

50

LIÇÕES
PARA VOCÊ
COMPREENDER
E *SE LIVRAR*
DO

PERFECCIONISMO

O SEGREDO DA EXCELÊNCIA
É SABER APROVEITAR
O CRESCIMENTO

DI SAVAL

50

LIÇÕES

PARA VOCÊ

COMPREENDER

E *SE LIVRAR*

DO

PERFECCIONISMO

O SEGREDO DA EXCELÊNCIA
É SABER APROVEITAR
O CRESCIMENTO

DI SAVAL

Introdução:

A busca da perfeição?

Por que não podemos buscar a perfeição? Acertar todas as coisas e fazer tudo aquilo que queremos dar certo e do melhor jeito possível?

Poder, nós podemos. Mas...

A felicidade é a única coisa que todos nós procuramos, ainda que com nomes diferentes: alguns chamam a isso de *paz, harmonia, conforto, ter um senso de propósito, viver nos próprios termos* ou simplesmente “*buscar viver melhor.*”

Oras, se nós buscamos pacificar, harmonizar, obter conforto, dar um propósito à nossa vida e tentar viver melhor, logo se vê que a vida não vem pronta.

Na verdade é isso mesmo, já notaram?

A vida, no sentido de existência, vem bruta, como um diamante. Somos nós quem vamos melhorando-a, lapidando-a, fazendo dela aquilo que, na medida do possível e dos nossos limites, queremos que ela seja

Só os inconscientes, crédulos e irreflexivos podem achar que só o fato de estarmos vivos (biologicamente) já faz de nós seres sortudos.

Não, não somos.

E não somos sortudos porque nem mesmo os que repetem essas frases, aparentemente humildes e apreciadoras do mistério da vida, interpretam a vida deles assim.

Afinal, se tudo já estivesse bom como vem, por que estariam eles, apesar do seu discurso hipócrita sobre a vida, sempre buscando melhorar?

Só se melhora o que não está bom da maneira que está.

É ou não é assim?

Somos nós, com os nossos recursos que vamos moldando a vida para que ela nos seja mais do que um simples e natural conjunto de “condições de possibilidades”.

Ah, deixe que eu aproveite para fazer uma distinção mais do que oportuna aqui:

***Existência** = conjunto natural de “condições de possibilidades”.*

***Vida vivida** = os arranjos que fazemos com as peças desse conjunto para dar sentido e significado à nossa existência.*

É boba ao extremo essa ideia de que “basta estar vivo”, portanto.

A perfeição é a interpretação que damos à nossa vida quando nos sentimos felizes:

Quando alguém fala “Está tudo perfeito!” significa que a vida dele está funcionando como ele queria e esperava.

Contudo, nesse caso, os termos “tudo” e “perfeito” têm um sentido relativo e quase metafórico: isto é, dizemos que a vida é perfeita quando ela satisfaz minimamente as nossas necessidades.

Todos nós temos alguns ideais por meio dos quais a vida precisa se desenhar para nos trazer a sensação de satisfação e tranquilidade que desejamos.

Quanto mais próximos desses ideais nós chegamos, melhor a nossa vida se torna. Mais “perfeita” ela nos parece.

Em outras palavras, eu e você temos um “gabarito” da nossa vida ideal. E quanto mais a nossa vida corresponde a esse gabarito, melhor.

A busca da perfeição até esse ponto, então, *é a tentativa de melhorar tudo o que fazemos para a nossa vida ter mais valor e significado.*

O problema começa quando começamos a **idealizar os nossos ideais** e a desqualificar os nossos esforços e até mesmo a depreciar as nossas conquistas.

É quando usamos ou passamos a entender o termo perfeição num **sentido absoluto**. Aí ele pode se tornar um termo que, no lugar de nos impulsionar para a excelência, nos escraviza e nos aliena das nossas reais possibilidades e condições.

E quando tal atitude se torna um hábito tudo o que realizarmos parecerá sempre pouco ou imperfeito demais.

Como nos faz refletir e entender a autora do livro [O Caminho do Artista](#), **Julia Cameron:**

O perfeccionismo não é uma busca pelo melhor. É uma procura pelo pior em nós mesmos, pela parte que diz que nada do que fizemos será bom o suficiente.

Uma vez que as coisas só passam a ter sentido na vida se forem *absolutamente* perfeitas, temos aí o famigerado **perfeccionismo**.

É a esse perfeccionismo ao qual nós vamos nos referir neste livro.

A perfeição em sentido relativo só deve ser vista como um ideal, um “gabarito” que nos impele e nos incentiva a irmos além daquilo que somos hoje.

Eu visio e busco esse ideal, mesmo sabendo conscientemente que nunca vou atingir esse estado completamente. E está tudo bem.

E por saber disso, consigo me divertir e ser feliz a cada avanço, a cada vitória, a cada novo patamar que atinjo.

E porque buscamos melhorar sempre?

Não, não é por um simples capricho.

Mesmo nós sabendo que nada jamais será perfeito, há um impulso natural, quase que um chamado, que nos força a ir adiante.

Quando não estamos avançando, sentimos um incômodo.

Algo nos diz que não estamos crescendo.

E o não crescimento é uma forma de morte.

Às vezes não é que nós tenhamos nos acomodado. É a sensação de estagnação que nos dilacera por dentro.

A sensação de não crescimento – que nunca é falsa, embora possa ser desorientada – é algo terrível de se sentir.

Se você já sentiu que a vida estava passando por você enquanto você permanecia no mesmo lugar do sempre, então sabe do que eu estou falando.

Todo estado de não crescimento é outra forma de dizer morte, pois viver é estar sempre em movimento.

Como não somos apenas máquinas biológicas, mas seres **construtores de significado e sentido**, nós precisamos nos desenvolver.

Só que não precisa crescer são aquelas pessoas que já “*chegaram em casa*”. Essas estão sempre de bem com tudo, porque não têm mais o que buscar.

Para não morrer, você precisa estar sempre crescendo, melhorando, se superando.

A felicidade (ou a perfeição), querido leitor, é algo que você deve procurar sem cessar e sem culpa.

Faz parte da nossa condição humana.

A vida só tem valor, se ela for, mesmo com todos os seus altos e baixos, uma **“experiência de sentido”**.

Experiência de sentido é tudo aquilo que faz você querer continuar fazendo algo, que lhe dá motivos, um **“porquê”** para seguir com aquele projeto, situação, relacionamento.

O perfeccionismo não é o mesmo que buscar ter experiências de sentido e cheias de significado. É uma deformação dessa nossa busca natural por uma vida melhor.

E é uma deformação tão séria que ele nos paralisa, nos desestimula e pode até mesmo nos matar, como veremos a seguir.

Perfeccionismo: a busca pela perfeição?

O perfeccionismo é geralmente associado à busca da perfeição, no sentido de excelência, em tudo o que alguém faz. Mas talvez seja esse apenas um aspecto do problema e tenhamos de expandir o significado dessa tendência comportamental.

O perfeccionismo também envolve intolerância diante dos possíveis erros e falhas do indivíduo, para com ele mesmo e com relação aos outros.

Alguns terapeutas, como **Sharon Martin**, destaca que ser um perfeccionista não é o mesmo que ser alguém que está em busca da excelência.

Ela sugere não confundirmos a *busca da excelência* com o perfeccionismo, como se fossem sinônimos.

Perfeccionismo e busca da excelência são coisas diferentes.

A *excelência* busca padrões elevados, mas aceita que haja erros e imperfeições durante a jornada. Ela é compassiva e compreensiva.

Já o *perfeccionismo* atrela o **valor pessoal** de cada indivíduo ao seu desempenho e ao seu sucesso. Ele é exigente e insensível.

Isto é, não há espaço para erros e fracassos nem em meio ao processo e muito menos quanto aos resultados, que devem ser sempre os melhores.

Para o perfeccionista, uma falha já danifica a sua autoestima e faz com que ele se sinta **sem valor** e totalmente **incompetente**.

Veja abaixo uma lista das características mais comuns do perfeccionista. O que vai variar de acordo com o seu perfil.

Embora muitos perfeccionistas sejam grandes realizadores, eles também gostam do que lhes dá segurança. Assumir riscos aumenta a possibilidade de falhas.

A segurança deles se mostra também quando revelam apenas os aspectos “perfeitos” de si mesmos. Os perfeccionistas são sensíveis às críticas e não querem demonstrar as suas dificuldades, fraquezas e vulnerabilidades.

O perfeccionismo envolve uma combinação de **padrões elevados** e **crítica extrema**.

A. Padrões Elevados

Padrões elevados impostos a si mesmo: o indivíduo cria padrões

extremamente altos para si mesmo, muitos deles inatingíveis. Ele é voltado e orientado a atingir metas. Às vezes o padrão elevado que ele se impõe pode ser motivador e levar ao sucesso, mas nem sempre é assim que funciona.

Padrões elevados impostos pelo mundo: quando a cultura, a mídia, os pais ou outras pessoas impõem padrões particularmente elevados ao sujeito, o que faz ele normalmente se desmotivar.

B. Crítica Extrema

Crítico de si mesmo: em resposta aos padrões extremamente elevados, o indivíduo se torna extremamente autocrítico. Ele se dá conta cada uma das suas falhas ou dos seus erros, fica lembrando e se debatendo em torno disso.

Crítico dos outros: o indivíduo espera a perfeição dos outros e quando eles não conseguem corresponder a isso, ele os critica, facilmente apontando falhas ou atribuindo culpa.

Essa é a ideia central defendida neste livro e que vamos desenvolver ao longo do texto a seguir.

Resolvemos dividir o tema em três partes:

Capítulo 1. Vamos entender como e por que se origina o perfeccionismo, as suas causas e desenvolvimentos, as suas faces e disfarces.

Capítulo 2. Embora em teoria o perfeccionismo fique claro, nem sempre achamos que o que vivemos e fazemos se encaixa nesse comportamento. Algumas questões devem ser levantadas para buscar identificar o quanto você pode ser uma vítima desse problema sem nem se dar conta.

Capítulo 3. Compreendido e identificado bem o perfeccionismo, chega a hora de o atacarmos com diversas estratégias e, algumas serão dicas mais diretamente aplicáveis e outras serão abordagens mais reflexivas, para pouco a pouco irmos minando o perfeccionismo.

Capítulo 4. Finalizaremos com alguns exercícios de aprofundamento e que ajudarão você a ir reeducando a sua forma de pensar o modo como você pode encarar a vida com mais leveza e racionalidade.

Espero que você goste.

Autor: **Di Saval**

Obra: **50 Lições** para você compreender e se livrar do PERFECCIONISMO.

2020 - C & T books

©**Todos os direitos reservados** (Di Saval/C &T books)

Essa é uma publicação independente (C&T books)

Revisão, preparação, capa, diagramação: **C & T books**

©**Todos os direitos reservados.**

Proibida a reprodução desse livro, total ou em partes, através de quaisquer meios. Os direitos autorais e morais do autor foram contemplados.

A violação dos direitos autorais constitui um crime (**Código Penal**, art. 184 e Parágrafos, **Lei nº 6.895**, de 17/12/1980), sujeitando-se à busca, apreensão e indenizações diversas (Lei nº 9.610, de 19/02/1998).

Pedido ao Leitor:

O seu apoio é muito importante para o nosso trabalho. Portanto, se você gostar do livro, deixe uma AVALIAÇÃO na [página da Amazon](#).

