia de la Imperfección" (Peter, 2006[b], P.87).

En una familia bien asentada en una hacienda, figuran en la parábola tres personas: El hijo pródigo, su hermano mayor y el padre de ambos:

Un hombre tenía dos hijos, y el más joven dijo a su padre: 'Padre, dame la parte de la herencia que me toca. Entonces el padre repartió los bienes entre ellos. Pocos días después el hijo menor vendió su parte de la propiedad, y con ese dinero se fue lejos, a otro país, donde todo lo derrochó llevando una vida desenfrenada. Pero cuando ya se había gastado todo, hubo una gran escasez de comida en aquel país, y él comenzó a pasar hambre. Fue a pedir trabajo a un hombre del lugar, que lo mandó a sus campos a cuidar cerdos. Y tenía ganas de llenarse el estómago con las algarrobas que comían los cerdos, pero nadie se las daba. Al fin se puso a pensar: '¡Cuántos trabajadores en la casa de mi padre tienen comida de sobra, mientras yo aquí me muero de hambre! Regresaré a casa de mi padre, y le diré: Padre mío, he pecado contra Dios y contra ti; ya no merezco llamarme tu hijo; trátame como a uno de tus trabajadores'. Así que se puso en camino y regresó a la casa de su padre.

Cuando todavía estaba lejos, su padre lo vio y sintió compasión de él. Corrió a su encuentro y lo recibió con abrazos y besos. El hijo le dijo: 'Padre mío, he pecado contra Dios y contra ti; ya no merezco llamarme tu hijo'. Pero el padre ordenó a sus criados: Saquen pronto la mejor ropa y vístanlo; pónganle también un anillo en el dedo y sandalias en los pies. Traigan el becerro más gordo y mátenlo. ¡Vamos a comer y hacer fiesta! Porque este hijo mío estaba muerto a ha

vuelto a vivir; se había perdido y lo hemos encontrado.' Y comenzaron a hacer fiesta.

Entre tanto, el hijo mayor estaba en el campo. Cuando regresó y llegó cerca de la casa, oyó la música y el baile. Entonces llamó a uno de los criados y le preguntó qué pasaba. El criado le dijo: 'Es que su hermano ha vuelto; y su padre ha mandado a matar al becerro más gordo, porqué llegó bueno y sano.' Pero tanto se enojó el hermano mayor, que no quería entrar, así que su padre tuvo que rogarle que lo hiciera. Le dijo a su padre: 'Tú sabes cuántos años te he servido, sin desobedecerte nunca, y jamás me has dado ni siquiera un cabrito para hacer fiesta con mis amigos. En cambio ahora llega este hijo tuyo que ha malgastado tu dinero con prostitutas, y matas para él el becerro más gordo.'

El padre le contestó: 'Hijo mío, tú siempre estás conmigo, y todo lo que tengo es tuyo. Pero ahora es muy justo hacer fiesta y alegrarnos, porqué tu hermano, que estaba muerto ha vuelto a vivir; se había perdido y lo hemos encontrado'.

Ahora bien, siendo esto un parábola expresada de parte de Jesucristo a los fariseos de su tiempo, podemos suponer más que un significado de la historia: El hijo menor, el hijo pródigo, estaba cansado de vivir sólo para trabajar en la granja de su padre, imaginándose cómo experimentar el mundo en grande. Aquí se expresa que el hijo pródigo no acepta su condición de hijo (espiritual) con el compromiso de apoyar de tiempo completo la empresa de su padre la cual en su alusión a Dios padre tenía como objetivo la transformación espiritual. En el contexto bíblico el apoyo del padre para sus hijos (los hombres en gral.) es tan incondicional como se espera que sea su disposición de los hijos de servirle a Él (Dios). Lo que al nivel humano de un padre hacendero con campos materiales de cultivo sería una justicia cuestionable, ocasionando dudosos frutos educativos, al nivel de la pertenencia espiritual al Creador, según la Biblia asume un significado fuerte para los fariseos y para los cristianos en general. En este sentido, el hijo pródigo no aceptó sus límites de ser una creación esencialmente espiritual con la consigna de cumplir sus tareas y realizarse como hijo de un padre celestial.

En el contexto de la psicología existencial, donde se creó la Terapia de la Imperfección, Peter (2006[b]) interpretó el hijo pródigo como un ser humano que intenta a vivir fuera de sus límites existenciales: quien asume que siempre será joven y sano, que las comodidades se pueden disfrutar sin necesidad de esfuerzo y preocupaciones. Pero cuando se acaban sus recursos superficiales en un accidente o conflicto, en una enfermedad o emergencia, o frente a un reto o un sinsentido, entonces el hijo pródigo pasa hambre de algo más sustancial; se acuerda que en su cultura, en su familia y en su ser profundo había algo más… y en consecuencia inicia su búsqueda y construcción del sentido en su vida.

Entendido así, *el regreso del hijo pródigo a la casa significa el primer paso en la aceptación de sus límites existenciales*. Con la bienvenida incondicional de su padre aprende a vivir desde una conciencia del límite, aceptando sus errores propios y los de la gente, fluyendo con los continuos cambios y azares en la vida, entregándose a las relaciones con los demás sin juzgar a su gente según la forma en que le debían corresponder.

En este planteo de vida contrasta el comportamiento del hijo mayor: Cumplido, trabajador, productivo para la empresa familiar, sin embargo, juzga a su hermano menor y a su mismo padre prioritariamente en función de una justicia basada en el intercambio de bienes y servicios, orientada hacia la maximización del beneficio para la empresa familiar. Bíblicamente se trata del error del fariseo quien estaba convencido de que las numerosas leyes judías regulaban y medían el buen comportamiento de cada quien, asumiendo que su cumplimiento perfecto del código completo les calificaba como los únicos aceptables a la vista de Dios, en contraste con los criterios de indulgencia y amor, introducidos por la entonces nueva Manifestación de Dios: Jesús.

En el contexto existencial, y específicamente en la Terapia de Imperfección TI el caso del hermano mayor no es tanto una cuestión de aceptar, o no, los límites existenciales; él no tiene consciencia de estos límites. Para el hermano mayor, la *única* forma de ver el mundo es la obligación de sacar la mayor posible producción en el rancho, en función de sus terrenos y trabajadores disponibles. En

prácticamente todas las publicaciones la TI acuñó esta actitud como la “búsqueda intencional de la perfección” o el “ansia de perfección”. Optimizar los recursos de ninguna forma está mal; sólo cuando esto se convierte en la obsesión exclusiva aplicándose a todas las áreas de la vida, entonces sí enajena a las personas de su realidad: la búsqueda de lo esencial en sus vidas evanescentes.

Ahora, sí las cosas se hubieran dado como lo proponía el hijo pródigo: él trabajando como uno de los criados de su papá sin el derecho de llamarse hijo, entonces no hubiera aceptado su error con la opción de integrarse y evolucionar como persona; se hubiera estancado en una situación penalizada, quedando humillado frente a los demás y frente a sí mismo. En este caso tampoco su hermano mayor hubiera tenido la oportunidad de enfrentarse con la pobreza de su cosmovisión. ¡El papel del padre en la parábola es el decisivo!

Bíblicamente el padre resaltó el hecho que el hijo en su esencia fue creado a imagen y semejanza de Dios y por ende merecía una posición exaltada al regresar en contacto con El, sin importar de qué tan lejos se había perdido.

En el contexto de la psicología existencial, y de manera análoga, Peter (2006[b]) sugirió distinguir entre el error de un lado y el ser humano del otro. El padre es capaz de ver, a través de la ropa sucia y maltratada, a través del porte auto-humillante del hijo menor a su hijo querido. Lo esencial le importa mucho más que la apariencia o presentación. Esta actitud de valorar lo esencial en un ser humano, lo acuñó Peter en muchas de sus publicaciones como “aceptación al nivel del ser”; en el contexto de la presente investigación se manejará como “auto valoración nuclear”.

Esta auto-apreciación profunda estaba inaccesible al hijo prodigo antes de regresar humillado al encuentro con su padre, y todavía imposible para el hermano mayor, ciego a otra cosa que no fuera el máximo rendimiento.

La Terapia de la Imperfección sugiere que las tres figuras de la parábola corresponden a las tres actitudes mencionadas, los cuales suelen despertar en cada persona una dinámica trascendental entre: El ansia de la perfección: PERF, la aceptación de límites existenciales ALE y la autovaloración nuclear AN.

## *2. 2. El ansia de perfección: Perf*

Es notoria una calidad emocional al denunciar la intención de ser perfecto por parte de Peter, p. e. cuando leemos: “Los nuevos secuaces de la perfección no son necesariamente almas consagradas a Dios, sino personas cualesquiera…”(Peter, 2001, P. 56). Personas que no permiten perder el control, que conciben la vida en términos de cuánto hay que dar para recibir lo máximo; gente que no admite equivocarse, individuos que no se perdonan algunos kilos en exceso, personas dominadas por la eficiencia, por el éxito a cualquier precio, por el sentido de la ‘excelencia’; siempre quieren vencer. ¿Peter sufrió en una época de su vida demandas excesivas de perfección de parte de sus padres o de una institución laboral? ¿Había momentos en los cuales él mismo buscó la perfección y sufrió en consecuencia desajustes? ¿Concibió la TI motivado por las experiencias de su vida, así como Victor Frankl creó su (propia) logoterapia?

Según la Terapia de la Imperfección, la distorsión de la percepción de un perfeccionista no consiste en producir ideas irracionales, sino más bien ideas desmedidamente racionales. Se reconoce que hay áreas donde se requiere pensamiento racional y donde sería equivocado usar la intuición, pero se enfatiza que el perfeccionista comete el error invertido, al aplicar exclusivamente la razón inclusive donde debería ser intuitivo. El reto cardinal para cada persona es formar su postura ante los inevitables retos existenciales de la vida; ahí no hay lógica que le obligue a uno de aceptar su indigencia o bien rechazarla. El justificar su aceptación o rechazo de las limitaciones inherentes de la vida con argumentos racionales está fuera de lugar y abre la tendencia de manejar muchas otras situaciones de índole personal entre la pareja, entre amigos y con los hijos sólo en función de criterios racionales de cumplimiento, de eficiencia, de control, etc. perdiéndose muchos matices de sintonía, atracción y estima profunda.

La persona perfeccionista está mal parada para tratar errores, deficiencias y accidentes; aunque el valor de una persona consiste en el hecho de su ser, el perfeccionista se autoevalúa por el resultado de sus acciones. Peter lo precisó

todavía más cuando afirmó “Precisamente el querer ser perfecto en lo que se hace es, de por sí, un indicador de que considera que no vale nada. Optar por la perfección equivale a jugarse *a priori* la autoestima y, claro está, a perderla.” (Peter, 2003, P.119): El perfeccionista no se siente nunca bueno pues no le parece que lo que hace sea ‘lo mejor’, lo más correcto, lo más apropiado. Termina malcontento consigo mismo. Necesita que otros le aseguren constantemente, que le digan que vale, que lo aprueben, que lo acepten que lo quieran. El efecto del filtro en la percepción perfeccionista se nota en este contexto al minusvalorar muestras de afecto y de estima emocionales y sobrevalorar el mérito de servicios y aportaciones objetivos y/o materiales; el perfeccionista suele juzgar a gente que es, según sus propios estándares, como incumplida y no les perdona; luego recibe recíprocamente de parte de esta gente, sobre todo cuando se trata de personas emotivas, una mala apreciación; esto sólo le comprueba más que la gente es ‘irracional’ por seguir en su esquema mental de sus procesos filtrados.

Por sus fuertes exigencias, el perfeccionista según la TI suele configurar el mundo de manera polarizada, en pares de términos opuestos, y también funcionales, interpretando excesivamente en términos de causa-efecto, aplica su criterio de premio-castigo, y piensa en una estructura jerárquica.

Después de aplicar el ‘debería’ en su esquema mental, la segunda coordenada es la culpa: “La mente hegemonizada por el ideal de la perfección monopolizará el sano movimiento hacia el mejoramiento, que es una necesidad biológica y psicológica básica de la vida, y la orientará hacia un ideal que se caracteriza por querer eliminar las fallas” (Peter, 2003, P.53). Esta eliminación se busca en lo concreto, pero de hecho sucede con más frecuencia y efecto en la mente, deformando ahí la información sobre fallas y, según la Terapía de la Imperfección arriesga a terminar en un desprecio y luego rechazo de sí mismo en su más íntimo ser.

■ *Las raíces griegas de la perfección:* Peter (2001) encontró que desde su etimología griega ‘lo perfecto’ viene de: ‘aquello a lo cual nada falta’; para luego

tomar el matiz de ‘acabado’ y ‘completo’ y asumir un rasgo de ‘insuperable’ y ‘plenitud’ para estar equiparada con la idea del infinito. Los dioses griegos eran bastante antropomórficos: ¡nada perfectos! Lo que en contraste al Olimpo asumió con Parménides una categoría absoluta, fue el ser: “el ser es y no puede no ser”; el ser “no carece de nada” es “completo”. “El ser es perfecto por todas las partes” (citado en Peter, 2001, P.30). De ahí que en general las ideas, por ser perfectas adquirieron con los filósofos griegos en su época un peso mayor que sus imperfectas encarnaciones concretas.

En la visión de la TI, Su Santidad Jesucristo probablemente nunca utilizó la palabra ‘perfección’ y tampoco invitó a practicarla; las únicas dos citas en los evangelios que emplean esta palabra se encuentran en Mateo, cuya versión original en arameo o hebreo se perdió; así que el evangelio de Mateo que conocemos, se basa en una versión griega, lo que hace posible que este texto, al traducirse desde el arameo (o hebreo) al griego se ‘helenizó’ según la categoría de un ser absoluto. Pero no existe evidencia segura.

■ *El sello cristiano de la perfección:* En la elaboración de los fundamentos de la filosofía cristiana apareció Dios como el Inefable, el Ser Perfecto. Por ende, debido a que Dios creó al hombre a su imagen y semejanza (Génesis), concluyó Orígines, que “el hombre por lo tanto ya es inicialmente perfecto”. Pero esto no bastaba: “El hombre debe esforzarse para alcanzar la semejanza completa con Dios” (citado en Peter, 2001, P.36). A continuación la idea se pasó del plano metafísico, del nivel de la estructura del ser divino, a la perfección del plano ético-ascético, y de la jerarquía de los seres, a la jerarquía del conocimiento y finalmente a la jerarquía de los valores. “En este terreno, el concepto de ‘aquello a lo que nada puede faltar’ se afirma en la conducta ‘sin fallas’. Perfecto es el hombre que actúa sin defectos” (Peter, 2001, P.37).

En los tratados de espiritualidad cristiana de la época medieval, la palabra imperfección era algo como ‘miseria humana’, ‘flaqueza’ o ‘caída’. Otros sinónimos eran: condición frágil, malos hábitos, desorden, defecto, mancha, indignidad, etc. Las

imperfecciones se tenían que corregir mediante la penitencia. “La espiritualidad cristiana se especializará en la singular disciplina de la mortificación” (2001, P. 39). Hasta los órganos de la percepción humana eran considerados ‘enemigos’ igual que los órganos externos del hombre: descalificados en la vida de la perfección cristiana. Así que la perfección moral asumía un carácter de privación física y de ejercicio para mortificar y dominar la carne, la enemiga número uno del espíritu, ya que ‘el hombre perfecto es espiritual’ (Peter, 2001, P. 39).

El cierre de la época medieval es testigo de ‘códigos de perfección’ cristianos; los más conocidos eran la ‘Imitación de Cristo’ y ‘La Perfecta Casada’, obras que fueron copiados y evocados mucho más allá de los conventos entre la feligresía en general. Bajo estos criterios quedó claro que valores como el afecto, el auto estima, la sexualidad, las pasiones, el placer, los intereses personales y curiosidades intelectuales no cabían en esta estrategia de perfección… y mucho menos todavía para mujeres.

■ *La perfección en la época moderna:* La pregunta clave para nosotros es si hoy en la época moderna y posmoderna la perfección quedó como un recuerdo cultural o sigue vigente con un impacto generalizado. Peter escribió: “Durante siglos fuimos educados para perseguir la perfección como finalidad suprema de la existencia humana. Por este motivo, el ideal de perfección existe en algún lugar de nuestra mente y parece imposible desalojarlo” (2001, P. 56). Ciertamente hay personas dominadas por la eficiencia, la excelencia, el éxito; la perfección del espíritu cedió a la del cuerpo: como mujer tienes que ser bella, alta y delgada, de preferencia con el cuerpo brillante, las piernas lisas, los senos duros y siempre lucir un peinado impecable… como hombre tienes que cultivar tus músculos y cuidar tu ‘look’ atrevido p. e. en cuanto a cabello. Es importante saber imponerse a la competencia. La enajenación por el compromiso con el éxito llegó a tal grado que, en las palabras de Peter, los cantantes y los actores, “la encarnación de las personas nacidas para triunfar, no saben – ni siquiera en las telenovelas – resolver sus más banales problemas psicológicos” (2001, P.58).

En cuanto al poder y el control, aportó Fromm (1990, P.95): "…viven una sensación de ilimitado poderío, y no les abandona nunca el afán de resolver los problemas de la existencia negando las limitaciones de su poderío." Fromm aplicó su comentario a Stalin, y también a Hitler y especificó: "Se ignora la limitación de la existencia humana, y con ello comienza una determinada locura."

En función de la búsqueda de logros y según estándares de eficiencia y procederes establecidos, la lógica de aprender del error puede resultar contraproducente. Aplicado al hombre, comentó Blumenthal que en nuestra sociedad actual partimos muchas veces de los errores, creyendo todavía que la mejor manera de aprender es a través de los errores. En sus palabras: "Asumimos que es cuestión del sentido común fijarse en los errores, pero no nos damos cuenta de cuánto nos descorazonamos mutuamente al enfocarnos en estos" Blumenthal (1972, P.62/63, traducción propia del alemán).

■ *El ansia de perfección y el perfeccionismo* El manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, DSM-IV-TR* codifica el rasgo del perfeccionismo como un componente del trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad. La clasificación estadística internacional de enfermedades y problemas relacionados con la salud, 10ª revisión: CIE-10 diagnostica personas con el mismo trastorno como 'anancásticas'.

La evaluación del DSM-IV-TR que más reta a la visión de la TI, es la que considera al perfeccionismo en un grado moderado como "especialmente adaptivo", sobre todo cuando la situación recompensa el rendimiento elevado. Según el criterio de Peter, cualquier búsqueda intencional de la perfección es nociva. La estadística del DSM-IV-TR muestra que de la población general sólo un 1% cumplen las características de este trastorno y un 3 -10% de los que acuden a terapias. Según la TI el fenómeno del perfeccionismo está muy generalizado: ¿Había una manera de integrar estos divergentes puntos de vista?

*Los criterios del trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad: DSM-IV-TR:*

1) Exagerada preocupación por detalles, protocolos, posibles errores, tiempos y el orden, hasta inclusive perder de vista el propósito de la actividad.
2) Por el interés excesivo de llevar a cabo un proyecto con total perfección en cada uno de sus detalles, éste no se acaba nunca. Resulta una mala distribución del tiempo, y se dejan las cosas importantes al último momento.
3) La dedicación excesiva al trabajo y a la productividad van en detrimento de actividades de ocio y de amistades. En vacaciones, durante horas de ocio se sienten incómodos.
4) Personas que son demasiado tercos, escrupulosos e inflexibles en temas de moral, ética y valores; son críticos despiadados de sus propios errores. Se atienen rígidamente a la autoridad y las normas, e insisten en su cumplimiento al pie de la letra.
5) Personas que son incapaces de tirar objetos gastados o inútiles, ocupando mucho espacio por ropa vieja, revistas, etc.
6) Personas que insisten obstinada e irracionalmente en que todo se haga a su manera y en que la gente se adapte a su forma de hacer las cosas; son reacios a delegar tareas o trabajos a otros.
7) Personas que son tacañas y avaras: los ‘gastos tienen que controlarse’.
8) Inmersos en su propia perspectiva, a estas personas les cuesta entender los puntos de vista de otras personas, y más todavía el cambiar. Amigos y colegas se frustran por esta su continua rigidez y obstinación.

