

v.2, n.10, 2025 - Outubro

REVISTA O UNIVERSO OBSERVÁVEL

**LOS COSTOS OCULTOS DE LA EXCELENCIA:
Del Perfeccionismo Deprivador Al Optimalismo Resiliente**

**THE HIDDEN COSTS OF ACADEMIC EXCELLENCE:
FROM DEPRIVATIONAL PERFECTIONISM TO RESILIENT OPTIMALISM**

María L. Christiansen¹

Revista o Universo Observável

DOI: 10.69720/29660599.2025.000208

ISSN: 2966-0599

¹Doctora en Filosofía de la Ciencia por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Licenciada en Filosofía en la Universidad Nacional de La Plata (UNLP), Argentina. Especialista y Diplomada en Psicoterapia Sistémica-Relacional, Centro Milanese Di Terapia Della Famiglia. Diplomada en Terapia de Pareja en ISDEBA (Instituto Sistemico de Buenos Aires). Docente Titular de Tiempo Completo en la Universidad de Guanajuato. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNII), de SECIHTI. Coordinadora del Doctorado en Filosofía, Universidad de Guanajuato, México.

E-mail: mariachr@ugto.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2493-4812>





v.2, n.10, 2025 - Outubro

**LOS COSTOS OCULTOS DE LA EXCELENCIA:
Del Perfeccionismo Deprivador Al Optimalismo Resiliente**

María L. Christiansen



PERIÓDICO CIENTÍFICO INDEXADO INTERNACIONALMENTE

ISSN
International Standard Serial Number
2966-0599

www.ouniversoobservavel.com.br

Editora e Revista
O Universo Observável
CNPJ: 57.199.688/0001-06
Naviraí – Mato Grosso do Sul
Rua: Botocudos, 365 – Centro
CEP: 79950-000

RESUMEN

Este artículo propone una lectura sistémico-relacional del perfeccionismo como guion vincular internalizado, profundamente arraigado en contextos familiares e institucionales donde el afecto es condicional y la autoexigencia se convierte en estrategia de pertenencia. A través del análisis hermenéutico de tres viñetas clínicas (Martina, Ernesto y Lucía), se examinan las consecuencias psíquicas, emocionales y relacionales del perfeccionismo desadaptativo, así como los factores que posibilitan el pasaje hacia un funcionamiento más flexible y humanizado: el *optimalismo resiliente*. Se introduce la noción de “amor complejo” de Juan Luis Linares como clave interpretativa de los patrones vinculares que sustentan la disponibilidad sin reciprocidad, evidenciando la privación afectiva en los sistemas que priorizan el rendimiento sobre la nutrición emocional. La propuesta del optimalismo no se entiende aquí como una técnica individual, sino como una construcción relacional que exige entornos donde el error, el deseo y la ternura sean legítimos. El texto articula una perspectiva crítica que integra lo clínico, lo vincular y lo sociocultural, para pensar el perfeccionismo no como una falla personal, sino como un síntoma colectivo.

Palabras clave: Perfeccionismo. Optimalismo. Amor complejo. Guiones vinculares.

ABSTRACT

This article offers a systemic-relational perspective on perfectionism, understood as an internalized relational script rooted in family and institutional contexts where affection is conditional and self-demand becomes a strategy for belonging. Through a hermeneutic analysis of three clinical vignettes (Martina, Ernesto, and Lucía), it explores the psychological, emotional, and relational consequences of maladaptive perfectionism, along with the conditions that enable a shift toward a more flexible and humanized functioning: resilient optimalism. The concept of “complex love” by Juan Luis Linares is introduced as a theoretical lens to interpret relational patterns of unreciprocated availability, highlighting affective deprivation in systems that prioritize performance over emotional nourishment. Optimalism is presented not as an individual skill but as a relational construction, requiring environments where error, desire, and tenderness are legitimate. The article articulates a critical framework that integrates clinical, relational, and sociocultural dimensions, framing perfectionism not as an individual failure but as a collective symptom.

Keywords: Perfectionism. Optimalism. Complex love. Relational scripts.

RESUMO

Este artigo propõe uma leitura sistémico-relacional do perfeccionismo como um roteiro relacional internalizado, profundamente enraizado em contextos familiares e institucionais onde o afeto é condicional e a autoexigência torna-se uma estratégia de pertencimento. Por meio da análise hermenêutica de três vinhetas clínicas (Martina, Ernesto e Lucía), examinam-se as consequências psíquicas, emocionais e relacionais do perfeccionismo desadaptativo, bem como os fatores que possibilitam a transição para um funcionamento mais flexível e humanizado: o optimalismo resiliente. Introduz-se a noção de “amor complexo”, de Juan Luis Linares, como chave interpretativa dos padrões relacionais que sustentam a disponibilidade sem reciprocidade, evidenciando a privação afetiva em sistemas que priorizam o desempenho em detrimento da nutrição emocional. A proposta do optimalismo não é compreendida aqui como uma técnica individual, mas como uma construção relacional que exige contextos onde o erro, o desejo e a ternura sejam legitimados. O texto articula uma perspectiva crítica que integra o clínico, o relacional e o sociocultural, para pensar o perfeccionismo não como uma falha pessoal, mas como um sintoma coletivo.

