

## **ANTIPERFECCIONISMO** (AUTODISCERNIMENTOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** O *antiperfeccionismo* é o conjunto específico de atitudes ou ações equilibradas, adotadas ou exercidas pela consciência madura, homem ou mulher, com austeridade para o refinamento da autopesquisa em contraposição à tendência obstinada de realizar as tarefas com perfeição irrealista, objetivando cosmoeticamente a autossuperação e otimização do cumprimento da proéxis pessoal.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O prefixo *anti* deriva do idioma Grego, *anti*, “de encontro; contra; em oposição a”. Apareceu no Século XVI. A palavra *perfeccionismo* procede do idioma Latim, *perfectus*, “completo”, participio passado de *perficere*, “acabar; terminar; completar”.

**Sinonimologia:** 1. Antimania da perfeição. 2. Detalhismo sem obsessividade.

**Neologia.** As duas expressões compostas *antiperfeccionismo na profissão* e *antiperfeccionismo no voluntariado* são neologismos técnicos da Autodiscernimentoologia.

**Antonimologia:** 1. Perfeccionismo. 2. Mania de perfeição. 3. Detalhismo obsessivo. 4. Preciosismo patológico.

**Estrangeirismologia:** o *open mind*; o *not perfect mind*.

**Atributologia:** predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à priorização e manutenção da racionalidade evolutiva.

**Megapensologia.** Eis 4 megapensões trivocabulares relativos ao tema: – *Antiperfeccionismo: inteligência evolutiva* (IE). *O antiperfeccionismo liberta. Perfeccionismo impede recins. Perfeccionismo: atraso evolutivo*.

**Citaciologia:** – *O perfeito é desumano porque o humano é imperfeito* (Fernando Pessoa, 1888–1935).

**Proverbiologia.** Eis 3 provérbios relacionados ao tema:– *Feito é melhor do que perfeito. O ótimo não pode impedir o bom. Quem não tem cão caça com gato*.

**Ortopensatologia.** – “**Perfeccionismo.** *Ninguém é infalível. Perfeccionismo é megautopia*”. “Se você busca o **perfeccionismo**, vai acabar trabalhando sozinho”. “O **perfeccionista** geralmente é *piradão*, cliente da Psiquiatria. O equilíbrio do autodiscernimento não está presente no perfeccionismo. Existem miríades de ilusões nos excessos humanos vivenciados com boa intenção sem discernimento. *Vale a pena frisar: detalhismo não é perfeccionismo*”.

### II. Fatuística

**Pensologia:** o holopensene pessoal do antiperfeccionismo; o holopensene pessoal da interassistencialidade; o holopensene pessoal da prioridade evolutiva; o holopensene pessoal da autopesquisa; os prioropensenes; a prioropensenidade; os lucidopensenes; a lucidopensenidade; os benignopensenes; a benignopensenidade; os recicloopensenes; a recicloopensenidade; os evolucioopensenes; a evolucioopensenidade; o materpensene do detalhismo; o abrir mão da rigidez pensênica; a reeducação pensênica; a flexibilidade autopensênica.

**Fatologia:** o antiperfeccionismo; o ato de adiar *sine die* para ficar perfeito; o ato de se posicionar com sinceridade; o fato de não pedir ajuda; o fato de estar sempre refazendo para aperfeiçoar; a desdramatização dos fatos; o desapego de ideias obsoletas; a vaidade; a rigidez; a baixa autestima; a necessidade de reconhecimento; o orgulho; a autocorrupção; a insegurança; a autoco-brança; a autculpa; a sensação de estar competindo; o ato de adiar para aperfeiçoar; a aceitação das críticas; o autenfrentamento da reprovação; a aceitação do fracasso e do erro; o aprendizado com tentativas e erros; a superação do medo do fracasso; a renúncia às expectativas infundadas; o fim do sofrimento com expectativas extremamente elevadas e irrealistas; a superação do perfec-

