

PERFECCIONISMO ATRAVANCADOR (PARAPATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *perfeccionismo atravancador* é o traço, postura ou tendência de a conscin, homem ou mulher, manifestar insatisfação com a qualidade do autodesempenho gerando conflito íntimo bloqueador da atividade intelectual, produtividade escrita e / ou autexposição oral, capaz de levá-la à postergação da acabativa de gestações conscienciais (gescons).

Tematologia. Tema central nosográfico.

Etimologia. A palavra *perfeccionismo* procede do idioma Latim, *perfectus*, “completo”, particípio passado de *perficere*, “acabar; terminar; completar”. O termo *trava* deriva também do idioma Latim, *trabs*, “trava; viga”. Surgiu no Século XVII. O vocábulo *atravancar* apareceu no Século XVI.

Sinonimologia: 1. Perfeccionismo impeditivo. 2. Perfeccionismo dificultador. 3. Perfeccionismo embaraçante. 4. Perfeccionismo obstrutivo.

Neologia. As 3 expressões compostas *perfeccionismo atravancador*, *perfeccionismo atravancador parcial* e *perfeccionismo atravancador total* são neologismos técnicos da Parapatologia.

Antonimologia: 1. Atenção ao detalhismo. 2. Detalhismo favorecedor. 3. Antiperfeccionismo desentrevante.

Estrangeirismologia: o receio do *feedback*; a manutenção do *status quo*; o *photoshop* intelectual.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à holomaturescência do detalhismo evolutivo.

Citaciologia. Eis duas citações referentes ao tema: – *Não tenha medo da perfeição. Você nunca vai atingi-la* (Salvador Dali, 1904–1989). *O perfeccionismo é um perigoso estado de espírito em um mundo imperfeito* (Robert Hillyer, 1895–1961).

Proverbiologia: – *O que os outros percebem em nós nem sempre é aquilo que estamos querendo mostrar. Se lê e relês a página mais perfeita, terminarás por achá-la ridícula. Não há nada tão bom que não possa melhorar. Acertar é humano, permanecer no acerto é o que se espera.*

II. Fatuística

Penosenologia: o holopensene pessoal do perfeccionismo; o holopensene pessoal carregado no *sen*; o holopensene pessoal rígido; os bagulhos autopensênicos; os nosopensenes; a nosopensenidade; os patopensenes; a patopensenidade; os estagnopensenes; a estagnopensenidade; os intrusopensenes; a intrusopensenidade; os recicloopensenes; a recicloopensenidade; os antipenses; a antipensividade; os taquipenses; a taquipensividade; o desperdício de energias com pensenes negativos.

Fatologia: o perfeccionismo atravancador; a insatisfação com o desempenho pessoal; a ansiedade; o medo da heterocrítica; o orgulho; os autoconflitos; a timidez; a postergação; a imaturidade; o insucesso; a falsa qualidade; a criticidade patológica; a singularidade; a falta de flexibilidade; a autocobrança levando ao estresse crônico; a eficiência excessiva; o radicalismo; a ausência de autoconfiança; o abandono de tarefas; o travão na escrita; a moderação; o temperamento da conscin; a dificuldade em aceitar elogios; o capricho na apresentação dos trabalhos; a perda de tempo refazendo tarefas já concluídas; as autorreciclagens do temperamento perfeccionista; as habilidades inatas; o cuidado na apresentação; a busca do aperfeiçoamento homeostático; a exaustividade; o detalhismo; o desenvolvimento da autestima sadia.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a herança paragenética a ser superada; a deficiência das autodefesas energéticas; o travão paragenético do perfeccionismo prejudicando a acalmia íntima.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo perfeccionismo-imutabilidade*; o *sinergismo perfeccionismo-frustração*; o *sinergismo autocriticidade-autossinceridade*.

Principiologia: o *princípio do autorrespeito aos limites intelectuais*; o *princípio da descrença* (PD); o *princípio da autocrítica aplicada ao prioritário*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) objetivando a superação do perfeccionismo atravancador.

Teoriologia: a *teoria da autocoerência*.

Tecnologia: as *técnicas do detalhismo e da exaustividade*; a *técnica da imobilidade física vígil* (IFV); a *técnica da assim e desassim*; a *técnica do EV*; a *técnica da autorreflexão de 5 horas*.

Voluntariologia: o *voluntariado conscienciológico* enquanto potencializador das autorreciclagens do perfeccionismo.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Autorganiziologia*; o *laboratório conscienciológico da Tenepessologia*; o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil*; o *laboratório conscienciológico da Automental somatologia*; o *laboratório conscienciológico da Autoparageneticologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopensenologia*; o *laboratório conscienciológico da Autorretrocogniologia*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Cosmoeticologia*.

Efeitologia: os *efeitos regressivos do perfeccionismo impedindo as gescons*.

