
Artigo Original

Perfeccionismo: Autoconhecimento e Desapego dos Ideais Perfeitos

Perfectionism: Self-Knowledge and Detachment from Perfect Ideals

Perfeccionismo: Autoconocimiento y Desapego de los Ideales Perfectos

Ana Luíza de Carvalho Araújo¹, Felipe Feres Bichara² e Leopoldo Freitas Araújo³

1. Acadêmica de Psicologia. Voluntária do Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia (IIPC). 2. Psicólogo e Acupunturista. Voluntário do Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia (IIPC). 3. Acadêmico de Medicina.

anamonaliza@gmail.com

Palavras-chave

Autoimagem
Estereótipos
Idealizações
Invéxis
Perfeição

Keywords

Existential inversion
Idealizations
Perfection
Self-image
Stereotypes

Palabras-clave

Autoimajen
Estereótipos
Idealizaciones
Invexis
Perfección

Resumo:

O artigo trata sobre o perfeccionismo, suas manifestações e consequências sob a ótica do paradigma consciencial. O objetivo é discorrer sobre os achados de pesquisa no sentido de compreender melhor os processos relacionados ao perfeccionismo no âmbito da inversão existencial. O método utilizado para se chegar às ideias discorridas foi a autopesquisa com base em anotações diárias, debates e do estudo bibliográfico no período decorrido entre 2006 e 2007 para a primeira escrita e 2014 para a escrita final. É proposta uma análise que favorece a profilaxia e a superação do perfeccionismo pelas conscins interessadas.

Abstract:

The article deals with perfectionism, its manifestations and consequences under the optics of the consciencial paradigm. The objective is to discourse on the research discoveries in the sense of better understanding the processes related to perfectionism in the ambit of the existential inversion. The used method to arrive to the discoursed ideas was the self-research based in daily annotations, debates and bibliographical study in the period elapsed between 2006 and 2007 for the first writing and 2014 for the final writing. It is proposed an analysis that favors the prophylaxis and the surpassing of the perfectionism for the interested intraphysical consciousness.

Resumen:

El artículo trata sobre el perfeccionismo, sus manifestaciones y consecuencias sobre la óptica del paradigma consciencial. El objetivo es discurrir sobre los descubrimientos investigativos en el sentido de comprender mejor los procesos relacionados al perfeccionismo en el ámbito de la inversión existencial. El método utilizado para llegar a las ideas percorridas fue la autoinvestigación con base en anotaciones diarias, debates y del estudio bibliográfico en el período transcurrido entre 2006 y 2007 para la primera escrita y 2014 para la escrita final. Es propuesto un análisis que favorece la profilaxia y la superación del perfeccionismo por las concines interesadas.

Artigo recebido em: 10.03.2014

Aprovado para publicação em: 01.05.2014

INTRODUÇÃO

Contextualização. A consciência perfeccionista prevê em suas ações o esmero de melhora contínua, pois a condição de não estar satisfeita com o desempenho pessoal tende a impulsioná-la a realizar melhorias. Contudo, diferente do aprimoramento, o qual pode ser realizado com persistência sem cobrança de parâmetros perfeitos, absolutos. O perfeccionismo gera conflitos, cobranças excessivas e dramatizações, tornando-se antievolutivo com a presença de medo em não ser considerado ideal, sem necessidade de retoque no ápice de qualificação útil, sem necessidade de mais melhoramento.

Perfectividade. O ideal de perfeição manifesta a ilusão de algo completamente acertado que não se pode aperfeiçoar e por isso contradiz o *princípio da evolução de que nenhuma solução é ponto final* (VIEIRA, 1994, p. 494). Segundo tal raciocínio, tudo pode ser melhorado.

Tema. O estudo do perfeccionismo foi sugerido para ser pesquisado pelo Grinvex-BH segundo a proposta de megagescon da Associação Internacional dos Inversores Existenciais (ASSINVÉXIS) a fim de diagnosticar os mata-burros da inversão existencial. A proposta surgiu em um curso Extensão em Conscienciologia e Projeciologia 2 (ECP2), incentivado por um Epicon. O tema foi esclarecedor para os integrantes do Grinvex-BH, à época composto por três jovens que reconheciam em si o traço do perfeccionismo.