Palavras-chave: Perfeccionismo. Optimalismo. Amor complexo. Roteiros relacionais.

1. INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, las transformaciones socioculturales impulsadas por la globalización neoliberal han consolidado un modelo de subjetividad centrado en la productividad, la competitividad y la constante autorregulación. La llamada “cultura de la excelencia” (Han, 2014) no solo ha colonizado los espacios educativos y laborales, sino también los universos vinculares íntimos, las formas en que las personas se relacionan consigo mismas y con los demás.

En este marco, la excelencia ya no es concebida como una aspiración ética o formativa, sino como un conjunto de estándares cuantificables, medibles y comparables. En la esfera académica, se traduce en el ininterrumpido monitoreo de la producción de *papers* indexados, productividad horaria, capital simbólico, visibilidad mediática. Como señalan Dardot y Laval (2013), nos encontramos ante un dispositivo de gubernamentalidad donde el sujeto es interpelado permanentemente como “empresa de sí”, obligado a

explotar al máximo su rendimiento y demostrar valor mediante indicadores externos.

La consecuencia directa de este modelo es una cultura de la evaluación constante (Perrenoud, 1995), que transforma cada experiencia en objeto de escrutinio. No se trata solamente de evaluar resultados, sino de instaurar una lógica de autovigilancia, donde la subjetividad se construye en relación con expectativas normativas de éxito. En este contexto, el error, la duda, la pausa o la vulnerabilidad son vividos como fallas estructurales.

El perfeccionismo, en este sentido, debe ser comprendido no solo como un rasgo individual, sino como una forma de subjetivación promovida por este régimen de excelencia performativa. Aun cuando puede aparecer como adaptativo o funcional a corto plazo, sus efectos a largo plazo en la salud mental, la creatividad y la calidad vincular resultan altamente problemáticos (Hewitt & Flett, 1991; Stoeber & Otto, 2006).

En contraste, el concepto de *optimalismo resiliente* ofrece una vía alternativa que no renuncia al deseo de producción, pero introduce una ética relacional del límite, la suficiencia y la interdependencia. Es una alternativa que no nace de una corrección técnica, sino de un cambio de coordenadas vinculares, puesto que requiere de entornos donde la vulnerabilidad no sea sancionada, donde el error tenga sentido, y donde el sentido de suficiencia no dependa de la adopción compulsiva de roles de complacencia.

Este artículo propone una lectura sistémico-relacional de ambas perspectivas, poniendo énfasis en los entramados narrativos, relacionales e institucionales que habilitan o dificultan la instauración de lazos microsociales más sostenibles.

1. MARCO TEÓRICO

El *perfeccionismo* se define como una tendencia desadaptativa caracterizada por estándares excesivamente altos, miedo al error, preocupación constante por la evaluación externa y autovaloración condicional al rendimiento (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991). Esta forma de funcionamiento suele estar reforzada por contextos altamente competitivos, jerárquicos o emocionalmente indiferentes, donde el afecto está supeditado al desempeño.

Por contraste, el *optimalismo resiliente* puede ser pensado desde un enfoque sistémico-relacional como la posibilidad de desplegar la acción personal en marcos vinculares más seguros, donde existe legitimación del error, flexibilidad adaptativa y espacio para la singularidad. El *optimalismo* no se construye en soledad: requiere un campo relacional que no castigue la vulnerabilidad ni cronifique el juicio.

2.1. Efectos del perfeccionismo

Diversas investigaciones han asociado el perfeccionismo con síntomas de ansiedad (Egan et al., 2011), procrastinación (Stoeber & Otto, 2006), trastornos alimentarios (Bardone-Cone et al., 2007) y deterioro en la autoeficacia percibida (Molnar et al., 2006). Desde una lectura sistémica, estos síntomas pueden comprenderse también como formas adaptativas ante escenarios que no habilitan la falla como parte del proceso, y donde la identidad queda capturada por el rendimiento.

El perfeccionismo, aunque socialmente valorizado en muchos contextos, especialmente en el ámbito académico y profesional, comporta una serie de efectos que lo vuelven progresivamente insostenible a mediano y largo plazo. Esta *insostenibilidad* se manifiesta en tres planos que se entrelazan y refuerzan mutuamente: el psíquico, el emocional y el pragmático.