É só procurar o livro, clicar em “**escrever uma avaliação**” e “**enviar**”. Isso fará com que continuemos produzindo material relevante sobre **Desenvolvimento Pessoal** e Autoconhecimento e Qualidade de Vida com **preços acessíveis** para todos.

Sumário

Introdução:

1

A imperfeição do Perfeccionismo

1. O perfeccionismo começa cedo.
2. O perfeccionismo pode ser modelado.
3. O perfeccionismo é um mecanismo de defesa.
4. O perfeccionismo é reforçado pelo mundo.
5. O perfeccionismo pode ser uma imposição a si mesmo.
6. O perfeccionismo não anda só.
7. O perfeccionismo não é a busca da excelência.
8. O perfeccionismo necessariamente NÃO tem a ver com “ser perfeito”.
9. Há ambientes que admiram e até promovem o perfeccionismo.
10. O perfeccionismo e a produtividade não fazem par.

Leia também:

2.

Como saber se você é perfeccionista

11. Você não tolera erros.
12. Tudo sempre deve ser feito de uma “certa” maneira.
13. Para você ou é 8 ou 80.
14. Você só pensa no resultado.
15. Você é extremamente rígido com você mesmo.
16. Você tem padrões extremamente altos.
17. O seu sucesso nunca é suficiente.
18. Você vive adiando as coisas, esperando aquele “momento ideal”.
19. Você vê erros quando e onde ninguém mais vê.
20. Você perde tempo aperfeiçoando cada detalhe.
21. Você não consegue relaxar.
22. Qualquer passatempo vira uma competição.
23. Você perde oportunidade de tentar coisas novas
24. Você se preocupa com o que os outros pensam de você.
25. O perfeccionismo é uma exaustiva busca pelo controle.

3

Como combater o Perfeccionismo

26. Faça uma análise Custo-Benefício sobre o seu comportamento.
27. Reconheça a diferença entre esforço saudável e perfeccionismo.
28. Estabeleça metas realistas.

29. Identifique os “itens obrigatórios” e os “itens desejáveis”.
30. “Baixe a sua bola”.
31. Tente coisas novas.
32. Afaste-se de tudo que reforce as suas tendências perfeccionistas.
33. Aceite que você nunca será perfeito.
34. Aproveite o passeio.
35. Mude sua conversa interna negativa.
36. Pare de se culpar.
37. Pense em três coisas que você está fazendo certo.
38. Faça da saúde uma prioridade.
39. Compare-se a si mesmo.
40. Busque o Crescimento.
- 41) Questione o seu pensamento perfeccionista.
- 42) Seja relapso por algum tempo
- 43) Aprenda com os “imperfeitos”.
- 44) Não use modelos ideais para avaliar o seu progresso.
- 45) Trate-se como você trataria um amigo seu.
46. Pergunte como você se avaliaria se você fosse outra pessoa.
47. Abandone os “Deveria”.
49. Estrague as coisas de propósito.
50. Seja um “bom descobridor”.
- Perfeccionista X “Bom Descobridor”

4

Bonus:

Exercícios para combater o perfeccionismo

Conclusão:

Fontes:

LEIA DE GRAÇA:

Meus Contatos

Meus outros livros:

Sobre o Autor:

1

A imperfeição do Perfeccionismo

O perfeccionista é alguém que está sempre atrás de fazer tudo funcionar "do jeito certo".

É alguém que pode se perder em tarefas simples, por perseguir todo e cada detalhe, muitas vezes levando a si e aos outros à loucura durante esse processo.

Seja no trabalho, nas tarefas domésticas ou nos relacionamentos, muitos de nós têm uma área da vida em que somos perfeccionistas em algum nível.

E enquanto aquele projeto em que estamos focados possa ganhar em qualidade, devido aos nossos padrões elevados, muitas outras coisas sofrem. E, às vezes, uma dessas outras “coisas” que sofre somos **nós mesmos**.

1. O perfeccionismo começa cedo.

O perfeccionismo é encorajado em algumas famílias e lares. Alguns pais, às vezes conscientes ou inconscientemente, tem a perfeição em alto conceito.

Esses pais exigem que os filhos tirem sempre as mesmas **notas altas** nas provas e se destaquem em todos os tipos de competições ou atividades escolares.

É transmitido à criança, por meio de palavras ou ações, que os erros naquela família são **intoleráveis**. E caso eles ocorram serão severamente punidos.

A punição pode ser extrema e passar dos limites. O que vai de xingamentos, gritos, constrangimento em público, o tratamento silencioso até as mais diversas formas de **castigo físico**.

As crianças pequenas têm muita vontade de **agradar aos adultos**, até mesmo quando estes são abusivos. Elas não têm capacidade e nem experiência de vida para entender que às vezes os adultos estão simplesmente agindo de maneira errada.

Se um adulto disser a uma criança pequena que ela é um fracasso, que não é inteligente o bastante, que é feia, burra ou que não possui qualquer outra qualidade ou talento, a criança não só **internalizará** essa mensagem e a aceitará como sendo uma verdade, mas também **continuará a buscar evidências** para apoiar esse ponto de vista.

Assim, os pequenos ficam à mercê dos seus responsáveis, enquanto tentam construir sua autoestima em meio às piores condições ambientais e afetivas possíveis. É claro que o efeito disso em seu emocional será devastador.

2. O perfeccionismo pode ser modelado.

O perfeccionismo também pode ser aprendido por crianças que crescem na companhia de **pais bem-sucedidos** que são **perfeccionistas**: eles acabam servindo de modelo aos olhos da criança de como de pensar e agir.

O perfeccionismo é encorajado quando as crianças são elogiadas excessivamente por suas realizações, mas não tanto pelos seus esforços nem por qualquer progresso apresentado.

Num ambiente assim, a **perfeição** se torna *uma maneira de ganhar aprovação, amor, elogios e recompensas*.

É normal que esse processo se reflita mais tarde, na vida adulta.

Como a pessoa foi condicionada ao longo de toda a sua vida a buscar valor por meio de realizações e conquistas, ela reproduz o mesmo comportamento diante de chefes e professores, submetendo-se a todas as suas exigências em troca da “ração”, que nas interações hierárquicas humanas se traduzem por meio de elogios, aplausos e recompensa materiais.

Se lhe ocorreu à mente a imagem de um cachorrinho ganhando um biscoito após realizar um truque, você captou a ideia.

3. O perfeccionismo é um mecanismo de defesa.

Ser perfeito também pode ser uma forma de se defender contra um **lar caótico**, imprevisível ou inseguro.

Quando uma pessoa vive obcecada pelas maiores notas, classificações e lugares de destaque, isso pode significar que essa pessoa está procurando **compensar** *todas as situações sobre as* quais ela não tem controle.

Uma pessoa pode ser muito metódica e organizada no trabalho, por exemplo, para sublimar o fato de que em casa tudo é um caos completo, desde o ambiente até as relações entre os familiares.

Evidentemente essa pessoa sofrerá muito, uma vez que o fato dela conduzir bem uma situação A, não vai ajuda-la a lidar com uma situação do tipo B ou C.

4. O perfeccionismo é reforçado pelo mundo.

A **cultura e a mídia** também têm uma forte influência sobre o perfeccionismo.

O que mais vemos na TV e na Internet são modelos brancos, altos, magros ou sarados.

Mesmo quando essas pessoas têm outros traços étnicos, elas vêm sempre apresentadas nas “melhores” versões possíveis daquela etnia.

As crianças são inundadas com essa visão inatingível da beleza. E como crescemos com essas mensagens, torna-se muito fácil acreditar que, se não nos parecermos com esses modelos, *não seremos bonitos nem bons o suficiente*.

Há ambientes e instituições que promovem uma mentalidade perfeccionista também. Nessas situações, não é apenas uma família ou pai, mas um sistema maior que está ensinando e reforçando que há um **padrão exigido de valor** e que qualquer coisa diferente daquilo é um fracasso ou sinal de falta de valor natural.

5. O perfeccionismo pode ser uma imposição a si mesmo.

Já para outros indivíduos, o perfeccionismo se torna uma **autoimposição**.

Mesmo sem nenhuma exigência feita pelos pais ou pelo mundo exterior, algumas pessoas podem definir esse padrão para elas mesmas, talvez como uma forma de superar a situação de fracasso em que elas consideram estar vivendo ou que teriam vivido.

A pessoa pode passar a acreditar que só mesmo atingindo um determinado padrão de sucesso material, um modelo de felicidade, e um nível ideal de conforto, poderia compensar uma série de precariedades, falta de recursos e carências de toda espécie que experimentou ao longo da sua história pessoal.

E como geralmente não atingimos tudo o que queremos, pois as coisas dependem de outros fatores além dos nossos esforços e planos, uma vida de frustrações e raiva poderá ser o que estará se desenhando e se construindo, sem que ela nem mesmo se dê conta.

Na esperança idealizada de compensar todas as dificuldades e misérias do passado, a pessoa acaba projetando um **plano de vida inatingível** e, desde a origem, fracassado.

6. O perfeccionismo não anda só.

Embora você pense que pela sua natureza mal compreendida, o perfeccionismo dê passagem para o sucesso e para a excelência, seus amigos íntimos de verdade são: **depressão, ansiedade** e a **raiva**.

Segundo o psiquiatra **Martin Antony** e o médico **Richard Swinson**, autores do livro *Quando o perfeito não é bom o bastante: Estratégias para lidar com o perfeccionismo* (tradução livre do inglês):

“As pessoas com altos níveis de perfeccionismo (particularmente o do tipo orientado para si mesmo) correm um risco maior de ter depressão do que os não-perfeccionistas, especialmente durante períodos de estresse (por exemplo, na escola, no trabalho e em seus relacionamentos) e depois de experimentar algum fracasso.”

Ah, e não para por aí: o perfeccionismo também pode **matar você**:

Segundo um estudo publicado no *Journal of Health Psychology*, **450 pessoas** foram acompanhados por um período de seis anos e meio.

De acordo com a hipótese dos pesquisadores, os resultados demonstraram que o *risco de morte era significativamente maior* para os que tiveram uma *pontuação maior* nos traços de **perfeccionismo** e de **neurose**, em comparação aos que marcaram menos pontos nesses mesmos quesitos.

E o psicólogo **Nick Wignall** vem mostrar que esse comportamento não tem nada de bom:

“O que a pesquisa tem demonstrado de forma cada vez mais consistente é que os níveis elevados de perfeccionismo estão ligados a uma série de resultados clínicos negativos: eles vão desde [distúrbios alimentares](#), [fibromialgia](#), [depressão](#) e [suicídio](#).”

7. O perfeccionismo não é a busca da excelência.

A busca da excelência é a tentativa metódica de melhorar, de crescer na vida.

"Tentar melhorar" não é ser perfeccionista, assim como beber uma única cerveja não torna ninguém um alcoólatra.

Mas quando você bebe tanto a ponto de chegar atrasado ao trabalho e acabar sendo demitido, o hábito virou um problema.

Ou quando você está tão focado em fazer as coisas "certas" a ponto de muitas outras serem negligenciadas ou começarem a dar errado, o alerta vermelho foi ativado.

Wignall propõe uma analogia:

“Pense na pessoa mais escrota e cruel que você conhece. Agora imagine que o trabalho dela em tempo integral seja acompanhar você de perto, tal qual a sua sombra, sempre criticando e julgando tudo o que você faz. O tempo todo lhe prometendo que todos os seus medos e inseguranças desaparecerão se você fizer as coisas da maneira certa.”

