XII Jornadas de Investigación y Primer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2005.

Las relaciones interpersonales de los perfeccionistas: revisión conceptual y aplicaciones en terapia de pareja.

Lago, Adriana, Keegan, Eduardo, Arana, Fernán, Maglio, Ana Laura, López, Pablo y Scappatura, María Luz.

Cita:

Lago, Adriana, Keegan, Eduardo, Arana, Fernán, Maglio, Ana Laura, López, Pablo y Scappatura, María Luz (2005). *Las relaciones interpersonales de los perfeccionistas: revisión conceptual y aplicaciones en terapia de pareja. XII Jornadas de Investigación y Primer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: https://www.aacademica.org/000-051/84

ARK: https://n2t.net/ark:/13683/ewYf/zRb

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto*. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: https://www.aacademica.org.*

LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS PERFECCIONISTAS: REVISION CONCEPTUAL Y APLICACIONES EN TERAPIA DE PAREJA

Lic. Lago, Adriana, Dr. Keegan Eduardo, Lic. Arana, Fernán,
Lic. Maglio, Ana Laura, Lic. López Pablo, Lic. Scappatura, Ma. Luz.
Universidad de Buenos Aires Facultad de Psicologia

Resumen
En el presente artículo se hace una revisión acerca del constructo psicológico perfeccionismo y su relación con las relaciones interpersonales. Se destaca el concepto como clave dentro del marco de la investigación actual y se describe brevemente las características de los individuos perfeccionistas. Se relaciona el constructo con las relaciones interpersonales en especial las relaciones de pareja. Por último, se analizan las implicancias en la práctica clínica cotidiana en particular en la terapia de pareja y se sugieren nuevos interrogantes y vías de investigación a futuro. METODOLOGÍA. Revisión bibliográfica. Análisis conceptual. OBJETIVOS. Se espera a través de esta presentación transmitir la relevancia que tiene el concepto de perfeccionismo en nuestra práctica clínica cotidiana y en su relación con las relaciones interpersonales.

Palabras Clave
Perfeccionismo – relaciones interpersonales

Abstract
In the present article we have made a review about the perfectionism construct and their relation with interpersonal relationships. We highlight the perfectionism construct as a key issue into actual research. We shortly describe the most important aspects of the perfectionist people. We mark a relation between this concepto and the intpererson al relationships with special regard of couples. At last, we analize the implications on the clinic particulary in couple therapy. We suggest new questions and future issues for the research. Methodology. Bibliographical review. Conceptual analisis.

Key words
Objectives. We hope with

1. Introducción

Muchas son las acepciones que sustenta el término perfeccionismo, las investigaciones empíricas, así lo demuestran[1], es posible definirlo como la tendencia a establecer altos estándares de desempeño en combinación con una evaluación excesivamente crítica de los mismos y una creciente preocupación por cometer errores[2]. Este rasgo de personalidad, caracterizado por querer hacer las cosas mucho más que bien, podría estar acompañado de un malestar tanto intrapersonal e interpersonal. El perfeccionismo puede observarse como una desmedida exigencia para consigo mismo, para con los demás o puede también percibirse que los otros requieren la perfección de uno[3].

El constructo es concebido en la actualidad desde una doble vertiente: como rasgo estable de la personalidad y también como específico a situaciones o dominios en particular[4] pudiendo ejercer una influencia tanto adaptativa como desadaptativa sobre la cognición, el afecto y la conducta[5].

El concepto pasó en la práctica y la teoría de una visión unidimensional a una multidimensional, esto fue un avance teórico y técnico importante, ya que ahora hablamos de diversos rasgos en sus dimensiones interpersonales e intrapersonales[6] en lugar de una definición aislada e imprecisa.

Independientemente de su evidente relación con la psicopatología, los individuos perfeccionistas se destacan por sobre sus pares no-perfeccionistas por algunas características comunes, a saber: experimentan mayor preocupación sobre su desempeño y sobre la posibilidad de cometer errores[7], se autoevalúan con mayor dureza, reportan también un mayor malestar al cometer errores[8], responden a tareas de evaluación con mayor afecto negativo o con una disposición cognitiva general negativa[9]. Son individuos que creen que pueden alcanzar y, de hecho, deben, un desempeño ideal y perciben cualquier esfuerzo menor que esto como insatisfactorio. Atienden selectivamente a las claves que confirman que sus estándares no son realizados[10]. Subestiman su capacidad para enfrentar las tareas y reportan sentirse más molestos por pensamientos negativos[11], además de reportar baja autoestima[12].

2. Dimensiones del perfeccionismo y relaciones interpersonales:

Hewitt y Flett en l99l incluyen en la evaluación del perfeccionismo situaciones interpersonales, donde los estándares perfeccionistas son activados y proponen una medida nueva de perfeccionismo que contempla tres dimensiones:

S.O.P (Self-Oriented perfectionism): Perfeccionismo orientado hacia sí mismo, tendencia a establecer altos estándares para uno y evaluar estrictamente el propio desempeño.

