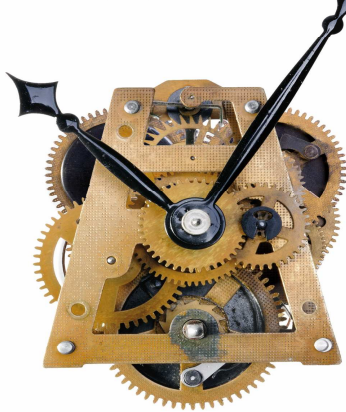


MANUEL ÁLVAREZ ROMERO
DOMINGO GARCÍA-VILLAMISAR

El síndrome del perfeccionista: El anancástico



Cómo superar un problema
tan común y devastador

3^a
edición

Cómo detectar y solucionar un problema muy común y desconocido que puede afectar a nuestra vida cotidiana.

Acaba de aparecer la 3ª edición de este libro que ha llegado a alcanzar gran difusión en sus anteriores ediciones. Editorial Almuzara ha cuidado especialmente esta edición tercera, tanto en la portada como en la presentación.

El Dr. Álvarez es Presidente de la Sociedad Andaluza de Medicina Psicosomática, con residencia en Sevilla y el Dr. García-Villamisar es Profesor de Psicopatología en la Universidad Complutense de Madrid.

Casi todos conocemos a algún perfeccionista, como quien se pasa horas maquillándose antes de salir de casa, el que tarda un siglo en preparar las maletas, el ama de casa que limpia y relimpia sin descanso, el deportista que vive para su marca, aquellos que se desgastan siguiendo normativas sin cuento...

Designados como perfeccionistas desde la psicología y como anancásticos desde la psiquiatría, estas personas son portadoras de una genética peculiar y de unos hábitos mentales y conductuales muy concretos que van a perfilar —si no se les ayuda— una dolorida biografía cargada de lastres, frenos y contradicciones que mermarán significativamente su calidad de vida y la de su entorno. Y tantas veces ¡son ellos los últimos en enterarse!

Considerado como conducta excesiva y desgastadora, es conocida la influencia del Perfeccionismo en procesos psicopatológicos y psicosomáticos (Ansiedad, Depresión, Fibromialgia, Obsesiones, Trastornos de la Conducta Alimentaria y de la imagen corporal, las Adicciones, Anomalías de la Personalidad, dificultades en la comunicación interpersonal o familiar, etc...).

En cuanto a las relaciones sociales el perfeccionista sufre y hace sufrir viendo frustrada su buena voluntad y empobrecida su actividad generosa. Cuando surge la contradicción entre los resultados negativos y la aspiración natural a lo bueno, lo perfecto... hay que saber distinguir el Perfeccionismo de la perfección. Existe, pues, el Perfeccionismo bueno y positivo frente al insano y negativo. En distinguirlos nos jugamos una buena cuota de felicidad.