Porque, no final das contas, o perfeccionismo real não tem a ver (ou não exclusivamente) com “padrões muito altos”.

Tem a ver com **controle**.

É a tentativa impossível e irracional de ter tudo sob controle em um mundo no qual, de um modo ou de outro, mais cedo ou mais tarde, as coisas vão escapar de nossas mãos.

Logo essa necessidade de controle é absurda e se baseia numa visão **irracional** da vida.

Ainda que uma pessoa, por mais bem-intencionada que seja tente, será impossível para ela controlar todos os aspectos da sua existência. Simplesmente, porque não dá para prever tudo e, além disso, somos limitados.

8. O perfeccionismo necessariamente NÃO tem a ver com “ser perfeito”.

As pessoas também não detectam os sinais de perfeccionismo porque ele **não tem** a ver só com tentar ser perfeito.

O perfeccionismo é um sintoma de baixa autoestima.

Ele é um reflexo de uma crença interior de que a pessoa *não é boa o bastante, não é tão inteligente, engraçada ou sexy como as outras pessoas* são.

Tal crença faz com que alguns perfeccionistas se esforcem para ir além de si mesmos.

Há, todavia, aqueles outros que praticamente ficam paralisados, por serem incapazes de tomarem atitudes ou decisões, tudo isso devido ao medo de que, se tomarem qualquer atitude, a sua inferioridade se confirmará perante o mundo.

Seja qual for o tipo de perfeccionismo que o afeta, esse indivíduo não acha que tem alguma qualidade natural e legítima, então ele precisa estar sempre tentando provar isso para os outros.

9. Há ambientes que admiram e até promovem o perfeccionismo.

Nas empresas e até em algumas escolas, a pessoa que tem um perfil meticoloso e que prima pelos detalhes nas atividades é elogiada e estimulada.

Ainda hoje, se alguém disser que é um “viciado em trabalho” não será mal visto de modo algum pelos outros. Você será apontado como uma pessoa que é esforçada e que está realmente querendo construir um futuro.

Então, devido à nossa tendência natural ao condicionamento, em alguns ambientes (numa escola ou numa empresa, por exemplo), certas figuras de autoridade podem ler a fome de uma pessoa por recompensa ou destaque e tirar proveito disso.

Ao transformar a vida em uma corrida por recompensas, e viver buscando fazer tudo de maneira total, impecável e para produzir resultados cada vez mais impressionantes, isso deixa de ser um hábito e se torna parte da sua identidade.

10. O perfeccionismo e a produtividade não fazem par.

No começo, pode até ser que os padrões elevados e o trabalho duro e focado de alguém traga bons resultados. E é exatamente por isso que esse traço de personalidade se torna um problema tão insidioso.

De cara e numa primeira e superficial leitura, o perfeccionismo será confundido com esmero, concentração e que o indivíduo é sério e responsável.

Mas com o tempo, os exageros aparecem, as consequências diante de qualquer falha não são apreciáveis e as reações serão as menos esperadas.

Nunca o perfeccionismo deve ser alimentado ou incentivado como se ele servisse de “ferramenta” para se produzir mais. Pois o resultado geralmente será tudo, menos o sucesso, a satisfação e a felicidade que só a verdadeira e saudável busca do crescimento e da autossuperação podem garantir.

Na verdade, é como diz **Julia Cameron** em seu livro já citado, [O Caminho do Artista](#):

“O perfeccionismo é a exigência perversa do ego. Ele nos nega o prazer do processo. No lugar disso, o ego nos diz que devemos ter sucesso instantâneo – e o nosso perfeccionismo acredita nisso, nos trava, nos retém e nos barra.

O perfeccionismo nos diz que, para avançar, devemos ser perfeitos. E, no entanto, muitas vezes é o perfeccionismo que nos paralisa e nos impede de seguir adiante. O perfeccionismo é o oposto da humildade, que nos permite avançar lenta e firmemente, errando e aprendendo com isso.

O perfeccionismo nos diz: faça "direito" – ou não faça de modo algum.”

Leia também:

* [50 Lições para você compreender e superar as suas CRENÇAS LIMITANTES](#)

* [VOCÊ 2.0 – 50 Macetes que vão REINICIAR a sua vida](#)

* [90 Dicas para Turbinar a sua AUTOCONFIANÇA](#)

* [50 Questões Provocativas para você desenvolver AUTOCONHECIMENTO](#)

* [40 Sinais para você identificar \(e se livrar\) de um Relacionamento Abusivo](#)

2.

Como saber se você é perfeccionista

Você é um perfeccionista?

A resposta pode não ser tão óbvia quanto você pensa.

Quando nós pensamos em perfeccionistas, temos em mente pessoas como as dos exemplos que a especialista **Sharon Martin** cita de **Jo, Darren e Pamela**:

Jo mantém um lar impecável. A sua casa parece mais uma foto de um cenário de revista de decoração do que um ambiente com três crianças e um cachorro! Jo não deixa passar um momento sem estar limpando, organizando e arrumando a casa. Ela inclusive tem um estilo todo próprio de dobrar as suas roupas de baixo.

Darren passa um tempo excessivo escrevendo e reescrevendo e-mails e mensagens de texto. Ele não só checa sua ortografia, mas também verifica as informações, e usa as palavras com precisão e cuidado para ter certeza de que não vai ofender ninguém sem querer.

Pamela é uma *chef* e dona de um restaurante. Toda semana, ela sofre para encontrar os ingredientes e as receitas certas. Pamela exige a perfeição de si mesma e de sua equipe – e quando eles não entregam de corpo e alma ao serviço, ela os repreende como se estivesse participando de um reality show de culinária!

Jo, Darren e Pamela servem para exemplificar muitos dos traços típicos dos perfeccionistas – estabelecem padrões elevados impossíveis, criticam o próprio desempenho e os dos outros mesmo por erros mínimos, refazem as tarefas até que fiquem perfeitas.

Mas o perfeccionismo nem sempre é tão fácil de detectar.

Quando imaginamos os perfeccionistas no dia-a-dia vem a mente aquelas

peessoas que na fachada fazem tudo “certinho”: os alunos que só tiram nota 10, os grandes nomes do esporte que fazem sucesso mundialmente, as pessoas que vão longe em suas carreiras profissionais, e aquelas celebridades que contam terem vindo do nada e hoje estão sob a mira de todos os holofotes.

Muitos perfeccionistas não se reconhecem assim porque se acham muito imperfeitos. Eles são daqueles tipos extremamente sensíveis a qualquer tipo de fracasso e erro.

Por fora e vistos de longe, eles não parecem se encaixar ou apresentar esse comportamento.

Há neles um ar de humildade, discrição e simplicidade que faz com que eles passem quase despercebidos.

Afinal, eles não são ganhadores de prêmios e nem vivem assumindo cargo de comando ou se dando bem em coisa alguma.

Mas é exatamente aí que o problema pode se disfarçar:

A pessoa ser tão perfeccionista a ponto de não tentar nada, e ficar parada sem sair do lugar e avançar!

A psicóloga clínica **Ellen Hendriksen** vem aqui nos ensinar que:

“Ao contrário do nome, a maioria dos perfeccionistas não é motivada pela busca da perfeição, eles querem evitar o fracasso. Ser perfeccionista não a ver com ser perfeito, mas com nunca ser bom o suficiente.”

Claro que você pode ser uma pessoa que está sempre bem arrumada, que tem tudo listado, no lugar, organizado e planejado, e isso é ótimo. Até aí você pode ser uma pessoa eu prima pela excelência.

Mas há outras características disfarçadas nesse termo que são extremamente prejudiciais a médio e longo prazo.

Será que você carrega alguma característica que lhe daria o rótulo de perfeccionista?

Para ajudá-lo a avaliar o seu próprio nível de perfeccionismo, os próximos 11 sinais vão indicar se há ou não um perfeccionista em você:

11. Você não tolera erros.

Sempre que você vê um erro, você é o primeiro a se insurgir, aponta-lo e a querer corrigi-lo. Isso, porém, não só no que se refere à você, mas a tudo e a todos à sua volta: no ambiente familiar e profissional, junto aos seus amigos ou até nos seus relacionamentos afetivos.

As pessoas apontam você como “o chato” ou “a chata”?

Ninguém gosta de fazer coisa alguma ou trabalhar com você, porque você é muito “mandão”, “exigente” e “fresco” demais?

Acontece que esses termos em muitos casos são as formas usadas pelas pessoas para dizerem que alguém do seu convívio é um **“perfeccionista”**.

12. Tudo sempre deve ser feito de uma “certa” maneira.

Muitas vezes, as pessoas não o acompanham porque você quer que as coisas sejam feitas *de maneira muito específica*.

Enquanto algo estiver fora do lugar ou não tiver “daquele jeito”, você não se conforma. E aí aparece o seu lado crítico e a sua rigidez insuportável.

A sua perfeição se torna uma rígida e seca obsessão.

Por isso, muitas vezes é muito difícil para você encontrar gente “à sua altura” com quem possa trabalhar e até para se relacionar.

13. Para você ou é 8 ou 80.

É também conhecido como pensamento “tudo ou nada”. Ou seja, tudo na sua vida precisa ser perfeito, dez, o máximo, o melhor... ou não valerá absolutamente nada.

Essa é uma das piores características do perfeccionismo.

Você espera tirar dez e a nota que lhe chega é 9, isso deixa você infeliz? Ou quem sabe você queria dobrar o seu faturamento ano passado, mas só subiu uns 50%, e você não se perdoa por isso?

Eis que você tem lá a sua dose de pensamento “tudo ou nada”.

14. Você só pensa no resultado.

Você não se importa com o que acontece no meio de um processo ou com todos os fatores e elementos que são necessários para atingir a meta. Tudo o que você quer saber é que o objetivo deve ser alcançado, seja lá como for.

Se o final que você esperava não é garantido e atingido, nenhum dos esforços feitos por você ou por qualquer pessoa – e mesmo algumas conquistas de percurso – perdem todo sentido e qualquer valor?

Acho que eu não tenho uma boa notícia para dar a você não.

15. Você é extremamente rígido com você mesmo.

Sempre que algo dá errado, você se mostra realmente duro consigo mesmo. Só pensa naquilo, fica se depreciando e não consegue relaxar por vários dias.

Até as pessoas sentem dó de você, mas você não se dá sossego.

Para você não importa se aquilo realmente foi por sua culpa ou se teve a influência de fatores externos.

“Eu não poderia ter falhado!” por acaso é um pensamento recorrente?

Se durante esse período de luto extremo, você se afunda numa terrível crise existencial e duvida do seu valor como pessoa, há grandes chances de você ser perfeccionista.

16. Você tem padrões extremamente altos.

Tudo o que você decide fazer, visa sempre objetivos elevadíssimos.

Toda essa exigência interior deixa você tenso e profundamente estressado?

É bom quando buscamos fazer as coisas da melhor maneira **possível**.

Mas, se você notou em que palavra foi colocada a ênfase na frase acima, por que você continua correndo atrás e visando coisas que são impossíveis para qualquer pessoa?

Outro sinal.

17. O seu sucesso nunca é suficiente.

Faça o que você fizer, o melhor está sempre a caminho, mas nunca chega.

Quando você alcança X, você quer **2X**.

Quando você alcança 2X, você quer **5X**.

O problema não é o seu desejo de melhorar e crescer cada vez mais, mas sim o fato de você simplesmente **nunca estar feliz** com nada que consegue e por essa razão quer sempre algo maior, mais caro, mais brilhante, mais novo!