O.O.P (Other-oriented perfectionism): Perfeccionismo exigido a los demás, tendencias a poseer estándares irrealistas para la conducta de los otros significativos.

S.P.P (Socially prescribed perfectionism): Perfeccionismo socialmente prescripto,

Tendencia a creer, que los demás significativos tienen estándares irrealistas para con uno y que evalúan de forma muy estricta la propia conducta.

Estas tres dimensiones fueron asociadas a una gran variedad de problemas intra personales, como depresión, ansiedad, trastornos de personalidad, trastornos de la alimentación, etc.[13], pero es poca la investigación realizada para medir las consecuencias interpersonales del perfeccionismo para esta escala[14]

3. Perfeccionismo y relaciones interpersonales:

El perfeccionismo, como rasgo de personalidad, afecta en forma indirecta las relaciones personales, conjuntamente con otras variables importantes que están relacionadas con el deterioro en el funcionamiento social. Es decir que el perfeccionismo puede promover el deterioro interpersonal, puede influenciar el modo en que el medio ambiente social es percibido y quizás está relacionado con varias formas de psicopatología, tales como depresión y ansiedad social y también con problemas interpesonales[15]

Como rasgo de personalidad tiene sus inicios en el medio ambiente social, muchas teorías apoyan la idea de que el modo de relación con los padres y la búsqueda del amor parental, es la simiente de las ideas perfeccionistas[16], Más recientemente, se ha hallado evidencia empírica de la importancia del rol parental y la variable familiar en la predicción de niveles de perfeccionismo[17]. Estos factores parecen estar reflejados en el valor social de muchos rasgos y conductas perfeccionistas. Por ejemplo Blatt en l995[18] sugiere que los perfeccionistas

experimentan sentimientos de vulnerabilidad, inferioridad y constantemente buscan evitar la desaprobación de los otros. Es decir, querer alcanzar la aceptación interpersonal y suponer que ésta es inaccesible por la falta de perfección, puede ser el origen de muchas conductas perfeccionistas. En esta línea de pensamiento Baldwin y singlair´s (1996) sostuvieron que las personas en las que la aceptación está condicionada por su rendimiento, pueden ser más reactivas a sentimientos de frustración desencadenados por sucesos de menor importancia, esto los llevaría a ver el mundo social como amenazante, con mucha gente que está juzgándolos y desaprobándolos por un rendimiento imperfecto.

4. Relaciones de pareja:

La medida más utilizada en parejas es la escala de perfeccionismo multidimencional (MPS-H) de Hewitt y Flett, de 1991. Las investigaciones han mostrado que el perfeccionismo socialmente prescripto (PSP) está asociado a un estilo de afrontamiento marital desadaptativo y por lo tanto a un bajo ajuste en la relación, aún controlando las variables de depresión y neuroticismo[19].

También las investigaciones muestran que hay una forma de perfeccionismo propia de los esposos, donde están implicadas las expectativas poco realistas en el desarrollo de los problemas de la pareja[20]. Cabe aclarar, que las expectativas poco realistas se refieren tanto a pedirle la perfección al otro, cómo a suponer que el otro espera la perfección de nosotros. En el caso de las mujeres, creer que su esposo espera la perfección, está asociada a estilos de afrontamiento negativos, por ejemplo: usar el sarcasmo, regañar, demandar cambios, culpar al otro, lo que no se observa en los hombres. El perfeccionismo exigido a los demás (OOP), no predice el nivel de funcionamiento marital, pero estar casado con un sujeto de estas características puede ser una experiencia estresante. De todas formas, no predice desajuste marital si no está asociado a otros problemas como depresión, dolor crónico, etc.[21] Gordon y colaboradores sugieren que las mujeres están más dispuestas a monitorear sus relaciones de cerca y por lo tanto están más alertas a las inconsistencias entre estándares y resultados verdaderos, aunque estos resultados no han podido ser confirmados del todo[22].

El perfeccionismo dirigido hacia uno mismo (SOP) no correlaciona con desajuste marital y sí correlaciona con estrategias de afrontamiento positivo como: acercamiento positivo, interés en el otro, aceptación de la responsabilidad y expresión de afecto.

5. Terapia de pareja:

Muchos son los costos sociales de la discordia marital, no es este el espacio para referirnos a ellos, también sabemos que el estrés marital y el divorcio pueden tener efectos negativos sobre el bienestar psiquico de la pareja y que lleva a los esposos a un estado de permanente vulnerabilidad.