Desde el plano *psíquico*, el perfeccionismo exige un estado de hipervigilancia automatizada. La atención está siempre puesta en los errores potenciales o reales, o en lo que falta. Esto genera un funcionamiento ansioso de base, donde el sujeto ya no trabaja para crear o construir, sino para evitar equivocarse. Esta modalidad sostenida agota los recursos cognitivos y compromete la capacidad de disfrutar, jugar, explorar o improvisar. A la larga, se pierde plasticidad mental, se empobrece la creatividad y se instala una forma de pensar binaria: éxito o fracaso.

Desde lo *emocional*, el perfeccionismo produce un desajuste profundo entre exigencia y autovaloración. Como los estándares nunca se alcanzan del todo -o si se alcanzan, son inmediatamente reemplazados por otros-, la autoestima queda drásticamente endeudada. No hay descanso subjetivo. No hay tregua. La tristeza, el enojo, la frustración o la fatiga son vividas como amenazas a la productividad y, por tanto, deben ser reprimidas. Este silencio afectivo genera malestar difuso, sensación de alienación y desconexión de las propias necesidades.

En el plano *pragmático*, la insostenibilidad aparece como contradicción vivida. Aunque el perfeccionismo puede generar resultados destacables a corto plazo, su costo acumulativo es alto: *burnout*, dificultad para delegar, relaciones deterioradas, incapacidad de celebrar logros y, en muchos casos, desmotivación cíclica. El sujeto queda atrapado en un circuito de alta producción con bajo sentido. Logra, pero no se siente logrado. Resuelve, pero no se reconoce a sí mismo en aquello que produce.

Este cuadro se complejiza cuando consideramos que no todo perfeccionismo es igual. Existen formas *adaptativas* de perfeccionismo que pueden incluir altos estándares y compromiso con la calidad, pero que están acompañadas de niveles importantes de espontaneidad, improvisación,

autocompação y sentido del proceso (mientras que el perfeccionismo *desadaptativo* se caracteriza por la rigidez, el miedo al juicio, la autoexigencia incondicional y la necesidad de aprobación externa como único regulador emocional).

La literatura distingue entre el *perfeccionismo orientado al yo* (autosuperación como motivación) y el *perfeccionismo socialmente prescrito* (presión percibida desde el entorno para no fallar). Ambos pueden coexistir, pero cuando el segundo predomina, la salud mental se ve gravemente involucrada. En este último caso, el sujeto no solo siente que debe ser perfecto, sino que cualquier desvío lo expone al rechazo o la humillación.

En este marco, vale preguntarse por los *costos*: ¿cuáles son los verdaderos riesgos del éxito? ¿Qué se ha sacrificado para llegar donde se ha llegado? ¿Qué vínculos, deseos o partes del sí mismo quedaron en el camino? ¿En qué grado un fracaso puede devenir un derrumbe de la imagen completa del yo? Estas preguntas complejizan la noción de “éxito” al traer al presente el espesor emocional y relacional de cada elección aparentemente funcional.

Pensar el perfeccionismo desde su *insostenibilidad* es un acto de cuidado: una forma de anticiparse al colapso, de abrir otros modos de estar en el mundo antes de que el cuerpo o el andamiaje socioafectivo se fracturen silenciosamente.

2.2. El Optimalismo resiliente como construcción relacional

El optimalismo apertura un camino alternativo, que no niega la voluntad de rendimiento, sino que la reinscribe por fuera del ideal de perfección. Introduce la pausa, la selección, la escala humana, la existencia compartida. Lejos de ser una simple reconfiguración interna, el optimalismo es una construcción que se entreteje en redes interaccionales que permiten la expresión emocional y la validación no condicional. En contextos familiares, educativos, laborales o terapéuticos que promueven una mirada relacional, se posibilita el despliegue de subjetividades menos controladas por el mandato de éxito y más proclives al aprendizaje real. A continuación, se plantean tres microrrelatos que exponen, en una conversación profunda, un guion compartido. El hilo conductor que conecta las tres minihistorias es el de tres protagonistas marcadamente perfeccionistas y excesivamente complacientes.

3. MARCO METODOLÓGICO

Este artículo adopta un enfoque cualitativo de inspiración clínica, sustentado en el paradigma sistémico-relacional. Lejos de pretender una generalización estadística, el objetivo es explorar, desde una mirada comprensiva, los guiones vinculares que subyacen a las formas

contemporáneas de perfeccionismo, en contraste con las condiciones relacionales que permiten el despliegue de un funcionamiento optimalista.

Se recurrió al análisis de tres viñetas clínicas construidas a partir de procesos psicoterapéuticos reales, aunque reformuladas para preservar la confidencialidad de los y las consultantes. Las historias presentadas no corresponden literalmente a personas identificables, sino que han sido configuradas como personajes compuestos, basados en patrones clínicos reiterados observados por el equipo de trabajo. De este modo, se busca mantener la validez ecológica de los relatos, sin comprometer la ética de la práctica terapéutica.