Alguém já disse, ou você mesmo já se perguntou, por que apesar das suas muitas aquisições e conquistas, você vive insatisfeito com a sua situação?

Essa ansiedade e insatisfação não são normais e podem indicar que você é um perfeccionista.

18. Você vive adiando as coisas, esperando aquele “momento ideal”.

Você vive esperando o momento "certo" para começar as suas coisas e projetos pessoais?

Os perfeccionistas querem fazer tudo de maneira tão exata, insuperável e deixar tudo tão “redondo” que acabam paralisados por nunca terem as condições “adequadas” para realizarem o seu projeto perfeito de vida.

E como os seus objetivos são grandes demais e aquela situação ideal nunca parece chegar, ele continua **procrastinando** as suas tarefas.

Acontece que a *procrastinação*, tal qual o *perfeccionismo*, tem as suas raízes fincadas no **medo** – do fracasso, da inadequação, porém mais especificamente o medo de *não fazer um bom trabalho ou de não saber como fazer qualquer coisa*.

E como o perfeccionista tem pavor de tentar e fracassar, a melhor forma que eles encontram para que isso nunca aconteça – a menos que estejam plenamente confiantes de que vão se destacar e arrasar – é NUNCA começar coisa alguma!

Sim, você entendeu: o perfeccionismo e a procrastinação formam sempre um belo casal.

Será que você anda adiando as coisas porque não consegue reconhecer que está com medo de não conseguir atingi-las?

19. Você vê erros quando e onde ninguém mais vê.

Embora isso possa significar simplesmente que você seja alguém com uma visão muito afiada e detalhista, os perfeccionistas têm a mania de identificar erros e de ver problemas a um quilômetro de distância.

Às vezes, os erros são reais.

Mas às vezes eles não passam de fruto da imaginação de uma mente que não consegue relaxar e que espera que as coisas sejam “certinhas” demais, num mundo em que tudo por natureza é falho.

20. Você perde tempo aperfeiçoando cada detalhe.

Como você gosta que tudo esteja bem e nos mínimos detalhes, não é incomum você sacrificar o seu sono, o seu tempo e o seu bem-estar, apenas para levar o seu trabalho ao mais alto nível.

Todas as palavras faladas e escritas precisam ser exatas. Todas as explicações têm que ser irrepreensíveis e detalhadas.

Uma informação por mais simples que seja, não pode conter a mínima imprecisão.

Se por causa disso, tudo vira um “cavalo de batalha” para você, essa é a sua forma de perfeccionismo.



É necessário todo esse capricho mesmo ou será que você está demonstrando **preciosismo** em excesso, chegando ao ponto de colocar outros aspectos da sua vida – como a sua saúde – em risco?

21. *Você não consegue relaxar.*

Você arruma desculpas para não tirar folga do trabalho ou quando precisa tirar um tempo (um dia, um final de semana) para relaxar?

Você lê e-mails enquanto assiste à televisão ou encontra outras maneiras de realizar várias tarefas mesmo quando deveria estar curtindo um lazer?

Os perfeccionistas têm dificuldade em relaxar, em aproveitar o tempo de ociosidade e de fazer as coisas que dão prazer.

Eles só se sentem confortáveis quando estão envolvidos em atividades voltadas a *bater alguma meta*, porque lhes dá um senso de propósito.

Os perfeccionistas veem o relaxamento e o cuidado com eles mesmos como uma perda de tempo. Ou acham que são coisas a se fazer apenas quando o trabalho estiver terminado (o que geralmente nunca acontece porque eles exigem demais deles mesmos)!

É claro que ele espera toda essa dedicação e disposição de todos com quem ele trabalha ou convive.

22. Qualquer passatempo vira uma competição.

Quando indivíduos perfeccionistas se voltam à alguma atividade de lazer, seja uma pelada ou fazer uma comida, eles transformam isso numa competição com os outros ou numa missão para terem o maior desempenho possível.

Dominados pelo medo e pela baixa autoestima, eles precisam provar o seu valor, de modo que até mesmo hobbies e atividades divertidas se tornam atividades em que eles precisam se destacar e atingir objetivos.

23. Você perde oportunidade de tentar coisas novas

Os mesmos medos que levam o perfeccionista à procrastinação podem fazê-lo perder diversas oportunidades.

Os perfeccionistas tendem a assumir um comportamento discreto e pouco ousado – apegando-se somente às coisas que dominam.

Consequentemente, eles não tentam coisas novas, seja um convite para uma atividade diferente, uma viagem para um lugar exótico, ou simplesmente se candidatar para um novo emprego.

Como “controladores da (própria) imagem”, na expressão da educadora e autora **Lisa Van Gemert**, a desculpa que dão é:

“Não é que eu não consiga, é que eu não quero!”

24. Você se preocupa com o que os outros pensam de você.

Você é o típico sujeito “bonzinho”? Respeita todas as necessidades e preferências alheias, só para manter a paz, com receio de ofender ou desagradar os outros?

O perfeccionismo tem menos a ver com querer ser perfeito e mais com agradar aos outros, correspondendo às suas expectativas (o que inclui as expectativas da **sociedade** sobre o que significa ser um bom sujeito, uma mulher de valor, um pai de verdade, etc.) para evitar críticas ou rejeições.



25. O perfeccionismo é uma exaustiva busca pelo controle.

Garantir total segurança. Conseguir escapar de todos os riscos e incertezas da vida... Às vezes, esses esforços podem "funcionar" por anos.

Estar sempre atento a tudo e ser muito rigoroso nas tarefas podem trazer grande admiração no seu local de trabalho, além de gerar recompensas pela sua responsabilidade consistência, precisão e organização em tudo o que executa.

Mas manter essa perspectiva perfeccionista constante não é nada divertido e nem saudável. Não a longo prazo.

Você vive ansioso com o futuro, e então o presente se torna um inferno em que todas as situações oferecem um grande risco e, portanto, precisam ser controladas em todos os seus aspectos.

Essa busca pelo controle absoluto faz você viver assombrado, numa tentativa louca de antecipar e eliminar o menor erro ou qualquer tipo de crítica.

E, claro, quem possui esse nível tóxico de vigilância termina projetando sobre os outros – os pobres "mortais" – os mesmos padrões, sem nenhuma compaixão ou flexibilidade.

Isso acaba alienando esses “seres menores”, o que faz eles se afastarem de você.

O alto preço do perfeccionismo

Seja lá qual for o modo com que você expressa o seu perfeccionismo, essa é uma péssima forma de encarar a vida.

A verdade é que as coisas nunca saem exatamente como nós planejamos. E, se não consideramos a possibilidade do fracasso, as nossas presunções exageradas vão acabar se transformando em raiva e decepção, e serão externadas mais tarde das mais diversas e extremas formas. Algumas muito perigosas ou incontornáveis.

O psicólogo **John Powell**, no seu livro [*Felicidade: um Trabalho Interior*](#), narra o caso de uma paciente que ilustra muito bem **o poder destrutivo** do perfeccionismo.

Na primeira consulta, ela revelou que havia tentado o suicídio duas vezes. Contou também estar convencida de que um diploma de enfermagem preencheria o seu vazio interior.

Mas, mesmo depois de formada, continuou infeliz como antes.

Nessa época ela estava convicta de que o casamento lhe traria tudo o que precisava.

Ela conheceu um bom sujeito e casou com ele.

Contudo, o perfeccionismo de toda uma vida voltou a assombrá-la.

Talvez os filhos fossem a solução, foi o que ela começou a pensar. Eles a fariam uma mulher plena e completamente feliz.

Chegou a ser mãe de três filhos.

Algum tempo depois, porém, de volta ao psicólogo, contou-lhe chorando que os filhos a odiavam. O adolescente chegava a agredi-la!

Powell narra que lhe sugerira uma terapia familiar, mas ele suspeitava que ela nunca seguiu a sua orientação.

Passados alguns anos, o psicólogo recebeu um telefonema do marido dela.

*-- Jean morreu. E o mais triste é que ela se suicidou. Guardou o carro na garagem, ligou o motor e esperou a morte. Deixou um bilhete na mesa da cozinha. Suas ultima palavras foram: ‘**Não fiquem tristes. Vocês tentaram.**’*

O marido ligava da funerária onde o corpo dela era velado.

-- Alguma vez ela mencionou que os nossos filhos a odiavam?

-- Sim – respondeu Powell – ela falou-me sobre isso.

-- Realmente a odiavam – confirmou o marido.

*-- Ela tinha toda a boa vontade do mundo. Tentou de tudo para se abstrair de sua dor mas, na realidade, nunca entendeu bem de onde ela vinha. **Era uma perfeccionista.***

--Declarou guerra a todas as formas de imperfeição e se rendeu à perfeição. Perseguiu as crianças até que elas a odiassem. Eles detestavam o som da sua voz e o dedo em riste que ela lhes apontava. Ela estava exaurida, física e emocionalmente. Isso durou trinta e nove anos. E então morreu.

O pobre homem admitiu, segundo Powell, que sentia pena, não só dela, mas de todas as pessoas que lutavam contra o “demônio” do perfeccionismo.

-- A cada dia elas morrem um pouco, como a minha Jeannie; mesmo que não fisicamente, perdem todo o gosto pela vida, rastejam para um beco sem saída e lá esperam a morte, para dizer no final: acabou”.

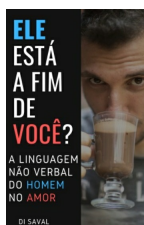
Você já conhece a nossa “Coleção Linguagem Não Verbal”?



[A Arte de Ler as Pessoas](#)



[A linguagem não verbal do CARISMA](#)



[ELE está a fim de você? A linguagem não verbal do HOMEM no Amor?](#)



[ELA está a fim de você? A linguagem não verbal da MULHER no Amor](#)

3

Como combater o Perfeccionismo

Pelo que foi visto até aqui, nem precisa dizer que o perfeccionismo é uma escravidão do comportamento.

Antes de qualquer coisa, precisamos dizer que O perfeccionismo é um problema solucionável, ainda que difícil.

O fato é que, com as devidas estratégias e as mudanças internas e externas necessárias, o perfeccionismo pode ser eliminado ou ao menos reduzido na vida de qualquer pessoa.

Mas retomando tudo o que foi dito, podemos chegar a algumas conclusões a partir das reflexões do psicólogo Nick Wignall, e daí podermos propor algumas soluções:

*“Em cada caso, o hábito de buscar a perfeição foi inicialmente desencadeado por uma situação perturbadora e pela necessidade de **aliviar uma emoção dolorosa**.*

Esse hábito de buscar a perfeição se fortalece porque, em algum nível, funciona. Por um lado, pode realmente impedir danos, como no caso da criança que planeja obsessivamente todas as contingências possíveis em relação aos pais abusivos.

É por isso que assim como Sharon Martin, Wignall não vê o perfeccionismo como a busca pela perfeição, mas como uma estratégia para encontrar “alívio emocional”.

*“Os perfeccionistas não se envolvem em comportamentos perfeccionistas porque estão sob a ilusão de que realmente alcançarão a perfeição; eles agem desse modo porque tal comportamento temporariamente **proporciona alívio a uma sensação dolorosa**.”*

O que causa o perfeccionismo não é o desejo de ser perfeito - é o desejo de se sentir perfeito.”