En muchas ocasiones el trabajo de los clínicos y de los investigadores está orientado a identificar los factores predictivos del desajuste marital. El perfeccionismo en sus distintas dimensiones puede verse reflejado en las expectativas irreales que las parejas tienen sobre sí mismas, para con su pareja y para la relación y que están implicadas en el desarrollo de relaciones problemáticas.

La mayor parte de las intervenciones terapeúticas de pareja, están dirigidas a los factores relacionales[23], por tanto a las estrategias de afrontamiento marital, llegando a la conclusión que las parejas con bajos niveles de satisfacción marital tienden a intercambiar pocas conductas agradables y muchas desagradables[24], experimentan problemas en el área de la comunicación y ensayan una y otra vez pautas poco efectivas. También se encontraron discrepancias entre la “intención” del emisor y el “Impacto recibido por el receptor”[25].

Cuando se estudian los problemas de pareja y las conductas de los cónyuges se lo hace en un contexto relacional, pero debe tenerse en cuenta tanto las funciones interpersonales como las intraindividuales. Desde hace tiempo, los factores cognitivos han sumido un protagonismo mayor en la conceptualización de la dinámica de la pareja y del cambio en la relación[26]. Frecuentemente las personas se integran en el matrimonio con un conjunto de expectativas, creencias y fantasías en relación con el papel de su cónyuge y el suyo propio, muchas de estas expectativas son poco realistas y contribuyen a generar diferentes grados de frustración, recelo y hostilidad[27]. Epstein y Eideson han llegado a concluir que las creencias poco realistas acerca de la relación son un potente predictor del conflicto de pareja[28]. Sugieren que los programas de pareja deben incluir necesariamente componentes de reestructuración cognitiva en relación con el significado mismo de la pareja. Además presentan un inventario de creencias sobre la relación y hacen un análisis de cinco de tales creencias, que son: 1) los desacuerdos son destructivos. 2) Mi cónyuge debe adivinar mis pensamientos. 3) Los cónyuges no pueden cambiar. 4) La sexualidad debe ser perfecta. Y 5) Los roles sexuales de cada uno, no deben cambiar. Determinaron que todas estas creencias, correlacionan negativamente con el ajuste marital.

6. Conclusiones

Los distintos abordajes terapéuticos para parejas, se han centrado en su gran mayoría a mejorar la comunicación, a aumentar el intercambio de conductas agradables en lugar de aversivas y a renegociar acuerdos entre otras intervenciones.

Podemos pensar que la elección de las estrategias de afrontamiento que realicen los esposos, van a estar determinadas en gran parte por las expectativas que tengan en relación con su pareja, a sí mismos y a cómo debe ser la relación. Si estas expectativas son poco realistas, seguramente conllevarán sentimientos de frustración y descontento, lo que posiblemente pueda conducir a que aumenten los intercambios de conductas negativas, con el consiguiente agravamiento del conflicto. Justamente como el perfeccionismo se expresa fenomenológicamente a través de conductas y cogniciones, consideramos que un adecuado y cuidadoso análisis de este importante factor puede ser crucial a la hora de aclarar muchos de los porqués de los desacuerdos a los que usualmente asistimos en nuestros esfuerzos terapéuticos.

Referencias bibliográficas:

(1) Flett, G. L., & Hewitt, P. L., (2002). Perfectionism: Theory, research and treatment. Washington, DC: American Psychological Association.

(2) Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., & Rosenblate, R., (1990). The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research, 14, 449-468.

(3) Hewitt, P. L., & Flett, G. L., (1991b) Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology, Journal of Personality and Social Psychology, 60, 456-470.; Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F., (1995). Perfetionism and relationship adjustment in pain patients and their spouses, Journal of family Psychology, 9, 335-347.

(4) Flett, G. L., & Hewitt, P. L., (2002). Perfectionism: Theory, research and treatment Washington, DC: American Psychological Association. Mitchelson, J. K. & Burns, I. R. (1998). Career mothers and perfectionism: Stress at work and home. Personality and Individual Differences, 25, 477-485.

(5) Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. Personality and Individual Differences, 18, 663-668.

Frost, R. O., Heimberg, R., Holt, C., Mattia, J., & Neubauer, A. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. Personality and Individual Differences, 14, 119-126. Davis, M. H., & Oathout, H. A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relational competence. Journal of Personality and Social Psychology 53, 397-410.; Hamachek, D. E.,(1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology, 15, 27-33.