Objetivo. O objetivo do presente artigo é transmitir as informações do laboratório consciencial dos autores, norteado pela técnica da invéxis, discorrendo sobre os achados de pesquisa no sentido de compreender melhor os processos relacionados ao perfeccionismo.

Metodologia. O método utilizado para se chegar às ideias discorridas foi desenvolvido através da auto-pesquisa com base em anotações diárias, debates e do estudo bibliográfico no período decorrido entre 2006 e 2007, e reescrito em 2014.

Estrutura. O desenvolvimento do artigo está estruturado em dez seções, a saber: I. Definiologia. II. Bases da Conscienciologia. III. Manifestações do Perfeccionismo. IV. Perfeccionismo e Convivialidade. V. Religiosidade e Perfeccionismo. VI. Perfeccionismo e Autoimagem. VII. Perfeccionismo e Invéxis. VIII. Erros de Abordagem na Invéxis causados pelo Perfeccionismo. IX. Desapego de Ideais Perfeitos e Abertismo Consciencial. X. Técnicas para Superação do Perfeccionismo.

I. DEFINOLOGIA

Definição. Segundo o dicionário Houaiss da língua portuguesa (HOUAISS, 2001, p. 2.186), o perfeccionismo é:

O traço caracterizado pela busca da perfeição de maneira excessiva. 2. Tendência de obstinar-se a fazer as coisas com perfeição; princípio de sistema de moral ou de doutrina religiosa que consiste basicamente em atingir a perfeição a partir de um modelo concebido previamente, o que ocorre com o cristianismo, o estoicismo, etc.

Sinonímia: 1. Obsessão pela perfeição; impecabilidade exagerada; esmero excessivo. 2. Ideal sacralizado. 3. Ideal inalcançável; ideal total; ideal incriticável. 4. Perfeccionomania; paixão pelos detalhes. 5. Antiprag-

matismo; priorização da perfeição. 6. Criticidade patológica. 7. Monovisão. 8. Código do perfeito; jugo da perfeição.

Antonímia: 1. Ideal útil; busca pelo aperfeiçoamento; detalhismo. 2. Objetividade; priorização dos resultados; criticidade profícua. 3. Senso de utilidade. 4. Visão de conjunto; cosmovisão.

II. BASES DA CONSCIENCIOLOGIA

Paradigma. São bases do paradigma consciencial: a multidimensionalidade, a multiexistencialidade, a Holossomática e a Cosmoética. A holomaturidade é alvo de conquista das consciências em evolução. A evolutividade é trabalhada e aprimorada pela consciência nas séries de vidas existenciais (seriéxis).

Impossibilidade. Segundo tais preceitos conscienciológicos, entende-se que o processo do aprimoramento não pode ser idealmente pensado como estirão de maturidade em uma só vida – de modo a exigir a perfeição das pessoas e de si – nesse curto espaço de tempo.

Seriéxis. A holomaturidade é trabalhada nas séries de vida na existência intrafísica e não em uma só vida. Contudo, devido à aceleração da história, podemos apressar mais o processo evolutivo através da tarefa do esclarecimento (tares), das reconciliações e da assistência a fim de atuar de maneira mais abrangente no policarma.

Paradoxo da evolução. Acertar sempre é impraticável em nosso estágio de evolução. Mas o esforço de errar menos é a sabedoria que todos estamos buscando através de milênios consecutivos e em vidas sucessivas sem conta. Nossa consciência é aperfeiçoável (VIEIRA, 1994. p. 494).

A AUTOSSUPERAÇÃO DE IDEAIS PERFEITOS É POSSÍVEL ATRAVÉS DA ABERTURA DA CONSCIÊNCIA ÀS HETEROCRÍTICAS, ESCOLHENDO APRIMORAR-SE E ABRINDO MÃO DE MANTER IMAGEM RIGIDAMENTE PERFEITA DE SI MESMA E ESTEREOTIPADA DA REALIDADE.

Intencionalidade. A necessidade de atitudes totalmente acertadas e perfeitas pode ser superada em função do valor do aprimoramento, da sinceridade em prestar assistência para as demais consciências e de estar disponível para atuar em prol do que é melhor para todos.

III. MANIFESTAÇÕES DO PERFECCIONISMO

Listagem. Seguem 20 manifestações do perfeccionismo, enumeradas alfabeticamente:

01. **Ansiedade:** a impaciência ou atitude emotiva relativa ao futuro que se caracteriza por atitudes de medo e esperança. O perfeccionismo se manifesta através de ansiedades para a conscin ter suas expectativas pessoais atendidas.