El CIE-10 redactó los mismos criterios en otras palabras, pero no mencionó que el anancástico es incapaz de acabar tareas por sus criterios exagerados (2), tampoco incluyó que el anancástico es ávaro en sus gastos en vista de catástrofes futuras.

Por el otro lado, el CIE-10 agregó al diagnóstico dado por el DSM-IV-TR que el anancástico suele mostrar una falta de decisión por inseguridad personal y a menudo interrumpe insistentemente con sus impulsos o pensamientos. Aparte de estas pequeñas diferencias, los criterios de ambos son iguales para el diagnóstico TOCP y personas anancásticas.

Las descripciones de propuestas por la Terapia de la Imperfección de la búsqueda intencional a la perfección coinciden con los criterios 1, 3 y 4 del DSM-IV-TR. La ‘total perfección del criterio 2), ‘el control’ del criterio 6) y lo ‘inmerso en su

propia perspectiva' del criterio 8) coinciden en la redacción. Se asume que la caracterización de la 'búsqueda intencional de la perfección' descrita por Peter coincide aproximadamente en un 60% con los criterios del 'trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad' del DSM-IV-TR; pero al restringirse a las características del perfeccionismo obsesivo-compulsivo del DSM-IV-TR, la coincidencia sería todavía mucho mayor.

*La diferencia entre DSM-IV-TR y el CIE-10 con la postura de Peter* no estriba tanto en rasgos divergentes, sino más bien en su distinto punto de partida. Los manuales toman como referencia el comportamiento normal de la gente promedio, es decir: gente adaptada, cumpliendo con lo esencial de sus papeles familiares, laborales, sociales y como ciudadanos, para distinguir desde ahí los sujetos con trastornos mentales. Peter no partió del comportamiento estandarizado, ni tampoco lo hacían Jung, ni Maslow, ni Frankl, ni Fromm: Este último distinguió (1979) la modalidad del ser como óptima, sin apoyo estadístico. Del otro lado, Fromm detalló el esquema mental del tener, concientizando los daños que nos acarrea esta opción: la de la mayoría. La propuesta de la TI va en esta línea: su referencia es la consciencia del límite, lo que constituye un criterio para aspirar a una selecta disposición de vida.

El DSM-IV-TR estipula las características del trastorno del perfeccionismo como obsesivo-compulsivo, correspondiendo a este diagnóstico el 1% de la población general. En contraste a esto, la TI considera que la mayoría, sin trastorno alguno, está comprometida con cierta ansia de perfección. En caso de que se refuerza esta tendencia a la perfección en una persona, finalmente incurrirá en rasgos del trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad según los manuales citados: ahí se armoniza el criterio de la TI con la psicología en gral. Pero la TI plantea una luz roja desde mucho antes, una llamada de atención a personas con esta tendencia. La intención es concientizar los peligros de enajenarse de la vida al jugar a ser como Dios (Peter, 2010), rechazarse a sí mismo por sus propios errores y defectos, estando todavía en condiciones normales de vida.

La gente detectada por la TI con un ansia de perfección no está enferma sino mal enfocada; la TI le ofrece una oportunidad de reorientación en búsqueda de su calidad de vida, mucho antes de que sea necesario pensar en tratamientos clínicos.

■ *Algunos resultados de la investigación reciente:* Investigando personas adultas con cierto nivel de desorden obsesivo-compulsivo de personalidad, resultó que el grado del trastorno era inversamente relacionado con la intimidad, satisfacción en relaciones personales y disposición a compartir datos personales (Abbey, Clopton y Humphreys; 2007). A este respecto los autores argumentaron así: Muchos individuos no querían que la gente se enterara de algunas de sus actitudes obsesivo-compulsivos; y teniendo razones para detener información personal, se mostraban menos dispuestos a compartir datos íntimos, lo que, a su vez, reducía su capacidad a establecer relaciones cercanas y satisfactorias.

La exagerada autocrítica del perfeccionista equivale a una indisposición a perdonarse a sí mismo y se refleja en una actitud auto castigadora; un sentirse dañado; sin esperanza de ser aceptado y avergonzado de sí mismo (Maltby, Macaskill, y Day, 2001: citado en Ross et al. 2007).

Otro estudio relacionó el perfeccionismo con la eficiencia: Stoeber J. y Eysenck M. (2008) citaron una investigación japonesa (Ishida, H. 2005) dónde se encontró una relación inversa entre perfeccionismo y eficiencia en la elaboración de tareas específicas. Su propio experimento consistió en pedir a estudiantes de corregir errores de ortografía, gramática y de formato en textos dados. Se midieron su grado de perfeccionismo, el número de errores reportados incorrectamente (falsas alarmas) y su tiempo para acabar la tarea. El resultado fue que los perfeccionistas eran menos eficientes: más lentos y con más falsas alarmas. Este hallazgo aclara, que la eficiencia que se estila en las empresas no es idéntica con el perfeccionismo que se caracteriza por sus desordenes obsesivos/compulsivos. A la mejor diría Peter que en las empresas se trata de una obsesión de orden superior: La obsesión de eficiencia.

Una nueva propuesta para medir los síntomas del desorden obsesivo-compulsivo a través de un cuestionario fue desarrollado por Storch, Bagner, Merlo, Shapira, Greffken, Murphy y Goodman (2007). La evidencia de su análisis factorial sugirió de mantener las respectivas escalas de ítems que midieron lo obsesivo y los otros que apuntaron a lo compulsivo, en una sola escala común.

Con una muestra de 356 adultos depresivos encontraron Clara, Cox y Enns (2007) apoyo empírico para su idea de separar el perfeccionismo en dos componentes: El perfeccionismo autocrítico de un lado y el perfeccionismo comprometido con logros; sin embargo, la correlación ¡r = 0.6! entre ambos factores 'confirmados' era muy alta. Broman-Fulks, Hill y Green (2008) investigaron este asunto. Los autores comentaron que en la investigación reciente, 15 trabajos se habían basado en una preconcepción de una sola escala para medir el perfeccionismo, mientras que otras 20 investigaciones partieron del supuesto que el perfeccionismo tenía que medirse en dos escalas como las descritas por Clara, Cox y Enns (2007). A diferencia del trabajo citado que sólo se apoyaba en una evidencia discutible de su análisis factorial, Broman-Fulks, Hill y Green (2008) usaron varios métodos simultáneos: *El máximo Eigenvalor* según (Mehl,, 1995; Waller y Meehl . 1998; ambos citados en Broman-Fulks, Hill y Green, 2008); *la máxima covarianza* (MAXCOV; Meehl y Yonce, 1996; citados en Broman-Fulks, Hill y Green, 2008); *media positiva debajo de un corte* (MAMBAC; Meehl y Yonce, 1996; ambos citados en Broman-Fulks, Hill y Green, 2008); *y el análisis de un factor modal latente* (L-Mode; Waller y Meehl . 1998; citados en Broman-Fulks, Hill y Green, 2008). Este análisis más exhaustivo culminó en rechazar la hipótesis de Clara, Cox y Enns (2007) y de muchos otros investigadores, para confirmar el uso de una sola escala.

Frente a la alternativa de traducir una prueba del perfeccionismo del Inglés, validada en su respectiva cultura estadounidense, para volver a validarla en México, o usar la escala de Peter (2006, P.124-128), aún siendo dirigida a sus lectores con menos preocupación científica, se decidió como punto de partida por la segunda opción; la razón consistió más que nada en reconocer que en México las redacciones deben obedecer a una especial sensibilidad semántica no compartida en los EU.

La TI considera que *la tendencia perfeccionista es nociva, en su esencia*: “Sustento que la tentación de ‘ser perfecto como Dios es perfecto’ […] alcanza el núcleo de nuestra existencia y nos afecta en lo profundo de nuestro ser” (Peter, 2003, P.11). ¿Cuál era la lógica de Peter al decir esto?

Según Peter (2003), quienes viven con un ansia de perfección, perciben una constante inadecuación por ser incapaces de aceptar sus errores. Frente a sus fallas son ellos mismos sus propios jueces implacables. De ahí se nutren su desestima, sus remordimientos y su culpabilidad. Viven en función de normas, programas y certezas, como si la vida aconteciera dentro de un laboratorio protegido, mientras que afuera la vida es contagio y fuera de control. En el contacto social e íntimo no permiten fluir a su espontaneidad, su emocionalidad y expresividad. Se vuelven esquemáticos y más bien fríos. Sus actos necesitan ser aprobados por un juez interior y por los demás.

Así la perfección, en lugar de retar a ser creativo, resolviendo problemas con nuevas soluciones, por su exagerada auto-exigencia y autocrítica se vuelve más bien un constante control, un sistema defensivo. En (Peter, 2006, P.61) se lee: “el esquema mental perfeccionista convierte el fallo externo en fallo interno.” Porque cuando una persona procede así, lo que hace es que fracase es su posibilidad de recuperación, de recobrarse y de volver a empezar. Posibilidad que sólo la aceptación, la consideración de sí mismo como ser humano puede poner en marcha. De lo contrario, el ideal de la perfección convierte la tendencia inherente de cometer errores en algo inaceptable, al punto de negarlos, rechazarlos o sobrepasarlos a través de un exceso de autocorrecciones. “Esto convierte a la persona en artífice de trampas psicológicas, como la conducta excesivamente correctora o la oscilación entre el miedo de fallar, que engendra indecisión, y la culpa por haber fallado, que da lugar al sufrimiento” (Peter, 2008). Con todos los criterios citados de se caracterizó el ansia de la perfección, se vislumbra que esta actitud, al momento de medirla, no resultará de una sola dimensión; por lo menos se anticipa que figurará, entro los componentes resultantes del análisis factorial a realizar con el instrumento a construir, una obsesión de orden y un ansia de control.

Para la TI queda establecido que si la búsqueda intencional de la perfección crece, más allá de constituir un problema para la consciencia del límite, se convierte en el trastorno obsesivo-compulsivo del DSM-IV-TR. De esta manera hay un puente de transición entre ambos diagnósticos, mientras que cada sistema se aplica a diferentes niveles y con distintas referencias de evaluación. Ciertamente se espera que, comparados con personas sin trastornos, los sujetos con un trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad figurarán con un nivel más alto del ansia de perfección en el instrumento a desarrollar para su medición.

## *2. 3. La aceptación de límites existenciales: ALE*

La 'Aceptación de los Límites Existenciales', ALE, ciertamente no es la 'Consciencia del Límite', concepto referido en el capítulo anterior donde se introdujo el tema de la presente investigación. ¿Por qué no se eligió mejor este concepto como actitud a medir? La 'Consciencia del límite' fue acuñada por Peter (2003, P.92) como "la mayor intimidad que el hombre alcanza consigo mismo… La consciencia del límite no recrimina, no acusa la realidad del límite." Según el autor la conciencia del límite no empeora y no daña; todo lo contrario: "La consciencia del límite ofrece calor al ser frágil del hombre." Peter (2003) consideró la parábola del hijo pródigo como el 'informe oficial' sobre la consciencia del límite.

Con estos antecedentes se desprende que la consciencia del límite como concepto profundamente filosófico y complejo; difícil, sino imposible, será intentar operacionalizar fragmentos de actitudes que la integran, con el propósito de volverla accesible a la medición. Sin embargo, el elemento necesario para esta consciencia del límite es la aceptación de los límites existenciales de la vida; o en su caso, su rechazo parcial o global, lo que acompaña según la TI una falta de consciencia del límite. En otras palabras: La aceptación de los límites existenciales es el prerrequisito de la consciencia del límite.

*La gama de límites existenciales:* Sin intención alguna de asumir que una diferenciación temática anticipe los factores resultantes del proyectado análisis factorial del instrumento a construir, se proponen las siguientes categorías o rubros de límites existenciales, según una comunicación personal del autor (2008):

A. *Calamidades naturales*: Inclemencias de la naturaleza, como terremotos, ciclones, tormentas, maremotos; así como sequías, inundaciones, deslaves, erupciones volcánicas y el calentamiento global. Pero también declives económicos y sociales, accidentes y desastres físicos, (amenazas de) pérdidas materiales, la (in)disponibilidad de trabajo, etc.

B. *'La incompletitud de la existencia humana'*, término acuñado por Peter (2003) se suele experimentar en la interacción con personas significativas**,** como lo son familiares, amigos, maestros, etc., cuando la comunicación o reacción cuestiona el respeto básico o la seguridad de una persona, o cuando amenaza terminar con una relación de pareja/matrimonio. Aun cuando no existan vínculos preestablecidos, puede haber un impacto significativo en la interacción con desconocidos por injusticia, corrupción o violencia; o es precisamente la ausencia de empatía y ayuda que impacta el/la víctima de un accidente o crimen en la masa de gente desconocida que son testigos.

C. *Las pérdidas de la vida,* son aquellas inherentes al hecho mismo de vivir y por lo cual nadie se libra, en conjunción con algunos eventuales: el envejecimiento, dolor, enfermedad, el sufrimiento, el declive físico a causa de enfermedades y la muerte; desengaños, la pena moral, el remordimiento; la falta de sentido, situaciones absurdas, desesperación; los inevitables fracasos y errores, las imperfecciones innatas y males incurables, esterilidad e impotencia irresolubles, deformidad congénita, etc.

En todos estos límites existenciales listados, lo decisivo para la aceptación no es la categoría del límite existencial, sino cómo afecta a una persona y cómo esta lo asume. Es de esperar que el mismo problema fuera abordado por diferentes

personas de manera distinta; así como un mismo sujeto pueda reaccionar frente a parecidos retos existenciales a lo largo de su vida de manera diferenciada en función de su grado personal de aceptación y perdón.

*La capacidad y/o disposición a perdonar; sensaciones de culpa y vergüenza:* Aceptar límites existenciales incluye situaciones dónde el perdón es el medio para lograrlo; por ejemplo, perdonar a la madre o al padre (difunto) su relación con otra pareja fuera de la familia; en el caso extremo de Cherish (2009): sin jamás haber conocido en vida a su padre, el aceptarlo inclusive en su calidad de comandante de uno de los campos de concentración de Auschwitz; otro ejemplo es el perdonar a su hijo el haber seducido/violado a su media hermana, o el perdonarse a sí mismo el haber socavado la relación de pareja (y/o con los hijos) debido a no poder controlar una adicción. Estas situaciones de perdón están relacionadas con sus respectivas sensaciones de vergüenza y/o culpa.

Rizkalla, Wertheim y Hodgson (2008) caracterizaron la disposición de perdonar con poder resolver problemas y un estilo flexible de resolver conflictos.

Ross, Hertgenstein y Wrobel, (2007) remarcaron la falta de una definición coherente entre los investigadores en cuanto a la disposición de perdonar: Unos consideraron suficiente la ausencia de afectos negativos, mientras que otros insistían el afecto positivo al agresor como ingrediente necesario. Varios investigadores concibieron la capacidad y/o disposición de perdonar de ser compuesta de dos factores independientes: El perdonar a otros y el perdonarse a sí mismo (Ross, Hertgenstein y Wrobel, 2007; Neto y Mullet, 2004, citado en Ross et al. 2007). El hecho que la actitud o capacidad de perdonar, como parte de la aceptación de límites existenciales se reportó con dos factores independientes, complicó la medición de la actitud propuesta.

Más complejo todavía se volvió el espectro del perdón al considerar los criterios y resultados de Maltby, Macaskill y Gillett (2007): Ellos concibieron la disposición y capacidad de perdonar como un proceso que inicia al abandonar el

resentimiento como sensación, cognición y conducta hacia un individuo que agredió o daño a la persona, para paulatinamente reforzar su compasión, generosidad y buena voluntad a favor de este individuo (Enright and the Human Development Study Group, 1991; citado en Maltby et al. 2007). En contraste a esta exigencia, afirmaron otros dos investigadores que en situaciones en los cuales personas están retadas a perdonar a otros cuando se encuentran con fraude, abuso o victimización, más típicamente suelen reaccionar sintiéndose enojados, temerosos, heridos o resentidos (Pargament, 1997; Worthington, 1998; ambos citados en Maltby et al. 2007). De ahí la necesidad de distinguir entre la apreciación inmediata de la situación estresante por un lado y luego la estrategia de cómo abordar el problema. Maltby et al. (2007) encontraron diferencias significativas en como hombres y mujeres abordaban problemas incontrolables, como pérdidas, accidentes, etc. Comparando la actitud de enfrentar el problema insoluble en sí con la disposición de enfrentar las emociones percibidas con respecto al desastre, las mujeres con más enfoque emocional lograron perdonar y aceptar mejor la situación deplorable, mostrándose más capaces de adaptarse.

Todos estos complejos matices de lo que significa el 'aceptar límites existenciales' eran un pronóstico de las dificultades que se encontrarían al intentar a construir un instrumento para medir este constructo con la exigencia de una confiabilidad y validez de constructo aceptables.

■ *La polaridad entre la aceptación de límites existenciales y el ansia de perfección:* Según la TI existe entre la aceptación de límites existenciales de un lado y del otro el ansia de perfección una relación dicotómica: Mucha ansia de perfección debe reflejarse en poca aceptación de límites existenciales, y viceversa. Se esperaba según Peter obtener una correlación negativa entre ambas actitudes.

Se formuló esta polaridad en términos casi absolutos: Al salir en su test (Peter, 2006, P. 128) muy bajo en su coeficiente del ansia de perfección, calificó al individuo…"¡Eres un 'guinness' de la bondad, de la cortesía, de la paciencia y

tolerancia contigo mismo!” Claro está que esta expresión tiene la intención de motivar al lector; su contexto no es una afirmación científica. Con todo, señala una preconcepción básica en la Terapia de la Imperfección, caracterizando la aceptación de límites existenciales en cierto grado como la NO ansia de perfección.

En el presente estudio esto representó una dificultad. Si una actitud era la negación de la otra, entonces no eran dos actitudes: esencialmente era una que se manifiesta con signo positivo y negativo. Consciente de esta problemática, se investigó la posibilidad de una aceptación de límites existenciales con cierta independencia del ansia de la perfección.

A pesar de la complejidad del constructo, sin embargo existía la esperanza que la disposición de aceptar los retos existenciales de la vida, de aprender en el proceso y de aprovechar este aprendizaje como enriquecimiento para vivir de manera auténtica, era algo que se confirmaba y reforzaba a lo largo de la vida. Si este fuera cierto entonces debía constituirse como una actitud que se podía medir de manera confiable y con validez de constructo.

El percibir un sentido en la vida, o en su caso carecer del mismo, un criterio que introdujo Frankl (2001) en su logoterapia, medido en el ‘Purpose in Life test PIL de Crumbaugh y Maholick, citado en Yalom (2000), se concibió en el presente estudio como una actitud altamente relacionada con ALE. El aceptar un dado reto existencial implica asociarle cierto sentido, y vice versa. Peter (2007[c]) enfatizó que el sentido de la vida se ‘construye’ más que se ‘busca’, pero sea como fuera sin duda alguna es parte del proceso de la aceptación de límites existenciales. Esta relación con el sentido de vida se propondrá como criterio de validez de constructo. Cómo medida para correlacionar ALE se propuso el test del sentido de vida de R. Hutzel (citado en Guttman, 1998).

## *2. 4. Actitud y rasgo de personalidad*

S. Cook y C. Selltiz (1964) se refirieron al concepto de actitudes como una disposición fundamental que interviene, junto con otras influencias, en la determinación de una diversidad de conductas hacia un objeto o clase de objetos, incluyendo declaraciones de creencias y sentimientos hacia el objeto y acciones de aproximación y evitación con respecto a él.

Summers (1978) apuntó que las actitudes no son susceptibles a una observación directa. Se trata de interpretaciones o constructos que se suelen inferir de las conductas concretas observables. ¿Cuáles conductas son lo suficiente básicas para poder inferir actitudes a partir de ellas? Según Summers (1978), las creencias, sentimientos o intenciones con respecto a determinado objeto y acerca de los cuales los sujetos mismos informan, son las que se usan más frecuentemente como plataforma de inferencias acerca de actitudes. Sin embargo, las actitudes siguen siendo construcciones teóricas intermediarias, propuestas para comprender o predecir esquemas de conducta.