Las viñetas (Martina, Lucía y Ernesto) fueron seleccionadas por su capacidad de ilustrar un patrón común: el de sujetos altamente competentes en lo académico-laboral, pero con severas dificultades para establecer vínculos afectivos recíprocos y sostenibles. Este patrón se inscribe en lo que Linares (2006) denomina guiones vinculares internalizados, y es abordado aquí a partir de la noción de “máxima disponibilidad sin reciprocidad”, entendida como estrategia de adaptación en sistemas devalidación condicional.

El análisis se llevó a cabo mediante una lectura hermenéutica, en clave sistémico-narrativa (White & Epston, 1990; Andolfi, 1991), orientada a detectar regularidades en los relatos de vida, tensiones afectivas, paradojas vinculares y contradicciones internas que estructuran las formas del perfeccionismo como estilo de afrontamiento psicosocial. Se utilizaron también conceptos de la psicopatología relacional (Linares, 2006), particularmente la noción de amor complejo y nutrición emocional, como lentes teóricas para interpretar los modos de vinculación en las trayectorias narradas.

Finalmente, el abordaje incorpora una perspectiva crítica respecto a las condiciones sociohistóricas que enmarcan estos procesos subjetivos. Así, se articula una triple lectura: psicológica, relacional y sociocultural, que permite entender el perfeccionismo no como una disfunción individual, sino como un síntoma vincular e institucionalmente promovido.

3.1. Consideraciones éticas

El presente trabajo se enmarca en una práctica reflexiva que reconoce los dilemas éticos inherentes al uso de material clínico en la producción de conocimiento. Las viñetas que se presentan fueron construidas a partir de múltiples experiencias terapéuticas, y han sido cuidadosamente ficcionalizadas para evitar cualquier posibilidad de identificación. No se han utilizado nombres reales, ni datos personales, ni características que permitan inferir la identidad de los y las consultantes.

Se considera que el uso ético del material clínico no radica solamente en el resguardo del anonimato, sino en una responsabilidad narrativa: narrar con respeto, complejidad y cuidado. Esto implica no reducir las historias a tipologías diagnósticas, ni utilizar las escenas como meros ejemplos ilustrativos, sino como expresiones significativas de conflictos subjetivos y contextos relacionales que merecen ser comprendidos en su singularidad.

Asimismo, este artículo no busca patologizar estilos de afrontamiento como el perfeccionismo, sino contextualizarlos como formas de adaptación psíquica en entornos muchas veces hostiles o desregulados afectivamente. Por ello, el análisis propuesto se inscribe dentro de una ética del respeto a la experiencia vivida, que privilegia la comprensión sobre el juicio, y la sensibilidad narrativa por encima del encasillamiento clínico.

3.2. Límites y alcances del enfoque

El enfoque clínico-narrativo y sistémico-relacional aquí adoptado permite una comprensión profunda de los guiones subjetivos que estructuran modos de funcionamiento como el perfeccionismo. Sin embargo, también presenta ciertos límites que es necesario explicitar.

En primer lugar, al trabajar con viñetas construidas y no con entrevistas abiertas o análisis longitudinales, se restringe el alcance empírico del estudio. No se trata aquí de establecer correlaciones causales ni de probar hipótesis, sino de generar hipótesis clínicas y sociales desde una lectura situada y compleja.

En segundo lugar, si bien se incorpora un marco crítico que vincula lo psicológico con lo sociocultural, no se profundiza en variables estructurales como género, clase, raza o colonialidad, que también inciden en la configuración de las formas del perfeccionismo y sus consecuencias. Este aspecto, aunque parcialmente presente en el análisis, merece futuros desarrollos más interseccionales.

Por último, el enfoque narrativo-clínico privilegia la dimensión del sentido por sobre la del dato. Esto implica una pérdida de estandarización, pero también una ganancia en términos de densidad interpretativa, que permite alojar tensiones, ambivalencias y paradojas que suelen quedar fuera de los abordajes cuantitativos.

A pesar de estas limitaciones, el enfoque adoptado permite visibilizar una forma de malestar psíquico altamente extendido pero escasamente tematizado: la insatisfacción crónica de quienes han aprendido a funcionar demasiado bien, en contextos que nunca les permitieron fallar sin consecuencias afectivas.

4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Viñetas clínicas

4.1.1. Martina frente al inicio imposible

Martina tiene 26 años. Está comenzando su tesis de maestría, después de una carrera universitaria brillante. Desde una mirada superficial, parece una joven promesa: comprometida, prolija, siempre dispuesta a colaborar. Pero en consulta se muestra inquieta, a ratos ansiosa, con una frase que repite en bucle: “No puedo empezar. Me bloqueo. Tomo envión, pero algo me detiene, es como un bucle del que no puedo salir”.

