

Dos expertos aportan claves en un libro para superar el síndrome del perfeccionista

1-XI-07

ABC

SEVILLA. Ayer se presentó en el Colegio Oficial de Médicos de Sevilla el libro «El síndrome del perfeccionista: El anancástico. Cómo superar un problema tan común y devastador» (Almuzara), del que son autores el profesor y psicólogo Domingo García-Villamizar y el doctor Manuel Álvarez Romero, director a su vez de la Biblioteca de Desarrollo Personal en la que se inscribe este nuevo título.

Aunque existen leves diferencias, el perfeccionismo o anancasticismo —el primero

es un término más psicológico mientras el segundo encaja mejor en la psiquiatría— es un trastorno más frecuente de lo que parece y que se da entre un 10 por ciento de la población española, siendo las mujeres más propensas a padecerlo.

Según explicó Álvarez Romero a ABC, la tendencia al perfeccionismo no tiene por qué ser negativa en sí misma, depende de «una cuestión de grados», de tal manera que el perfeccionista neurótico «nunca se encontrará feliz con la tarea realizada», con el factor de

frustración que todo ello le va a generar.

El Cuestionario Sevilla

El libro —que aborda desde la fenomenología, características y tipologías del perfeccionismo, hasta los patrones de comportamiento en la vida cotidiana o los problemas sociales y trastornos psicósomáticos que puede conllevar (fatiga crónica, fibromialgia, depresión, anorexia...)— complementa su contenido teórico con el denominado Cuestionario Sevilla, integrado por 24 puntos

que permiten realizar un autoexamen al lector interesado.

Con una predisposición genética, el perfeccionismo debe de ser tratado por expertos especialmente cuando «los rasgos de personalidad provocan sufrimiento en el sujeto o en su entorno», señala el doctor Manuel Álvarez Romero, quien apunta al empleo de una medicación específica y a un remedio no menos efectivo: «La empatía, la palabra y la escucha también tienen —dice— un poder curativo en el problema del perfeccionismo».