Neossinapsologia: as *neossinapses desassediadoras* oriundas dos autenfretamentos do comportamento perfeccionista; as *neossinapses das reciclagens intraconscienciais*.

Ciclogia: o *ciclo de reflexões autocríticas*; o *ciclo erro-retificação-acerto*; o *ciclo observação-análise-constatação*.

Enumerologia: o travão; a autorrigidez; a autoinsegurança; o medo; a autocrítica excessiva; a intolerância; os erros antievolutivos.

Binomiologia: o *binômio perfeccionismo-aperfeiçoamento*; o *binômio admiração-discordância*; o *binômio perfeccionismo-insegurança*; o *binômio perfeccionismo-criatividade*; o *binômio perfeccionismo-ansiedade*; o *binômio perfeccionismo-atenção aos detalhes*; o *binômio autoconhecimento-desapego ao perfeccionismo*.

Interaciologia: a *interação perfeccionismo-inflexibilidade*; a *interação perfeccionismo-autassédio-heterassédio*; a *interação perfeccionismo-cobranças excessivas*.

Crescendologia: o *crescendo homeostático erro-acerto*.

Trinomiologia: o *trinômio autoconstatação-autorreflexão-autoposicionamento*.

Polinomiologia: o *polinômio perfeccionismo-irracionalidade-antiprodutividade-antievolutividade*.

Antagonismologia: o *antagonismo perfeccionismo / zelo*; o *antagonismo perfeccionismo / qualidade final*; o *antagonismo perfeccionismo / detalhismo*.

Paradoxologia: o *paradoxo de a conscin perfeccionista nunca poder ser perfeita*.

Politicologia: a autocracia.

Filiologia: a materiofilia; a mimeticofilia; a emocionofilia.

Fobiologia: a recinofobia; a heterocriticofobia; a fobia com o erro.

Sindromologia: a *síndrome da perfeição*; a *síndrome da subestimação*; a *síndrome do ansiosismo*; a *síndrome da dispersão consciencial*.

Maniologia: a mania de se achar perfeita(o); a fracassomania; a religiomania; a megalomania.

Mitologia: o *mito de a perfeição gerar felicidade*; o *mito de Narciso*.

Holotecologia: a psicossomatoteca; a analiticoteca; a psicoteca; a recinoteca; a biografoteca; a culturoteca; a historicoteca.

Interdisciplinologia: a Parapatologia; a Organizaciologia; a Autoconscienciometrologia; a Conviviologia; a Holomaturologia; a Sociologia; a Ressomatologia; a Consciencioterapia; a Assistenciologia; a Intrafisiologia; a Falaciologia; a Autodiscernimentologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin intolerante; a conscin impaciente; a conscin arrogante.

Masculinologia: o perfeccionista; o insatisfeito; o controlador; o inflexível; o exigente; o narcisista; o apriorista; o exibicionista; o extremista; o inseguro; o ansioso; o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o intermissivista; o cognopolita; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o tenepessista; o ofiexista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: a perfeccionista; a insatisfeita; a controladora; a inflexível; a exigente; a narcisista; a apriorista; a exibicionista; a extremista; a insegura; a ansiosa; a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a intermissivista; a cognopolita; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a tenepessista; a ofiexista; a pesquisadora; a projetora 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 automimeticus*; o *Homo sapiens disperditius*; o *Homo sapiens deviatius*; o *Homo sapiens egocentricus*; o *Homo sapiens narcissus*; o *Homo sapiens acriticus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: perfeccionismo atravancador *parcial* = a insatisfação temporária com o autodesempenho levando a conscin intermissivista à inércia grafopensênica e comunicativa; perfeccionismo atravancador *total* = a insatisfação permanente com o autodesempenho levando a conscin intermissivista à improdutividade grafopensênica constante e consequente perda de oportunidade proéxica autorrevezamental.

Culturologia: a *cultura das aparências*; a *falsa cultura da perfeição*.

Taxologia. Sob a ótica da *Etologia*, eis por exemplo, duas categorias de perfeccionismo atravancador explicitadas por manifestações distintas das conscins envolvidas, em ordem alfabética:

1. **Extrínseco.** Não apresentam baixa autestima, porém não confiam nas habilidades ou capacidades dos outros e, por isso, não conseguem delegar. Exigem das pessoas a perfeição desejada para si mesmos.

2. **Intrínseco.** Apresentam pouca autestima e confiança. Sentem qualquer erro como algo terrível e supõem não contar com a aprovação dos outros. Nunca estão satisfeitos consigo.

Contextualização. É comum pessoas descritas como sendo perfeccionistas entrarem em depressão por pequenas falhas. Muitas vezes, não se trata da busca pelo primor ou excelência, mas simplesmente a falta de erros, em processo vicioso e repetitivo. Em suma, o objetivo é ser perfeito.

