

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

PERFECCIONISTA: O QUASE PERFEITO

José Maravilha é escultor. Uma das suas estátuas era considerada uma maravilha por todos os que a viam. Era uma admiração unânime pelo seu trabalho. José Maravilha achava que era imperfeita. Num dia desses teve ataque de mau humor, despedaçou-a a marteladas. A estátua, que era considerada uma bela escultura, agora são cacos.

A ETERNA INSATISFAÇÃO

Existem pessoas imaturas e inseguras que temem o fracasso. O **perfeccionista** valoriza suas qualidades pessoais de maneira absoluta; é viciado em perfeição, tornando-se escravo dos pensamentos e das atitudes distorcidas do **tipo tudo ou nada**.

O perfeccionista não suporta a idéia de cometer erros ou enganos. Acredita que tudo deve ser feito à perfeição. Se avaliar um trabalho seu e achar que não saiu perfeito, sente-se tenso e/ou estressado, o que o leva a se considerar um fracassado ou inútil.

Se cometer um erro, entende que não saiu completamente de acordo com o que queria. Não sendo um bom trabalho, tudo desmorona, por mais meritório que seja, não conta e nem serve para nada.

O perfeccionista não consegue aceitar a realidade como ela é, de acordo com o senso comum, e assim, se sente insatisfeito e iludido porque nunca considera suficiente o resultado obtido. Os maiores êxitos têm falhas e deficiências e dificilmente o aceita se não for perfeito.

O **pensamento tudo ou nada** do perfeccionista infunde uma grande ansiedade e a sensação de constante fracasso e, como conseqüência, é paralisante e desmotivador. Para sair do labirinto autodestrutivo do perfeccionista é imprescindível aprender a ser equilibrado, o que significa aceitar a vida cheia de imperfeições e que não existe nada absolutamente perfeito.

O grande problema do perfeccionista é interpretar o que considera falhas e equívocos como fracasso, que o impede de sair desse estado paralisador e desmotivador. Uma coisa é adaptar a realidade, a outra que a realidade se adapte a ele, em seu modelo de mundo ideal. O perfeccionista considera que optar por um meio termo é ser condenado à resignação, à mediocridade, o que lhe parece humilhante.

O perfeccionista vive numa constante insatisfação, tensão e preocupação, o que o torna improdutivo e o leva a pensar que nem seu trabalho não é capaz de produzir felicidade e alegria. Converte-se em seu pior inimigo pela ansiedade que produz ao pretender o impossível e *se priva de aprender com as sábias lições do fracasso*. O perfeccionista crônico não só mantém uma atitude autocrítica consigo mesmo, mas também com os demais, e dificilmente perdoa suas falhas e erros, e assim, consegue ganhar a antipatia de todos.

A profunda falta de humildade do perfeccionista torna um ser humano especialmente temeroso e inseguro que necessita desesperadamente de chegar ao melhor, a verdadeira confiança em si mesmo e auto-estima.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

CÍRCULO VICIOSO

O perfeccionista age com atitudes que o levam a um **círculo vicioso**. De modo geral tende a estabelecer metas difíceis de serem alcançadas. Age meticulosamente para alcançar o que quer, mas, como geralmente não consegue, fica extremamente estressado por tentar chegar à perfeição. Sendo autocrítico e autodepreciativo, fracassa constantemente, o que reduz sua produtividade.

Chega a um ponto que o perfeccionista se esforça mais e mais, achando que vai conseguir, e assim, o círculo vicioso se fecha.

RELAÇÕES INTERPESSOAIS

Nas relações interpessoais, o perfeccionista tende a antecipar ou se sentir desaprovado, afastando-se daqueles que o cercam. Age defensivamente frente a uma crítica. Sem se dar conta, pode tentar aplicar seus padrões impossíveis aos demais, sendo excessivamente crítico e exigente. Além do mais, costuma evitar que os outros descubram suas falhas, o que torna suas relações pessoais muito difíceis.

O perfeccionista é exigente consigo mesmo e com os outros, vive procurando consertar o mundo e tende a ficar estressado.

TALVEZ O PERFECCIONISTA POSSA FAZER ISSO

O primeiro passo para transformar atitudes perfeccionista em processo saudável é se permitir reconhecer que o perfeccionismo é improdutivo ou mesmo negativo. O ser humano pode alcançar a excelência, jamais a perfeição. *A perfeição é divina, portanto é inalcançável.* O próximo passo é mudar os pensamentos e os comportamentos que alimentam o perfeccionismo.

1. Estabelecer objetivos razoáveis e procurar alcançá-los. Em primeiro lugar pequenas metas; gradualmente aumente-as em complexidade;
2. Dar importância aos resultados alcançados;
3. Reconhecer as evidências dos seus progressos;
4. Estabelecer prioridades: faça primeiro o que considera mais importante;
5. Não é necessário realizar todas as atividades à perfeição para obter satisfação com elas;
6. A confiança gradualmente aumenta;
7. O ser humano aprende errando ou acertando e sua natureza é imperfeita;

QUE FAZER QUANDO NADA RESOLVE?

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Se você é perfeccionista e não consegue mudar, procure ajuda profissional para se transformar e conseguir o que você quer. Hoje em dia dispomos de técnicas de Programação Neurolingüística e técnicas de Pensamento Ativo que ajudam a tratar as **causas**. Elas estão à disposição do PERFECCIONISTA. A decisão está em suas mãos.

Luiz Carlos Bertoni

www.pnl-uptime.med.br

(43) 3324-3303