02. **Antibioenergéticidade:** a não realização de exercícios energéticos ao longo do dia por não terem uma qualidade aceitável.

03. **Antigrupalidade:** a dificuldade em trabalhar com grupo em razão da imperfeição pessoal ou alheia pela impaciência de lidar com os próprios erros ou dos outros.

04. **Anulação:** a anulação da produtividade de todo um dia por este não ter começado perfeito.

05. **Autoculpa:** as autoculpas por não ser ou ter sido impecável numa situação.

06. **Decidofobia:** não tomar decisão com medo dela não ser a melhor.

07. **Distorção:** a distorção da realidade para atender às expectativas pessoais e os ideais de perfeição.

08. **Enrijecimento:** o enrijecimento muscular e mental como causa da autorrepressão para não errar.

09. **Estereótipo:** a busca de um ideal de beleza perfeita em si ou nos outros. Exemplo: controle exagerado do peso podendo ocasionar anorexia e bulimia.

10. **Frustração:** as expectativas elevadas demais podem gerar a frustração por não alcançá-las. A antonímia sadia das expectativas elevadas é a meta realista.

11. **Inautenticidade:** a exclusão da própria personalidade para atender a um modelo externo.

12. **Incompletude:** o acúmulo de trabalhos não terminados por serem imperfeitos.

13. **Inflexibilidade:** a não realização de uma tarefa por causa das condições ambientais imperfeitas.

14. **Isolamento:** a autoexclusão do convívio social do “mundo imperfeito”.

15. **Mania:** a mania se expressa no controle rígido de situações, de objetos e apego a uma ideia fixa. Exemplos: mania exagerada de controlar o lugar que os objetos devem ficar com rigidez; irritação extrema com detalhes fora da ordem. Vê-se que nem sempre a pessoa perfeccionista consegue ser organizada, pois se prende mais em detalhe subjetivamente incomodativo do que uma organização prática que facilite a vida.

16. **Manipulação:** a forma de induzir pessoas a agirem de determinada maneira. Articulação de um ideal fictício ou de criação de máscaras; manipular para mostrar-se perfeito.

17. **Manipulações ideológicas:** a subjugação a verdades absolutas, perfeitas, imutáveis; ideal total, ortodoxo e sectário; lavagens cerebrais; sacralizações; chantagens; ameaças; retaliações, agressividade e outros.

18. **Robotização:** a robotização em rotinas estagnadas em que se pretende controlar todas as variáveis.

19. **Saudosismo:** o aprisionamento ao passado, em fato imutável considerado eternamente perfeito.

20. **Trafarismo:** a baixa autoestima, observada na condição de não conseguir avaliar positivamente as próprias conquistas e vitórias; apego a uma autoimagem negativa devido à impossibilidade de ser perfeito.

Diagnóstico. Você, leitor ou leitora, já observou um ou mais sinais do perfeccionismo no seu cotidiano?

IV. PERFECCIONISMO E CONVIVIALIDADE

Heterocobranças. O perfeccionismo na convivialidade pode desgastar as relações interpessoais de modo que a consciência perfeccionista, com elevado padrão de rigorosidade e de eficiência, pode cobrar demasiadamente dos outros.

Imposição. Quem já tiver alcançado a perfeição não tem mais outro sentido para suas ações, senão vencer os outros de que é perfeito. Isso consome muita energia desperdiçando-a para sustentar a autoimagem perfeita.

Subvalor. Outro comprometimento do perfeccionismo na convivialidade é não dar o devido reconhecimento ao trabalho dos outros, sempre pensando que o serviço bem feito não foi mais do que obrigação.

Suavização. A autenticidade torna a vida mais leve e alegria. A diminuição da rigorosidade, ocasionada pelo perfeccionismo, é necessária. Por exemplo, vez ou outra, ocorre a necessidade de desintoxicar-se das próprias autopesquisas. O ato de se monitorar, o tempo todo, para uma manifestação inequívoca, muitas vezes, pode ser excessivo.

V. RELIGIOSIDADE E PERFECCIONISMO

Histórico. O Cristianismo exerceu historicamente influência no pensamento ocidental, com grande expressão no Brasil. Ele sustenta um sistema de crenças e teorias que justificam a culpa do indivíduo por basear-se no princípio de atingir a perfeição.