E antes de indicar o que fazer para reduzir o perfeccionismo, Wignall nos adverte:

“Aprender a verdadeira motivação para o perfeccionismo - alívio emocional - é essencial para desaprendê-lo, já que apenas quando entendemos o que realmente precisamos, podemos lidar com essa necessidade de uma maneira mais produtiva e menos angustiante.”

Agora vamos então propor uma série de estratégias e medidas que podem ajudá-lo a controlar as suas tendências perfeccionistas.

Você verá que várias delas podem ser colocadas em prática sem muito esforço, já outras vão exigir algumas reflexões e um pouco de autoconhecimento.

Algumas delas terão a ver com você logo de cara. Outras levarão algum tempo para fazer sentido.

Procure ver quais delas fazem mais sentido e funcionam melhor para você.

26. Faça uma análise Custo-Benefício sobre o seu comportamento.

Ao iniciar uma tarefa e perceber que o seu “modo perfeição” entrou em cena, pare e procure se colocar as seguintes perguntas:

De que forma esse comportamento tem me ajudado?

Esse comportamento tem me prejudicado?

Tal comportamento tem prejudicado os outros?

Quais as consequências disso a curto prazo?

Quais as consequências a longo prazo?

Fazer essas perguntas ajudará você a ter clareza sobre o que vem fazendo.

E isso é tipicamente o que a maioria de nós não costuma fazer: nós nunca questionamos o nosso comportamento. Não é a toa que nós continuamos sendo vítimas dos nossos maus hábitos e comportamento.

No entanto, quando paramos para avaliar objetivamente a nós mesmos e analisamos o nosso comportamento e o impacto que ele tem em nossas vidas e circunstâncias, começamos a mudar o modo como pensamos sobre as coisas, e alterações podem ser feitas para que avancemos na vida.

27. Reconheça a diferença entre esforço saudável e perfeccionismo.

Desejar melhorar a si mesmo – seja perder peso, aumentar a velocidade na execução de alguma tarefa, ler mais livros, melhorar o discurso em público etc. – é uma coisa boa.

No entanto, há uma **diferença** entre esforço saudável e perfeccionismo.

Brené Brown, autora do livro [*A Coragem de Ser Imperfeito*](#), descreve o **esforço saudável** como *a busca pela excelência a partir de uma noção pessoal de completude*.

Ou seja, você está feliz com quem você já é e sabe que pode ser ainda melhor.

O perfeccionismo, por outro lado, nasce de um sentimento de insuficiência existencial.

As pessoas que são perfeccionistas pensam que, se (e somente se) atingirem o padrão X ou Y, finalmente poderão se sentir bem com elas mesmas. Porque até lá o mal-estar é a única garantia.

Dito de outra forma, **o esforço saudável** *consiste em reconhecer a si mesmo, buscando atingir todo o seu potencial*.

O perfeccionismo é o não reconhecimento de si mesmo, é uma afirmação auto dirigida que significa: enquanto certas coisas não forem alcançadas você não será “bom o bastante”.

28. Estabeleça metas realistas.

Os perfeccionistas tendem a estabelecer metas que estão totalmente fora do seu alcance.

Depois, passam dias, meses e até anos se sentindo arrasados e frustrados, porque não importa o quanto eles se dedicaram, aquele objetivo esteve sempre muito além deles.

A solução para isso *é começar a estabelecer **metas realistas**.*

Metas realistas são aquelas que ainda estão fora de seu alcance, mas por muito pouco. E que embora ainda exijam também um pouco de esforço e você ainda tenha de se esticar para alcançá-las, há grandes chances de serem atingidas.

São metas possíveis.

Lembre-se de que você só deve buscar agir dessa maneira para escapar ou combater a tendência perfeccionista.

Todavia, não conclua que você se limitar a uma vida medíocre. Você não deve se conformar às coisas “fáceis” de se alcançar.

Depois de atingida aquela primeira meta realista, defina outra que esteja um pouco mais longe, que seja mais difícil, mas ainda dentro do reino da possibilidade.

Continue assim e você logo perceberá que está fazendo muito progresso, mas sem aquela ansiedade esgotante, gerada e alimentada pelo perfeccionismo.

Essa, sim, é a verdadeira expressão da busca pela excelência.

29. Identifique os “itens obrigatórios” e os “itens desejáveis”.

Suponhamos que você esteja à procura de uma casa para comprar.

A primeira coisa que você precisa fazer é identificar quais características devem ser “indispensáveis” nessa casa. Características tais como:

- Três quartos e dois banheiros.
- Uma cozinha espaçosa.
- Bairro tranquilo.
- Boas opções de escola.
- Naturalmente iluminada.

Em seguida, pense nas suas características "desejáveis". Isso pode incluir o seguinte:

- *Uma churrasqueira.*
- *Uma piscina.*
- *Um quintal lateral.*
- *Um quarto dos fundos.*

Agora você tem duas opções. Você pode procurar uma casa que inclua apenas as características "obrigatórias" ou pesquisar uma casa que inclua as características “obrigatórias” e "desejáveis".

Obviamente, pode ser que uma casa que contenha os dois tipos de características levará mais tempo para ser encontrada e custará mais.

Portanto, eis a questão: você está disposto a pagar um preço maior – em termos não só de dinheiro, mas de tempo – pelas características "desejáveis"?

Agora adapte as mesmas perguntas, sobre o que é “indispensável” e “desejável”, para qualquer outra área da sua vida:

Um relatório ou um trabalho que você deve entregar ao seu chefe ou ao seu professor.

Um projeto ou encomenda para um cliente.

O vídeo que você está fazendo para o seu canal;

Um programa de saúde e boa alimentação no qual você entrou;

E assim por diante.

Quais são as características “obrigatórias” ou “indispensáveis” em cada

caso?

Quais são aquelas características que seriam "*legais*" se houvesse?

Embora os perfeccionistas tenham a tendência de querer incluir os recursos "desejáveis" em tudo o que planejam fazer, na maioria dos casos, as características "indispensáveis" já seriam boas o suficiente.

Coloque na sua lista os recursos "desejáveis" apenas se for algo que valha a pena o esforço extra e se você tiver o tempo e os recursos necessários para isso.

30. “Baixe a sua bola”.

Um grande problema para os perfeccionistas é a mania de estabelecerem padrões muito elevados.

Quer diminuir o seu sofrimento e ansiedade? Coloca o sarrafo mais embaixo. Baixe a sua bola.

Em vez de apontar para o que você considera 100%, tente o que pareceria um resultado de 90%.

Em seguida, analise o que aconteceu:

O mundo desabou?

Seu chefe ou professor ficou chateado porque o projeto ou trabalho não foi bom o bastante?

Alguém reclamou?

O cliente ficou decepcionado?

A coisa trouxe consequências negativas?

Se tudo correu bem com seu esforço de 90%, tente reduzir o seu padrão para a casa dos 80%. Ou seja, se você conseguir nota 8, estará bom também.

E aí tentou?

Ainda está tudo bem?

O mundo ainda continua de pé e funcionando?

Está respirando e relaxando mais?

Que tal na próxima vez, considerar diminuir ainda mais o seu padrão para 70% ou aceitar uma **nota 7** em vez de correr atrás do 10?

Quanto mais baixo o padrão antes exagerado, menos sofrimento e ansiedade.

Obviamente, não é o nosso objetivo – e nem deve ser o seu, é claro! – começar a fazer as coisas *abaixo da média*.

O que se pretende aqui é ajudar você a testar os seus padrões que geralmente são bastante elevados, e ver até que ponto você pode torná-los mais realistas

e ainda fazer o que precisa de modo que seja satisfatório aos olhos de todo mundo, principalmente *aos seus olhos*.

31. Tente coisas novas.

Os perfeccionistas têm um tremendo medo de errar ou fracassar. E isso só serve para segurá-los ou paralisa-los. Afinal, é só cometendo erros que nós crescemos.

Além disso, ser capaz de tolerar erros é um componente vital para quem estiver a fim de inovar e de assumir riscos.

Uma maneira de superar o seu medo de cometer erros é **tentar coisas novas**.

Essa tática vai ajudar porque você estará aprendendo algo novo, e não há como ninguém ser perfeito ou querer ser impecável ao lidar com uma coisa de fora do seu universo de hábitos e costumes.

Você cometerá erros de todo tipo!

Ou seja, a ideia por trás dessa tática é tornar você menos sensível ao erro.

Ao se permitir errar nas áreas em que você é completamente inexperiente, isso poderá fazer você se sentir mais confortável em cometer um erro ou outro naquelas outras áreas em que você já domina, sem mais sofrer por querer ser sempre o máximo.

32. Afaste-se de tudo que reforce as suas tendências perfeccionistas.

Um dos autores que pesquisei para esse livro conta que um dia ele estava assistindo a um programa de TV em que a protagonista era uma mulher linda que por acaso também era um brilhante neurocirurgiã. Ela havia estudado diversas universidades nos EUA e falava vários idiomas. Quando eles mencionaram que ela ainda por cima era uma maratonista, ele mudou de canal!

Como você vai competir com uma pessoa nesses padrões?

Você já notou que o mundo ao nosso redor vive apregoando padrões além de altos demais bastante **uniformizadores**? Vejamos:

- | *Os gurus que falam de negócios ou do mundo profissional nos aconselham a sempre “entregar mais do que nos pedem”;*
- | *Você ouve constantemente slogans como o seguinte: "Ninguém se lembra de quem veio em segundo lugar".*
- | *Todas as revistas que você abre são preenchidas com fotos de modelos com corpos impecáveis.*
- | *No Facebook e Instagram as pessoas vivem fingindo ter um casamento ou namoro perfeito, filhos perfeitos, uma casa perfeita, uma família harmoniosa, um estilo de vida de fazer inveja...*

E a coisa só piora com o avanço tecnológico que faz com que nós acessemos cada vez mais coisas e, como é nossa tendência natural, começamos imediatamente a **nos comparar**.

E como é natural também (embora não seja bom), nós vamos nos sentindo cada vez menos competentes, interessantes e muito abaixo daquele padrão lindo e perfeito dos perfis, fotos e vídeos de sucesso...

Pare com isso desde já!

Afaste-se de todos os estímulos que só reforçam e alimentam ainda mais as suas tendências perfeccionistas:

- *Pare de ler revistas, ler artigos e ver vídeos que façam você se sentir um fracasso.*

- *Pare de seguir qualquer pessoa no Twitter e tire a sua inscrição daqueles canais em que os youtubers estão sempre falando (ou insinuando) sobre o quanto a vida deles é perfeita ou melhor do que a sua.*
- *Pare de sair com pessoas que fazem você sentir que nada do que faz é bom o suficiente.*

Em vez disso, faça o seguinte:

- ┌ *Leia, ouça ou assista conteúdos que lhe animem e deem condições de crescer;*
- ┌ *Cerque-se de pessoas que o aceitam como você é e incentive a ser ainda melhor.*
- ┌ *Siga pessoas nas mídias sociais que o inspirem e motivam.*
- ┌ *Leia ou assista conteúdos que ajudem você a descobrir e se desenvolver a partir das suas qualidades inerentes.*

33. Aceite que você nunca será perfeito.

Outro dia, eu estava lendo um artigo escrito por uma mulher com bebês gêmeos. Ela estava reclamando que nunca conseguia terminar nada.

Se um gêmeo estava chorando e ela finalmente conseguia fazê-lo dormir, um minuto depois o irmão acordava e começava a chorar.