cionismo; a sustentação da automotivação; a coragem de ser você mesmo; a autoconfiança; a objetividade; o prazer de fazer algo bem feito sem a autocobrança de perfeição; a euforia por ter feito o melhor, de acordo com as circunstâncias; a teática da autorganização; o planejamento da rotina pessoal; a agenda pessoal; os registros das ações e reações diárias; o aproveitamento do tempo; a assertividade; o poder da vontade consciencial; a autenticidade consciencial; o exercício da criatividade; o foco na interassistencialidade; o foco no processo evolutivo; a bússola consciencial das prioridades; a flexibilidade; o detalhismo; o alcance de metas realistas; o estresse positivo; a organização racional; a autopesquisa; a autenticidade; a persistência; a perfeição pragmática; a correção adequada; a excelência sem perfeccionismo; a satisfação com o autodesempenho; a autexposição; a visão traforista; a publicação de artigo pessoal; a produção de gestação consciencial.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a autoconscientização multidimensional (AM); a atenção à sinalética energética e parapsíquica pessoal; o domínio energético; o desenvolvimento do parapsiquismo cosmoético e assistencial; a autovivência das desassimilações simpáticas; a prática da tenepes aliviando as tensões; o entrosamento com o amparador extrafísico de função; a *Ficha Evolutiva Pessoal* (FEP).

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo autorganização-realização*; o *sinergismo amparador-amparando*; o *sinergismo antiperfeccionismo-planejamento-rotina-acabativa*; o *sinergismo foco-realização*; o *sinergismo vontade-autodeterminação-realização*.

**Principiologia:** o *princípio da descrença* (PD); o *princípio da imperfeição*; o *princípio da interassistencialidade*; o *princípio da evolutividade*; o *princípio do exemplarismo pessoal*; o *princípio da homeostase holossomática*.

**Codigologia:** o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) embasando o antiperfeccionismo; o *código grupal de Cosmoética* (CGC) embasando o fraternismo.

**Teoriologia:** a *teoria da recéxis* exigindo a rejeição ao perfeccionismo; a *teoria da interassistencialidade*; a *teoria da evolutividade*; a *teoria do autodiscernimento consciencial*; a *teoria da priorização*; a *teoria da holomaturidade*.

**Tecnologia:** as *técnicas de autorganização*; a *técnica de não postergar os afazeres*; a *técnica da saturação mental*; a prática cosmoética da *técnica do detalhismo*; a *técnica do curso conscin-cobaia*; a *técnica de mais 1 ano de vida intrafísica*.

**Voluntariologia:** as reciclagens resultantes das *interações no voluntariado* servindo de estímulo ao antiperfeccionismo; a *teática do professor voluntário da Conscienciologia*.

**Efeitologia:** o *efeito prazeroso da acabativa*; o *efeito autodesassediador de sentir-se no fluxo da proéxis*; o *efeito compensador das tarefas interassistenciais realizadas*; o *efeito halo da maturidade consciencial*.

**Neossinapsologia:** as *neossinapses geradas a partir da reeducação pensênica*; as *neossinapses decorrentes da desassedialidade*; a *renovação sináptica gerada pelas recins e recéxis*; as *neossinapses resultantes da concretização da teática*.

**Ciclogia:** o *ciclo das imaturidades*; o *ciclo esforço-conquista*; o *ciclo realimentador do holopensene antiperfeccionista*; o *ciclo assim-desassim*; o *ciclo autopesquisa-reeducação pensênica*.

**Enumerologia:** a flexibilidade pensênica; a ortopenicidade; o abertismo a novas ideias; a criatividade teática; a desdramatização do erro; a exaustividade possível; a excelência da acabativa.

**Binomiologia:** o *binômio decomposição-recomposição*; o *binômio recin-contrafluxos*; o *binômio opção-ação*.

**Interaciologia:** a *interação sadia planejamento-flexibilidade*; a *interação teoria-prática*; a *interação planejamento-realização*.

**Crescendologia:** o *crescendo reflexão-decisão-ação*; o *crescendo autocrítica-autodiscernimento-autopesquisa-autenfrentamento-autorrecin*; o *crescendo autesforço-superação*.

**Trinomiologia:** o *trinômio vulnerabilidade-compromisso-coragem*; o *trinômio planejamento-realização-satisfação*; o *trinômio teoria-prática-verpon*.