En las palabras de Kerlinger y Lee (2008, P. 648), una actitud es “una predisposición organizada de pensar, sentir, percibir y comportarse hacia un objeto concreto u objeto cognitivo. Se trata de una estructura perdurable de creencias que predispone al individuo a comportarse de manera selectiva hacia los referentes de actitud”; como referentes figuran objetivos físicos, eventos conductas e inclusive constructos; típicamente se investigaron actitudes hacia grupos étnicos, instituciones, religión, prácticas educativas, candidatos de partidos políticos, etc. De ahí, Kerlinger y Lee (2008) destacaron que las actitudes se observan en relación con algo externo, tienen una referencia objetiva. Por ejemplo, en el caso de un estadunidense que se muestra frío y reservado cuando se trate de gente de Irak o Irán, pero quien mantiene una disposición promedio hacia otras minorías y la población estadounidense en general, se trata según Kerlinger y Lee de una actitud.

Sin embargo, si otra persona estadounidense es fría y reservada en todo su contacto con otra gente, entonces según Kerlinger y Lee (2008) se observa una referencia subjetiva; ahora se asume que este individuo de por sí es frío y reservado. Kerlinger y Lee (2008) definieron un rasgo de personalidad como una característica relativamente perdurable de una persona a responder de cierta manera en todas las situaciones pertinentes.

En la recopilación de Summers (1978) de 36 trabajos de diferentes investigadores sobre medición de actitudes no hay ninguna referencia a favor de la distinción entre actitud y rasgos de personalidad. La diferencia parece ser relativa; en una actitud definida hacia “X” se le atribuye al individuo observado manejar cognitivamente por lo menos una creencia que la sostiene, lo que equivale a una referencia subjetiva. Quizás se ubica la diferencia sobre un continuo entre ambas nociones.

El ansia de perfección Perf y la aceptación de límites existenciales ALE, según Kerlinger y Lee (2008) caen en el rubro de rasgos de personalidad. Si bien para propósitos del presente trabajo se mantiene en ambos casos el término ‘actitudes’, la distinción de Kerlinger y Lee (2008) tiene relevancia en cuanto a ambos autores advirtieron una mayor complejidad al comprobar la validez de una escala que pretende medir un rasgo de personalidad.

## *2. 5. La autovaloración nuclear AN*

Plasmada en la literatura de la TI, como “aceptación del ser”, y traducido para el presente estudio psicológico como: “autovaloración nuclear”, se introduce ahora un nuevo constructo a la psicología en búsqueda de evidencia empírica; ¿cuál es la idea del constructo propuesto? En las palabras del fundador de la Terapia de la Imperfección:

¿Cómo se relaciona la autovaloración nuclear con nuestra disposición frente a los límites experimentados en nuestra vida: ¿Por qué cuesta tanto trabajo acoger nuestros límites? Según la TI suscitan miedo. Nos inquieta y nos traumatiza la sola

idea del límite. Todo límite, por pequeño que sea, nos enfrenta con el miedo fundamental de ser limitados. Cada límite, a su manera, es un recordatorio de que, a consecuencia de ser limitados, se puede dejar de ser y que infaliblemente dejaremos de ser. Chocando con los límites existenciales el primer sentimiento es el de rechazo; y este rechazo se puede volver auto rechazo: Cuando uno no enfoca bien su indigencia, lo más probable es que sucede por rechazo. “No sólo me ‘abandono’ sino que me enojo conmigo mismo al punto de rechazarme, de sentirme desilusionado de lo que soy, de desvalorarme y de acumular odio y desprecio por mi realidad” Peter (2007ª, P.58-59).

En al TI se conecta el sano desarrollo en su base lcon a aceptación de sí mismo, plasmada el lema de un programa para tratar la adicción (AA.VV, 1991, P. 96): “Es nosotros llegando a ser nosotros. Soy yo abrazando a mi ser, aceptándolo y dando gracias por lo que soy.”

Una metáfora del comercio aludió al mismo tema: El error es uno de muchos acontecimientos. La quiebra es el final de cualquier acontecimiento conectado con una empresa. En lenguaje comercial, es la clausura definitiva de la empresa, la ruina, el desastre total e irreparable que lleva a una empresa a declararse en quiebra. ¡Pero la vida no puede declararse en quiebra! El hombre no es una empresa que se puede inventariar y vender, sino es un ser puede fallar pero por esto no pierde su dignidad esencial. “Hablar de quiebra significa querer impactar en el centro del propio ser, perder la perla de valor inestimable que hay en el cofre de cada ser humano” (Peter, 2006ª, P.62).

Esta última expresión se puede relacionar con el estrés percibido al enfrentar varios y/o fuertes problemas existenciales; la decisión intuitiva e inconsciente entre mantener la fe y la confianza a pesar del sufrimiento agudo o más bien encaminarse a la negación total de la existencia y del ser: por ejemplo, a la agresividad o al suicidio.

En una última referencia presentada aquí, Peter relaciona (2006ª, P.34) la falta de autovaloración nuclear con el ansia de perfección: “Hombres y mujeres

confiesan a su psicoterapeuta un intenso sentido de desestima que les lleva a no soportar lo que son, su modo de ser, pero sabemos que el rechazo de sí mismo va al compás de su deseo de perfección.” Debido a que en este estudio se medían ambas actitudes, primero por separado y luego en conjunto, era fácil correlacionar ambas medidas para corroborar la idea de Peter; sin embargo, no se conocía todavía la poca o mucha fluctuación de la autovaloración nuclear con el tiempo.

Científicamente hablando el término “aceptación del ser” se inspiró en y pertenece a la filosofía; su adaptación psicológica “autovaloración nuclear” constituye un “novum”, una propuesta con escasos antecedentes; en la psicología científica el presente investigador encontró sólo referencias marginales:

Probablemente interviene la percepción de culpas o la vergüenza de sí mismo en la autovaloración nuclear. En el caso específico de personas obesas se midió su sentimiento de vergüenza y culpa (Conradt, Dierk, Schlumberger, Rauh, Hebebrand y Rief; 2007). La vergüenza se suele desarrollar por un defecto global de toda la persona, sea real o imaginario; por ejemplo la apariencia física de obesos. La culpa, sin embargo se adquiere en consecuencia de cierta conducta, por ejemplo, los hábitos alimenticios y/o la falta de voluntad de seguir la dieta en obesos crónicos. *Cuando más discrepancias se reportaban entre el sí mismo ideal y real, aumentó en consecuencia la sensación de vergüenza* (Tangney, Niedenthal, Covert y Barlow; 1998: citado en Conradt et al. 2007). Vergüenza generalizada se encontró relacionada con rasgos de patología (Andrews, Quian y Valentine 2002: citado en Conradt et al. 2007).

En su estudio sobre las implicaciones de auto decepciones sobre motivación y aprendizaje reportaron Hirschfeld, Thomas y McNatt (2008) que auto decepciones aumentaron la motivación intrínseca, pero disminuyeron la extrínseca; globalmente se redujo el grado de aprendizaje debido a auto-decepciones. Este hallazgo motiva relacionar la autovaloración nuclear AN a construir, con el grado de éxito de estudiantes tomando como criterio sus calificaciones obtenidas en las respectivas carreras.

En relación a la relación inversa entre autovaloración nuclear y grado de perfeccionismo, propuesta por la Terapia de la Imperfección,se encontraron unas paralelas: El siguiente dato fue reportado por Sorensen, Kirkeby y Thomsen (2004, citado en Abbey et al. 2007): Individuos con un desorden obsesivo-compulsivo a menudo muestran una baja autoestima, una sensación de vergüenza, …, y tienden a ser deprimidos. Enns, Cox y Pidlubny (2002), así como Zuroff et al. (2000), (ambos estudios citados en Clara et al. 2007) consideraron el perfeccionismo como un factor de mayor vulnerabilidad para depresiones. Clara et al. (2007) citaron una investigación suya anterior (2002) donde entre otras cosas caracterizaron a los individuos con un desorden obsesivo-compulsivo por el hecho que su valor propio depende de su desempeño y que en consecuencia de errores cometidos expresaron una fuerte recriminación de sí mismos. Blatt (1995, citado en Clara et al. 2007) puntualizó los efectos negativos de perfeccionismo y autocrítica por sus sentimientos de falta de valor propio, inferioridad, error y culpa.

Los autores Ross S. y Hertenstein M. (2007) ya se citaron por proponer una disposición a perdonarse a sí mismo como independiente de perdonar a otros. En cuanto a la primera dimensión del perdón, apuntaron que individuos calificados con un bajo grado de auto perdón solían asumir más culpas, arrepentimientos y auto depreciación. Con estas características se asocia nuevamente la posibilidad de una (baja) autovaloración nuclear.

En su estudio sobre ´seguridad de sí mismo’ relacionado con la calidad de vida reportada, encontraron Wu C. y Yao G. (2007) que ambos conceptos estaban correlacionados significativamente con r=0.43. Su investigación incluía una tercera variable: El ‘control sobre sí mismo’, el cual asumió una función mediadora entre ‘seguridad de sí mismo’ y la calidad de vida reportada. Con la caracterización que Peter dejó de la aceptación del ser (=autovaloración nuclear AN), desde luego queda la reserva que con los reactivos a concebir y probar habrá, o no un comportamiento similar del nuevo constructo AN; pero frente a los resultados

presentados aquí y otros en adelante, se anticipan relaciones con variables fundamentales. Resultados de Wu C. y Yao G. (2007):

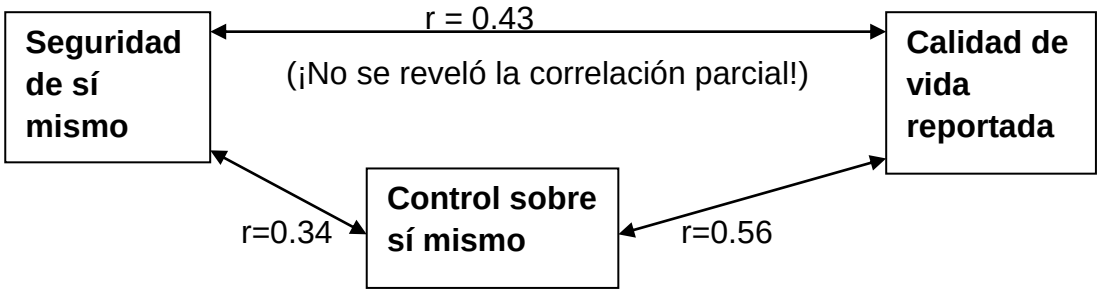


Figura 1: Correlaciones entre seguridad, control de sí mismo y calidad de vida, Resultados de Wu y Yao (2007).

La referencia que más se aproximó al constructo de autovaloración nuclear fue “el papel de autoevaluaciones centrales” (core self-evaluations) investigados por Judge T. y Hurst C. (2007). Los autores se preguntaron en qué medida las autoevaluaciones centrales de los jóvenes al terminar su educación predecían sus ingresos a los 20 años después. Los autores especularon que los rasgos de la autovaloración central reflejara una orientación más fundamental hacía sí mismo y hacia su entorno. Para su estudio se basaron en el National Longitudinal Survey of Youth de los EU iniciado en 1979. Los resultados fueron notorios:

a) Mejores autovaloraciones centrales correlacionaban con más ingresos, igual que el nivel de su propia educación y la de sus padres, así como el prestigio y comodidad de sus familias.
b) El grupo de jóvenes con una alta autoevaluación central supieron aprovechar mucho mejor (en ingresos percibidos) las ventajas mencionadas arriba, en comparación con el grupo de jóvenes con baja autoevaluación central.

Para justificar el estudio anterior, la citada autoevaluación central debe haber sido considerada más o menos constante por más que 15 años, condición que los autores aparentemente no recalcaron. Para el presente estudio se desprende la

posibilidad de que la proyectada autovaloración nuclear sea mucho más estable que, por ejemplo, la autoestima.

Debido a la “virginidad” de la autovaloración nuclear como término científico, es necesario abrir un espacio más amplio para rescatar la motivación que llevó al iniciador de la Terapia de la Imperfección a concebir este fenómeno, así como citar otros autores con ideas relevantes, aunque fueran sólo aproximativas: objetivo del marco teórico**.**

La cercanía conceptual del término ‘autovaloración nuclear’ con ‘autoestima’ y ‘auto concepto’, sugerió revisar varias referencias al respecto. De hecho, es necesario que la autovaloración nuclear AN se distinga de la autoestima:

Para controlar esta esperada ausencia de relación era necesario manejar ambas actitudes juntas en el proyectado instrumento en forma combinada.

Los dos términos auto concepto y autoestima en principio se deberían fundamentar en una sólida estructura de lo que en la psicología se concibe como ‘yo’ o ‘sí mismo’. Sin embargo, la investigación intensa de los años 30 - 50 del siglo pasado terminó sin resultados convergentes, situación que más bien testifica una relatividad de la terminología yoica. Este hecho en sí motiva investigar las características de una autovaloración nuclear AN, así como su relación con la ‘autoestima’ y el ‘auto concepto’, términos vecinos.

Para finalizar la revisión teórica en cuanto a la autovaloración nuclear propuesta aquí, se intentarán extrapolar algunas estructuraciones propuestas por investigadores psicológicos, para establecer perspectivas dónde podría encuadrar el concepto novedoso de la autovaloración nuclear AN.

Tampoco está claro, si el término ‘autovaloración nuclear’ según Kerlinger y Lee (2008) se debe ubicar como un rasgo de personalidad o si tiende más bien hacia una actitud. Como ya se comentó en el capítulo anterior, el ansia de perfección PERF, la aceptación de límites existenciales ALE, y la autoestima que se integrará a la presente investigación, según los autores citados, son rasgos

de personalidad. La autovaloración nuclear, ¿se debe clasificar igual? Ciertamente se propone algo interior, lo que favorece el título de rasgo de personalidad; pero al mismo tiempo es abstracto y global. Se refirió una concepción de la aceptación del ser como: “Es nosotros llegando a ser nosotros. Soy yo abrazando a mi ser, aceptándolo y dando gracias por lo que soy” Peter (2001, P. 115). Sobre todo el uso del plural en ‘nosotros’ hace hincapié a que se alude a algo más que individual; la existencia en sí, a su nivel esencial. De ahí tal parece que inclusive Kerlinger y Lee estuvieran de acuerdo al identificar la autovaloración nuclear como actitud, más que como rasgo de personalidad. En terminología filosófica se trata de algo “óntico” y no: “ontológico”.

Personas que logran consistentemente por tiempo prolongado éxitos deben mostrar una autovaloración nuclear constante y elevada, como por ejemplo estudiantes que durante varios semestres ocupan los primeros lugares. En el otro extremo se encuentran personas con depresión: en adultos en México para el año 2002 registró una prevalencia de 4.5%. Los trastornos depresivos se ubican en tercer lugar de prevalencia, después de los trastornos de ansiedad y los trastornos por uso de sustancias. (Medina-Mora et al., 2003). La renuncia a actividades, el no querer interactuar con otras personas significativas, el no ejercer el cuerpo hasta perder su misma capacidad motriz y el retirarse a vegetar en condiciones poco dignas, deben reflejar, entre otro una baja autovaloración nuclear AN, quizás con más variabilidad, debido a la crisis que su estado implica para la AN.

## *3. Autores afines a una concepción significativa del ser*

### *3.1 El sentido de la vida*

Uno de los promotores del sentido de la vida en términos psicológicos era Alfred Adler, el fundador de la Psicología Individual. Él escribió (1992, P. 15): “Human beings live in the realm of meanings. […] ‘But what is life for? What does life mean?’ However, it is fair to say that one asks this questions when one has

suffered some sort of setback. […] If we closed our ears to words and concentrated on actions, we would find that each person has formulated his own individual 'meaning of life', …" Y los verdaderos sentidos de la vida, según Adler son sentidos compartidos; soluciones a problemas de la vida son significativas para otros; aportaciones para el bien común en la pareja, la familia o en la comunidad cumplen en calidad de cooperación el sentido de la vida tanto al nivel individual como también social. En lugar de analizar los respectivos motivos del comportamiento, sugiere Adler fijarse en sus respectivos resultados y logros.

■ *La psicología Individual:* El discípulo y promotor más notorio de Adler era Rudolf Dreikurs. Él comentó que gracias a libre albedrío las personas necesariamente se orientan hacia metas. En otras palabras, ¨…uno tiene que interpretar la conducta humana de manera teleológica, esto es: conocerla por sus objetivos y propósitos. El análisis teleológico del comportamiento es principio base vital de la Psicología Individual". (Dreikurs,1969, P.49, traducción propia del alemán): Aquí se propone la unidad esencial de su persona como fundamento para su crecimiento.

Dreikurs (1972) enfatizó además que estamos utilizando nuestro cuerpo y espíritu, nuestro pensar y sentir – todo nuestro ser – en pos de las metas que hemos adoptado. Inclusive al grado que decidimos lo que tenemos presente en nuestra memoria y lo que mejor borramos a nuestra consciencia. Este postulado sobre el funcionamiento de nuestra memoria apoya directamente otra propuesta de la TI en cuanto a la predisposición evocada por el tipo de autovaloración nuclear.

Blumenthal (1972) detalló diferentes metas del comportamiento en forma complementaria a sus componentes causales: En un esquema con una línea horizontal de la izquierda (pasado) hacia la derecha (futuro) ubica las conocidas causas del comportamiento, como lo son: la genética heredada, el ambiente con sus factores sociales y culturales, la educación y dinámica familiar, los impulsos y hormonas, su biografía con énfasis en la niñez y el destino. La separación vertical

marca el momento presente; ahí se encuentra el sujeto con su reto, carga o decisión; desde ahí anticipa y planea la acción según sus consecuencias inmediatas en el futuro, según sus metas personales inmediatas y lejanas, así como objetivos más generales como los biológicos de sobrevivencia como individuo y especie, la meta social de asegurarse un lugar de pertenencia, el desarrollo hacia la plenitud y la cercanía a Dios. El sentido de la vida se logra según Blumenthal (1972) en el proceso de realizar los objetivos personales de largo alcance así como generales. Para el esfuerzo diario, con sus altas y bajas acuñó su lema del "valor de ser imperfecto".

Dos psiquiatras más, igual como Alfred Adler de fama mundial, que conocieron a Freud personalmente, lo admiraron como un científico genial e innovador, pero luego experimentaron la necesidad de distanciarse de él por sus propios puntos de vista fundamentalmente distintos, influyeron de manera especial en la concepción y el desarrollo de la Terapia de la Imperfección, TI:

■ *El primero es: Carlos Gustavo Jung.* Nacido 1875 en Suiza, era hijo de un pastor protestante y con ancestros médicos y sacerdotes; sus padres no convivían de manera armoniosa; el joven experimentaba soledad y tuvo visiones impactantes. Desde la carrera de medicina se especializó en psiquiatría, estudiando los fenómenos de la esquizofrenia. Una temprana inquietud suya consistió en si visiones tan fuertes como la de una inundación del Europa occidental y central por una marea sangrienta, procedían de su propio yo o de otra instancia ajena a su yo… Le impresionó "El análisis de los sueños" de Freud; tan así que se fue en 1907 al encuentro del maestro en Viena. Ahí se estableció una época de colaboración intensa entre ambos, llegando Jung a elegirse, a proposición de Freud como Presidente de la Asociación Psicoanalítica Internacional recién inaugurada. Ambos viajaron juntos a los EU, una segunda vez Jung sólo en representación de Freud; Jung aportó en este tiempo "el complejo de Electra" en analogía al complejo de Edipo (Rojo, 1982).