Assim que ela trocava a fralda de um gêmeo, o outro gêmeo precisava da mesma coisa.

Essa é a dinâmica da vida.

Veja se você não concorda:

Finalmente você conseguiu atingir o seu peso ideal e está indo muito bem no trabalho, mas o seu parceiro ou cônjuge perde o emprego e seu relacionamento começa a ser afetado pelo estresse que isso causa.

Quando você equilibra o seu relacionamento, a sua chefe é mandada embora e a pessoa que entra para substituí-la faz da sua vida e as dos seus colegas um inferno, o que leva você a acabar saindo da empresa.

Você passa alguns meses procurando um novo emprego e encontra algo ainda melhor do que o que tinha antes. Que maravilha! A vida é bela, você pensa.

Mas, enquanto você procurava emprego a ansiedade fez você comer demais, e você acabou ganhando peso

É ou não é assim? A vida está em um fluxo constante e desorganizado de eventos e ocorrências.

As coisas não vêm em blocos complementares, da mesma ordem e equilibrados.

Tudo o que podemos fazer é procurar evitar ou minimizar ao máximo tudo de ruim que pode nos acontecer ou que já ocorreu.

É como se tudo na natureza estivesse nos dizendo:

Nada é perfeito e equilibrado, portanto, pare de se enganar e correr atrás de ilusões e fantasias.

Mesmo que você consiga chegar a um ponto em que absolutamente tudo em sua vida é "perfeito" – e esse é um grande "se" - é quase garantido que tal fase será curta.

Para superar o perfeccionismo, aceite que você nunca terá tudo “pleno e acabado”.

34. *Aproveite o passeio.*

Os perfeccionistas têm os olhos doentiamente fixos e voltados para o destino. Porque é só isso o que importa para eles.

São obcecados.

São neuróticos.

Mas um dos segredos para combater o perfeccionismo é uma verdade da qual eu sei e sempre li desde muito tempo, mas que só recentemente comecei a vivê-la: *aproveitar a jornada*.

Quer superar suas tendências perfeccionistas, lembre-se de que **o destino** é apenas **a cereja no topo do bolo da vida**.

A viagem são os ingredientes preparados e misturados por você: a massa, o chocolate, os ovos, o leite, a manteiga, etc., sem os quais você não terá bolo algum.

Veja o seguinte:

Você ainda não correu 10 quilômetros, mas sente-se satisfeito por hoje ter percorrido 6 quilômetros.

Você ainda não pode deixar seu emprego diário, mas tenha orgulho de que seu negócio paralelo esteja crescendo dia a dia.

Você ainda não pode tocar a *Moonlight Sonata* de **Beethoven** no piano, mas toca as peças que conhece com alegria. Ou faz isso com qualquer outro instrumento.

35. Mude sua conversa interna negativa.

Da próxima vez que você se repreender, mude para uma conversa interna positiva.

Em vez de “eu me odeio”, mude para “*eu me prezo*”.

Em vez de “eu sou uma pessoa ruim”, mude para “*eu sou uma ótima pessoa que está tentando o seu melhor*”.

O “*Eu não sou bom o suficiente*”, mude para “*Eu tenho meus próprios talentos e estou melhorando a cada segundo.*”

36. Pare de se culpar.

Eu sei que é mais fácil se depreciar quando as coisas não saem do jeito que você esperava. Mas reconheça que você fez o seu melhor.

Muitas vezes as coisas para acontecerem dependem de elementos e fatores que estão muito além dos nossos esforços mais poderosos.

Sim, a sua dedicação nunca é garantia de que você irá conseguir nada, caso faça parte da equação **fatores externos** que você não tem nas mãos e nem sequer previu.

Quando você se culpa por algo que não estava sob o seu controle, você só demonstra que carrega a crença tola de que o esforço é tudo que se precisa para se obter qualquer coisa que se quer.

E isso é uma grande bobagem.

Reflita um pouco:

E se você foi sabotado?

E se pediram o seu currículo, que era ótimo, mas na última hora entregaram para a pessoa errada que nem sequer o leu?

E se o que você fez dependia padrões, apoio, recursos que você não tinha?

Toda essa realidade “invisível” também fazia parte da situação, mas você não sabia ou não foi avisado.

Então porque ficar achando que tudo só exigia o seu talento e esforço?

Você fez o que pôde dentro daquelas circunstâncias. Em vez de se culpar, atribua-se crédito pelo que você está fazendo. Ame-se e aprecie mais quem você é.

Não deixe de ver no final do livro alguns **exercícios** que ensinam a fazer isso melhor.



37. Pense em três coisas que você está fazendo certo.

Um perfeccionista tende a se concentrar na falta e nas coisas que ele não está fazendo como “deveria”.

Transforme isso, concentrando-se nas coisas que você está fazendo bem.

Quais são as três coisas que você fez certo em sua vida recentemente?

Concentre-se nelas e repita essa pergunta sempre que a sua conversa interna se tornar negativa.

Quanto mais frequentemente você fizer isso, mais você começará a reconhecer o quanto de coisa você tem acertado, em comparação ao que tem feito de errado.

As suas forças naturais ganharão cada vez mais destaque.

38. Faça da saúde uma prioridade.

Ninguém pode impedi-lo de sacrificar o descanso em nome do trabalho, mas você deve se perguntar se é isso que deseja para os próximos anos da sua vida.

Nossa saúde é o resultado cumulativo de como nos importamos com o nosso corpo ao longo de toda uma vida, não o que fizemos no mês passado.

Isso significa que a falta de descanso e autocuidado hoje, fará a sua saúde declinar gravemente daqui a dez ou vinte anos.

É isso que você quer?

Que tal você começar a se cuidar desde já?

Às vezes pensamos que as pessoas se admiram e ficam impressionadas com o nosso suposto desempenho “perfeito”, porque achamos que era isso que elas esperavam de nós.

Mas talvez você já tenha, sem perceber, até sofrido alguma crítica por ser assim.

“O fato é que as pessoas vivem a mesma condição humana de fraqueza, terão mais afinidades conosco se souberem que somos também frágeis e limitados. Quando admitimos essa condição, o mundo nos aplaude.”, nos consola Powell.

39. Compare-se a si mesmo.

Comparar-se a outras pessoas regularmente pode facilmente levar você a se sentir inferior.

Afinal, sempre haverá pessoas à sua frente em qualquer área da vida.

Além do mais, os outros vivem em condições diferentes, têm acesso a mais recursos e a condições melhores.

É por isso que eles fazem como fazem, e não é somente porque querem fazer.

Você faz ou precisa fazer as suas coisas baseado no que você tem disponível.

Então se for para se comparar, faça isso com relação a você mesmo.

Veja o quanto você melhorou no último ano ou mesmo no último mês, fazendo o que você fez com as condições que tinha.

Observe até onde você já chegou.

Olhe os obstáculos que você já superou.

Quando você se compara com a única pessoa que você sabe as condições que tem, você realmente começa a perceber o quanto anda fazendo.

Talvez você esteja realizando mais com o pouco que tem do que muita gente, apesar dos seus fartos e quase ilimitados recursos.

Aprecie-se e concentre-se no que você fez e está fazendo, em vez de olhar para que os outros estão fazendo. Essa atitude, além de mais inteligente, é bem mais realista.

40. Busque o Crescimento.

É no crescimento que as nossas habilidades vão sendo desenvolvidas pouco a pouco, e, assim, vamos ganhando consistência e firmeza.

A consistência e a firmeza são filhas da prática e do tempo.

Você se lembra da primeira vez que dirigiu um carro ou andou de bicicleta ou fez qualquer coisa?

Na verdade, depois das primeiras fases de dificuldades, quando tudo é complicado porque ainda não dominamos as coisas, o crescimento gradual é muito mais interessante do que um resultado imediato.

Todos nós queremos atingir o máximo na arte de fazer ou experimentar alguma coisa. Mas, quem gostaria de atingir a perfeição absoluta, sem curtir o processo de construí-la?

Provavelmente ninguém.

O que nos frustra não é não chegarmos lá rápido, é não estarmos caminhando na direção do que queremos.

A caminhada é complicada, desafiadora, cheia de avanços e retrocessos, mas também é isso que dá graça a coisa toda.

Lá no fundo, nós sabemos disso. Desde que estejamos à caminho do que queremos, como se fosse uma viagem rumo à nossa praia preferida, o processo não é nada ruim.

Quando escolhemos o crescimento, já diria Powell, estamos escolhendo **desfrutar**.

“Se você decidiu desfrutar, você vai fazer, sem dúvida, um trabalho melhor do que se tivesse decidido pela perfeição (Talvez, você não acredite nisso ainda, mas, um dia acreditará). Se você estiver na escola (faculdade), decida que vai aproveitar as aulas o melhor que puder. Eu aposto que os resultados serão surpreendentes. Se você estiver trabalhando, tente tornar o seu trabalho o mais agradável possível. Você vai perceber uma melhora no seu desempenho.”

Quando escolhemos o caminho da perfeição, ao contrário, o processo é tenso

e o resultado será a decepção e o desânimo. Desanimados, nós desistimos. Lembra-se da história da enfermeira Jean, no capítulo anterior? Pois é.

41) Questione o seu pensamento perfeccionista.

Quando aquela vozinha interior começar a tagarelar: “Está tudo errado. Eles deveriam fazer isso do jeito certo”, não dê ouvidos a ela.

Embora possa parecer que isso é a voz da sua consciência, na verdade são só os seus maus hábitos querendo ter tudo sob controle.

A chamada **Terapia Comportamental Cognitiva** – considerada por muitos como uma das mais eficazes formas de terapia – nos ensina a identificar e a questionar de forma racional os nossos pensamentos para que descubramos porque eles nos atormentam tanto.

De modo geral, você desafia o seu jeito perfeccionista de ver a vida e que deixa você revoltado, quando se coloca perguntas como as seguintes:

Essa situação é tão importante quanto parece?

O que acontecerá se essa situação não se desenrolar como eu quero?

Será que eu preciso controlar essa situação?

A minha maneira de olhar para isso é a única forma e a mais correta que existe?

Será que outra pessoa não pode olhar (e, portanto, fazer) isso do jeito dela?

E se as coisas não funcionarem do jeito que eu quero que funcionem?

Por que estou certo de que tudo vai dar errado, se não sair do meu jeito?

Tais questões querem ajudar você a relativizar e flexibilizar a sua maneira de avaliar as coisas.

Diante dos pensamentos tradicionais e rígidos, busque ideias alternativas. Compare umas com as outras e escolha uma forma mais realista e menos torturante de ver a situação.

Exemplo prático da:

Ideia perfeccionista

“O meu amigo está atrasado. Só pode ser de caso pensado, ele quer arruinar com os meus planos. Mas quando ele chegar, vou soltar os cachorros em

cima dele, aquele vagabundo irresponsável!”

Pensamento alternativo

“Não é racional pensar que as pessoas não vão se atrasar. Ainda mais se a pessoa já sabe como sou, pode ter ficado ansiosa e se perdeu na sua agenda. E, se ele é desorganizado assim, como teria cabeça para planejar algo contra mim? E eu mesmo já me atrasei tantas vezes por razões que eu gostaria de ser compreendido.”

Comparando as duas ideias

“A segunda forma tem mais a ver com a realidade e me deixa tranquilo. A minha ideia inicial só me enerva e não leva a nada.”

Perspectiva racional conclusiva

“Isso não é nada demais. Caso o amigo continue fazendo assim, falo com ele e a gente resolve, sem drama.”