**Polinomiologia:** o *polinômio exposição-risco-derrota-crescimento*; o *polinômio opção-planejamento-flexibilização-realização-satisfação*; o *polinômio vulnerabilidade-vergonha-ousadia-vida plena-autassistência-interassistência*; o *polinômio conhecimento-teática-exemplarismo-interassistência-reconciliação*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo perfeccionismo / detalhismo*; o *antagonismo perfeccionismo / acabativa*; o *antagonismo posicionamento / indecisão*; o *antagonismo vontade de acertar / medo de errar*; o *antagonismo autesforço / acomodação*.

**Paradoxologia:** o *paradoxo do perfeccionismo resultar em baixa autestima*.

**Legislogia:** a *lei de causa e efeito diante dos prejuízos evolutivos*; a *lei do maior esforço pela interassistencialidade*; a *lei da evolução pelo contrafluxo*; a *lei da interdependência*.

**Filiologia:** a *priorofilia*; a *neofilia*; a *evoluciofilia*; a *organizacionofilia*; a *decidofilia*; a *proexofilia*; a *interassistenciofilia*.

**Fobiologia:** a *superação da heterocriticofobia*; a *evitação da decidofobia*; a *remoção da atiquifobia*; o *afastamento da imperfecciofobia*; o *descarte da disciplinofobia*.

**Sindromologia:** a *síndrome do perfeccionismo*; a *síndrome da competição*; a *síndrome do derrotismo*; a *síndrome da ansiedade*; a *síndrome da vitimização*; a *síndrome da independência*; a *síndrome da insegurança pessoal*.

**Maniologia:** a *mania de rejeitar o diferente*; a *mania de ter regras prontas*; a *mania de não delegar*; a *mania do “eu me garanto”*.

**Mitologia:** o *mito de ser o melhor*; o *mito da certeza absoluta*; o *mito da independência*; o *mito da infalibilidade pessoal*; o *mito de a perfeição poder e dever ser alcançada*; o *mito de a vulnerabilidade ser fraqueza*.

**Holotecologia:** a *criticoteca*; a *assistencioteca*; a *cosmoeticoteca*; a *biblioteca*; a *evolucionoteca*; a *democracioteca*; a *recinoteca*; a *rexexoteca*.

**Interdisciplinologia:** a *Autodiscernimentologia*; a *Autodesassediologia*; a *Autopensologia*; a *Autocriticologia*; a *Autoconsciencioterapia*; a *Autoconscienciometria*; a *Autorreexologia*; a *Autoproexologia*; a *Criteriologia*; a *Liberologia*; a *Terapeuticologia*.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a *conscin lúcida*; a *isca humana lúcida*; o *ser desperto*; a *conscin interassistencial*; a *conscin compreensiva*; a *conscin mentalsomática*; a *conscin enciclopedista*.

**Masculinologia:** o *acoplamentista*; o *agente retrocognitor*; o *amparador intrafísico*; o *atacadista consciencial*; o *autodecisor*; o *intermissivista*; o *cognopolita*; o *compassageiro evolutivo*; o *completista*; o *comunicólogo*; o *conscienciólogo*; o *conscienciômetra*; o *consciencioterapeuta*; o *macrossômata*; o *conviviólogo*; o *duplista*; o *duplólogo*; o *proexista*; o *proexólogo*; o *reeducador*; o *epicon lúcido*; o *escritor*; o *evoluciente*; o *exemplarista*; o *intelectual*; o *reciclante existencial*; o *inversor existencial*; o *maxidissidente ideológico*; o *tenepessista*; o *ofixista*; o *parapercepciólogista*; o *pesquisador*; o *projedor consciente*; o *sistemata*; o *tertuliano*; o *verbetólogo*; o *voluntário*; o *tocador de obra*; o *homem de ação*.

