

## PSICOLOGIA: PERFECCIONISMO (QUERO TUDO CERTINHO!!!)

\*Luiz Tadeu M. de Oliveira

Imagine uma pessoa que desenvolveu como crença central e atenção voltando-se para tudo aquilo que não está perfeito ou está incorreto. Entende que as regras e normas devem ser seguidas e que há uma maneira mais correta do que as outras de se fazer as coisas. Acredita que tem a obrigação de corrigir os supostos erros que encontra. Também acredita que as pessoas são aceitas pelo bom comportamento e não pelo que são.

Tal indivíduo voltado o tempo todo para o fazer, praticidade, partindo para a ação, pois há uma imperfeição no mundo e em si mesmo e precisa ser corrigida. Desenvolve um “olho clínico” nos detalhes errados, e perceber as coisas que estão fora do padrão, fora das regras, do correto. Volta-se para o dever em vez de o prazer e é exigente e crítico em relação a si e aos outros. Reprime os impulsos para ter postura correta diante da vida.

Em relação ao amor, para ser amada, essa pessoa é boa, responsável e conscienciosa, fazendo as coisas sempre do jeito certo.

Os padrões de retidão são altos e o objetivo é estar à altura desses padrões. Orgulha-se quando se compromete com algo, o outro pode ter certeza que será bem feito.

Possui pontos fortes tais como responsabilidade, busca excelência no fazer e na justiça, por isso pode irritar-se facilmente com o “padrão inferior” dos outros, ficando ressentido com os mesmos por não se esforçarem-se para fazer o melhor. Mas, como será que funciona interiormente o perfeccionista? Que jogo de forças psíquicas, sentimentos e emoções estão envolvidas no tipo perfeccionista? A nível de citação, os sentimentos/emoções envolvidas são: raiva, crítica, exigência, dominância, controle excessivo, autocrítica, disciplina, e o PERFECCIONISMO entendido como: endosso, validação do próprio sistema de ideias, pautando-se numa autoridade abstrata interna, defesa enérgica das regras, inclusive as impondo aos outros, para disfarçar desejos e interesses pessoais. Tendência para o tradicional, intenção de ser melhor, podendo até aparecer para os outros como uma pessoa com boas intenções justas, desinteresse pessoal, usando a máscara de “bom moço ou boa moça”, honesto, virtuoso etc.

O perfeccionismo pode levar o indivíduo a processos psicopatológicos obsessivos e compulsivos para compensar a tensão que experimenta constantemente, nessa busca desenfreada de adaptar o mundo ao sistema próprio de ideias, regras, normas...

A Hipnoterapia Educativa (Instituto Milton Erickson de São Paulo), na figura do Professor Bayard Galvão, seu presidente, propõe:

1. Pode-se até aumentar o perfeccionismo, mas se valorizando na medida do possível.
2. Dê uma nota aceitável às próprias atitudes.
3. O perfeccionismo é um processo constante de aprimoramento e não objetivo a alcançar, pois, ao acreditar que se chegou nele, torna-se arrogante e ignorante.
4. O perfeito é inimigo da realidade, da vida, dos potenciais humanos. O ideal é ser sempre melhor do que se é.

\*Psicólogo Clínico

Hipnoterapeuta Educativo

Psicologia Integral.

luiztadeumartins@hotmail.com