Terapeuticologia. Do ponto de vista da *Recinologia*, reconhecer o perfeccionismo em si mesma(o) é caminho para a reciclagem desse traço atravancador, levando em conta as 7 atitudes abaixo, em ordem alfabética:

1. **Abertismo.** Estar aberta(o) para acolher e assimilar as heretocríticas evolutivas, com autocontrole emocional, buscando aprender com os próprios erros.
2. **Autenfrentamento.** Procurar identificar e reciclar as atitudes e posturas pessoais de cobrança excessiva.
3. **Autestima.** Fortalecer a autestima sadia para combater a insatisfação com a própria imperfeição, promovendo o autodesassédio.
4. **Autoconfiança.** Utilizar os talentos pessoais para fortalecer a autoconfiança.
5. **Autoposicionamento.** Opinar com discernimento sem impor as próprias ideias.
6. **Trafarismo.** Assumir o trafar do detalhismo evitando o olhar trafarista.
7. **Vontade.** Empregar os atributos interassistenciais evitando ideias fixas e radicalismos na superação da insegurança.

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 perfeccionismo atravancador, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Antiperfeccionismo:** Autodiscernimentologia; Homeostático.
02. **Arrogância:** Parassociologia; Nosográfico.
03. **Autocontrole:** Holomaturologia; Homeostático.
04. **Autodestravamento:** Proexologia; Homeostático.
05. **Autossuperação da competitividade:** Autevoluciologia; Homeostático.
06. **Conscin perfeccionista:** Parapatologia; Nosográfico.
07. **Crise de crescimento:** Recexologia; Neutro.
08. **Detalhismo:** Experimentologia; Homeostático.
09. **Fonte de controle:** Conviviologia; Neutro.
10. **Hiper criticidade acrítica:** Criticologia; Nosográfico.
11. **Imperfectividade:** Holomaturologia; Nosográfico.
12. **Opção pela correção:** Opciologia; Homeostático.
13. **Orgulho teimoso:** Perdologia; Nosográfico.
14. **Reciclagem do temperamento:** Temperamentologia; Homeostático.
15. **Recin:** Recexologia; Homeostático.

O PERFECCIONISMO ATRAVANCADOR TEM RAÍZES MULTIEXISTENCIAIS, EXIGINDO AUTOPESQUISAS PROFUNDAS CAPAZES DE PROMOVER AUTORRECIKLAGENS INTRA-CONSCIENCIAIS E RECONSTRUIR LAÇOS AUTAFETIVOS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, em escala de 1 a 5, apresenta traços de perfeccionismo atravancador? Quais técnicas de reciclagem vem empregando para sanar esse travão evolutivo?

Filmografia Específica:

1. *Melhor é Impossível.* **Título Original:** *As Good as it Gets.* **País:** EUA. **Data:** 1997. **Duração:** 139 min. **Gênero:** Comédia romântica. **Idade (censura):** 14 anos. **Idioma:** Inglês. **Cor:** Colorido. **Legendado:** Inglês; Português; Espanhol; & Francês (em DVD). **Direção:** James L. Brooks. **Elenco:** Jack Nicholson; Helen Hunt; Greg Kinnear; Cuba,

33 Gooding Jr; Skeet Ulrich; Shirley Knight; Rosso Bleckner; Bibi Osterwald; Lupe Ontiveros; & Yeradley Smith. **Produção:** James L. Brooks; Bridget Johnson; & Kristi Zea. **Desenho de Produção:** Bill Brzeski. **Direção de Arte:** Philip Toolin. **Roteiro:** Mark Andrus; & James L. Brooks. **Fotografia:** John Bailey. **Música:** Hans Florian Zimmer. **Montagem:** Richard Marks. **Cenografia:** Clay A. Griffith. **Companhia:** TriStar Pictures; & Gracie Films. **Outros dados:** Oscar de Melhor Ator (Jack Nicholson) e de Melhor Atriz (Helen Hunt). **Sinopse:** Melvin Udall (Jack Nicholson) é escritor com transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), grosseiro, sarcástico e isola-se dos vizinhos e de qualquer outra pessoa. O filme mostra a dificuldade do personagem nos relacionamentos sociais, em especial com o artista (Greg Kinnear), o vizinho e a garçonete (Helen Hunt).

Webgrafia Específica:

1. **Hillyer**, Robert; *Quem disse: Mais de 200.000 Frases, Citações e Provérbios atualizados Diariamente para Você*; 49 p.; 1464 autores; 1464 fotos; 79 temas de frases; glos. 16.180 termos (provérbios); página 18; disponível em: < <https://quemdisse.com.br/frase/f/12987/>>; acesso em 24.02.16; 15h09.
2. **Landim**, Fernando; *Método*; disponível em <<http://metodo.srv.br/treinamento-e-desenvolvimento-de-lid-res/perfeccionismo-superando-o-pensamento-do-tudo-ou-nada>> acesso em 06.09.2016; 14h00.

S. F.