Los dos genios paulatinamente empezaron a discrepar sobre los desarrollos nuevos por parte de Jung, como su tipología de personas (y fases de la vida) introvertidas y extrovertidas, su concepción de la libido como energía general más allá de un contexto sexual, su idea de lo universal del inconsciente, etc. Jung empezó a viajar en todo sentido de la palabra a conocer la mitología y observar sueños en cuatro países del África, en la India y con un grupo de indígenas de los EU: Para su sorpresa coincidieron las simbologías ampliamente entre sí y con los sueños observados en su país natal. Jung argumentaba así: En las profundidades de la psique de todo hombre hay motivos de los que fuera de los sueños nunca se ha tenido experiencia vivencial alguna; por abajo del psiquismo individual existe entonces un inconsciente común o colectivo (Jung, 1962).

■ *La teoría de la personalidad de C.G. Jung:* Para empezar, el individuo es consciente de la dinámica de sólo una parte de sus estructuras; esta parte, las fuerzas "organizables" en la consciencia según Jung, lo llama (el complejo de) la persona. En interacción consciente con el mundo exterior esta parte, la persona se adapta y se estructura. Así, el complejo de la persona representa las actitudes conscientes del individuo hacia el exterior. Jung escogió la palabra "*persona*" por su raíz griega de "*prosopon*" con su significado de "máscara"; de hecho en cada uno de nuestros papeles asumimos estilos distintos, por ejemplo frente a la pareja, los padres, los hijos, en el trabajo, etc. que se pueden interpretar como "máscaras" (Rojo, 1982).

La persona entera estructura sus elementos y procesos desde un núcleo con las cualidades de continuidad e identidad: Se trata del Yo. Esta instancia coordina el lenguaje, la percepción y maneja la realidad. Sujeto de la consciencia, sin embargo ignora las facetas inconscientes de la persona. Capaz de juicios de la realidad y síntesis el Yo usa criterios racionales y objetivos (Grecco, 1995).

Una característica importante en la evolución del individuo lo constituyen instancias acuñados por Jung como "complejos" con relativa autonomía y vida propias, como lo es el Yo. Igualmente básico para Jung es que cada complejo

necesita para su complementación una instancia contraria; estos contrastes generan tensión y energía o libido (Jung, 1988). En el caso del Yo postuló Jung la "*sombra*": el subconsciente individual con lo reprimido por la persona considerado como negativo, más lo despreciado y lo no elegido entre las opciones potenciales de la persona. La sombra es un anti-ego oponiéndose al Yo. Sus temas oníricos señalan potenciales que todavía yacen sin realizar en el Yo (Rojo, 1982). Sin embargo Grecco (1995) señala que la sombra se basa en la supervivencia, la lucha y el poder suprimiendo restricciones morales o culturales; entonces según Grecco es un arquetipo formado desde las épocas primitivas; en lo negativo la sombra es agresiva, domina y somete; es duro y caprichoso.

Figuras de una mujer desconocida en el sueño de un hombre son muestras del "*ánima*" y las de un hombre no identificado en sueños de mujeres es el "*ánimus*". Ambos son imágenes colectivas operando al nivel de complejos con su propia personalidad e incluyen como arquetipos lo sexual. El ánima, opuesta a la personalidad masculina de su anfitrión, está ligada a los aspectos nutricios y creativos, opera en la fantasía, es todo amor y entrega, afectiva, cordial, buen contacto, arraigada en la intimidad; en lo negativo tiende a ser posesiva, llega a ahogar con su control y sus demandas, pero es insegura de sí misma y tiene miedo al abandono Grecco (1995). El ánimus, retando como polo opuesto dentro de una mujer, maneja más la lógica, lo objetivo y racional; analiza según normas y establece límites. Su personalidad objetiva y reflexiva le sirve para trabajos productivos; ordenado y estable mantiene buen contacto con el mundo exterior. Del otro lado se caracterizan por inflexibles y tercos Grecco (1995). Rojo (1982) comenta además que ambos arquetipos pasan por etapas de desarrollo y que su reto es complementar a la persona respectiva en lo que le falta.

La gran perspectiva que abrió Jung ante nosotros en cuanto a su teoría de personalidad consistió en lo siguiente: Por un lado era necesario enfrentar las controversias con los complejos opuestos para concientizar lo que le falta a uno y buscar la manera de integrar estos contenidos o dimensiones; del otro lado, dentro de la gran atracción uniformador de los arquetipos del inconsciente colectivo, su

propia estructura buscaba las maneras de diferenciarse y formar paso a paso, la "individuación" según Jung. El arquetipo que maneja este potencial innato en cada quien Jung lo acuñó como el "*sí mismo*": Representando la totalidad y la síntesis de lo psíquico. Jung (citado en Grecco, 1995, P.72) dijo: "De esta manera el sí mismo es también experimentado tras largos esfuerzos. Es la meta de la vida, pues es la expresión perfecta de la combinación del destino, a lo que llamamos individuo; y no sólo de un individuo, sino de todo un grupo en el que uno completa a los otros hasta una estructura total."

■ Sobre *el sentido de la vida según C. G. Jung*, su teoría lo deja entrever sólo de manera implícita; no era en sí un objetivo o criterio de su modelo. Así como el significado de los símbolos humanos está entretejido en sus elementos constituyentes, de esta manera también se logra un sentido de vida cuando responde uno a los retos de adentro y de afuera. ¿Valía la pena de invertir los "largos esfuerzos", como lo expresó Jung?

En la trama de la vida hay que aceptar la dinámica de los complejos de progresión y regresión, y de separación e integración como los altos y bajos necesarios para el desarrollo íntegro, aunque pueda resultar desesperante; aquí se necesita una intuición en cuanto a los muchos factores inconscientes y confianza que en últimas estos tienen una intención complementaria y no antagónica. Al ser confrontado con las diferentes expresiones de los respectivos complejos psíquicos uno también necesita el valor de enfrentar sus símbolos e interactuar con ellos en búsqueda de un significado o una intención integradores. Ambos, confianza y valor son expresiones de una predisposición constructiva. Jung aceptó que la simbología arquetípica en las religiones ayuda a proteger a los individuos contra una exposición peligrosa al efecto de ciertos arquetipos. (Jung, 1988)

La redacción más cercana a un sentido de vida, se encuentra quizás en el "pleno desarrollo del ser que implica disposición a desarrollar todas las virtualidades y potencialidades que moran o duermen en él y desplegarlas en

armoniosa armonía.” Esto conduce a una “hiperconsciencia” la cual Jung establece como “el destino de la humanidad” que es la “estructura rectora de la maduración de la humanidad”. Victor Frankl (1987) le reconoció a Jung de haber colocado la cuestión del sentido en el terreno de la psicología.

■ *El segundo autor es Victor E. Frankl,* nacido en 1905, psiquiatra vienés, renunció por una mala experiencia personal a una especialización en Psicoanálisis; tuvo un solo encuentro personal con Freud; luego se unió al grupo de la Psicología Individual de Alfred Adler, de la cual más tarde fue expulsado; durante casi una década quedó sin gremio académico para poder compartir sus inquietudes y recibir retroalimentación; sin una fuerte relación emocional con sus padres, hermanos y sin una pareja estable, experimentó algo del vacío existencial del cual se ocuparía más tarde académicamente y como logoterapeuta (Längle, 2000). Al mismo tiempo, y a pesar de todo, él percibió la desorientación de los jóvenes de su tiempo y les ofreció un sinnúmero de pláticas gratuitas en diferentes instituciones, mostrándose como buen orador.

Inmediatamente después del “Anschluss”, es decir: la incorporación de Austria al Alemania nazi, Frankl experimentó la presión ideológica que se dirigió contra pacientes con trastornos graves que el nuevo régimen propuso sacrificar como “vida sin valor”; en este rubro V. Frankl logró prolongar la vida de varios pacientes en su hospital suavizando su diagnosis. Empezó la discriminación y luego la exterminación de la población judía. Frankl aceptó el reto de dirigir la clínica para judíos; ahí trató entre otro a salvar a los pacientes judíos con intentos de suicidio por miedo a ser deportados a un campo de concentración. La situación de Frankl se dramatizó cuando después de años de respuestas negativas le concedieron una visa para los Estados Unidos. Él buscó y recibió una inspiración religiosa en cuanto a la decisión de irse o no: En consecuencia él aceptó la responsabilidad de quedarse en Viena, para proteger a sus papás y sus compatriotas, así como para poder casarse con su novia. Tilly y Victor Frankl, todavía consiguieron un acta de matrimonio oficial; pero el régimen nazi prohibió después inclusive que nacieran bebés judíos, promoviendo activamente el aborto.

Al embarazarse Tilly, por miedo a consecuencias mayores, los dos recién casados decidieron abortar…

Sin embargo, al fin del año 1942, llegó la orden de disolver la clínica para judíos; Frankl perdió su trabajo y en consecuencia se deportó toda su familia, incluyendo a su esposa al campo de concentración Maria Theresienstadt. Ahí falleció su padre por enfermedad. Su madre muere en las cámaras de gas en Ausschwitz, mismo lugar dónde Frankl llegó una semana después de su mamá, y donde sobrevivió durante meses en las peores condiciones, sin saber nada de su familia (Frankl, 1979). En el último año de la guerra se reubicaron los campos de concentración desde el oriente hacia Alemania; Frankl voluntariamente asumió un cargo como médico en su último campo de concentración.

Frankl estaba varias veces muy cerca de ser ejecutado y pasó innumerables agonías cuestionándose el sentido de su sufrir; y con todo, le pesó todavía más cuando regresó a Viena el encontrar su casa vacía, enterándose de la muerte de su madre, su esposa y de su hermano, así como de la pérdida de muchos amigos: En estas condiciones desoladas, ¿desde dónde resumiría su vida? Sólo la ayuda decidida y hasta inclusive la presión de sus amigos y compatriotas lograron empujarle hacia el trabajo y a la publicación de su logoterapia, que había concebido desde antes de la guerra. Quizás esta misma desesperación suya se resolvió en parte por crear en estos momentos su (propia) logoterapia y al mismo tiempo, al redactarla en estas condiciones le dio un filo especial.

Su obra biográfica mundialmente famosa: “El hombre en búsqueda de sentido” lo que en la versión alemana se lee más bien como: “Un psiquiatra en el campo de concentración”, se constituyó como un monumento para todos los tiempos, caracterizada por su gran calidad de objetividad e intención de reconciliación. Por estas sus experiencias extremas en varios campos de concentración con el reto del ¿por qué y para qué?, y por haber perdido ahí su familia y experimentado la humillación, agresión y destrucción inhumanas en el

extremo, Frankl calificó de manera única para promover la idea del sentido de la vida al nivel existencial, e inclusive más allá:

■ *La auto-realización y auto-actualización no lo es todo:* La psicología humanista: Rogers (1976), Maslow (2003) y otros reaccionaron contra lo que Psicoanálisis y el Conductismo proponían, para explicar la motivación de la conducta humana: la propuesta humanista no se contentó con estos modelos de la libido y del condicionamiento, y propuso la autorrealización y la auto actualización como motivación de la conducta humana, a un nivel más compleja de la evolución individual. Pero, en las palabras de Frankl (2003, P.66/67): esto "… ni es la intención primaria ni […] el destino del hombre, sino más bien un resultado o un subproducto."

La voluntad de placer es, en la visión de Frankl un principio contraproducente: cuanto más se esfuerza uno intencionalmente por conseguir placer menos lo consigue. La voluntad de placer la ve como un derivado de la voluntad de sentido: Al cumplir con las exigencias intrínsecas de la vida, al asumir una responsabilidad, al realizar una obra creativa, al abrirse a una relación significativa, etc. se realiza el sentido personal: en consecuencia se descubre el placer de realizarse uno.

Frankl (2003) puntualizó que la motivación por autorrealización y auto actualización, sin un sentido fuera del sujeto e independiente de él, conduce a una percepción del mundo sólo como una proyección o autoexpresión del sujeto. Entonces, no habría ninguna auténtica relación con otros seres humanos porque no se les concedería una existencia, un ser fuera de las necesidades o propósitos propios. No existirían obligaciones personales más allá de los que uno quiere aceptar por su propio criterio. Confrontado con los retos existenciales de la "triada trágica" según Frankl (2001): Sufrimiento, culpa y transitoriedad, la autorrealización y la auto aceptación pierden su atractivo, a menos que encuentran una referencia a algo más allá del sujeto, p. e. en una situación sin solución.

■ *Frankl definió 'el sentido de la vida':* Según el autor, los pacientes no se desesperan por el sufrimiento en sí, más bien por la duda de que si su sufrimiento tiene un sentido. Para este sentido distinguió Frankl tres componentes, a saber: *a) La libertad de la voluntad; b) La voluntad del sentido; c) El sentido de la vida*.

*La libertad de la voluntad*: A pesar de que la libertad del hombre se concibe como limitada, por lo finito del hombre, éste está libre de tomar diferentes posiciones frente a sus condicionantes; el hombre conserva la libertad de decidir su actitud al respecto. Frankl reservó esta dimensión a la esfera humana y la llama "noológica", de "noos" palabra griega para "sentido".

En lo noético, en contraposición a lo somático y psíquico, el hombre es capaz de reflexionar sobre sí mismo: puede reírse de sí mismo y llegar a ser su propio juez e inclusive a rechazar un acto suyo, una actitud suya e inclusive su mismo ser. Esta última dimensión fue estudiado por la TI, atribuyéndole una trascendencia mayor.

*La voluntad del sentido*: Frankl aclaró que el sentido no es una pulsión: la prueba es que si lo fuera, uno emprendería la realización del sentido sólo para liberarse de la pulsión; se preocuparía uno de la homeóstasis interior y no del sentido. Sin embargo es más a la gente bien acomodada con todas sus necesidades resueltas, que le suele faltar el sentido en su vida …

La voluntad de sentido se expresa en algo más que una autoexpresión; se orienta en un reto exterior; de ahí que el sentido asume un cierto grado de objetividad. El sentido no se construye ni se inventa, más bien: se encuentra, se detecta en interacción con el exterior. Al mismo tiempo conlleva el sentido lo subjetivo de cada situación específica evaluada desde una vida personal con sus rasgos individuales.

En la logoterapia se comienza por la orientación al sentido, para luego, en otra etapa retarle al interesado en las dinámicas verbales tanto individuales como grupales de asumir el reto de enfrentar el sentido personal de su vida: La vida

significa confrontación con el sentido; exige ser vivida en términos de trascendencia hacia algo más allá de sí mismo. Uno no puede ***no*** decidir… La muy aclamada libertad en el existencialismo, frente al sentido se vuelve responsabilidad: en esto ve la logoterapia la auténtica esencia de la existencia humana. En una sola frase: “El hombre es ser-cuestionado. Vivir es dar una respuesta” (Längle, 2000, P.205)

Frankl (2003, P. 27/28) citó al poeta alemán Goethe: “Cuando aceptamos al hombre tal como es, lo hacemos peor; cuando lo aceptamos como si ya fuera lo que debería ser, le ayudamos a serlo”.

*El sentido de la vida*: Frankl marcó tres dimensiones dónde la vida puede cobrar sentido para uno: En lo que damos a la vida en términos de nuestras aportaciones, servicios, obras creativas etc., en lo que tomamos del mundo en forma de experiencias significativas, nuestra comprensión de la realidad, etc. y por último por los planteamientos que hacemos frente al destino que ya no podemos cambiar, sea éste una enfermedad, una pérdida, etc.

El hombre, según Frankl no sólo encuentra significativa su vida por lo que hace, sus aportaciones, servicios y creatividad, sino también por sus experiencias, sus encuentros con lo verdadero, lo estético, lo bueno del mundo, y sobre todo por sus encuentros con los demás: otros seres humanos con sus cualidades únicas. De esta manera, siendo cada vez más conscientes se puede experimentar sentido en la vida hasta el último momento. Cuando uno se ve abocado a una situación desesperada en el declive físico hacia la muerte, se puede hacer real el valor más elevado al “cumplir  el más profundo de los sentidos: el sentido del sufrimiento”.

En cuanto a definición formal del sentido escribió Frankl que este sentido trasciende necesariamente al hombre y a su mundo y, por consiguiente: “No puede ser abordado por simples procesos racionales. Es más bien accesible a un acto de compromiso que sale de lo profundo y del centro de la personalidad humana.” (Frankl, 2003, P.68/69)

Y como ejemplo de esta definición cita Frankl a un “psicólogo de altura”, al astronauta, el teniente coronel John H. Glenn, quien dijo que se necesita una “base de convicciones y creencias tan fuertes que empuje a los individuos a vaciarse de sí mismos y los haga vivir y morir por un propósito más noble y mejor que ellos”.

En la relación con el psicoanálisis apuntó Frankl (2006) que en el análisis existencial no surge una consciencia de una pulsión o de un instinto, ni tampoco pulsiones del ego o del ello, sino el sí mismo. Y no es que el ego tome consciencia del sí mismo, sino más bien es el sí mismos quien toma consciencia de sí mismo. Con esto se propone un nuevo modelo con una nueva instancia dentro del ser humano, cosa que la Terapia de la Imperfección retomó.

La expresión de V. Frankl más definitiva con respecto al sentido de la vida parece con la siguiente afirmación retadora: No es el hombre quien hace la pregunta ‘¿cuál es el sentido de la vida?’, sino que es a él a quien se le hace esta pregunta, y luego es la vida misma quien se encarga de hacer esta pregunta. Y el hombre tiene que contestarle a la vida con una respuesta que sea su vida misma: ‘una respuesta-en-acción.’

■ *De la falta de sentido al vacío existencial:* Frankl (2006, P.178) cita a Albert Einstein: “El hombre que piensa que su vida no tiene sentido no es que sea infeliz, es que no sirve para vivir” (sin referencia).

En otra obra (2002) Victor Frankl citó muestreos estadísticos para demostrar primero lo extendido del fenómeno de la falta de sentido y, en segundas, su alarmante crecimiento: Se conoce tanto en países capitalistas como en socialistas la experiencia del “vacío existencial”, se rastrea en estudiantes así como entre aprendices. Usando el instrumento PIL (Crumbaugh, 1964) validado para medir el sentido percibido en la vida, resultó que en Europa y Norteamérica, sin especificar el muestreo, alrededor de un 20% de las neurosis se pueden calificar de “noógenas”. Este resultado fue corroborado en Europa por Lukas (1971), sin detallar lugar, muestreo o fuente.

Al comparar la “intensidad de la voluntad de sentido” con otras variables, encontró (Crumbaugh, 1970; citado en Frankl, 2002) que correlacionaba con el “fervor y éxito en su trabajo de estudiante”; Kotchen (1960; citado en Frankl, 2002) relacionaba que una alta voluntad de sentido era un buen indicador de normalidad psíquica; Lukas (1971, citada en Frankl. 2002) corroboró que una frustración de la voluntad de sentido iba correlacionada con anormalidad psíquica asociada con agresión, represión, tendencias a la distracción y a la huida. Forstmeyer (1970, citado en Frankl, 2002) aportó que el 90% de sujetos con alcoholismo agudo mostraba una profunda falta de sentido. Frankl relacionó en otro lugar (2003) el uso de sustancias alucinógenas con una búsqueda equivocada de sentido, tomando la sensación de sentido como su sustituto.

Lukas (1971, citado en Frankl, 2002) realizó un sondeo donde los sujetos tenían que jerarquizar los tres valores del sentido: El sentido creativo al producir algo, el sentido vivencial en las experiencias significativas, y el sentido de actitud que se enfrenta al destino inevitable y convierte el sufrimiento en un logro. Entre 1340 sujetos que contestaron la encuesta se le dio más importancia al sentido de actitud.

Frankl (2002) abrió la pregunta del porqué de una tan generalizada falta de sentido y la relaciona con el conformismo, el totalitarismo y la indoctrinación de sus tiempos; él responsabilizó también a las tendencias reduccionistas en la biología y psicología, así como en la ciencia en general, los cuales, aplicadas al hombre limitan las expectativas con respecto al potencial humano. Se podría aducir además a la degeneración de instituciones religiosas, administrativas y políticas, y a la pérdida de la tradición. Con todo Frankl dejó abierto si estas condiciones son suficientes para justificar el fenómeno del generalizado vacío existencial, o si además deben tomarse en cuenta otras variables.