Crença. No Cristianismo, o ideal de perfeição não pode ser atingida sem a mediação de Jesus Cristo e de Deus, de modo que a perfeição deixa de convergir para o indivíduo e passa a atender ao critério externo da aprovação de Deus, já que a salvação concedida aos homens somente é possível mediada pela divindade.

Ânsia. A ansiedade pode ser consequência da busca incansável pela perfeição ou tendência religiosa de sede de salvação. Isso leva à condição de nunca se sentir satisfeito com os resultados pessoais devido à culpa por ser imperfeito.

Santidade. *A noção ocidental de santidade, indivíduo puro e sem pecado, traduz-se em perfeição espiritual ou religiosa, identificação máxima com os ideais divinos* (LUZ, 2011 p. 126). Apenas Jesus Cristo e Deus podem ser as personificações da perfeição e neles baseiam a referência para a santidade.

Fragilização. A autculpa por não ser perfeito tende a fragilizar o autoconceito das consciências religiosas, impossibilitadas de uma boa autoconsideração prevista apenas para Jesus Cristo, ser dotado de perfeição total.

Irrealidade. O Perfeccionismo cristão está diretamente relacionado a duas ilusões. Primeiro a pressuposição de apenas uma vida intrafísica ser suficiente para o amadurecimento completo da consciência (...). Segundo, o modelo a ser seguido, de modo irrepreensível, ao longo de tão curta margem de tempo é um único indivíduo Jesus Cristo, a quem se atribui absoluta perfeição, inerrância e plenitude – algo mais inverossímil, principalmente após a leitura dos evangelhos, livros repletos de lacunas e ambiguidades, cujos relatos deixam antever em seu protagonista uma série de defeitos de caráter (LUZ, 2011. p. 159).

Descrença. Com o advento da Conscienciologia, o princípio da descrença é a base do omniquestionamento, que promove abertura às mudanças e a não sujeição às verdades absolutas propaladas por pessoas ou instituições: Não acredite em nada, nem mesmo no que está escrito neste artigo, EXPERIMENTE.

VI. PERFECCIONISMO E AUTOIMAGEM

Externo. A autoimagem pode ser mais frágil, gerando a necessidade da aprovação pelo grupo, já que muitas vezes, se subordina aos ideais de perfeição (referência utópica), advinda de critérios externos (familiares, comunitários) ou reforçada por modelos concebidos previamente (modelos religiosos e filosóficos).

Criticidade. Os parâmetros externos podem comprometer a criticidade, uma vez que a consciência quer se sentir mais adequada e por isso os segue, omitindo sua opinião para o grupo. O maior comprometimento do perfeccionismo é a antiproéxis, pois o medo de errar ou ser rejeitado pode levar à inação, optar pela não realização justamente pelo receio de não ser perfeito.

Inautenticidade. A consciência pode se apegar a uma ideia fictícia de como ela idealmente é para se manter segura e abrir mão de ser autêntica, assumir suas qualidades, defeitos e limitações, para corresponder a um ideal externo de perfeição, cuja cobrança e comparação passam a serem hábitos.

Estereótipos. Modelos externos, que indiquem um ideal de comportamento e geram estereótipos sociais considerados perfeitos bem valorizados, seguem certos valores de um dado grupo social. Vale sempre se perguntar: se eu me enquadrar em protótipos de comportamentos ditos perfeitos segundo os valores deste grupo, estarei eu sendo convergente com os meus próprios valores?

VII. PERFECCIONISMO E INVÉXIS

Modelo. A técnica da inversão existencial se enquadra em um modelo proposto para intermissivistas na intrafísica, através do desenvolvimento da criticidade a fim de evitar possíveis desvios, por meio de um planejamento técnico e máximo da vida intrafísica baseado no discernimento, na logicidade e na assistencialidade antecipada e pró-evolutiva.

Pré-inversão. A proposta da inversão existencial para a conscin que pretende executá-la (pré-inversão) pode estar muito distante da sua manifestação, o que exige reciclagens, mudanças do antigo padrão, escolha sincera em priorizar a evolução. A conscin, ainda sem a teática, pode ver a invéxis como modelo distante, calcado em parâmetros externos, e que ocasionaria autorrepressões.