**Femininologia:** a *acoplamentista*; a *agente retrocognitora*; a *amparadora intrafísica*; a *atacadista consciencial*; a *autodecisora*; a *intermissivista*; a *cognopolita*; a *compassageira evolutiva*; a *completista*; a *comunicóloga*; a *consciencióloga*; a *conscienciômetra*; a *consciencioterapeuta*; a *macrossômata*; a *convivióloga*; a *duplista*; a *duplóloga*; a *proexista*; a *proexóloga*; a *reeducadora*; a *epicon lúcida*; a *escritora*; a *evoluciente*; a *exemplarista*; a *intelectual*; a *reciclante existencial*; a *inversora existencial*; a *maxidissidente ideológica*; a *tenepessista*; a *ofixista*; a *parapercepciólogista*; a *pesquisadora*; a *projedora consciente*; a *sistemata*; a *tertuliana*; a *verbetóloga*; a *voluntária*; a *tocadora de obra*; a *mulher de ação*.

**Hominologia:** o *Homo sapiens imperfectus*; o *Homo sapiens interassistentialis*; o *Homo sapiens evolutiologus*; o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens proexologus*; o *Homo sapiens harmonicus*; o *Homo sapiens benevolus*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens tenepessista*.

## V. Argumentologia

**Exemplologia:** antiperfeccionismo *na profissão* = as atitudes e ações equilibradas para o cumprimento de normas, rotinas e procedimentos relativos ao alcance do objetivo profissional específico, sem a estagnação da busca obcecada pela perfeição; antiperfeccionismo *no voluntariado* = as atitudes e ações equilibradas, norteadas pelo *princípio da descrença*, para o cumprimento cosmoético das normas, rotinas e procedimentos nos trabalhos das *Instituições Conscienciocêntricas* (ICs), sem a estagnação da busca obcecada pela perfeição.

**Culturologia:** a *cultura da autoconfiança*; a *cultura da interassistencialidade*; a *cultura da evolutividade*; a *cultura da iniciativa e da acabativa*; a *cultura do abertismo*; a *cultura da autorganização*; a *cultura da autopesquisa*; a *cultura da cooperação*; a *cultura do respeito às diferenças*.

**Caracterologia.** Considerando a *Autodiscernimentologia*, eis, em ordem alfabética, 10 exemplos de atitudes imperativas na busca do antiperfeccionismo:

01. **Aprender com os erros.**
02. **Autosuperar a tendência à procrastinação.**
03. **Buscar excelência pelo detalhismo.**
04. **Desdramatizar os desafios.**
05. **Gerenciar adequadamente o tempo.**
06. **Identificar e neutralizar os pontos cegos.**
07. **Investir na otimização da acabativa.**
08. **Pensar positivo.**
09. **Ter sempre foco nas atividades.**
10. **Ultrapassar a síndrome da pré-derrota.**

**Taxologia.** Do ponto de vista da *Holomaturologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 10 traços ou atributos conscienciais, capazes de auxiliar no exercício do antiperfeccionismo:

01. **Abertismo.** Opção pelo generalismo em relação aos fatos, evitando ideias fixas e radicalismos, favorecendo a cultura pessoal, associação de ideias e o fraternismo consciencial.
02. **Altruísmo.** Aplicação de esforços deliberados em favor de outrem, de modo a ampliar o autodiscernimento, a autonomia e a evolução de todos.
03. **Autoconfiança.** Segurança nas realizações pela superação das dificuldades evolutivas através das reciclagens intraconscienciais (recins).
04. **Autocrítica.** Conduta padrão diária de autoquestionar-se de modo sincero e racional, objetivando ampliar o autoconhecimento e a percepção da própria realidade intraconsciencial.
05. **Autodeterminação.** Tomadas de decisão sobre quaisquer ações fundamentadas em discernimento e lucidez.
06. **Autorganização.** Estabelecimento de rotinas úteis, disciplina e hábitos saudáveis na vida cotidiana.
07. **Criatividade.** Produção a partir de ideias originais, genuínas, podendo enriquecer ou gerar verdades relativas de ponta.
08. **Interassistencialidade.** Aprimoramento das interações conscienciais enquanto ferramenta essencial e inerente ao processo evolutivo.
09. **Ortointencionalidade.** Qualificação dos objetivos direcionando os atos e propósitos ao mais prioritário e cosmoético.

10. **Vontade.** Impulsão dos demais atributos pela vontade, o poder máximo da consciência, estando na origem de todas as ações pessoais.