■ Frankl *entretejió lo espiritual en el sentido de la vida:* Él (2006, P.179) expresó: ¨Sólo habrá esperanza para la supervivencia de la humanidad en la medida en que la gente tome consciencia de los comunes denominadores en términos axiológicos”. Según Frankl existen valores y significados comunes;

señaló que en base a esto hace falta dar otro paso, un paso posterior al desarrollo del monoteísmo que en su visión ya no es suficiente. “Lo que necesitamos no es solo la creencia en un Dios, sino además la toma de consciencia de una humanidad, la consciencia de la unidad de la humanidad“ (Frankl, 2006, P.179).

En esto existe una sorprendente coincidencia con un gran visionario persa, por sus ideas exiliado de su patria: “Mi objetivo no es sino el mejoramiento del mundo y la tranquilidad de sus pueblos. El bienestar de la humanidad, su paz y tranquilidad son inalcanzables, a menos que su unidad sea firmemente establecida” (Bahá’u’lláh, 2005, CXXXI).

Y en (Frankl 1999, P.80/81) leemos: “Cuando más amplio sea el sentido, menos inteligible es. Se necesita un infinito sentido detrás de la comprensión del sentido finito. Aquí es donde la ciencia deja su lugar a la sabiduría.”

La colaboración de la ciencia con la sabiduría es un tema complejo en el occidente después del choque infeliz sobre la cosmovisión correcta entre la naciente ciencia con Keppler, Bruno, Galileo, … de un lado y del otro las instituciones religiosas establecidas. Esta es una de las razones por los cuales los científicos de hoy descreditan la religión tan indiscriminadamente en reacción a como antes el clero despreciaba categóricamente la nueva ciencia. En algunas de sus obras tempranas Frankl tocó terrenos difíciles entre psicología y religión: “La presencia ignorada de Dios” (Frankl, 1991) y: “Ärztliche Seelsorge”, que traducido al castellano sería algo como: ‘Cura de almas a cargo de médicos’. Frankl, 1946/1982).

Como también la Terapia de la Imperfección: TI avecina conceptos filosóficos espirituales, es importante para la presente investigación proseguir sin prejuicios ideológicos de un lado, y del otro con una sólida terminología y metodología científicas. El mismo Frankl ciertamente tuvo controversias con sus ideas tempranas y aclaró (2006) varios puntos. Lo que se refiere al trato del paciente por parte del médico o psiquiatra en cuanto a religión:

(1) Cuando surgen durante la consulta temas de fe y religión el psiquiatra debe tolerarlos totalmente; especialmente cuando él mismo tiene una fe, debe mantener su propia creencia al margen. Como médico o psiquiatra sería interesado en un progreso espontáneo en la religiosidad del paciente en apoyo a su salud física y emocional, bien entendido está: sin tomar un papel propio en el asunto. Si el médico o psiquiatra practica una fe podrá intuir que inclusive en un ateo yace latente un tipo de religiosidad inconsciente.

(2) "Pese a que *la religión* puede influir positivamente en el paciente a un nivel terapéutico, se debe decir que *no cumple para nada una función terapéutica*. Pese a que la religión puede promover de manera secundaria cosas como la salud mental o el equilibrio interno, su objetivo no se centra en hallar soluciones psicoterapéuticas, sino más bien en hallar la salvación espiritual. […] La religión proporciona al hombre mucho más de lo que podría ofrecer la psicoterapia, pero también exige más de él." (Frankl, 2006, P.99)

Estos comentarios contrastan con la mayoría de los ambientes terapéuticos de hoy en día donde curas y psicoterapeutas se ven con celos; en la regla no hay confluencia. También Frankl dijo que los psicoterapeutas siempre "queremos ser mejores que los curas"… El concepto de religión que Frankl manejó en las afirmaciones anteriores no es común y se caracteriza por lo siguiente:

(1) Frankl asumió la definición de religión de Albert Einstein (1950, citada en Frankl, 1999, P.204): "Ser religioso consiste en haber encontrado una respuesta a la pregunta: ¿Cuál es el sentido de la vida?"

(2) Las personas que se consideran no religiosas no por esto tienen menos capacidad de encontrar el sentido de sus vidas comparadas con las personas que sí confiesan una religión.

(3) "Cada vez que te diriges a ti mismo de la forma más honesta posible en completa soledad, la entidad a la que te estás dirigiendo puede muy bien llamarse Dios" (Frankl, 2006, P.201)

(4) Religión y ciencia: El hecho que la ciencia no reconoce “el sentido de la vida” se debe a que esta idea no pertenece a la fracción de la realidad estudiada científicamente. Pero no le da derecho al académico negar la posibilidad de que exista. En principio, la libre investigación científica debe corresponder con respeto a una búsqueda independiente del verdadero sentido de la vida.

(5) Frankl comentó que la Logoterapia, como práctica y teoría laica que es, no puede abandonar los límites de la ciencia médica. “Puede abrir la puerta a la religión, pero es el paciente, no el médico, quien ha de decidir si quiere atravesar dicha puerta.” (Frankl, 2003, P. 45).

En esta versión personalizada sin instituciones, sin dogmas ni indoctrinación, la religión, en las palabras de Frankl “es lo más humano de los fenómenos humanos” y la realización del “deseo de llegar a un significado último”.

La Terapia de la Imperfección: TI de Peter propone conceptualizar una parte de este sentido último dentro de su concepto del hombre: En el siguiente capítulo se propone concebir un nivel nuclear de la realidad humana, en perfecta armonía con los demás niveles investigadas por las diferentes escuelas psicológicas.

## *3. 2 Dos aproximaciones conceptuales al ser*

*El “misterio del ser” de Marcel:* A modo de una importación interdisciplinaria se sugiere considerar la aportación del filósofo francés, Gabriel Marcel. Su distinción del “ser” cómo un nivel propio de la realidad humana, o en su caso, la pérdida del sentido del “ser”, en sus palabras “la debería reconocer un análisis psicológico más delicado y más profundo (¡sic!)” (Marcel, 1987, P.23).

Marcel (1987, P. 31) advirtió la dificultad intrínseca de abordar el tema del “ser” con la precisión científica acostumbrada en el tratamiento de otros fenómenos: es decir, un análisis exhaustivo sobre los datos de la experiencia que

trata de reducirlos progresivamente a elementos cada vez más “desprovistos de valor intrínseco o significativo - un análisis de este tipo es el que se lleva a cabo en las obras teóricas de Freud”. Según Marcel, el análisis del ser resiste a este tipo de procedimiento. ¿Cuál es la dificultad con la definición del ‘ser’?

El problema consiste en que al investigar el ‘ser’, el principio de la incertidumbre en la física cuántica (Heisenberg) se aplica al máximo, ya que la forma de investigar influye aquí directamente en el resultado obtenido. Si uno se interroga sobre su ‘ser’, el sí mismo de uno se considera de cierta manera pasivo como objeto de la investigación fungiendo al mismo tiempo como sujeto de la actividad.

Marcel (1987) argumentó en que, usando un lenguaje inevitablemente aproximativo, el preguntarse sobre su ‘ser’ presupone una afirmación en la que uno estaría en cierto modo pasivo, igualándose al objeto antes que el sujeto. Pero el acto mismo de esta consideración implica *una participación* que posee *una realidad de sujeto*; “y esta participación no puede, por definición misma, ser objeto de pensamiento; no podría hacer las veces de una solución, porqué se encuentra más allá del mundo de los problemas: es meta-problemática.” (Marcel, (1987, P.37)

La intención del presente trabajo es construir un instrumento que mide la aceptación de retos existenciales con la intención de incluir la aceptación del propio ‘ser’; cuando las personas de la muestra contestarán los reactivos, su participación como objeto *y* sujeto de su evaluación, de una u otra manera se manifestará este doble referencia en sus respuestas y esto debe anticiparse en cuanto a metodología.

■ *Aproximaciones concretas de Marcel al fenómeno del ‘ser’:* Desde una investigación psicológica es válida la pregunta si con tal dificultad conceptual del “ser” existen rasgos, patrones o pistas observables que se pueden relacionar con el fenómeno. Marcel introdujo el tema del “ser” motivado por una exagerada funcionalidad que observó en la época de su conferencia (1933). Según su

apreciación el individuo tendía aparecer ante sí y los demás no como persona viva, sino sólo como un conjunto de funciones; Marcel relacionó la reducción del individuo a funciones vitales con el materialismo histórico y con Freud. Y los muchos trabajos de actividades mecanizadas fomentaban según él gente que en sus pasatiempos del domingo parecían “ser jubilados de la vida”. De aquella época hasta la actualidad sin lugar a dudas aumentó el peso del funcionalismo como criterio de quien es un buen empleado, empresario, soldado, estudiante, transferida a la vida privada: quienes hacen una buena madre o pareja sexual. La duda, si enfoques existenciales, incluyéndose la logoterapia pueden dar soluciones satisfactorias a esta situación, Peter contestaría en lo negativo. Al nivel existencial el sentido de la vida se gana o se pierde en diferentes dimensiones o retos. Pero el funcionalismo que critica Marcel es una degradación del “ser”, igual que cuando diferentes problemas existenciales se generalizan a una desesperación total. Este es el tema pivote de la Terapia de la Imperfección que se tratará a profundidad en el siguiente capítulo.

Fuera lo que fuera una solución para este tipo de problemas, la persona que supera esta degradación de su “ser” debe según Marcel estar en condiciones de poder darse un abrazo completo e incondicional, es decir: un acogimiento total de sí mismo, sin importar lo que pasó antes en su vida. En este recogimiento se establece el sujeto otra vez como unidad. Esto constituye un primer criterio concreto en relación al “ser”. Hablando de la vida, Marcel ofrece una segunda pista distintiva del “ser”: Uno no es su vida. Al abstraer su vida, percibiéndola a distancia, el “ser” queda del lado del sujeto; le es esencial. En terceras, la muerte omnipresente, incluyendo la posibilidad de suicidarse, incita un pensamiento auténticamente metafísico; y la meditación sobre la muerte puede convertirse en una meditación sobre la vida: ahí está en juego el “ser”, entre esperanza y desesperación, como afirmación o negación del “ser”. Marcel dimensiona la esperanza en grande; según él “la auténtica esperanza es aquella que se dirige a lo que no depende de nosotros” y “la esperanza aparece como la prolongación en lo desconocido de una actividad central, es decir, arraigada en el ser. Por donde sus afinidades no son con el deseo sino con la voluntad” (Marcel, 1987, P.58 y

61). Otro ingrediente para el “ser” es la creatividad. Crear implica el “ser”, crear no degrada. Según Marcel el “ser” puede manifestarse también en una disposición de “fidelidad creativa”: Esta consiste en mantenerse en un estado “permeable” para la presencia e “influjo” de otro ser querido, ya sea vivo o muerto: Entre los dos se comparte una experiencia que va más allá de lo que uno puede estar consciente. En general, ciertas personas tienen una *presencia* en su mirada, en su apretón de manos y en su forma de escuchar. Cuando uno necesita la ayuda de alguien para expresarse en un asunto de importancia, intuitivamente sabe uno con quién sí y con quién no; Marcel ubica esta presencia o disponibilidad al nivel del “ser”. No estar disponible significa no solamente estar ocupado con uno mismo sino en cierto sentido aprisionado por uno mismo.

De esta manera se lograron destilar todo un número de distintivos de interés para el ‘ser’, los cuales se intentarán plasmar en reactivos; con esto se valora la aportación filosófica de G. Marcel como psicológicamente productiva. En cuanto al siguiente y último antecedente de la TI, no habrá duda alguna de que sus múltiples, bien fundamentadas y lúcidas exposiciones alimenten esta investigación…

■ *Se trata de Erich Fromm:* Nacido 1900 en una familia judía muy ortodoxa con una larga lista de antepasados rabinos por ambos lados, se crió con una entrega excepcional al estudio guiado por la elevada exigencia ética de su tradición familiar. Estudió Sociología, psicología y filosofía, para promover en Heidelberg a sus 22 años. Trabajó como lector en el instituto de psicoanálisis de Frankfurt, y después de su emigración en 1934, en las universidades de Yale, New Haven, New York y Michigan, para culminar durante 15 años en la UNAM en México: 1950-1965. Fromm se caracterizó a sí mismo (1990) como no bien ubicado en la modernidad por su identificación con autores de otra época, comprometido con la profundidad de Karl Marx, Sigmund Freud, el místico Meister Eckhart y J. J. Bachofen quien descubrió el matriarcado; por su comprensión especial del Talmud y de los libros proféticos y los Salmos de la Biblia así como con del Budismo. La excelencia de Fromm se revela por ejemplo en cómo

relaciona con profundidad en un mismo tema autores y fuentes de tan enorme distancia ideológica.

Iniciando su práctica psicoanalítica, siguió las instrucciones de sus maestros al pie de la letra para encontrarse en sus sesiones con un aburrimiento enorme; hasta cuando aceptó su intuición de buscar un contacto significativo con sus pacientes, sin o con éxito terapéutico, entonces se sentía realizado. En cuanto al análisis de la personalidad de Hitler por parte de varios psicoanalistas, Fromm sugirió dejar al lado la “jerga psicoanalítica” (sic), para usar criterios más sensatos; (1990, P. 177). En su propia forma de ver a Hitler, lo caracterizó su desorden personal como necrofilia en el sentido fundamental de haber buscado en todo la muerte.

La experiencia, que desde sus 14 años lo marcó era la primera guerra mundial: El sinsentido y la irracionalidad de la política… El que cientos de millares seres humanos matan a otros cientos de millares sufriendo todos los sobrevivientes las más atroces consecuencias. Luego emigró a los EU quedando como observador de las atrocidades de la segunda guerra mundial y en especial de los nazis. Fromm probablemente perdió miembros de su familia en los campos de concentración. Las locuras colectivas de dos guerras mundiales sensibilizaron en Fromm una alerta para buscar soluciones en la psicología, en lo central del ser humano así como en sus valores perennes. En sus abundantes publicaciones casi siempre llega con argumentos precisos y amplias referencias a desenmascarar las superficialidades actuales para defender la dignidad humana desde su esencia.

En sintonía con Gabriel Marcel, comentó Fromm (1989) que la gente no encontraba sentido en la vida y parecía más muerta que viva: En sus palabras, “nuestro problema no es la crueldad, no es la destrucción: *es el aburrimiento*. La vida carece de significado” (1989, P.85) y: ”En el siglo pasado el problema era que Dios está muerto; en nuestro siglo el problema es que el hombre está muerto” (1989, P. 14). Igual que Marcel, insistió Fromm (1990) que el hombre no es una cosa que puede ser investigada de afuera y que sólo se puede definir a partir de la experiencia personal del hombre mismo. Y enfatizó: “Nos conocemos y, a pesar

de todos los esfuerzos que podamos realizar, no nos conocemos" (Fromm, 2001, P.37). Este enunciado equivale a lo "meta-problemático" del 'yo' según Marcel. Lo importante de la creatividad para el "ser" según Marcel, lo confirmó Fromm ya que según él, la alegría es parte de un empeño productivo; no es una 'experiencia cumbre' que culmina y luego termina; la alegría se mantiene más bien a un cierto nivel, es un estado emocional que suele acompañar el desenvolvimiento creativo de las capacidades propiamente humanas. "Alegría no es el éxtasis, el fuego del momento, sino más bien el calor propio del ser" (Fromm, 1979, P. 115; traducción propia del Alemán).

Para conocer a otro ser humano es necesaria una relación empática: Fromm lo confirmó (2001) y especificó además que el amor fraternal se basa en la experiencia de que todos somos uno, nos es común una 'identidad de la esencia humana' y el amor erótico, si es amor, tiene una premisa: Amar 'desde la esencia del se'r, y vivenciar la otra persona 'en la esencia de su ser'. Fromm comentó (1995) que autores como Lutero, Calvin, Kant y Freud se pueden interpretar en el sentido de que amarse a sí mismo es egoísmo o pecado, mientras que amar a los demás es una virtud, y que ambas dimensiones se excluyen – según Fromm una equivocación sobre la naturaleza del amor, pero la popularidad de estos cuatro autores es un indicador para cuánta gente esta idea no habrá causado un traba en su fluir con el amor.

Fromm estaba en perfecto acuerdo con Marcel en cuanto que la vida laboral nos está automatizando y alejando de nuestro "ser", y todavía se fue más allá:

■ *La mentalidad del tener y del ser:* Fromm (1990) partió de la idea que el aumento de producción y consumo en varios países va mucho más allá de las necesidades, manipulando las motivaciones de comprar con técnicas de mercadeo; de ahí continúa enfatizando que a pesar de que la mayoría de los hombres en este sistema tienen mucho más de lo que necesitan, se ven a sí mismos como pobres, porqué no logran seguir el ritmo y aprovechar la masa de bienes disponibles. "De este modo se fortalece la pasividad, […], y finalmente el

sentimiento de debilidad íntima, de impotencia y de sumisión. El hombre se vive sólo como lo que *tiene*, no como lo que *es*" (Fromm, 1990, P. 43).

Como principio contrario y sanador de este estado de cosas mencionó Fromm (1979) el amor de la madre, el amor incondicional; independiente de ser bonito, su amor no se gana por buen comportamiento, ni si pierde por errores; uno simplemente *es* amado por *ser* hijo o hija. En las sociedades organizadas como matriarcados el amor materno tenía probablemente otro peso como institución y valor. En contraste a esto comentó Fromm, el amor paterno se rige más por la justicia; las aportaciones y el cumplimiento cuentan; el amor paterno se puede perder; y para volver a ganarlo, se necesita remordimiento y sometimiento. En el caso ideal se complementan y unen ambos principios de amor.

Pero en las sociedades occidentales el patriarcado fue dominante por lo menos durante 4000 años y se potenció en las empresas y burocracias de hoy. Las poderosas autoridades masculinas provocaron miedo y sometimiento, ellos esperaban y manipulaban sentimientos de culpa en casos de incumplimiento. Fromm se refirió (1979) a la situación laboral común donde no es suficiente tener el conocimiento y capacidad requeridos para el puesto, sino se requiere además "vender" su perfil personal, lo que él llama manejar una estructura de personalidad tipo "marketing" para ganar ventaja sobre otros con idéntica preparación que solicitan el mismo trabajo. Para personas que aceptaron este esquema, importa poco el sentido de su actividad, igual que su relación emocional con los colegas, su identidad se deriva más bien de su pertenencia a su empresa. Como herramientas de su empresa en función de su trabajo los empleados *tienen* capacidades y funciones, así como su lugar y su papel pero perdieron *ser* "sí mismo" en su propio núcleo.

Fromm generalizó (1979) esta dicotomía en los esquemas cognitivos a una gran parte de la sociedad actual. Un estudiante con el esquema "*tener*" acumula conocimientos en sus libretas y en su memoria, mientras que un estudiante manejándose desde el "*ser*" se interesa desde antes, relaciona el tema y responde

activamente. *Tener* autoridad por posición o poderes es muy diferente a *ser* una autoridad por competencia, experiencia o congruencia personal.

Fromm incluyó (1979) al místico Meister Eckhart: "¡Que nos importe menos lo que debemos hacer y más lo que somos!" Nuestra 'cuenta' que muestra cuántas obras buenas *tenemos* en nuestro favor palidece en comparación con nuestro *ser*. Desde ahí, desde nuestro espíritu y esencia se mueven todas nuestras acciones y convicciones.

El miedo a morir y la entrega a la vida: Si uno fundamenta su seguridad sobre lo que uno *tiene*, entonces es inevitable el miedo de perderlo. Los grandes maestros espirituales mundiales han recomendado de no agarrarnos de la vida, de no considerarla como nuestra propiedad, sino más bien apreciar las oportunidades que nos brinda el '*ser*'…

*'El hombre nuevo', en la visión de Fromm se caracteriza así:*

- Está dispuesto de renunciar a todas modalidades del 'tener' para 'ser' enteramente
- Construye su seguridad, identidad autoconfianza sobre lo que 'es'
- En cualquier contexto es capaz de estar completamente presente
- Siente amor y respeto a la vida en todas sus manifestaciones y considera como sagrado la vida y todo lo que fomenta el crecimiento
- Se conoce a sí mismo
- Se siente unido con todo lo vivo
- Entiende la libertad no como libertinaje sino como la oportunidad de 'ser uno mismo'
- Sabe que lo malo y destructivo son consecuencias inevitables de un crecimiento imposibilitado
- Considera que el desarrollo pleno de la propia personalidad y la de los demás es la meta más elevada de la vida humana. (Fromm, 1979, P.163; adaptado selectivamente del alemán).