Pré-invéxis. Muitas vezes, para realizar profundas reciclagens existenciais, é necessário romper com padrões pessoais antievolutivos e muitas restrições tornam-se necessárias como no caso da opção pela evitação das drogas e de outros padrões antissomáticos. Ninguém é obrigado a inserir-se no modelo da invéxis e sim essa é uma opção lúcida para as conscins interessadas.

Inautenticidade. Há um período, então, em que a correspondência com o modelo da invéxis pode ser um pouco forçada, no sentido da conscin negar as suas tendências anteriores, negar o porão consciencial e as automimeses. Mas a conscin que adere livremente à técnica da invéxis pode optar conscientemente por querer se restringir e evitar os hábitos patológicos, mesmo que se acometendo de certa autorrepressão, visando conseguir algo melhor para si no futuro que gere maior ganho evolutivo.

Amadurecimento. O que inicialmente tende a corresponder a um modelo externo, com a prática, adquire o perfil pessoal. O modelo do inversor, apesar de ter seus fundamentos e critérios, na prática, não é univalente e a técnica não chega aos mesmos resultados para todos. Há sempre o ponto comum da interassistencialidade, mas cada inversor desenvolve o seu próprio perfil.

Fases. O jovem inversor antecipa a fase executiva de maneira a dar de si para assistir aos outros, o que é muito interessante e pró-evolutivo. Porém, a ansiedade por antecipar a proéxis é ruim e pode atrapalhar o inversor devido às cobranças excessivas. Há de se diferenciar o que é antecipar a fase executiva de querer estar perfeito na execução da proéxis.

Invéxis. As metas elevadas prescritas pelo modelo da invéxis podem ser encaradas como inalcançáveis devido ao traço do perfeccionismo, gerando cobranças excessivas em função de tais metas longínquas.

Planejamento. Por isso é importante ter cuidado no planejamento na invéxis a fim de construir metas factíveis e concretas para a consciência, proponente da inversão existencial, valendo-se de metas em curto prazo, médio prazo e longo prazo. Caso o plano A não der certo, é importante ter um plano B e um plano C.

Detalhismo. O detalhismo, antônimo sadio do perfeccionismo, é totalmente compatível com a invéxis. Isso favorece o planejamento, a execução, e o alcance de metas realistas e executáveis estabelecidas pelo inversor. Porém, não dá para fazer um planejamento perfeito, mas sem execução.

Grupalidade na Invéxis. A inversão existencial e a proéxis grupal das consciências intermissivistas depende do despojamento em relação aos erros tanto pessoais quanto dos colegas do grupo evolutivo. O isolamento afetivo daquele que prefere não errar a envolver-se no grupo, impossibilita a invéxis e agrava o auto-assédio. A assistência aos jovens inversores pode propiciar muito o desassédio através das amizades produtivas e da cooperação interconsciencial.

Inortodoxia. Considerando que historicamente a existência de modelos preconcebidos que indicam o que é a verdade, pode haver predisposição pessoal pela busca dessa verdade descritiva, geral e absoluta da busca pelo conhecimento. Tal pressão, advinda de vidas anteriores e de teorias incriticáveis, pode gerar receios e medos de expor as verdades íntimas. Por isso é um grande desafio levar em frente os questionamentos que fogem de uma ideia absoluta e já aceita daquilo que é ou deve ser a realidade.

Inversor. O inversor vai no contrafluxo dos valores da sociedade, sendo coerente com os valores do curso intermissivo, fazendo a correção da rota existencial antes de comprometimentos mais sérios com outras consciências e evitando a manutenção de hábitos patológicos. O desenvolvimento dos questionamentos acerca da realidade e de uma crítica em relação às patologias próprias da sociedade demanda muita força presencial e a coragem de não querer agradar a todos, deixando de satisfazer as expectativas dos outros.

Perfeccionismo. Porém, algumas escolhas que vão incomodar o grupo podem ser geradoras de críticas do meio social ao inversor que, se tiver uma tendência perfeccionista, poderá sofrer por não se enquadrar nas expectativas alheias e ser aplaudido como perfeito. Quanto maior a coerência com a paraprocedência, menor as preocupações com a autoimagem.

VIII. ERRO DE ABORDAGEM NA INVÉXIS CAUSADA PELO PERFECCIONISMO

Ajuste maquilado. Um modo equivocado de compreender as reciclagens íntimas é querer adaptar-se de maneira forçada e apriorista a um modelo, e as suas exigências desse ao que é bom e certo. As reciclagens intraconscienciais sinceras são necessárias na prática da inversão existencial.