Martina no procrastina por pereza: acumula lecturas, organiza bibliografía, asiste a seminarios. Pero cada vez que intenta escribir una idea propia, se paraliza. “¿Y si este tema ya pasó de moda y perdió interés?”, “¿Qué tengo yo para decir que no se haya ya investigado?”, “¿A quién le podría importar leer una investigación como la que quiero hacer?”. El temor a fracasar, incluido el temor a no convencer, organiza el campo decisional de la joven alumna (que necesitaría de certeza de perfección para dar el siguiente paso sin dilación).

Explorando sus narrativas de infancia, aparecen memorias impregnadas de elogios condicionados, premios escolares, adultos que la llamaban “madura para su edad”. Aprendió pronto a acomodarse en un rol cómodo para sus padres: el de no molestar, dar orgullo, mantener a raya las altas expectativas de los adultos, alimentar una imagen impecable. Se forjó una promesa de excelencia en torno a su identidad, que el tiempo fue convirtiendo en roca dura. La posición relacional de Martina es la de satisfacer el deseo de éxito de sus padres, como medio de validación. Ella *es* y *pertenece* en la medida en que no decepciona. Es la encargada de resguardar y preservar la competencia parental de sus progenitores. Fallar equivaldría a poner en duda las destrezas de sus padres para una crianza correcta. La alta exigencia ha sido internalizada por la joven, y proyectada hacia otros núcleos vinculares. Martina se autoasigna roles definidos en torno al cuidado de los otros (en detrimento del suyo propio): ella hace de soporte emocional, de ayudante, oyente, protectora de las necesidades de las personas que le son significativas. Pero no se permite torpeza, error ni deseo propio. Está tan ocupada en cumplir que no sabe bien qué querría hacer si pudiera elegir. Su *guion* se reduce al de una *máxima disponibilidad sin reciprocidad emocional*.

4.1.2. Ernesto en la cúspide (y al borde)

Ernesto tiene 56 años, es investigador senior y director de un grupo de trabajo con varios doctorandos. Desde fuera, su trayectoria parece irreproachable: múltiples publicaciones, premios, invitaciones internacionales. Pero en sesión, su tono se vuelve seco, casi defensivo: “Toda mi vida he

cosechado trofeos académicos. Nadie sabe realmente cuánto cuesta cargarlos”.

Ernesto habla de su niñez, adolescencia y juventud como una secuencia ininterrumpida de pruebas superadas. Segmenta su biografía por grados de escolaridad: la etapa de “la primaria”, la de “la secundaria”, la del “bachillerato”, la de “la licenciatura”, la de “la maestría”, la de “el doctorado”, la de “la titularidad”, la del “Sistema Nacional de Investigación”. Traza esas divisiones como si fuesen naturales e inexorables, es decir, como si dicha trayectoria hubiese estado predeterminada. Amoldarse al “*deadline*” siempre fue, para Ernesto, como una marca de identidad. Una vez alcanzada y cerrada una etapa, engarzaba enseguida con la otra, con poca o efímera celebración en medio.

Pero esta historia de éxito tuvo su reverso doloroso. Ernesto describe la atmósfera familiar de su infancia como “irrespirable”. Su semblante se tensa con cada palabra que le arranca al pasado. Sin dramatismo, pero con un fondo de resentimiento sordo, Ernesto relata que creció en una familia donde no había gestos de ternura ni trato cálido, solo “instrucciones”. Su padre, militar de carrera, era una figura rígida, de carácter autoritario, obsesionado con el control y la perfección. Había un modo correcto para cada cosa que se hacía. “Perder el tiempo” era algo que se corregía con severidad, mientras que aprovecharlo era tomado como natural, sin ninguna compensación. Ernesto guarda el recuerdo de una madre periférica, siempre en segundo plano, que parecía funcionar como una figura de acompañamiento más que de protección. Sumisa, distante, alineada con el mandato del marido, reforzaba la autoridad sin ejercerla. Nunca se opuso, ni se interpuso. Respondía con frases hechas, evitaba el contacto físico, no alzaba la voz, pero tampoco los brazos. Emocionalmente plana, la madre acompañaba la severidad del padre como una sombra que no amortiguaba.

Ernesto rememora las reuniones familiares como eventos coreografiados, donde todo debía verse bien, aunque nada se sintiera verdaderamente real. El reconocimiento solo llegaba si era socialmente validable: premios, diplomas, logros demostrables y envidiables.

En ese escenario, Ernesto aprendió a asociar amor con rendimiento, presencia con productividad, pertenencia con obediencia. No desarrolló recursos para lidiar con la ambigüedad, la ternura o el fracaso, simplemente porque esos eran escenarios no autorizados. El mérito académico fue su forma de no ser borrado, una estrategia de supervivencia. Si rara vez asomaba algún atisbo de orgullo, llegaba tarde, en voz baja o por terceros. Para Ernesto, la eficacia se volvió un lugar más seguro, un refugio, pero, al mismo tiempo, un cautiverio. “Me doy cuenta de que nunca supe cómo recibir algo que no venga

acompañado de una expectativa”, dice Ernesto, con tono de impotencia y postura disminuida.