## *3.3. Ser y existencia*

En sus respectivas aproximaciones los autores citados como antecedentes de la Terapia de la Imperfección se empeñaron en destacar lo importante e inclusive lo trascendente de la dimensión del 'ser' para el hombre. Ellos resaltaron la dimensión del ser en el hombre para concientizar los siguientes peligros: El efecto de la vida mecanizada en el ambiente laboral funcional (Marcel, 1987; Fromm, 1979), el impacto estandarizante de arquetipos sintonizados en muchas mentes (Jung, 1988), la falta de sentido en la vida y el vacío existencial (Frankl, 2006; Fromm, 1990), la pérdida de identidad al reducir el ser a funciones biológicas, de la homeóstasis y de la libido (Frankl, 2006; Marcel, 1987) así como la dominante mentalidad del 'tener' frente al 'ser' (Fromm, 1979) y la insuficiencia de aproximaciones humanistas a resolver problemas existenciales (Frankl, 2003).

*¿Hay antecedentes para distinguir el 'ser' de la existencia?* A primera vista ninguno de los cuatro autores citados externó una indicación explícita de que el 'ser' de un lado y le existencia del otro podrían ser distinguidas como dimensiones diferentes. Jung no utilizó la dimensión 'existencial' cuando hablaba del difícil proceso de integrar complejos antagónicas paulatinamente en un sí mismo individualizado. Sin embargo Jung (1962) le reconoce al sí mismo una naturaleza intuitiva, es decir: irracional; esta característica diferencia al centro de la persona de procesos racionales del tener existencial. Y en (1988) llegó a escribir: "… el fenómeno de la voz [escuchada en un sueño], con su carácter decididamente personal, procediera asimismo del centro de un ego, que no es, empero, idéntico con el yo consciente." Y luego concluyó: "Tal conclusión será admisible siempre que consideramos al yo subordinado o contenido en un 'sí-mismo' superior que constituye el centro de la personalidad psíquica total, ilimitada e indefinible."

En Fromm se interpreta también que manejó el 'ser' y el existencialismo en un sentido inclusivo, por ejemplo cuando dice: "En mi libro …describía los modos existenciales del tener y del ser" (Fromm, 1991, P. 15). Sin embargo, el 'tener' se refiere a condiciones existenciales concretas como el tener casa, trabajo,

reconocimiento social, etc. mientras que el ‘ser’ conecta con calificativos globales o significa estar involucrado  en procesos. El excesivo empeño en el ‘tener’ va a costa del ser, y puede conllevar al citado aburrimiento profundo al nivel del ser. En (1989, P.81) escribió: “Esta consciencia [humanista] es una voz interior que nos hace volver a nosotros:” Por este ‘nosotros’ “se entiende el núcleo humano común a todos los hombres, es decir, ciertas características básicas del hombre que no pueden ser negadas o violadas sin serias consecuencias.”

Gabriel Marcel (1987) empleaba para lo distintivo del ser humano las expresiones ‘sentido ontológico’ y ‘existencia ontológica’ y llegó a hablar del ‘sentido para el ser’. En el recogimiento total que propone Marcel como evidencia para vivir el ‘ser’, se supone que viene incluido lo existencial. Pero lo sublime de sus alusiones al ‘ser’ puede invitar a un lector sensible a concebir matices especiales en el ‘ser’, los cuales comúnmente no se incluyen en la idea de la existencia como tal.

Con Frankl se puede sobreentender la *posibilidad* de un ‘ser’ más especial dentro de lo existencial, aunque él no lo haya explicitado. A pesar de que Frankl manejó el análisis existencial y la logoterapia como sinónimos, sin embargo percibe uno a veces significados sutiles en sus expresiones, por ejemplo cuando escribía que el hombre es capaz, en cuanto ser finito de concebir el sentido de su vida, el ‘supersentido’ como lo llamó Frankl, el cual “es accesible a un acto de compromiso que sale de lo profundo y del centro de la personalidad humana, enraizando así en su existencia total.” Ahí se apuró Frankl a precisar: “Tenemos que habérnoslas, no con un proceso intelectual o racional, sino con un acto *absolutamente existencial* que quizás puede ser descrito por lo que denomino ‘Urvertrauen zum Dasein’ <confianza original en el ser>.  (Frankl, 2003, P. 68/69). ¿En esta cita se puede entender el término ‘absolutamente existencial’ como algo aparte de lo ‘comúnmente existencial’? y: ‘confianza básica en el ser’, ¿no es el sentido del ser? Frankl sí adoptó este término, pero sólo unas pocas veces… En (1999, P.42) escribió Frankl: “Como tal [el individuo] está siempre centrado alrededor de un núcleo, que es la persona; citando a Max Scheler, este centro, la

persona no sólo es el agente, sino también el centro de la actividad espiritual.” Y por su parte, Frankl va más allá sumiendo que este centro personal y espiritual está rodeado de capas psicofísicas periféricas. “Así, en lugar de hablar de existencia espiritual y de facticidad psicofísica, podríamos hablar de *persona espiritual*. […] la persona <*tiene*> capas psicofísicas, mientras que, en esencia, <*es*> *espiritual*” (Se agregó el énfasis). En estas citas textuales de Frankl faltó sólo un pequeño paso para distinguir formalmente el ‘ser’ de dimensiones existenciales.

*La TI distingue el ‘ser’ dentro de la existencia:* Victor Frankl (1987) acuñó la expresión de la ‘triada trágica’, compuesta de sufrimiento, culpa y muerte; para la logoterapia esta triada constituye los retos existenciales más importantes para checar en un paciente el grado y solidez de su sentido en la vida, ya que en esta ‘triada trágica’ se evidencian al máximo la fragilidad y la transitoriedad de la existencia. En las palabras de Frankl: “… es precisamente la aceptación de esta doble finitud humana lo que añade a la vida la característica de ser digna de vivirse…” (2003, P.46). Peter (2003) detalló que entre los eventos que provocan, amenazan y/o desafían la existencia, figuran por un lado las calamidades e inclemencias de la naturaleza, como lo son: terremotos, ciclones, tormentas y maremotos (y deslaves, inundaciones, erupciones volcánicas y el calentamiento global); por el otro lado experimenta la ‘incompletitud’ de la existencia por las inevitables fallas, errores y faltas cometidas y observadas en los demás. Pero los límites existenciales que más huellas dejan son las pérdidas, ya sea por muerte o por divorcio, el envejecimiento, males incurables, sufrimiento, falta de sentido en situaciones absurdas, desesperación y desengaños, declive físico, enfermedades y accidentes, destinos particulares como p. e. esterilidad e impotencia irresolubles, deformidad congénita, etc.

En la TI se asume que estos retos suelen causar un sentimiento de falta de sentido al nivel existencial, dependiendo de cómo la persona afectada reacciona. Esta ‘búsqueda de sentido’ (Frankl) o esta ‘construcción de sentido’ (Peter) es una de las más personales dinámicas en la consciencia. Peter explicó (2007) que esta

falta de sentido a consecuencia de una desgracia se siente por la ausencia de un valor nuclear como p. e. la unidad y apoyo de pareja y de familia, eficiencia y posición laboral, etc. Para esta falta de sentido fue creada la logoterapia de Frankl, y sigue siendo, sin o con sesiones terapéuticas, una guía para el proceso personal.

■ *El suicidio se comete al nivel del 'ser':* Cuando la persona siente varios de sus valores nucleares afectados y/o por mucho tiempo no logra integrar un sentido en su situación dolida por la frustración de un valor nuclear, entonces puede cambiar la dinámica a otro nivel: a la dimensión central del 'ser'. El duelo, la desesperación o el enojo anteriores se combinan ahora con un rechazo y/o desprecio de su 'ser' en sí. A partir de este momento, según Peter, la persona está en peligro de suicidio. Las medidas anteriores de ayudarle a construir un nuevo sentido en su desgracia, dejan de tener efecto; por ejemplo la pregunta que Frankl utilizó algunas veces: '¿Porqué no se suicidó usted?' para evocar en su paciente un latente sentido de vida, ahora sería contraproducente. Llegado la emergencia a este nivel central, el apoyo debe consistir en el equivalente de un gran 'apapacho', una escucha incondicional, inspirándose en el abrazo incondicional de una madre para con su hijo en problemas. La existencia puede ser mísera, como fue la situación de los prisioneros en los campos de concentración (Frankl), quedar desnuda de sentido, pero el ser no pierde su valor. Por el mero hecho de ser, está dotado de sentido, el sentido del ser, y, a su vez, surte de sentido a la existencia." (Peter, 2007, P. 66).

Para gente que pasó por pruebas existenciales significativas, la experiencia clínica con estos clientes y la impresión social que dejan nuestros conocidos con este tipo de experiencias, sugieren una…

■*Generalización de la actitud nuclear:* Una persona que comparte sus emociones de cómo logró superar un reto existencial fuerte, comparada con otra persona que se queja de un desastre tiempo atrás buscando la atención, ambos nos marcan una expectativa notoriamente distinta. Aunque vivan en condiciones parecidas de comodidad, la primera persona probablemente encuentre más sabor

a sus experiencias cotidianas, su comunicación con amistades es más significativa y en general su vida nos parece dotada de más trascendencia, comparada con la segunda. La experiencia parece apoyar este tipo de generalización, la cual a la luz de la diversidad de retos existenciales, sin embargo no es nada obvia. Hay todo un número de valores nucleares distintos que pueden frustrarse según sea el problema existencial; en la TI se acepta que la vida consiste precisamente en experimentar límites, esto es inherente a nuestra existencia. Es normal que uno u otro valor nuclear quede sin cumplir. ¿Por qué entonces se observan pocas actitudes balanceadas? Una persona puede estar satisfecha con su sentido de vida en cuanto a trabajo y pareja se refiere, pero se siente vacía p. e. en cuanto a hijos y trascendencia: Este caso sería de 'medio sentido de vida'. Pero en nuestra experiencia clínica y social encontramos pocos casos de un sentido de vida neutral; en la mayoría de los casos se observan panoramas de aceptación o rechazo generalizados del sentido de vida. Esto no se explica cuando cada reto afecta a un valor nuclear nada más. Al nivel existencial se debería observar más bien un perfil de unos valores nucleares logrados y otros frustrados, sin necesidad alguna de generalización. Según la teoría de la Terapia de la Imperfección este fenómeno se debe a la diferente auto-orientación del hombre en relación a su 'ser', la cual por su ubicación central se amplifica al nivel existencial en la aceptación o el rechazo general de sus valores nucleares.

*La gente más éxitosa:* En el polo opuesto de un individuo en riesgo total de cometer suicidio se encuentran los estudiantes con los más altos promedios, los mejores deportistas, los funcionarios más exitosos de las empresas, entre otros. Estas personas excepcionales seguramente heredaron un buen potencial de talentos y capacidades; sin embargo, deben haber superado la gran mayoría de sus retos generales de la vida, confirmando sus valores nucleares de la existencia con éxito para destacar tan marcadamente; en este estudio se buscará evidencia para relacionar este fenómeno con una elevada autovaloración nuclear de estas personas al nivel de su ser.

*¿Vives en tu realidad?* En la Terapia de la Imperfección se enfatiza, traduciendo de terminología filosófica a lenguaje común, que nuestras vidas están intrínsecamente limitadas por el tiempo y por nuestras necesidades psico-bio-físicas; que somos frágiles por cuestiones de salud y envejecimiento, por cambiantes condiciones sociales, accidentes, errores y tragedias. Estos límites forman parte esencial de la vida; más que reducir nuestras opciones de vida, constituyen el mayor reto para aceptar nuestra indigencia en el fondo de nuestro 'ser', construir a partir de ahí, con una consciencia del límite nuestro personal sentido de vida: esto le otorga a la vida su auténtica consistencia: El verdadero sentido de la vida se comprende y se vive dentro de y gracias a estos límites cuando se descubre y se construye en la auto consciencia el significado personal de esta característica antropológica. Peter (2003, 2004, 2006) insistió reiteradamente que los límites son nuestra realidad. De ahí que sólo al reconocer esta realidad y aceptarla para vivir en una 'consciencia del límite' (Peter, 2003) se logra una sólida auto-orientación, y esto a un nivel intuitivo pre lógico dentro del eje del 'ser'.

La trascendente decisión intuitiva de vivir dentro de la real indigencia de la vida, o de tratar de evadirla, superarla o taparla se toma intuitivamente en este eje del 'ser', y conlleva según la TI incalculables consecuencias para la persona: Esta decisión también afecta o modula la percepción de la realidad (Peter, 2004)

Los místicos de todos los tiempos invitaron a fluir dentro de los límites de la vida, a vaciarse dando todo en un servicio buscando nada para sí mismos, y así, místicamente serlo todo. Al nivel existencial no hay manera de explicar esto; alusiones como estas apuntan a una libertad más esencial en el hombre, la cual en el contexto del presente trabajo tentativamente se ubica al nivel del 'ser'.

*El fenómeno de sintonía profunda:* En respuesta a preguntas sobre más criterios prácticos de cómo aproximar el 'ser' comentó Peter (28.3.2008) que el 'ser' de una persona no se altera cuando emigra de un país a otro; pero sus condiciones existenciales se cambian casi en su totalidad. Si recién llegado a otro país comparte una comida con una persona que no conoce y con quien ni puede

hablar palabra alguna por falta de un idioma en común, sin embargo se puede, a pesar de las condiciones existenciales adversas dar intuitivamente una sintonía de estas personas al nivel de su ser.

Bandler y Grinder (1982) establecieron con técnicas de ‘rapport’, sin y con hipnosis una sintonía profunda con toda clase de gente, incluyendo personas autistas, y encontraron efectos sorprendentes. Cualquier investigador puede replicar esta sorprendente sintonía, aquí atribuida al nivel del ser, al sentarse de frente a otra persona de confianza, con contacto en las rodillas, respirando al mismo ritmo en silencio, mirándose mutuamente, abriendo el campo visual en grande… Después de unos cinco o diez minutos probablemente se observarán (y experimentarán) estados y contenidos inesperados, en los cuales los dos experimentadores estarán involucrados como personas enteras de una manera relacionada.

# 4. El yo y el sí mismo en las teorías de la personalidad

## *4. 1. Diferentes estructuraciones del yo y del sí mismo*

James (1890) preparó en sus ‘Principios de la Psicología’ el desarrollo de las ideas actuales del sí mismo y del yo; él consideró el sí mismo según tres criterios: a) Lo que abarca el sí mismo: lo material, social, espiritual; b) Los sentimientos del sí mismo y c) Las conductas en búsqueda y preservación del sí mismo.

La distinción entre los últimos dos incisos b) y c) sigue vigente en la psicología moderna: De un lado el sí-mismo-como-objeto: las actitudes, percepciones y sentimientos de una persona, así como sus evaluación de sí misma. Del otro se concibe el sí-mismo-como-proceso: El ejecutar implica procesos de pensar, recordar y percibir en pos de objetivos de interés personal, lo que incluye la búsqueda y la preservación de sí mismo.

Hall y Lindzey (1984) sugirieron de emplear términos distintos para ambos conceptos; algunos investigadores citados en lo siguiente realizaron esta distinción verbal más allá de la semántica; otros los concibieron no de todo independientes. Además propusieron los investigadores otras numerosas diferenciaciones contrastantes, un hecho que aumenta la complejidad del tema.

Por ejemplo, la auto percepción adquirió diferentes rasgos: Se puede abordar la auto imagen de una persona documentando lo que siente, piensa y cómo evalúa esta persona a sí misma; o se puede enfocar en los juicios de otros seres relacionadas de cómo diferencian y categorizan la identidad de la persona en cuestión. Otra pregunta consiste en si las auto referencias conscientes o las inconscientes son las más relevantes en la investigación del sí mismo de una persona. Para una misma persona se consideran fluctuaciones temporales en lo que abarca su yo en función de crisis y confirmaciones; igual se concibe el sí mismo en un proceso de evolución y/o maduración.

En cuanto a ‘agente psíquico’ advirtieron los autores Hall y Lindzey (1984, Introducción): “… el auge de la psicología científica introdujo la tendencia de rechazar con firmeza toda idea de alma o de un agente psíquico, ya sea éste la mente, el yo, la voluntad o el sí mismo”.

En consecuencia, el matiz ‘ejecutor’ del sí mismo se suele entender como un grupo de procesos, con su propia lógica de causa y efecto, sin implicar ningún agente personal. Diversos autores aportaron diferentes especificaciones con respecto al *sí mismo (yo) como proceso vs. el sí mismo como objeto:*

Symonds (1951, citado en Hall y Lindzey, 1984) definió el ‘yo’ como responsable del desarrollo y la ejecución de un plan para el logro de satisfacción en respuesta a impulsos internos, y el ‘sí mismo’ como las formas de reacción de la persona ante sí.

Snygg y Combs (1949, citado en Hall y Lindzey, 1984) hablaron de un campo fenoménico, es decir: todas las experiencias de las cuales un individuo está

consciente; de ahí que identificaron el ‘sí mismo fenoménico’ como todas las experiencias del campo fenoménico que constituyen a caracterizan el sí mismo. En otras palabras, según estos autores el sí mismo está compuesto de percepciones que se refieren a un dado individuo, cuya interpretación y organización motiva su conducta.

Lundholm (1940 citado en Hall y Lindzey, 1984) estableció la distinción entre el sí mismo subjetivo: símbolos o palabras mediante los cuales el individuo es consciente de sí mismo, y el sí mismo objetivo en función de cómo es descrito por otras personas.

Según Sherif y Cantril (1947, citado en Hall y Lindzey, 1984) el yo es la agrupación de actitudes de como uno piensa de sí mismo, lo que valora en sí, de lo que es suyo y con lo que se identifica uno. Debido a que los autores citados incluyen una función motivadora a su concepción del yo, esta idea sobrespasa la idea del sí-mismo-como-objeto para mezclar rasgos del sí-mismo-como-proceso.

Sarbin (1952, citado en Hall y Lindzey, 1984) usó el término “yo” y el “sí mismo” de una manera indistinta; se trata según él de un estructura cognitiva que se desarrolla paso a paso del sí mismo somático, al sí mismo receptor-efector, para luego establecer un sí mismo social.

Parecido a la concepción de Sherif y Cantril, también Bertocci (1945, citado en Hall y Lindzey, 1984) invierte los papeles que la mayoría de los investigadores asigna al sí-mismo-como-objeto y al sí-mismo/yo-como-proceso.

Hilgard (1949, citado en Hall y Lindzey, 1984) apoyó la diferenciación mayoritaria entre el sí-mismo/yo-como-proceso y el sí-mismo-como-objeto; según él los autorretratos conscientes de los individuos pueden ser distorsionados por factores inconscientes; según él hay que aplicar mejor técnicas proyectivas y entrevistas clínicas; de ahí se obtiene el sí mismo inferido. El mismo autor enfatizó que la gente común, incluyendo a menudo a los mismos psicólogos, suele asumir que son ellos los promotores activos de su conducta y en consecuencia también

responsable por ella, relacionando sus motivos con su sí-mismo-como-objeto, es decir su autoimagen, donde según el autor la conducta se origina en el sí-mismo-como-proceso con matices inconscientes. Es obvio que tales concepciones desarrolladas en la misma década en la cual se implementaron los juicios contra los crímenes Nazistas, niegan las bases para una 'culpa' una 'responsabilidad' de cada quien, así como para el derecho penal.

Chein (1944, citado en Hall y Lindzey, 1984) intentó una teoría unificada entre el yo y el sí mismo. A su forma de ver, el sí mismo es una realidad virtual, alrededor de la cual el yo se emplea como una estructura motivacional-cognitiva.