OBS:

É possível que você esteja às voltas com uma pessoa doente, que atrasa, sabotagem e dificulta as coisas só para controlar e manipular os outros? Claro. Há todo tipo de gente aí fora.

Mas, se esse for o caso, se você já tinha tido uma experiência similar com ela e sabia que isso poderia acontecer, o que você ainda está fazendo com essa pessoa na sua vida?

Se você está desconfiado que a pessoa que convive com você é maquiavélica, leia:

[40 Sinais para você identificar \(e se livrar\) de um RELACIONAMENTO ABUSIVO.](#)

42) *Seja relapso por algum tempo*

Ou seja, procure ser mais relaxado nem que seja por algumas horas ou por um dia.

Exponha-se a situações que você não controla e que as coisas precisam ser improvisadas.

Coloque-se em situações em que todos os aspectos do seu perfeccionismo sejam postos à prova.

Deixe a casa aqui ou ali um pouco bagunçada.

Mande um e-mail ou escreva um post sem checar a ortografia mais de uma vez.

Aceite o convite para participar de uma excursão. É o tipo de situação em que palavras como *controle, planejamento, organização, horário de chegada e de saída* não fazem sentido nenhum.

Se você é perfeccionista e sobreviver á experiência de uma excursão de um dia, você provavelmente saberá lidar com qualquer outra imperfeição da vida!

É uma das experiências mais adequadas para você testar a sua paciência e a sua capacidade de resiliência, assim como para lidar com as imperfeições e diferenças dos outros.

Tente, eu mesmo já fiz isso algumas vezes como exercício e não enlouqueci e nem tentei matar ninguém!

Claro que algumas dessas coisas serão muitos difíceis para você colocar em prática.

O ideal, então, é tentar se imaginar na situação para ir se acostumando ao caos. Veja-se fazendo aquilo, treine mentalmente, para não se assustar logo de cara e querer voltar para o seu mundo planejado e previsível.

43) Aprenda com os “imperfeitos”.

Pare um pouco e olhe em volta. Isso mesmo, para as outras pessoas. Olhe para elas em público, no ônibus, na fila do banco, quando for ao mercado e procure ver o seguinte:

Quantas vezes elas falam besteira?

Enquanto elas conversam, conte todos os erros científicos, geográficos e dados em geral que elas cometem a cada minuto.

Observe tudo o que elas fazem “nas coxas”.

Detenha-se nisso o quanto puder. Sim, concentre-se na IMPERFEIÇÃO delas.

Quando tiver terminado de anotar ou de elencar mentalmente o quanto esses seres lhe parecem tão toscos, a ponto de você se perguntar “*Como essas placentas ganharam consciência própria e sobreviveram ao invés das crianças que elas envolviam?*”, você vai parar e se colocar as seguintes questões que ao tempo já trazem embutidas as respostas:

Por que essas pessoas continuam falando e sendo felizes?

Por que eles erram, chegando ao ponto às vezes de se darem conta – e até mesmo de pedirem desculpas – mas mesmo assim continuam se expressando em palavras e ações de maneira errada?

O que faz elas continuarem tentando, apesar de só produzirem “cocô”, aos olhos de todo mundo?

Acho que você entendeu a intenção dessa estratégia que está sendo proposta.

Se todo esse pessoal, sendo como é, fazendo tudo como faz, consegue ser feliz, por que não você?

Por que você que busca tanto acertar (e acerta mais do que eles), que sabe tão melhor (e com certeza mais do que eles), que verifica todos os dados e informações (que eles nem sabem que existem) não consegue relaxar,

apreciar as suas qualidades e seguir mais feliz e satisfeito pela vida?

Aprenda a se perdoar, usando os “defeitos” alheios para isso.

Aprenda a se valorizar e, caso for se comparar, atente para os “horrores” dos outros para destacar o que você já carrega de tão bom que eles nem sonham em ter ou viver.

Você vive querendo ser tão maior e melhor do que é, e não se dá conta que há tanta gente “pior” e menos “preparada” curtindo a vida de um modo que você jamais sonhou em curtir.

Reflita nisso.

E pouco a pouco você verá que o segredo da vida é não se dar tanta importância.

Até os “imperfeitos” sabem disso, por que não você?

44) Não use modelos ideais para avaliar o seu progresso.

Se você continuar medindo cada área da sua vida pelos seus modelos ideais, você terá nas mãos a receita perfeita para a infelicidade.

Considerando que os seres humanos são seres imperfeitos por natureza (e por isso buscamos crescer), como pode esperar que as coisas com as quais você se envolve saiam todas 100%?

Onde há ser humano agindo, o conceito do impecável fica de fora. No máximo você lidará com progresso, mas esse nunca será retilíneo e constante: o progresso em si estará também sempre em progresso.

O que você tem sempre é o real. E o perfil do real é feito de falhas, imprecisões e defeitos.

Real significa bom na medida do possível, desfrutar um êxito estrondoso aqui e ali, mas geralmente aceitar e aprender a valorizar o que se produz de mediano a maior parte do tempo.

Karen Koning, psicoterapeuta e autora diz:

“Eu encorajo os clientes a dar o melhor de si quando isso é importante, mas a não se empenharem demais quando não é.”

45) Trate-se como você trataria um amigo seu.

Quando visita um amigo, você o critica por estar com a casa bagunçada ou pelo fato da comida não estar saborosa?

Claro que não. E caso você faça isso um dia, provavelmente nunca mais será convidado a voltar lá.

Se você prefere entender que tudo o que ele fez foi para lhe agradar, porque você usa a mesma atitude para com você mesmo?

Torne-se o seu amigo que cometeu os erros e deixou as coisas a desejar, e apoie-se pelo que você fez de bom e com as condições que você tinha.

Aprender a se estimular, em vez de ficar se depreciando.

Você só mata o perfeccionista que mora em você quando em vez de se criticar, você põe em cheque a autocrítica extrema e sem sentido.

46. Pergunte como você se avaliaria se você fosse outra pessoa.

Não, não estamos repetindo a dica anterior. Essa é diferente e tem como objetivo destacar as suas qualidades e realizações.

Imagine que a pessoa que você é, as coisas que você faz e tudo o que você conquistou fosse atribuído a outra pessoa.

Será que nesse “outro” ser humano você não veria vantagens e qualidades?

Vamos dizer que agora mesmo haja outra pessoa descobrindo tudo o que você tem no currículo de experiências, não só profissionais, mas em geral.

Tenho certeza que essa pessoa não veria o que você não é, mas o que você faz que ele nem saberia por onde começar.

É, às vezes nos achamos muito pouco, mas há pessoas nos admirando por coisas que temos e fazemos e estamos tão acostumados que nem nos damos conta mais. Dizemos em tom de desdém *“Isso? Mas isso todo mundo faz! Que bobagem!”*

Não. Não é bobagem.

Uma vez ouvi isso de uma pessoa:

“Se você se visse como muitas pessoas te veem, incluindo eu, você nunca mais duvidaria da sua capacidade!”

Confesso que reagi com uma mistura de embaraço, orgulho e curiosidade.

Mas, principalmente, tomei aquilo como um lembrete de incentivo para todas as vezes que eu cismasse de idealizar demais os meus empreendimentos e relativizar as minhas qualidades.

Se não há outra pessoa para lhe dizer isso, torne-se essa pessoa. Vasculhe tudo de bom a seu respeito, mas com um olhar exterior, objetivo e investigativo.

Já achei o que vou dizer a seguir uma tremenda bobagem, mas é uma grande verdade:

Nós passamos uma vida, nos debatendo, lutando e ansiando ser outra pessoa, mais capaz, mais impactante, mais inteligente e até mais bonito e com um corpo melhor.

E para muita gente que não tem nem **metade** da sua capacidade, da sua visão e das suas qualidades, essa pessoa já existe. **É você.**

47. Abandone os “Deveria”.

Os *deveria* fazem parte da estrutura das frases perfeccionistas. Não existe perfeccionismo sem frases com *deveria*.

“Eu deveria ser mais inteligente.”

“Eu deveria me esforçar mais.”

São os *deveria* que não deixam você olhar para o que você realmente é e já conseguiu no presente. Porque eles só sabem se referir ao futuro, um futuro impossível.

Troque o “*Eu deveria*” pelo “*Eu vou desfrutar*”. E você só desfruta o que tem aqui e agora.

Quanto ao futuro, foque no que você pode alcançar.

Mas, enquanto isso está em processo, continue desfrutando de tudo aquilo que você já alcançou no presente.

49. Estrague as coisas de propósito.

Não é incomum o perfeccionista querer ter tanto as coisas sob as suas rédeas que, até quando acaba a energia elétrica, ele chegar a pensar que ou a culpa é dele por não ter previsto aquilo ou porque “a vida está contra ele”.

Que tal, então, assumir o próprio caos?

Semelhante à sugestão de ser relapso e se jogar na aventura de uma excursão em que tudo é incontrolável, outra maneira de superar o perfeccionismo é *estragar as suas coisas de propósito* só para ver o que acontece.

Vai parecer desconfortável, difícil, mas se ao fazer isso intencionalmente, você conseguir suportar, de repente a mesma coisa não parecerá tão terrível e desastrosa quando rolar acidentalmente.

50. Seja um “bom descobridor”.

O psicólogo **John Powell** usava a expressão “**bom descobridor**” para se referir às pessoas realmente felizes.

Essa expressão, segundo ele, foi cunhada por pesquisadores ao final de um estudo sobre a felicidade para se referir às pessoas que se disseram felizes.

É que depois de analisados os diversos fatores que variavam: classe social, faixa etária, educação escolar, origem e local de moradia, o único **denominador comum** encontrado entre todas as pessoas foi que elas *sabiam ver o que havia de bom na vida*.

Como assim?

Fique certo, antes de qualquer coisa que essa atitude funciona ao contrário da tendência perfeccionista, o que já lhe serve de grande consolo.

*“**Bons descobridores**” são aqueles indivíduos que procuram em si mesmos, nos outros, nas coisas e em qualquer situação o que há de positivo ou vantajoso.*

Não, ele não vive se enganando, fingindo que tudo é perfeito. Ele apenas não vive na expectativa que tudo seja perfeito, correto, rápido, pontual e definitivo o tempo todo.

Se você, toda vez que se pegar pensando de maneira perfeccionista, parar e procurar o que tem de valioso e aproveitável em você, nos outros, nas coisas e em qualquer situação, aposto que irá encontrar muitos elementos interessantes até então ignorados por você.

O seu perfeccionismo diz que **você** é lento, ingênuo, preguiçoso ou pouco produtivo? Procure descobrir as suas qualidades, as suas habilidades e talentos negados ou escondidos. Note o que você faz e aprende de uma forma que ninguém faz. Você vai se surpreender com o que vai descobrir.

Aquela **pessoa** é chata, tola, burra, segundo o seu perfeccionismo. Será mesmo que não existe nada nela que seja aproveitável ou mesmo fascinante? Você procurou com mais cuidado?

Quem sabe com algumas perguntas, você descubra que ela é fã daquela série

que você ama e vocês possam ficar horas comentando a respeito!

As **coisas** e as **situações** nem sempre correspondem às nossas expectativas, quando as olhamos de modo superficial.

Não deu para sair para a balada ou para viajar hoje, devido a uma forte chuva que alagou tudo à sua volta?

Que tal explorar a programação da tv e ver que aquele documentário que há tempos você estava querendo e planejando assistir? Hoje é a sua chance!