El guion basado en el “tú eres especial”, “esperamos todo de ti”, lo protegió durante años del abandono y de la incertidumbre emocional. Le dio raíz, sentido, pertenencia. Pero también lo dejó solo. Su sentido de autoeficacia es indiscutible en lo académico-instrumental: lidera proyectos complejos, gestiona equipos, resuelve conflictos técnicos con solvencia. Sin embargo, en el plano vincular, esa eficacia se desploma. No sabe qué hacer ante una demanda afectiva, una conversación difícil, un gesto ambiguo. Allí no hay directrices, ni rúbricas de evaluación. Y ese vacío lo angustia profundamente.

Con su expareja, esta tensión se hizo insoportable. Ella le decía que él “no estaba”, que todo lo resolvía pero nada lo implicaba. Ernesto no comprendía: “pero si no faltó nunca, si soy un proveedor intachable y mantengo todo en orden”. El malentendido era estructural: él operaba desde el lenguaje de la eficacia, mientras que ella pedía presencia simbólica. Cuando la relación terminó, Ernesto la vivió como un error inexplicable. Nunca logró leerla como un síntoma de su desconexión emocional. Nunca registró del todo la ruptura. Con sus hijos, repite el patrón. Los acompaña a todas las actividades, supervisa tareas, se asegura de que tengan los recursos necesarios. Pero no conversa con ellos sobre sus miedos o deseos. Les transmite, sin decirlo, que solo serán amados si rinden, si cumplen. Él mismo no sabe cómo amar sin condicionar. Y empieza a verlo, con cierta renuencia y perplejidad (porque lo que duele no es técnico. Es relacional). Las escenas vinculares están llenas de malentendidos afectivos que él sigue leyendo en clave de lógica instrumental. Las dinámicas áulicas, con sus alumnos, también están pautadas por el rendimiento: no sólo monitorea sus calificaciones, sino que exige disciplina, y se desespera si no cumplen expectativas. No conversa, interroga. No acompaña, supervisa. Le cuesta escuchar sin corregir, y cuando alguno expresa malestar, responde con frases que buscan resolver, pero no comprender. Se percibe como profesor exigente pero justo. Al igual que le pasa con sus hijos y con su familia de origen, los tiempos de convivencia escolar le parecen agotadores y poco estimulantes. No sabe enseñar sin aplastar. Percibe a sus estudiantes como personas sin ambición, mediocres y decepcionantes.

Dice que no tiene amigos, solo colegas, y que no recuerda la última vez que fue a una cena sin culparse de perder el tiempo. La paradoja se vuelve nítida: cuanto más prestigio tiene, menos se siente libre. El miedo al error lo convirtió en una figura inaccesible, incluso para sí mismo.

4.1.3. Lucía en el ámbito académico

Lucía, de 34 años, es docente universitaria, investigadora y coordinadora de un posgrado. Acude a consulta con una queja difusa: “todo gira en torno a mí. Siento que nada se mueve si no estoy yo para empujar”. Trabaja muchas horas, responde a todo, revisa múltiples veces cada documento antes de enviarlo, pero nunca se siente tranquila con el resultado. Refiere agotamiento crónico y miedo a “no dar la talla”, aunque también admite que su desempeño jamás ha sido cuestionado por sus colegas o jefes.

En el espacio terapéutico, se manifiesta un conflicto entre su deseo de reconocimiento y su necesidad de control absoluto. Cualquier potencial error, por contingente que sea, lo vive como amenaza a su pertenencia al mundo académico. Lucía menciona que esa duda sobre sí misma es una característica que la ha perseguido desde hace muchísimos años, y que es algo que sus ex parejas le han reclamado, que ella no sabe recibir elogios, aunque los exige. Es decir, por un lado, se ofende cuando no se le agradece lo que da, pero inmediatamente bloquea cualquier intento que haga la otra persona por devolver esa ayuda. Busca aprobación, pero al recibirla, la invalida. Toda referencia a sí misma conlleva una alusión auto-desconfirmatoria (siempre hay un “pero” que empaña su autoconcepto).