Mead (1934, citado en Hall y Lindzey, 1984) apuntó a qué al inicio de la vida de cada individuo no existe un sí mismo; uno aprende a pensar acerca de sí mismo como objeto y a adoptar actitudes y sentimientos acerca de sí mismo, inspirándose a cómo le responden los demás. De esta forma se pueden desarrollar varios sí mismos distintos, según el contexto familiar, de trabajo etc.

Koffka (1935, citado en Hall y Lindzey, 1984) considera el yo como una parte segregada del 'campo total', primero por ocupar un espacio, el o fenoménico. Las conductas se originan en cambios ocurridos en la 'Gestalt total del campo yoico'; el yo realiza trabajo entre sistemas tensionales. Como tal corresponde a ambas dimensiones, la ejecutor y la de objeto. El sí mismo lo ubicó Koffka en el centro del yo.

Para describir estructuras repetidas del comportamiento Erikson (1959, citado en Hall y Lindzey, 1984) usó los términos 'yo' como sujeto y 'sí mismo' como objeto. En el proceso de armonizar la auto difusión temporal con la auto definición social a lo largo de la vida se produce la identidad como interacción de ambos.

*En resumen:* De estas referencias se desprende la intensidad de la investigación psicológica en aquellas dos o tres décadas sobre las instancias centrales del ser humano. Hilgard (1949, citado en Hall y Lindzey, 1984) abogó en una reunión frente a representantes de la Asociación Norteamericana de Psicología

por el estudio de sí mismo como algo fundamental para reforzar la psicología como ciencia.

Al mismo tiempo resaltan las muchas discrepancias de los autores citados; en consecuencia, aparece el objeto de estos intensos estudios, el yo y el sí mismo, como algo condicionado por una considerable relatividad de términos y posturas.

Hall y Lindzey resumieron que las ideas que en la actualidad (1984) tienen vigencia acerca del sí mismo y del yo, revelan que no hay gran coincidencia en cuanto al empleo de tales términos por los diversos autores. Inclusive consideraron que “Cabría, tal vez, la posibilidad de establecer por decreto la estandarización de las definiciones del sí mismo y del yo y la ilegalidad de su empleo en cualquier otro sentido” Hall y Lindzey (1984, P. 23). Los autores prosiguieron recordar que en el mundo más o menos libre de la ciencia se ocupan de preferencia procesos democráticos de consenso. Hoy, a la distancia del tiempo, se ha visto poco de este proceso democrático de confluencia de opiniones. La investigación psicológica simplemente cambió de rumbo, dejando atrás un campo de conceptualizaciones contradictorias y poco productivas, para las cuales era difícil aducir evidencia empírica, a favor de atributos yoicos medibles.

Una excepción de esta tendencia es el artículo de Párramo (2008) quien sí asigna una importancia central a los conceptos de identidad y del self, más allá de la psicología también para el construccionismo social, el feminismo, la pedagogía y la antropología. Su estructuración de la identidad y del self, sin embargo cuestiona la idea de la persona como entidad o propiedad interna del individuo como ‘esencialista’. Según Párramo (2008) la identidad y el self no son atributos inherentes del sujeto sino construidos socialmente a través de los elementos culturales como el lenguaje, discursos ideológicos y las disciplinas científicas, como la psicología. El aparente patrón en la forma de cómo se comportan las personas se debe atribuir menos a su personalidad a priori, sino al hecho de que en el pasado esta forma de actuar ha sido exitosa para el individuo. De ahí se justifica según Párramo la formación de identidades diferenciadas: según el contexto manejamos una identidad de cónyuge, hij@, padre/madre, de colaborador(a), de amig@, etc.

Esta diferenciación de roles o identidades fue confirmado al encontrarse con diferentes componentes encontrados a la hora de medir el auto concepto y la autoestima mediante la construcción de instrumentos, como se comentará en el próximo capítulo.

Si se aceptaba la posibilidad de que experiencias claves en un contexto dado pueden ser tan trascendentales como para cambiar la identidad y el self, mostrados en otros contextos, sin que ahí se disponga de la experiencia previa que justifique este cambio, entonces habría que considerar un tipo de comunicación entre las identidades o eventualmente concebir una superestructura; objetivo del un capítulo posterior.

## *4. 2. El auto concepto y la autoestima*

El auto concepto es la totalidad de los pensamientos y sentimientos que un individuo tiene de sí mismo *en calidad de objeto* como un ser físico, social y espiritual (García y Musito, Madrid, 2001). Los autores reconocieron lo relacionado que es el auto concepto con la auto estima en lo cognitivo y en lo emocional. Sin embargo se observa una diferencia:

En la mayoría de los estudios realizados con diversos instrumentos para medir la autoestima los datos obtenidos favorecen la idea de un constructo unidimensional, mientras que los auto conceptos tienden a presentarse más en la forma de varios factores dotados de relativa independencia, por ejemplo las auto evaluaciones de los individuos en cuanto a lo académico/laboral, lo familiar, a su interacción social y su valor como persona (física).

Desde luego se cuestiona la constancia de la auto estima y del auto concepto a través del tiempo; si aceptamos lo deseable que es para un ser humano lograr consistencia en sus creencias, especialmente acerca de los aspectos más nucleares y profundos, inferimos una cierta estabilidad del auto concepto; esto no impide que cada individuo se experimenta por las cambiantes condiciones de su ciclo vital en un continuo proceso de aprendizaje y adaptación, pero en aspectos menos esenciales de

su auto concepto. (Schwalbe, 1993, citado en García y Musito, 2001). En confirmación citaron los autores entre otros a Banaji y Prentice, (1994) quienes enfatizaron como la conducta sirve para verificar, proteger y mantener las concepciones y evaluaciones que los sujetos tienen de sí mismos. La adolescencia, igual como el primer embarazo, muestran desde luego el mayor reto y cambio en la cristalización de la identidad. Con todo, resumiendo las palabras de Peter (2004, P.77): “El supuesto de nuestra cognición y acción, el eje que sostiene nuestra comprensión, sugiere una manera de estructurar o formar nuestra percepción al definirnos frente a los acontecimientos, hechos cosas y personas”. Según este supuesto frente a la indigencia en la autovaloración nuclear será según la TI la manera de configurar la variedad de fenómenos que observamos.

Combinando esto con la concepción de una identidad como aprendizaje en interacción social en continuo ajuste y diversificado en roles según el contexto, (García y Musito, 2001, P.4) se refieren al auto concepto como un ‘espacio’ o un ‘sistema’ de auto concepciones; y desde este conjunto de auto concepciones, el individuo construye un auto concepto accesible que integra las <*auto concepciones nucleares*> (¡referencia interesante para el presente estudio!) con aquellas más inmediatas y recientes, elicitadas por el contexto inmediato o el estado de ánimo del sujeto.

En cuanto al a la autoestima, se considera que tiene un matiz más emocional y por ende es más expuesto a la influencia de cambiantes estados de ánimo en respuesta a las experiencias fuertes de la vida.

Por más de cuarenta años el Tennessee Self Conept Scale, TSCS, (Fitts, 1965) ha sido una de las escalas de auto concepto más ampliamente usadas en los E.U. Su característica sobresaliente es la multidimensionalidad que propone en cuanto al Yo: La dimensión externa con cinco escalas, el Yo físico, el Yo moral-ético, el Yo personal, el Yo familiar, y el Yo social; la dimensión interna con tres escalas: Identidad, Satisfacción y Comportamiento. Cruzando los cinco con los tres criterios, Fitts estableció así una matriz con tres renglones y 5 columnas, con un total de 15 subconceptos. Pero estas diferenciaciones no se corroboraron en los análisis factoriales de estudios posteriores aplicando su escala: Esto se comentará en la metodología del presente estudio.

Otro modelo teórico del auto concepto fue propuesto por Shavelson, Hubner y Stanton (1976, citado en García y Musito, 2001), definido con siete criterios:

1) El auto concepto está organizado en categorías conforme el individuo organiza sus experiencias
2) El auto concepto es multifacético en contextos y habilidades
3) El auto concepto puede tener una estructura jerárquica de lo central a lo marginal (¡interesante!)
4) El auto concepto global es relativamente estable (→ ¡Autovaloración nuclear!)
5) El auto concepto es experimental; se va construyendo y diferenciando a lo largo del ciclo de vida
6) El auto concepto tiene un carácter evaluativo
7) El auto concepto se diferencia de otros constructos relacionados. (¡!)

EL "auto concepto forma 5" de García y Musito (2001) postuló cinco factores del auto concepto. La autovaloración de lo: 1) Académico/laboral, 2) Social, 3) Emocional, 4) Familiar y 5) Físico. Su análisis factorial confirmó esta diferenciación temática propuesta por los expertos en forma de seis reactivos por cada factor.

¿Qué se ha encontrado en cuanto al número de factores de la autoestima? Investigando la escala de autoestima de Rosenberg con cinco ítems redactados positivos y otros cinco negativos: "Rosenberg Self-Esteem Scale: RSES", en versión francesa, - Aluja, Rolland, García y Rossier (2007) revisaron otros estudios donde había surgido una diferencia entre los cinco reactivos positivos y negativos; algunos tomaron los dos factores como reflejo de diferentes experiencias (Owen, 1994; citado en Aluja et al. 2007), otros sospecharon un artefacto en el sentido que estudiantes jóvenes no evaluaron igual las redacciones negativas y positivas (Marsh, 1996; citado en Aluja et al. 2007). Con la versión francesa se ajustó mejor un modelo de un solo factor a los datos obtenidos.

En idioma español se adaptó el inventario de autoestima de Coopersmith (1967) con una validación (Aguilar, I., ¿Año?, tesis en copia en el acervo del Dpto. de Psicología de la UdlA). Se anticipa que se constelará dentro del mismo instrumento un

componente de autoestima junto con otro de autovaloración nuclear; se procura validar este factor de autoestima por correlación con el inventario de Coopersmith. De esta manera se verá si la autovaloración nuclear AN es independiente de la autoestima.

## *4. 3. Dos modelos en la teoría de la personalidad*

El modelo de la personalidad de Jung fue objetivo del capítulo I.3.1. En la siguiente figura se trató de resumir algunos de sus rasgos estructurales:

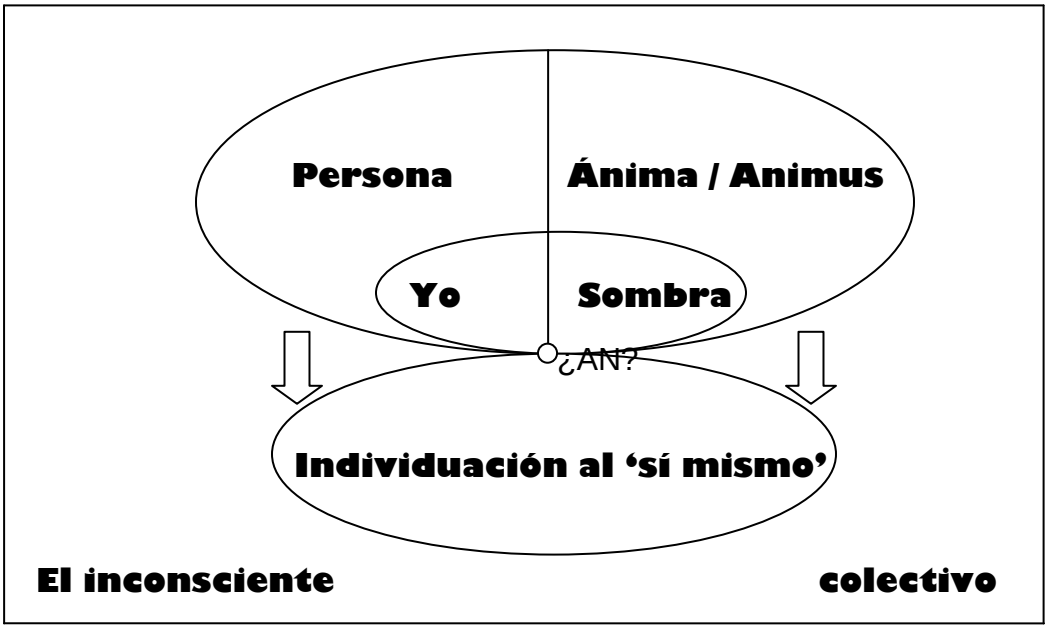


Figura 2*: Esquema resumiendo la teoría de personalidad de Jung*

La persona engloba los procesos conscientes; centralizando la persona está el yo con sus procesos racionales. Cada una de estos dos tiene su 'complejo' opuesto: de la tensión resultante nace la energía psíquica, más allá de la líbido. Se trata de integrar estos polos opuestos, y en interacción con otros complejos dentro del vasto inconsciente colectivo lograr su 'individuación' como sí mismo. Las partes o complejos Junguianos se conciben lo suficientemente flexibles e interactivos para poder transformarse y unificarse. En esta teoría de personalidad cabría la

autovaloración nuclear AN, en caso que se lograra medir. Su ubicación en el esquema del modelo Junguiano sería el punto marcado entre yo frente a la sombra y la individuación al sí mismo.

*El modelo de Rogers* (1959, citado en Hall y Lindzey, 1984), con todo que prefirió hablar del desarrollo de la persona y no de teorías de personalidad, se apoyó en su terapia centrada en el cliente en dos estructuras: El organismo y el sí mismo.

El organismo lo concibió como el centro de cualquier experiencia que incluye todo aquello que ocurre al interior y está en potencia abierto a la conciencia en un determinado momento. Le atribuyó la calidad de un sistema total tipo Gestalt, donde la modificación de cualquier parte puede producir cambios en cualquier otra parte. Dentro del organismo, la totalidad de experiencias constituye el campo fenoménico: la realidad subjetiva. La mejor manera de conocer el campo fenoménico de otra persona, según Rogers es por medio de inferencias en gran parte intuitivas surgidas de un contacto empático.

En la percepción de Rogers el campo fenoménico influye más en la conducta de una persona que un dado estímulo externo con el cual interactúa. La conciencia es la parte simbolizada de nuestras experiencias. Una de las funciones de los símbolos con los cuales manejamos nuestra experiencia es poder confrontarla con el mundo real, con la opción de adecuar mejor su representación. Experiencias mal verificadas con la realidad conllevan a conductas mal adaptadas.

Dentro de la experiencia consciente ubicó Rogers el sí mismo o auto concepto de cada persona, diferenciando un sí mismo ideal y el sí mismo verdadero. Hall y Lindzey (1984, P.39) comentaron: “La significación fundamental de los conceptos estructurales – organismo y sí mismo – para la teoría Rogeriana queda de manifiesto en su exposición de la congruencia e incongruencia entre el sí mismo tal como es percibido y la experiencia real de organismo.”

La autovaloración nuclear AN, en caso de confirmarse, se ubicaría en este modelo en la separación entre el sí mismo y las experiencias inconscientes:

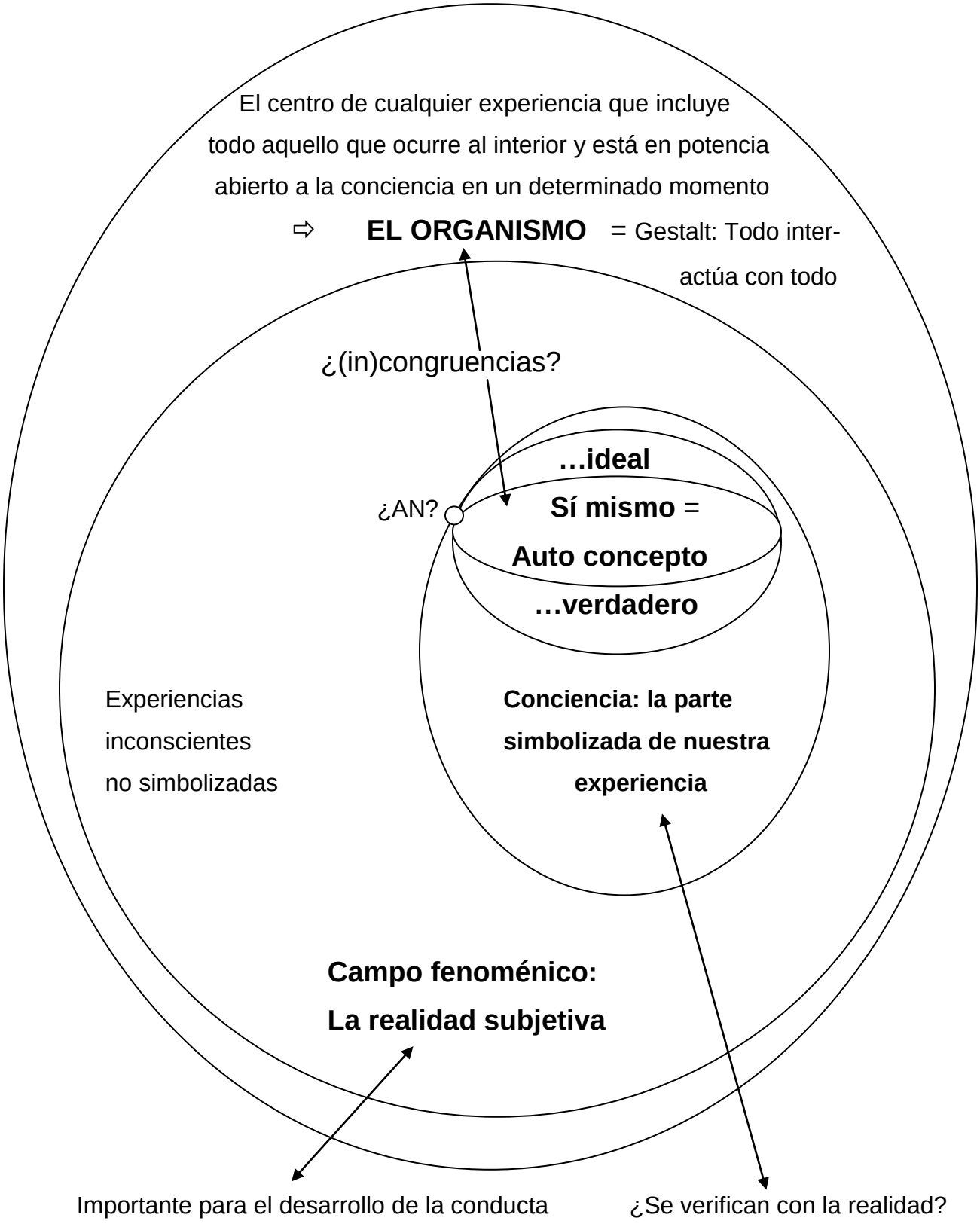


*Figura 3: Esquema del modelo de la personalidad de Rogers*

La aceptación incondicional del cliente, característica sobresaliente y eje de la terapia orientada en el cliente de Rogers, contrapuesta al estilo retador del psicoanálisis, ¿tiene una trascendencia para la presente investigación? ¿Propicia la aceptación incondicional en el cliente su aceptación de su ser, su autovaloración nuclear? En caso de verificarse su validez del constructo, esta duda constituye un interesante estímulo de investigación.

## *4. 4. Estructuras multidimensionales de personalidad*

Tal parece que el desarrollo de la psicología aplicada siguió una fuerte dialéctica: Cada innovador se distanció de la teoría y metodología anterior, muchas veces inclusive de su relación personal con era su respectivo maestro, para fundar una nueva escuela de psicología, con una nueva cristalización teórica y otra práctica terapéutica diferente. Ya se han hecho referencias a cómo Adler, Jung y Frankl, cada quien a su manera se alejaron de Freud y también entre ellos mismos, por sus divergentes concepciones de la realidad humana. Tal parece que la dinámica dialéctica: “Tesis ➔ antítesis ➔ síntesis”, en cuanto a la psicología se refiere, se limitó en su gran mayoría a “Tesis ➔ antítesis”, multiplicándose así los diferentes enfoques hasta contándose en centenas de esquemas formalizados.