(6) Hewitt, P. L., & Flett, G. L., (1991b) Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology, Journal of Personality and Social Psychology, 60, 456-470.;

(7) Frost, R. O., & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. Journal of Sport & Exercise Psychology, 13, 323-335. Frost, R. O., & Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. Cognitive Therapy and Research, 14, 559-572. Frost, R. O., Turcotte, T. A., Heimberg, R. G., Mattia, J., Holt, C. S., & Hope, D. A. (1995). Reactions to mistakes among subjects high and low in perfectionistic concern over mistakes. Cognitive Therapy and Research, 19, 195-204.
(8) Brown, E. J., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Makris, G. S., Juster, H. R., & Leung, A. W. (1999). Relationship of perfectionism to affect, expectations, attributions and performance in the classroom. Journal of Social and Clinical Psychology, 18, 98-120. Frost, R. O., Trepanier, K. L., Brown, E. J., Heimberg, R. G., Juster, H. R., Makris, G. S. Y Leung, A. W. (l997). Self monitoring of mistake among subjetcs high and low in perfectionistic concern over mistakes. Cognitive therapy and Research, 21, 1-14 Frost, R. O., & Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. Cognitive Therapy and Research, 14, 559-572.
(9) Brown, E. J., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Makris, G. S., Juster, H. R., & Leung, A. W. (1999). Relationship of perfectionism to affect, expectations, attributions and performance in the classroom. Journal of Social and Clinical Psychology, 18, 98-120. Flett, G. L., Hewitt, P. L., Endler, N. S., & Tassone, C. (1995). Perfectionism and components of state and trait anxiety. Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social, 13, 326-350. Frost, R. O., & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. Journal of Sport & Exercise Psychology, 13, 323-335. Frost, R. O., & Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. Cognitive Therapy and Research, 14, 559-572.
(10) Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology, 15, 27-33. Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. Psychology Today, 14, 34-52. Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfectionism. American Psychologist, 39, 386-390.
(11) DiBartolo, P. M., Frost, R. O., Dixon, A., & Almodovar, S. (2001). Can cognitive restructuring reduce the disruption associated with perfectionistic concerns? Behavior Therapy, 32, 167-184.
(12) Gotwals, J. K., Dunn, J. G., & Wayment, H. A. (2003). An examination of perfectionism and self-esteem in intercollegiate athletes. Journal of Sport Behavior, 26,
(13) Hewitt, E. L., & Flett, G. L., (2002). Perfectionism and stress enhancement, perpetuation, anticipation, and generation in psychopathology. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), Perfectionism: Theory, research and treatment (pp.742-775). Washington, DC: American Psychological Association.
(14) Haring, M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2003) Perfectionism, coping, and quality of intimate relation ships. Journal of marriage & Family, 65.
(15) Hewitt, P. L., & Flett, G. L., (1991b) Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology, Journal of Personality and Social Psychology, 60, 456-470.; Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F., (1995). Perfetionism and relationship adjustment in pain patients and their spouses, Journal of family Psychology, 9, 335-347.
(16) Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology, 15, 27-33. Horney, K. (1950) Neurosis and human growth N.Y: Norton.
(17) Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Singer, A., (1995). Perfectionism and parental authority styles. Individual Psychology, 51, 50-60. Flynn, C. A., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1996). Perfectionism and family relationships from a cross-cultural perspective (Abstract). Journal of international psychology, 31, 250.
(18) Blatt., S. J.(1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. American Psychologist, 50, 1003-1020.
(19) Haring, M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2003). Perfectionism, coping and quality of intimate relation ships, Journal of marriage & Family. 65.
(20) Baucom, D. H.,Epstein, N., Sayers, S., & Sher, T. G. (1989). The role of cognitions in marital relationships: Definitional, methodological, and conceptual issues. Journal of consulting and clinical psychology, 57, 31-38. Haferkamp, C. J. (1994). Dysfuntional beliefs, selfmonitoring and marital conflict. Current Psychology, 13, 248-262.
(21) Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism: Theory, research and treatment. Washington, DC: American Psychological Association.
(22) Gordon, K. C., Baucom, D. H., Eptstein, C. K., Bumen, D. K. & Rankin, L. A. (1999). The interaction between marital standards and communication patterns: How does it contribute to marital adjustment? Journal of Marital and Family Therapy, 25, 211-223
(23) Gurman, A. S. & Kniskern, D. P. (1978) Reserch on marital and family therapy: Progress, perspective, and prospect. En S.L. Garfield y A. E. Bergin (eds.), Handbook of psychoterapy and behavior change: An empirical analysis 817-901, Nueva York: Wiley.
(24) Jacobson, N. S., y Bussod, N. (1983): Marital and family therapy. En M. Hersen, A. E. Kazdin y A. S. Bellack (eds), The clinical psychology handbook, 611-630, Elmsford, N:Y: Pergamon.
(25) Gottman, J. M. (1979): Marital interaction: Experimental investigations, Nueva York: Academic Press.
(26) Baucom, D. H. (1981): Cognitive behavioral strategies in the treatment of marital discord, Paper presented at the meeting of the Association for the Advancement of Behavior Therapy, Toronto, Canadá.
(27) (28) Eidelson, R. & Epstein, N. (1982) Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. Journal of consulting and clinical psychology, 50, 715-720