A Lucía le cuesta dimensionar los roles que tiende a adoptar respecto a quienes son significativos en su entorno. En lo familiar, ha asumido el rol de sostén emocional silencioso: escucha, contiene, organiza, pero rara vez pide. En las conversaciones con su madre o hermanas, se posiciona como disponible, conciliadora, y reprime sus propias necesidades para “no ser carga”. Sabe que esto la desgasta, pero teme que si deja de cumplir ese papel, perderá su lugar en el sistema vincular. Pero esa amplísima disponibilidad entra en cortocircuito con otra gran necesidad de ella de maximizar el uso del tiempo para hacer cosas productivas. La convivencia con su familia está dosificada, cuantificada, y aun así la vive con culpa. Con sus sobrinos, por ejemplo, le cuesta entregarse sin estar mirando el reloj, a pesar de adorarlos; siempre que los visita, tiene prisa; siempre hay otra tarea más urgente esperando. Sólo puede ser en domingo por la tarde, y no más de tres horas. Esas ocupaciones no son siempre académicas, sino domésticas (“preparar lo de toda la semana entrante”) Y, aunque Lucía pudiera pedir ayuda para las labores domésticas, liberando tiempos, no lo hace, porque lo considera un derroche de dinero y un riesgo de que “no se haga bien”. A ella le cuesta enormemente delegar porque cree que nadie se implicará como ella en la tarea.

Lucía señala que algo análogo le sucede con sus amistades. Ante sus amigas, ella se muestra disponible, pero con remordimientos. Esa disponibilidad se debe más al miedo a desilusionar

que al deseo de dedicarles tiempo y energía. Decir que no, y poner límites, son prácticas que ella reconoce como necesarias, pero se considera incapaz de ponerlas en acción. Puede acomodarse a los horarios ajenos si así se lo exigen, pero su forma de estar evidencia su inconformidad y frustración ante las improvisaciones.

Su vida cotidiana está marcada por una planificación minuciosa: no le gustan las visitas que llegan “de sorpresa” y es renuente a las propuestas espontáneas. Si de ella dependen, todo debe estar agendado y previsto con antelación. El desorden la inquieta, la confusión la paraliza. Con el dinero, es igual de rigurosa: lleva un control estricto de sus gastos, ahorra con disciplina, y evita cualquier desembolso que no esté calculado de antemano.

Esta misma lógica aparece -y colisiona- en sus relaciones de pareja. Lucía desea profundamente compartir su vida con alguien, pero ha tenido varias relaciones que no prosperaron. En todas ellas, sus parejas le han señalado una sensación de ser evaluadas, medidas, puestas a prueba. “No sé cómo explicarlo”, dice Lucía, “yo cuido, organizo, me preocupo, y sin embargo... se cansan. Se van”.

Su manera de amar es eficaz pero extenuante. Brinda ayuda, resuelve problemas, anticipa necesidades, pero le cuesta abrir espacio al caos del otro, al tiempo no productivo, al gasto emocional sin cálculo. Se siente más cómoda cuidando que siendo cuidada. Y aunque afirma que desea una relación estable, muchas veces duda de si realmente tiene lugar en su vida para compartir con alguien que no encaje exactamente en sus coordenadas. Se siente sola, pero también incapaz de abrir el juego del cuidado mutuo. Le cuesta creer que puede ser querida sin estar en función del otro.

Lo paradójico es que su disponibilidad es máxima, pero su flexibilidad es mínima. Está para todo, pero a su manera. Este patrón la deja “a la intemperie”, no por falta de deseo, sino por exceso de control. Y empieza a intuir que la exigencia que la protege, también la aísla.

4.2. El amor complejo y la nutrición relacional: claves para comprender los guiones de exigencia afectiva

Para profundizar en la comprensión de los guiones vinculares que estructuran la subjetividad perfeccionista -como el patrón de máxima disponibilidad sin reciprocidad- resulta pertinente incorporar la noción de “amor complejo”, desarrollada por Juan Luis Linares (2006) en el marco de la psicopatología relacional.

Linares propone que el desarrollo saludable de la identidad y del sistema afectivo relacional requiere de una nutrición emocional que se vehicula a través de tres grandes vías del amor:

—La vía de la ternura, que sostiene el apego seguro y la expresión emocional empática.

_La vía normativa, que provee contención estructural, guía y límites.

_La vía del deseo, que introduce el reconocimiento de la alteridad, la legitimación del placer y la validación del proyecto singular del otro.

Cuando estas tres vías se encuentran equilibradas, el sujeto puede experimentar vínculos significativos donde la pertenencia no está condicionada por la utilidad o el rendimiento. Sin embargo, en muchos sistemas familiares —como los descritos en las viñetas clínicas de este artículo— se observa un desequilibrio estructural en esta tríada.

En particular, las familias de las personas perfeccionistas tienden a ser afectivamente deprivadoras (Linares, 2006): se sobredimensiona la vía normativa (reglas, expectativas, exigencias), mientras se empobrecen o distorsionan las otras dos. La ternura queda desplazada o es entendida como debilidad; el deseo es reprimido o subordinado al deber. En ese marco, el niño o la niña aprende que su valor depende de cuánto rinde, de cuán útil resulta, de cuán bien se porta. El afecto se vuelve condicional, y por tanto, inseguro.

Este patrón da origen a un guion vincular que se internaliza y se reproduce en la adultez: ofrecer cuidado y presencia, sin esperar reciprocidad; sostener vínculos sin habilitar la queja; asumir responsabilidades afectivas sin espacio para el deseo propio. Es el guion que atraviesa las historias de Lucía, Ernesto y Martina: dar mucho, pedir poco, y creer que ese es el único modo legítimo de ser querido.