Estereótipo. A invéxis associada ao caráter de bonzinho do intermissivista sem desvios ou erros nas fantasias de perfeição (resíduos de religiosidade) se configura por uma abordagem superficial da técnica.

Inautenticidade. O ato de não se assumir pode ocorrer, na criação de uma autoimagem perfeita – inversor bem-visto – que passa a esconder e reprimir o que seria natural, em função de um ideal subjetivo perfeito, e impedindo assim diagnosticar novas reciclagens.

Frustração. Na invéxis, considerando que a técnica admite uma expectativa de elevadas realizações evolutivas, caso a pessoa não se atenha à prática e fique na teoria, (trazendo para si as cobranças excessivas

para se obrigar a corresponder ao modelo proposto), a consciência pode esvair seus esforços na tentativa de esconder a sua frustração de não corresponder ao modelo.

Cobranças excessivas. Fomentando expectativas ilimitadas, as cobranças excessivas mantêm em aberto um abismo permanente entre quem somos e quem deveríamos ser. Na aplicação da invéxis, é bom focar em um planejamento evolutivo realista, se empenhando a partir dele para superar as questões propostas a fim de evitar uma angústia ocasionada pelo abismo citado acima.

Pé no chão. Deixar de enxergar a necessidade de reais melhorias na intraconsciencialidade, e portanto, deixar de trabalhá-las é antievolutivo. Obrigar-se a ter uma manifestação perfeita para apenas querer se enquadrar no estereótipo de inversor existencial gera mais sofrimentos do que se esforçar para conseguir resultados para uma melhoria pessoal, mesmo que longe do ideal.

Comprometimentos. O empreendedorismo e epicentrismo na invéxis podem ser inibidos pelo perfeccionismo, segundo os 12 itens a seguir, enumerados em ordem alfabética.

01. **Alienação.** Busca consciencial do estereótipo perfeito (irrealidade). Considerar o modelo da técnica da invéxis erroneamente como tentativa de se manifestar sem defeitos ou erros.

02. **Autocorrupção.** Não dar sequência aos trabalhos de energia por não ter iniciado o dia com essa prática, uso da falsa justificativa: “Como não comecei bem, desde o início, não tenho chances de modificar minha condição bioenergética”.

03. **Autoencapsulamento.** Autodefesa excessiva com base no uso das bioenergias para se defender sempre através do estado vibracional (EV). Diminuição da disponibilidade para assistência.

04. **Cobranças excessivas.** Impaciência com o processo de aperfeiçoamento gradual, natural. Querer *queimar etapas*.

05. **Dogmatismo.** Dificuldade de entender verdades relativas. Querer utilizar a Conscienciologia como verdade absoluta.

06. **Energia.** Desperdício, descompensação; comprometimento da praticidade, objetividade.

07. **Evitação da autoexposição.** Fechar-se exageradamente em casa para não entrar em contato com energias entrópicas criando uma aversão às bioenergias alheias.

08. **Ginosssexualidade.** No caso da mulher, não desenvolver a sexualidade porque ela não encontrou seu príncipe encantado. Repressão emocional. Dificuldade de constituição de dupla evolutiva.

09. **Parapsiquismo.** Medo de perder o controle diante de novas percepções, dificuldade de confiar no amparo devido à rigidez de querer se manter no controle. Ter medo da assistência por iscagem consciencial.

10. **Rendimento.** Rigor extremo e frustração (ideal impossível). O perfeccionista produz menos.

11. **Sociabilidade.** Fechadismo consciencial; dificuldades de convívio social, competitividade, impor o seu padrão pessoal obrigando os outros a segui-lo.

12. **Tempo.** Desperdícios; persistência e comprometimento do tempo com comportamentos irrelevantes.

IX. DESAPEGO DE IDEAIS PERFEITOS E ABERTISMO CONSCIENCIAL

Apego. O apego à interpretação da realidade como perfeita e defesa de tal interpretação de modo emotivo pode levar à idealização da realidade, o que gera alienação e dificulta a promoção de autoenfrentamentos.

Choque de realidade. A realidade intrafísica, muitas vezes, contraria o modelo desejável de uma realidade mais bonita, mais pura, mais perfeita e fácil.