## VI. Acabativa

**Remissologia.** Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com o antiperfeccionismo, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Abertismo consciencial:** Evoluciologia; Homeostático.
02. **Absurdo cosmoético:** Recexologia; Nosográfico.
03. **Agenda de autopensenização:** Pensenologia; Homeostático.
04. **Alerta consciencial:** Paraprofilaxiologia; Homeostático.
05. **Anorexia decisória:** Decidologia; Nosográfico.
06. **Aproveitamento do tempo:** Autoproexologia; Homeostático.
07. **Autoconfiança proativa:** Traforologia; Homeostático.
08. **Autodomínio da vontade:** Voliciologia; Homeostático.
09. **Automotivação:** Psicossomatologia; Homeostático.
10. **Descrenciologia:** Experimentologia; Homeostático.
11. **Evitação do autodesperdício:** Autoproexologia; Homeostático.
12. **Imperfectividade:** Holomaturologia; Nosográfico.
13. **Prioridade:** Autevoluciologia; Neutro.
14. **Priorização da proéxis:** Proexologia; Homeostático.
15. **Técnica do trinômio automotivação-trabalho-lazer:** Intrafisicologia; Neutro.

## **A PRÁTICA DO ANTIPERFECCIONISMO, PELO PROEXISTA LÚCIDO, REPRESENTA A LIBERTAÇÃO DE VALORES AUTODESTRUTIVOS, IMPEDITIVOS DA AUTENTICIDADE CONSCIENCIAL INERENTE AO PROCESSO EVOLUTIVO.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, mantém algum traço de perfeccionismo? Em caso positivo, quais investimentos tem feito no exercício do antiperfeccionismo?

### **Bibliografia Específica:**

1. **Bono**, Edward de; *PO: Além do Sim e do Não (PO: Beyond Yes and No)*; trad. Ana Beatriz Rodrigues & Priscilla Martins Celeste; 208 p.; 9 caps.; 31 enus.; 72 ilus.; 1 microbiografia; 8 tabs.; 1 *website*; alf.; 20,5 x 13,5 cm; br.; *Eduouro*; Rio de Janeiro, RJ; 1997; páginas 11 a 32.
2. **Brown**, Brené; *A Coragem de Ser Imperfeito (Daring Greatly)*; revisores Clarissa Peixoto; et al.; trad. Joel Macedo; 206 p.; 13 partes; 7 caps.; 14 notas; 76 refs.; 10 webgrafias; 16 x 23 cm; br.; *Sextante*; Rio de Janeiro, RJ; 2013; páginas 9 a 45.
3. **Teles**, Mabel; *Profilaxia das Manipulações Conscienciais*; colaboradores Eduardo Ferreira; & Ivo Valente; pref. Flavia Guzzi; revisores Ana Flávia Magalhães; et al.; 346 p.; 6 seções; 44 caps.; 1 cronologia; 22 *E-mails*; 223 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 32 perguntas; 2 tabs.; 10 *websites*; glos. 182 termos; 10 filmes; 344 refs.; 1 apênd.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 9 a 65, 171 a 186 e 238 a 260.
4. **Vicenzi**, Luciano; *Coragem Para Evoluir*; pref. Málu Balona; revisoras Giselle Salles; Karina Thomaz; & Marcia Abrantes; 188 p.; 8 caps.; 49 enus.; 1 foto; 2 ilus.; 1 microbiografia; 2 tabs.; glos. 37 termos; 50 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Conscienciologia e Projeciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 2001; páginas 13 a 33.
5. **Vieira**, Waldo; *Homo sapiens pacificus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 *E-mails*; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivoculares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 *websites*; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Cen-*

tro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 155 a 161.

6. **Idem; 700 Experimentos da Conscienciologia;** revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 E-mails; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 websites; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 65, 380, 524, 365 e 577.

**Webgrafia Específica:**

**Messora, Thais; Perfeitamente Imperfeito;** Artigo; Revista eletrônica *Obvious Magazine*; disponível em: <<http://www.lounge.obvious.org>>; acesso em: 23/02/2016.

Z. M.