Desde esta perspectiva, el perfeccionismo no es solo una forma de autorregulación individual, sino el resultado de una nutrición vincular asimétrica. El ideal de excelencia encubre, muchas veces, una búsqueda desesperada de afecto. Una forma de compensar lo que no se recibió por vías espontáneas, ofreciendo una versión hiperfuncional de sí, que garantice algún tipo de validación.

La propuesta del optimalismo resiliente —como modo relacional de habitar los vínculos— requiere no solo revisar estas configuraciones tempranas, sino también construir entornos donde las tres vías del amor puedan rehabilitarse: donde haya ternura sin infantilización, norma sin castigo, deseo sin culpa. Solo allí puede comenzar a desmontarse el mandato de la perfección como condición de merecimiento.

4.3. Implicaciones prácticas

Promover entornos optimalistas implica transformar no solo hábitos individuales, sino también climas grupales y marcos institucionales. Algunas prácticas posibles son las siguientes:

- _Desarticular narrativas meritocráticas rígidas.
- _Promover vínculos de confianza y validación afectiva.

_Aceptar el error como elemento constitutivo del crecimiento.

_Evitar los sistemas de evaluación que cronifican la comparación.

_Sostener conversaciones que habiliten la ambivalencia y el deseo sin juicio.

5. CONSIDERACIONES FINALES

Los relatos de Lucía, Ernesto y Martina permiten visibilizar un patrón compartido, más allá de las diferencias generacionales o contextuales: una forma de estar en el mundo que se estructura sobre la base de la disponibilidad incondicional, la complacencia silenciosa y la eficacia técnica. Son sujetos que han aprendido a ser impecables, pero no a ser escuchados. Que han desarrollado una autoeficacia admirable en lo académico o profesional, mientras se perciben torpes, innecesarios o excesivos en el plano vincular.

Este desequilibrio no es un problema individual. Es el resultado de entornos que premian la productividad sin cuidado, la autonomía sin afecto y el perfeccionismo como forma de autopreservación. La *disponibilidad sin reciprocidad* (ya sea emocional, afectiva o simbólica) va generando una erosión interna donde todo se da, pero nada alcanza. Y ese vacío, lejos de ser leído como síntoma relacional, se transforma en culpa personal.

La complacencia, en este marco, no es cortesía: es una estrategia de adaptación en sistemas que no toleran el límite, la queja o el deseo propio. Y cuando esa lógica coloniza la subjetividad, el silencio se vuelve estrategia de supervivencia, aunque también de “autoborramiento”.

El optimalismo resiliente, en este sentido, no es solo un modelo de funcionamiento más sano: es una posibilidad vincular que emerge cuando hay otros dispuestos a sostener espacios donde no sea necesario rendir todo el tiempo. Donde el error no sea falla, sino parte del tejido que conecta solidariamente.

Habilitar el paso del perfeccionismo al optimalismo implica entonces una tarea micropolítica y relacional: generar entornos donde la disponibilidad no sea autoexplotación, la eficacia no se mida solo por métricas externas, y la pertenencia no dependa de renunciar a lo propio.

Tal transición no puede pensarse como una decisión personal aislada. Requiere transformar los contextos donde la autoexigencia se vuelve norma y el reconocimiento escasea. Allí donde aparecen vínculos que legitiman la diferencia, los ritmos personales y la vulnerabilidad, puede nacer una forma humanizada de desarrollo.

6. REFERENCIAS

- Andolfi, M. (1991). *La terapia familiar: un enfoque interaccional*. Paidós.
- Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Frost, R. O., Bulik, C. M., Mitchell, J. E., Uppala, S., & Simonich, H. (2007). Perfectionism and eating disorders: Current Status and future directions. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 384–405.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.12.005>
- Ben-Shahar, T. (2009). *The pursuit of perfect: How to stop chasing perfection and start living a richer, happier life*. McGraw-Hill.
- Dardot, P., & Laval, C. (2013). *La nueva razón del mundo: Ensayo sobre la sociedad neoliberal*. Gedisa.
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203–212.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5-31). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/10458-001>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468.
<https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Han, B.-C. (2014). *La sociedad del cansancio*. Herder.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Linares, J. L. (2006). *Las formas del abuso: Violencia física y psíquica dentro de la familia y fuera de ella*. Paidós.
- Molnar, D. S., Reker, D. L., Culp, N. A., Sadava, S. W., & Decourville, N. H. (2006). A mediated model of perfectionism, affect, and physical health. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 482–500.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.04.002>
- Perrenoud, P. (1995). *La evaluación de los alumnos: De la producción de la excelencia a la regulación de los aprendizajes entre dos lógicas*. Colihue.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319.
https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. Norton