

Todos tenemos objetivos que aspiramos a cumplir, retos que deseamos superar, exigencias respecto a nosotros mismos. En una sociedad a menudo obsesionada por la juventud, la felicidad o los signos externos de riqueza, nadie está a salvo de una fuerte exigencia personal. Para muchos, ésta toma cuerpo en forma de una vocecita interna que susurra «cada vez mejor»; una vocecita que no es más que nuestro perfeccionismo.

Pero, precisamente, ese perfeccionismo, el mismo que nos impulsa a superarnos y nos aporta motivación, éxito, logros y felicidad, puede también convertirse en una trampa y ser origen de bloqueos e insatisfacciones. Y es que, llevado al extremo, puede traducirse en exigencias personales nada realistas, un sentido del detalle casi obsesivo, una preocupación excesiva en caso de error y cierta tendencia a interpretar el fracaso como una derrota personal. ¿Pero cómo saber cuándo caemos víctimas de un perfeccionismo tóxico? ¿Qué hacer cuando éste, lejos de reforzar nuestra autoestima, nos desvaloriza y nos aleja de nuestras auténticas prioridades?

Para el psiquiatra y psicoterapeuta Frédéric Fanget, la clave está en aceptar nuestros puntos débiles, carencias y contradicciones, en encontrar el equilibrio óptimo entre exigencia personal y tolerancia. Así, siguiendo la lógica de una psicoterapia, este libro no sólo nos ofrece herramientas para superar el perfeccionismo excesivo, sino que nos

invita a indagar más allá, hasta el origen del síntoma: ¿por qué buscamos la perfección? O, dicho de otro modo: ¿qué norma rige nuestra vida?

Cuando hacerlo bien no basta es una obra útil y esclarecedora que nos ofrece las claves para conservar lo mejor del perfeccionismo sin padecer sus graves consecuencias, a las que, en mayor o menor medida, todos estamos expuestos. Porque sólo cuando seamos conscientes de los impulsos que lo gobiernan, podremos encontrar el equilibrio entre nosotros mismos y unos objetivos personales realistas, que redunden en verdadera autoestima.



Frédéric Fanget

Médico psiquiatra con una larga trayectoria como psicoterapeuta, es autor de otros dos libros que han gozado de gran reconocimiento; entre ellos, *Como tener seguridad en sí mismo*. Su trabajo como profesor en la universidad de Lyon aporta a su obra un tono didáctico y accesible incluso cuando aborda cuestiones psicológicas complejas.

***Cuando hacerlo bien no basta* es una obra útil y esclarecedora cuya originalidad estriba en respetar al máximo las distintas etapas de la psicoterapia: análisis de las perturbaciones que el problema provoca en la propia vida; origen del mismo; peligros y patologías que conlleva y, como consecuencia natural, estrategias y búsqueda de soluciones que aporten bienestar y satisfacción.**


URANO
www.mundourano.com

Título: ***Cuando hacerlo bien no basta***
Autor: **Frédéric Fanget**
Sello: **Urano**
P.V.P.: **13 € – 224 páginas**

Para más información:
EDICIONES URANO
Dpto. de Comunicación y Prensa
www.edicionesurano.com
Tel.: 902 13 13 15