Quero enfatizar que essa prática não pretende apagar o que há de ruim em nós, nas coisas, nas situações e nas pessoas. Isso não é “o jogo do contente” da personagem Polyana.

É claro que temos pontos cegos e ruins, assim como as situações e as pessoas à nossa volta.

Mas disso a sua tendência perfeccionista já se encarregou de destacar para você! Ela já afiou a sua percepção para olhar apenas para tudo o que não funciona na realidade.

E aqui estamos buscando relativizar e até desativar essa sua tendência que não tem ajudado muito.

Por que não tentar e treinar ser um “*bom descobridor*”? O que você tem a perder?

Uma boa forma de fazer isso é sair em busca de todas as coisas boas, legais, úteis, apreciáveis que existe em (quase) tudo ou em (quase) todos também.

Que tal sair da teoria e colocar isso em prática?

Comece assim:

1) Lembre-se de todas as vezes que elogiaram você.

Traga de volta à memória quais termos as pessoas usaram para destacar os seus dons. Explore-os. Saboreie essas memórias, viaje nessas lembranças.

Uma volta ao passado, em busca de coisas que foram boas, ajuda a **reeducar** e a **calibrar** o olhar para o que há de bom no presente também, seja quanto às pessoas seja quanto às situações.

2) Tente observar o que há de interessante e bom hoje na sua vida que

você, infelizmente, só notará daqui um ano.

Como se faz isso?

Tente imaginar como seria a sua vida se as coisas e pessoas que estão a sua volta hoje sumissem amanhã. Quais fariam mais falta a ponto de você ter saudades delas daqui um ano. E por quê?

Escreva tudo o que lhe vier à cabeça.

Percebeu que uma lista de coisas (e pessoas) que você mal dá atenção hoje, de repente você percebeu que são importantes?

Pois é. Serão dessas coisas que você sentiria falta daqui a um ano se elas, de repente, sumissem da sua vida hoje.

Não perca tempo. Volte a sua atenção para elas. Passe a apreciar e a curtir essas coisas a partir de já.

Experimente cada momento como se fosse o último.

Se você fez, mesmo sem muita pretensão, esse pequeno exercício, talvez tenha notado que, por alguns momentos, toda a sua exigência perfeccionista foi esquecida e até pareceu se desativar

Viu? É possível ser um “bom descobridor”.

É possível reeducar a sua maneira de olhar, pensar, e esperar as coisas.

Treine o seu olhar. Treine a sua atenção para olhar o que de fato há de bom na sua vida.

Mas não invente nada.

Apenas olhe para o que já existe mesmo de aproveitável, legal e bom na sua realidade.

Perfeccionista X “Bom Descobridor”

O perfeccionismo cria e vive num falso mundo de expectativas e idealizações.

O bom descobridor vê o que ele, as pessoas, as situações já têm e podem oferecer.

O primeiro espera que tudo seja exato e sem defeito.

O segundo sabe que apesar dos fatores ausentes há elementos presentes favoráveis.

O primeiro é exagerado e vive no futuro perfeito e inalcançável.

O segundo é ponderado e vive no presente possível.

Volta à sua memória e repasse todas as cenas – editadas, ok! – de todos os seus encontros, festas, contatos e relacionamentos que foram, agradáveis, engraçadas, gostosas, inspiradoras, excitantes, divertidas.

A ideia é fazer você notar que agora todas aquelas experiências já não parecem tão traumáticas, frustrantes e terríveis. Que você não precisa só ficar atualizando na sua memória a “versão ruim” do seu passado, mas a “versão boa”. E vai dizer que você não conseguiu fazer isso e ate se sentiu diferente?

É claro que você conseguiu! Todos conseguem quando fazem esse exercício.

Crie o hábito de ser um “bom descobridor” e muitas das suas tendências perfeccionistas irão pelo ralo.

Essa qualidade é o “perfeito” antídoto para o perfeccionismo, pois: você continua crescendo, se expandindo, transcendendo, mesmo sem ter todas as peças do quebra-cabeça da sua vida nas mãos.

4

Bonus:

Exercícios para combater o perfeccionismo

Os exercícios abaixo foram propostos pelo psicólogo **John Powell**:

1. Faça duas listas.

Na primeira lista, enumere as vantagens do perfeccionismo; na segunda, as desvantagens.

É normal que sejamos apegados a um estilo de vida ou comportamento que há tanto tempo tivemos. Portanto, nada de simplesmente largá-lo, pois isso não é natural e você pode achar que só fez isso porque foi o que lhe disseram para fazer.

Mas quando você lista os prós e contras, é possível você notar por você mesmo o quanto aquilo lhe ajuda ou atrapalha, e ver qual dos dois lados pesa mais.

2. Escreva um diário – ou grave as suas experiências – para manter contato consigo mesmo.

Escreva sobre você mesmo tudo aquilo que lhe vier à cabeça.

Em que consiste o seu valor como pessoa? Relate as experiências e as emoções que o seu comportamento perfeccionista lhe dão.

Você está consciente de alguma ideia distorcida que tem sobre a sua pessoa, as suas atitudes, seus erros, sua solidão?

O que você perderia se falhasse em algum aspecto importante? Qual seria a pior coisa a acontecer se você fracassasse?

3. Faça uma lista.

Mencione todas as habilidades que você adquiriu gradualmente e de maneira agradável. Por exemplo:

Tocar um instrumento musical;

Praticar um esporte;

Jogar um jogo;

Preparar sozinho uma refeição;

Descobrir e usar ferramentas digitais;

Lembre-se que foram habilidades adquiridas num processo onde não houve sucesso imediato.

4. Faça outro diário.

Agora focado naquele “novo você” que busca o crescimento, não da perfeição.

Seja você um estudante, um vendedor, um empreendedor digital, uma dona-de-casa ou como um ser humano que apenas está vivendo, descreva-se sempre como alguém em busca do crescimento.

Narre as suas pequenas conquistas;

Fale das suas dificuldades de aprendizado, destacando a sua persistência;

Detalhe os seus sentimentos a cada novo nível alcançado.

Todos esses exercícios tem a intenção de REEDUCAR a sua maneira de se ver, de interpretar as suas atitudes, tendências e comportamentos exigentes e

extremamente irracionais.

Você verá em pouco tempo que tem feito mais e crescido mais nos últimos tempos do que jamais havia notado.

Conclusão:

O segredo da vida é crescer, e essa é uma característica da vida em todas as suas formas: ela só faz isso aos poucos, é um processo.

Com as árvores são assim. Com os animais. Na verdade, nada na natureza que aconteça de repente acontece realmente de repente. Havia um crescimento de condições que foi, de maneira imperceptível a nós, preparando aquilo que no final, se revelou e nos surpreendeu.

O perfeccionismo, como é uma compensação por você não se sentir adequado e bom o bastante, faz você menos humano. E mesmo que você pareça perfeito e acerte demais, isso não lhe fará bem perante os outros.

Cresça devagar. Destaque-se aos poucos, e quando cair, veja isso como parte do processo e não sinal de que é hora de parar.

Sinta primeiro o que você quer e quem você quer ser, antes de planejar a vida que você parece desejar.

Olhe mais para dentro de si, quando perceber que as suas tendências perfeccionistas estão se levantando. “*Qual é o problema?*” – pergunte-se.

Toda vez que estiver insatisfeito com a sua vida, procure ver se é por faltas legítimas e objetivas ou se você novamente se deixou encantar pelo sussurro da “perfeição”, que só quer afastar você de si mesmo sem leva-lo de fato a lugar nenhum.

Viver é crescer e transcender, mas nesse processo tudo o que é seu vai junto, e jamais será substituído por uma versão idealizada de quem você achou que precisava ser.

A perfeição não existe.

Nós apenas crescemos, e nessa jornada vamos nos tornando um pouco melhores e maiores a cada dia.

Quero concluir com as palavras da psicóloga clínica [Ellen Hendriksen](#):

“O perfeccionismo trabalha contra você quando os seus padrões

*elevados e o seu trabalho duro são movidos pelo **medo**.*

Trabalhe muito e mire alto quando você amar o que estiver fazendo e deseja que tudo saia da melhor forma possível.

No entanto, tudo muda se você fica paralisado ou se deixa consumir devido ao medo de falhar, de cometer erros, de ser julgado ou rejeitado.

Para resumir, busque a excelência pela excelência em si, não para tentar compensar, fazer um número ou impressionar. Lembre-se: imperfeito não significa inadequado.”

Fontes:

Brene Brown – [*A Coragem de Ser Imperfeito*](#).

John Powell – *Felicidade, um Trabalho Interior*.

Julia Cameron – [*O Caminho do Artista*](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=BEwt4r8sw4I>

<https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/Perfectionism.pdf>

<https://googleweblight.com/i?u=https://personalexcellence.co/blog/perfectionism/&hl=en-BR&tg=146>

<https://googleweblight.com/i?u=https://personalexcellence.co/blog/overcome-perfectionism/&hl=en-BR>

<https://www.positivityblog.com/perfectionism-habits/>

<https://daringtolivefully.com/overcoming-perfectionism>

<https://www.bakadesuyo.com/2018/07/perfectionism/>

<https://livewellwithsharonmartin.com/perfectionism-isnt-about-trying-to-be-perfect/>

<https://blogs.psychcentral.com/imperfect/2016/01/what-is-perfectionism/>

<https://blog.iqmatrix.com/defying-perfectionism>

<https://nickwignall.com/what-causes-perfectionism/>

<https://learnevolveandthrive.com/how-to-overcome-perfectionism/>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/how-be-yourself/201911/nine-little-known-signs-perfectionism>

LEIA DE GRAÇA:

Sabia que você pode ler os meus e outros livros totalmente grátis **POR UM MÊS** na Amazon?

Se quiser me ajudar, inscreva-se pelo **LINK:** <https://amzn.to/37ZO2xA>

Meus Contatos

[Canal no Youtube](#)

INSTAGRAM: @di_savalautor

E-MAIL: didijo@hotmail.com

MEU BLOG: cresceretrascender.blogspot.com

Meus outros livros:

* *50 Lições para você compreender e superar as suas CRENÇAS LIMITANTES*

* *VOCÊ 2.0 – 50 Macetes que vão REINICIAR a sua vida*

* *90 Dicas para Turbinar a sua AUTOCONFIANÇA*

* *50 Questões Provocativas para você desenvolver AUTOCONHECIMENTO*

* *40 Sinais para você identificar (e se livrar) de um Relacionamento Abusivo*

Sobre o Autor:



Di Saval tem formação em Filosofia e Teologia. Há muito tempo é um estudioso e pesquisador independente sobre tudo o que envolve **Autoconhecimento e Crescimento Pessoal**.

O que ele tem descoberto em seus estudos é que só conseguimos ser felizes se descobrirmos a nossa **verdadeira identidade** e passarmos a viver, trabalhar e nos expressar a partir dela. Por isso, ele tem como projeto divulgar, de maneira acessível a todos, tudo o que ele aprendeu, viveu (e continua aprendendo e vivenciando) há mais de vinte anos sobre temas, estratégias e ferramentas em geral que nos possam ajudar a desenvolver as nossas vidas.

Além de “blogar” sobre Autoconhecimento, ele escreve sobre Empreendedorismo, e é um aventureiro no mundo do **Marketing e do Empreendedorismo Digital**.

Contatos

E-mail: didiyo@hotmail.com

Instagram: didi_1938