Percalços. As dificuldades encontradas na dimensão intrafísica são inúmeras, por isso, não é possível uma realidade idealizada. Se a consciência sofrer sempre por desejar viver uma realidade perfeita terá mais dificuldade de lidar com os momentos de percalços.

Saudosismo. A consciência, apegada ao parâmetro de perfeição ou que vivencia a síndrome do estrangeiro e sente saudades de um padrão mais hígido correspondente àquele de sua paraprocedência mais evoluída que o padrão em que vive intrafísicamente, pode se sentir muito confusa diante dos percalços da vida a ponto de negar a realidade existente e querer viver em outro lugar.

Alterações. A consciência muitas vezes inadaptada e com síndrome do estrangeiro pode incorrer no uso do álcool e outras drogas fugindo da realidade, considerada tão imperfeita e, por isso, negada. Porém, agrava-se ainda mais o quadro de alienação.

Superação. Com o amadurecimento, a consciência e tendo cessado a negação da realidade onde está, torna-se mais apta a se adaptar de modo a reconhecer os percalços e se capacitar a superá-los se fortalecendo com os exercícios de energia, conversas francas sobre as dificuldades pessoais, estudo, das intencionalidades hígdas e também através da constituição da dupla evolutiva.

Maturidade. Porém, o amadurecimento para abandonar a visão perfeita da realidade demanda tempo, amadurecimento biológico e a superação da condição da infantilização para a adultidade. Portanto, é necessário superar o trinômio infantilismo-ingenuidade-inadaptação.

Diálogo. O abertismo consciencial é necessário para permitir pontos de vista diferentes daqueles que a consciência constituiu para si, a sua visão da realidade. A própria visão, apesar de temporária, no afã da emoção, parece única e inamovível, mas, pode ser suavizada e relativizada com uma boa e sadia conversa.

X. TÉCNICAS PARA A SUPERAÇÃO DO PERFECCIONISMO

Maxiplanejamento. Para superar o traço do perfeccionismo, uma sugestão é organizar as fases da vida e estabelecer metas, o que pode ser feito em papel ou no computador. Para isso é necessário reavaliação devido ao carácter mutável das necessidades requisitando ajustes no tempo. Não confundir isso com planejamento megalomaniaco. Apesar de ter grandes realizações planejadas, é necessário respeito ao índice das faixas etárias para não exigir demais de um período. A referência e o apoio de técnicas como o invexograma podem auxiliar o maxiplanejamento.

Técnica. Outra sugestão é a aplicação da *técnica das pequenas tarefas diárias* (BALONA, 2004, p. 139 a 140). Tal técnica propõe que a pessoa estabeleça o objetivo de reciclar algum hábito com uma meta de curto prazo.

Autoconfiança. A *técnica das pequenas tarefas diárias* sugere que a autossuperação de pequenos ciclos (uma semana, por exemplo) gere maior autoconfiança para a consciência, quando promove mudanças relevantes. Balona ressalta que os problemas da vida são gerados pela própria consciência como forma de aperfeiçoamento. Estabelecer metas factíveis não é deixar de pensar em objetivos amplos para o futuro.

Curto prazo. Outra proposição: “estabeleça metas pequenas, fáceis de serem cumpridas e dê a si recompensas por tê-la atingido. Quando não conseguir alcançá-las, não se recrimine. Reconheça que não atingiu um objetivo, estabeleça um novo e decida por qual recompensa irá trabalhar” (DOMAR, 2011. p. 100).

CONCLUSÃO

Considerações. Após a realização da autopesquisa e reflexões sobre o tema que derivaram no conteúdo exposto neste artigo, os autores tecem as considerações a seguir, quanto à inversão existencial, evitando o comportamento perfeccionista.

Superação. A inversão existencial, mesmo sendo um verdadeiro desafio para a vida na intrafisicalidade, não é inexequível, pois, mesmo com elevadas metas como a desperticidade, pode ser conquistada aos poucos, paulatinamente com autodesassédio crescente e não em um estirão de maturidade ou no alcance da perfeição. É necessário superar os erros e promover as principais melhorias íntimas e reciclagens da vida. Os erros sempre acontecerão, por isso é importante uma intenção qualificada, vontade para evoluir tentando não manter as automimeses existenciais.