La intención del presente trabajo es investigar si la autovaloración nuclear, equivalente a la aceptación del ser, es medible y constituye un constructo confiable con la validez que realmente mide lo que se propuso a medir. En caso de lograrse, esto constituiría una aportación de mucho peso para la psicología, inclusive más allá de la Terapia de la Imperfección. El intento de ubicar un hallazgo en otras escuelas de psicología, sin embargo se enfrenta la pregunta:

*Psicoanálisis, conductismo, enfoques humanistas y existenciales, logoterapia, TI, etc.: ¿contrapuestos, o simultáneamente válidos en un modelo multinivel?*

Desde el análisis existencial de Frankl era necesario concientizar los límites del alcance de la psicología humanista, para complementar lo que ***no*** se puede lograr en vías de autorrealización con un enfoque existencial del sentido. Igual se entienden las

reservas humanistas de aceptar la motivación humana ***sólo*** en términos de condicionamiento operante y/o de la libido sexual o en su caso de la homeóstasis. El mismo Frankl, igual que G. Marcel se oponían a la “cosificación” del ser humano, sin embargo, el reduccionismo del ser humano a una función de la libido, homeóstasis y de condicionamientos equivale a esto. De ahí se origina el vacío existencial como enfatizó Frankl. W. Thompson escribió (Main currents in Modern Thought, 1962, P. 19; citado en Frankl, 2002, P.135): “Los seres humanos no son objetos que existan como sillas y mesas; ellos viven, y si encuentran que sus vidas se hallan reducidas a la mera existencia de sillas y mesas, se suicidan”. Frankl observó (2002) que el principio del homeóstasis ni siquiera en la biología es válida y citó en su apoyo a Bertalanffy, Goldstein, G. Allport y C. Bühler. La lista de argumentos antagónicos es interminable; de manera arbitraria se concluye aquí con una cita del mismo Freud: “En el momento en que uno cuestiona el sentido y el valor de la vida ya está enfermo”. (citado en Frankl, 2002, P. 36). Para llevar esta situación, insostenible científicamente, todavía al ridículo extremo, sólo falta imaginarse ¡quién de los fundadores de la psicología moderna debería haber acudido con quien en terapia!...

Recuperando la calma, sin embargo es un hecho, a pesar de su crítica mutua, que todas las escuelas psicológicas mencionadas con excepción de la recién fundada TI bajo investigación, cada enfoque a su manera puede mostrar un vasto cuerpo de evidencia empírica a su favor. ¿Cómo se puede integrar todo esto?

La única solución posible es un esquema o un modelo dentro del cual cada enfoque mencionado de una u otra manera se le puede dar un lugar, tal que bajo ciertas restricciones sus respectivas aseveraciones se pueden verificar y así encuentran aceptación general, mientras que fuera de estos límites las mismas aseveraciones están ‘fuera de lugar’. De esta manera las diferentes escuelas llegarían a complementarse en sus resultados como vecinos sobre diferentes partes del territorio global. La pregunta es, ¿en función de cuáles criterios se puede lograr esto?

Al conocimiento de este investigador ya existen por lo menos dos o tres planteos integradores: Uno proviene de Robert Dilts (1999), co-desarrollador de la Programación Neurolingüística PNL. A continuación se ve un esquema que relaciona con creciente

altura un aumento en complejidad cognitiva. Es importante aclarar que Dilts ***no*** intentó reconciliar diferentes enfoques psicológicos; su propósito era poder diferenciar los procesos cognitivos de diferentes niveles, para poder incidir en terapia con la adecuada técnica de intervención, según el nivel de la dinámica en cuestión.

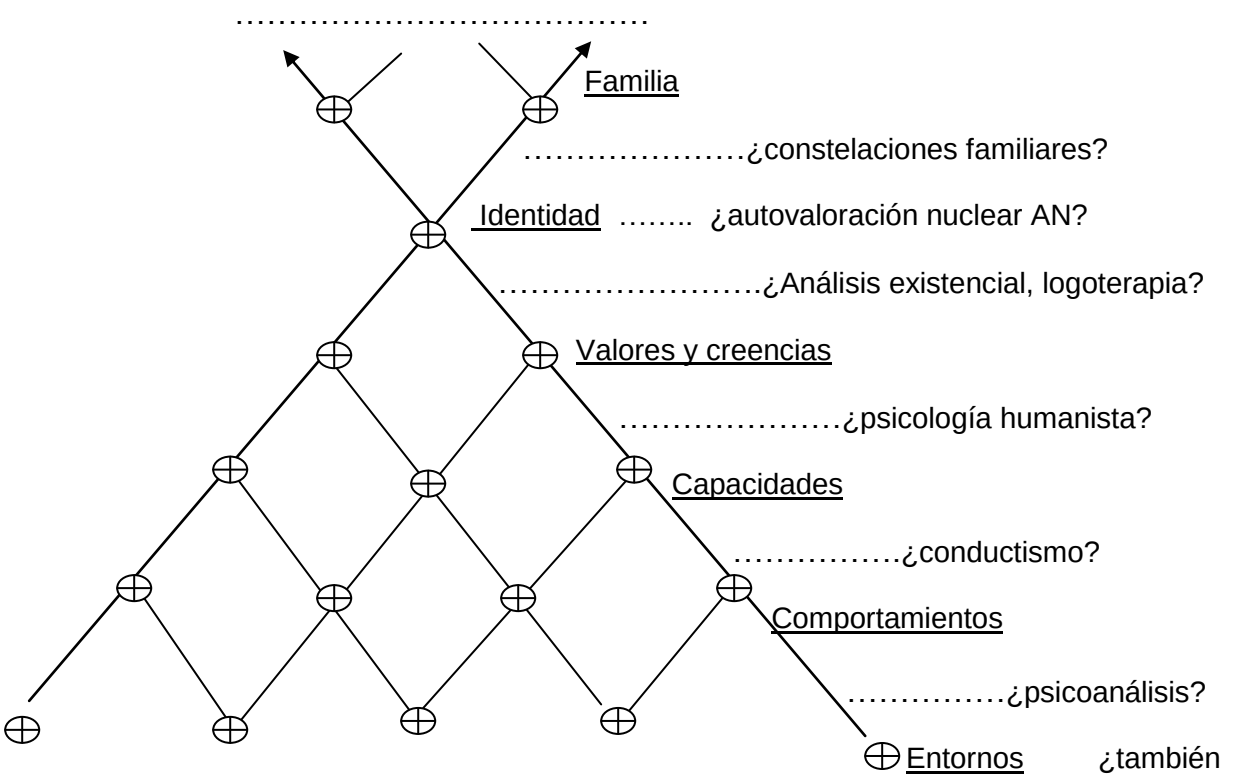


Figura 4: Niveles cognitivos según Dilts (1996)

Los textos con signos de interrogación fueron agregados al esquema de Dilts en forma tentativa. Si esta diferenciación se pudiera corroborar con evidencia empírica entonces se asignaría para la selección de escuelas psicológicas marcadas a cada una respectivamente su área propia de aplicación sin colisiones con los otros enfoques. Independientemente de que sí sirve o no como modelo para encuadrar las diferentes escuelas cada una en función de la complejidad cognitiva del fenómeno investigado, la encrucijada marcado por Dilts con ***"identidad"*** es un rótulo que en la escalera de ascendente complejidad e integración de niveles marca un lugar idóneo para la propuesta de la TI de una esfera del 'ser'. Frankl llegó cerca a este modelo de Dilts cuando decía: "… que este centro personal y espiritual está rodeado de capas psicofísicas periféricas" (Frankl, 2006, P. 42).

J. Romero (2002) ofreció otra estructuración con distinciones de cómo evolucionan los niveles de identidad en una persona, a ver: 1) Yo sobrevivo, 2) yo deseo, 3) yo puedo, 4) yo amo, 5) yo comparto, 6) yo trasciendo y: 7) <*yo soy*>. Con esto, Romero considera el 'ser' en sí como algo definitivo o final:

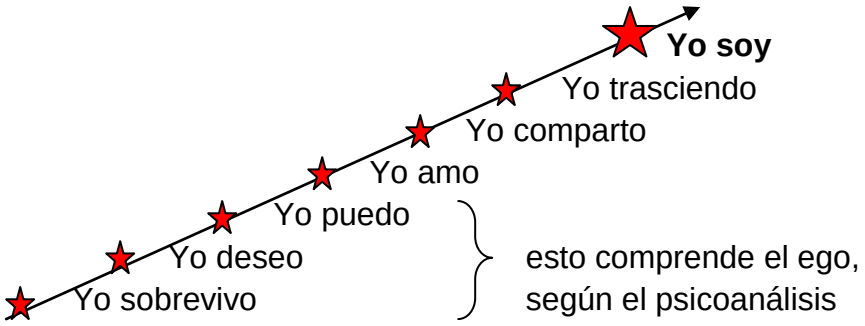


Figura 5: Evolución de niveles de identidad, según Romero (2002)

Otro modelo con potencial de y además con la declarada intención integradora se ofrece desde la psicología transpersonal. Apuntó Stranislav Grof (2006, P.154): "La cartografía del espacio interno, incluidos los niveles biográficos, perinatal y transpersonal, aclara de una forma muy interesante a la confusión reinante en la actualidad en el mundo de la psicoterapia profunda y los conflictos entre las diferentes escuelas". Luego especificó que "el paciente medio, en el transcurso de la terapia psicolítica con LSD, suele desplazarse desde la etapa freudiana hasta la rankiana-reichiana-existencialista y a continuación a la jungiana." Comentó que para las experiencias propiamente transpersonales no existía una correspondencia en escuelas psicológicas occidentales; estas experiencias sólo se relacionaban con las búsquedas místicas de las tradiciones orientales. El conocido autor Ken Wilber describió en varias de sus publicaciones, por ejemplo en (1988) el mismo fenómeno como Grof, e inclusive con el idéntico término "espectro de la consciencia". Lo que ambos autores proponen es una coexistencia de las teorías psicológicas, complementándose como piezas de un rompecabezas *dentro de una sola realidad más amplia*.

Para el presente estudio es de interés que la tendencia de esta dinámica del ‘espacio interno’ donde evoluciona la conciencia humana según Grof, desde lo libidinal, a través de lo perinatal/existencial a lo transpersonal: un estado ya no descriptible en función de rasgos de personalidad. Si a pesar de su método inconvencional en sesiones ¡psicodélicas!, por el tamaño de su muestra investigada - más de mil personas – se le concede valor científico, entonces, Grof apoyó en su concepto transpersonal la idea del ‘ser’, misma que según Peter está más allá del nivel biológico, psicológico, social y existencial de la condición humana, una realidad en el límite de los rasgos de personalidad.

## 5. El planteamiento del problema

La Terapia de la Imperfección, TI fue introducida por su fundador Peter en una terminología mixta entre referencias filosóficas, psicológicas y antropológicas, pero su fuente principal es la filosofía. Su modelo psicológico consiste en asumir que los seres humanos somos básicamente sujetos a una dinámica definida por las tres siguientes dimensiones, referidas como actitudes: El ansia de perfección Perf, la aceptación de límites existenciales ALE y la aceptación del ser, manejado aquí como autovaloración nuclear AN. La ausencia de datos empíricos para probar las relaciones propuestas entre PERF, ALE y AN planteó la necesidad de construir instrumentos para medirlas.

El problema mayor consistía, según Kerlinger y Lee (2008) en comprobar la validez de constructo de estos instrumentos propuestos para medir las tres actitudes. Para esto, la forma aguda de la primera, el ansia de perfección era el perfeccionismo obsesivo-compulsivo descrito en al DSMIV-TR (1994) como desorden de la personalidad; la segunda actitud, la aceptación de límites existenciales se inspiró en el sentido de la vida de la Logoterapia de Frankl: Se esperaba una correlación entre el instrumento a construir para medir la ALE y otro instrumento propuesto por la Logoterapia. La tercera dimensión, la autovaloración

nuclear, tenía sólo referencias marginales en la investigación psicológica: Por eso era necesario una revisión extensa de la motivación de Peter para concebir este constructo. Con igual detalle se revisó su definición de la aceptación del ser como diferente a la aceptación existencial de la vida. Se citaron extensamente autores cuya terminología se acercó a la concepción del ‘ser’ de Peter, adoptada aquí como ‘autovaloración nuclear’.

El contexto psicológico de la propuesta autovaloración nuclear AN era la teoría de la personalidad, con sus divergentes ideas y criterios sobre el yo, self y sí mismo, sin mencionar los términos respectivos del psicoanálisis. Parte de la validez de constructo de la autovaloración nuclear AN consistía en poder diferenciarla exitosamente de los conceptos vecinos de autoestima y de los factores más comunes del auto concepto.

Se concluyó la revisión de las teorías de personalidad con modelos multidimensionales que tienen cierta capacidad de integrar las diferentes escuelas psicológicas. Estas revisiones incluyeron la posible ubicación del nuevo constructo, la autovaloración nuclear en las respectivas teorías y modelos integradores de la personalidad.

Del desarrollo específico de los criterios anteriores tenían que surgir los criterios en forma de reactivos especiales, diseñados en contextos tan significativos como para, en el caso de probar diferencias estadísticas, aceptarse como indicador de validez de constructo para las tres actitudes a medir.

El problema abrumador para la medición de las dos actitudes más complejas, la autovaloración nuclear AN y la aceptación de límites existenciales ALE, consistía en la ausencia de una definición psicológica de estos dos constructos. Las inspiradoras alusiones en las extensas publicaciones de Peter al respecto (2001, 2003, 2004, 2006ª, 2007ª, entre otras) mostraban la notoria profundidad, creatividad y fluidez de su autor en cuanto a los contextos, las motivaciones y los impactos concebidos con las dos actitudes en cuestión AN y ALE; pero en cuanto a definición psicológica se refiere, en el caso de la

autovaloración nuclear AN, Peter inclusive dudó que existía en términos netamente psicológicos. En el caso de la aceptación de límites existenciales ALE, su descripción era conductual sin especificar el matiz emocional que la motiva.

El mismo Peter supervisó de cerca el desarrollo de los reactivos, sus respectivos análisis de ítems y ahora es testigo, de que los prejuicios y limitaciones de los que fuimos los diseñadores de los reactivos de ALE y AN, no nos hubieran permitido lograr la validez de constructo que ahora, en diferente grado poseen; gracias a la estrategia de asumir fases con un proceder de investigación cualitativo, según Hernández, Fernández-Collado y Babtista (2006), se concedió a los mismos encuestados que decidieran por voto de mayoría: los respectivos análisis factoriales de repetidas aplicaciones marcaron las pistas por dónde se constelaban los factores de AN y ALE. Al reforzar estas tendencias, aprendiendo 'sobre la marcha' se propuso resolver el problema. En respuesta a estas necesidades y retos se formó el plan de acción en la forma de objetivos generales y particulares:

■ *El objetivo general* de la presente tesis era construir un instrumento para medir, respectivamente, el ansia de perfección, la aceptación de límites existenciales y la autovaloración nuclear, adaptada así del término original de 'aceptación del ser'.

*Los objetivos particulares son*:

1. Después de documentar y aclarar el origen, contexto y los criterios de cada constructo en el marco teórico, se trató ahora de definir operacionalmente que se pretende en detalle que miden sus respectivos reactivos.

2. Para la redacción de los ítems se necesitaban revisar de preferencia varias fuentes para estar consciente de la amplitud y diversidad temática de cada constructo; además, para su exitosa medición se requiere captar el matiz afectivo de la actitud en cuestión. Se proyectó

diseñar más de los sesenta reactivos planeados por cada constructo, para descartar los más débiles o cuestionables.

3. En una primera revisión crítica se tiene que verificar que los ítems propuestos para cada constructo

   a) Temáticamente cubren las dimensiones del respectivo constructo
   b) Como contexto cumplen la definición operacional del respectivo constructo
   c) Manejen un adecuado matiz afectivo
   d) Se entiendan sin ambigüedades y inspiren a los encuestados a responder con cierta motivación
   e) Satisfagan el criterio profesional del asesor de tesis: Peter, el iniciador de la Terapia de la Imperfección TI
   f) Se manejen instrucciones transparentes y se use un formato cómodo para las respuestas

4. Realizar un piloteo del cuestionario recién creado pidiéndole la colaboración a colegas críticos para recibir sus comentarios con respecto a posibles complejidades y ambigüedades de redacción, faltas de indicación, etc.

5. Aplicar el cuestionario revisado a un número lo suficiente grande de voluntarios, aproximadamente 5 veces el número de ítems del instrumento, en una muestra lo más representativo posible por su diversidad entre los estudiantes de la Universidad de las Américas, Pue., y sus familiares y conocidos: adultos mayores a 25 años, con características de clase media con un nivel de educación mínimo de secundaria.

6. Capturar la gran cantidad de datos con estrategias que ayudaban a evitar errores; invertir los puntajes de los ítems redactados de manera inversa; realizar el análisis de ítems:

a) Evaluar el poder discriminativo de cada reactivo y descartar los ítems más débiles

b) Evaluar la confiabilidad con el coeficiente alfa de Cronbach, con la opción de subir este coeficiente al omitir los reactivos más disparejos y la consistencia con el coeficiente de Guttman.

7. Realizar el análisis factorial de los restantes reactivos en cada instrumento: Evaluar en qué medida reflejan los factores obtenidos las expectativas al diseñar los reactivos; usar los factores más significativos para obtener un perfil de la actitud medida; por último, seleccionar los reactivos con ponderaciones más altas para su aplicación en el instrumento combinado de las tres actitudes propuestas a medir.

*El objetivo general* al proponerse la aplicación simultánea de los mejores reactivos de las tres actitudes en conjunto, consistía en hacerlos interactuar en un solo análisis factorial. El propósito de esta estrategia era:

a) Evitar de medir diferentes actitudes con factores parecidos en vista de su complejidad de los constructos ‘aceptación de límites existenciales’ ALE y ‘autovaloración nuclear’ AN como contenido y como matiz afectivo
b) En un constructo configurado débilmente en el análisis factorial, analizar el matiz común de los (pocos) reactivos constelados, para entender mejor el significado del constructo en el contexto de los demás.

Debido a que este comportamiento de los factores resultantes bajo análisis factorial del instrumento combinado era demasiado difícil a predecir, se adoptó el método cualitativo según Hernández, Fernández-Collado y Babtista (2006): Se observaron los factores resultantes del análisis factorial en su tendencia, específicamente los débiles. Se mantuvieron los reactivos ya constelados; se mejoraron los ítems no agrupados en factores y se diseñaron nuevos reactivos con el propósito de reforzar las tendencias de factores de cada constructo con

todavía pocos reactivos. Este nuevo instrumento se volvió a aplicar para repetir el procedimiento otras dos veces.

Este proceso iterativo, tanto explorativo como deductivo, desde luego tendrá consecuencias para la concepción (operativa) de las actitudes en proceso de medir, así como para interpretación cuantitativa de los resultados de los instrumentos bajo construcción.

*Como objetivos particulares* de la aplicación reiterada de instrumentos combinados figuraron:

1) Aplicar el instrumento combinado, capturar los datos, cambiar el puntaje de los ítems diseñados inversamente, realizar el análisis factorial y evaluar los factores resultantes de cada uno de los constructos.
2) Interpretar las tendencias de los factores resultantes, especialmente de los pobremente agrupados, mantener los reactivos ya constelados y modificar los ítems no agrupados; si fuera necesario agregar nuevos reactivos para una actitud con pocos ítems constelados.
3) Iterar 1) y 2) dos veces
4) Establecer los reactivos definitivos

*El objetivo particular de mayor transcendencia* era el lograr aducir pruebas de validez de constructo. Se usaron las siguientes estrategias:

1) Aplicar el instrumento a grupos especiales ‘conocidos’ cuyos promedios tenían que satisfacer una diferencia significativa de una cola, para obtener la validez por discriminación del constructo.
2) Combinar la aplicación del instrumento con otras escalas ya validadas de actitudes relacionadas, para obtener, mediante una sustanciosa correlación r de Pearson, la validez por convergencia del constructo o para poder diferenciar un nuevo constructo de uno ya conocido.
3) Usar reactivos extras con una temática tan convincente que las diferencias de medias de los constructos obtenidos en base a ellos se aproximen a una validez de criterio concurrente.