Trafar. O perfeccionismo é um traço fardo (trafar) que pode ser reforçado por famílias inteiras e hábitos culturais. A produtividade na invéxis, o despojamento pessoal, a autenticidade, a assistência na prática podem ser o foco de interesse e investimento para manter o ponteiro da proéxis pessoal a fim de superar o perfeccionismo na invéxis.

Planejamento. É importante o planejamento invexológico para evitar ansiedade na execução da proéxis.

Conquistas. É também importante valorizar todas as conquistas já realizadas, independente do ideal de ter sido perfeito. Isso fortalece a autoimagem.

Etapas. São indicados aos inversores o estudo e a compreensão das faixas etárias da Conscienciologia para uma maior logicidade sobre o que buscar nas etapas da vida, de modo gradual.

Traforismo. A identificação do perfil invexológico pode auxiliar o inversor a não se cobrar ser bom em tudo e, enfim, valorizar as suas potencialidades. A visão traforista é sempre um motor propulsor da proéxis e, antes de tudo, é bom lembrar: *errar é humano*.

REFERÊNCIAS

1. **Balona, Málu;** *Autocura através da Reconciliação: Um Estudo Prático sobre a Afetividade*; pref. Daniel Muniz; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 342 p.; 2 seções; 11 caps.; 18 E-mails; 1 entrevista; 125 expressões e ditos populares; 56 enus.; 1 foto; 6 ilus.; 1 microbiografia; 5 quadros sinópticos; 4 questionários; 2 tabs.; 17 técnicas; 5 teorias; 5 websites; glos. 86 termos; 1 posf.; 20 infográficos; 20 cenografias; 56 filmes; 265 refs.; 2 apênds.; alf.; br.; 2ª Ed.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2004; páginas 121, 122, 139 e 140.

2. **Domar, Alice;** & **Kelly, Alice;** *Você pode ser feliz sem ser perfeita: como se libertar das cobranças excessivas e se aceitar do jeito que você é*; Editora Sextante; Rio de Janeiro, RJ; 2010; página 100.

3. **Houaiss, A.;** & **Villar, M. de S.;** *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*; 2.925 p.; Objetiva; Rio de Janeiro, RJ; 2001; página 2.186.

4. **Luz**, Marcelo da; *Onde a Religião termina?*; pref. Waldo Vieira; revisoras Erotides Louly; Helena Araujo; & Valana Ferreira; 486 p.; 5 seções; 17 caps.; 12 documentários & minisséries; 17 *E-mails*; 39 enus.; 149 estrangeirismos; 22 filmes; 1 foto; 79 infográficos; 1 microbiografia; 15 siglas; 2 tabs.; 16 *websites*; 2 apênds.; 571 refs.; alf.; geo.; ono.; 23,5 x 16 x 3 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011; páginas 126, 159 e 160.

5. **Vieira**, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 *E-mail*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeciologia* (IIP); Rio de Janeiro, RJ; 1994; página 494.

BIBLIOGRAFIA SUGERIDA

1. **Almeida**, Júlio; *Qualificações da Consciência*; pref. Waldo Vieira; 250 p.; 14 caps.; endereços; 193 enus.; siglas; tabs.; 1 teste; glos. 210 termos; 403 refs.; alf.; estrangeirismos; ono.; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2005; página 43.

2. **Balona**, Málu; *Síndrome do Estrangeiro*; pref. Waldo Vieira; revisores Ana Bonfim; *et al.*; 314 p.; 14 caps.; 13 abrevs.; cronologias; 1 entrevista; 20 enus.; 5 esquemas; estatísticas; 93 filmografias; 6 ilus.; 4 musicografias; 30 painéis; 5 pinacografias; 42 siglas; tabelas; testes; 12 *websites*; 380 refs.; alf.; br.; 2ª Ed. revisada e atualizada; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2000.

3. **Dowling**, Colette; *O Complexo de Perfeição*; *Record*; Rio de Janeiro, RJ; 1988.

4. **Pedroso**, Tatiana; *Antiperfeccionismo na Invéxis*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 9; N. 2; 11 enus.; 16 refs.; 4 notas; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril a Junho, 2005; páginas 187 a 195.

5. **Vieira**, Waldo; *Enciclopédia da Conscienciologia*; CD-ROM; 1.820 Verbetes; 7.200 páginas; 300 Especialidades; 6ª Ed. Protótipo rev. e aum.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2006. páginas 871.

