

Módulo 1 - O que é o perfeccionismo

Introdução

O perfeccionismo é frequentemente confundido com “ser perfeito” ou “fazer algo na perfeição”.

Muitas pessoas assumem que isso tem de ser algo positivo. Outras pessoas veem o facto de ser perfeccionista como algo negativo e embaraçoso. Então, será que é uma coisa boa ou má?

O perfeccionismo envolve colocar pressão sobre nós próprios para cumprir padrões elevados, o que influencia fortemente a forma como pensamos sobre nós mesmos. Investigadores demonstraram que há aspetos do perfeccionismo que são úteis e outros que não são. Estou aqui para ajudar a identificar e trabalhar esses aspetos pouco úteis, para que consiga sentir satisfação pelas suas conquistas e levar uma vida mais gratificante. Isto implicará definir metas e padrões adequados para si, tornando mais provável que alcance os seus objetivos e experimente uma sensação de realização, em vez de se sentir frustrado e estar sempre a culpar-se por não conseguir fazer as coisas “na perfeição”.

Os módulos deste curso têm como objetivo ajudá-lo a colocar o seu perfeccionismo em perspetiva.

Existe uma grande diferença entre a busca saudável e útil pela excelência e o esforço insalubre e inútil pela perfeição.

Neste módulo, vamos definir o perfeccionismo, identificar tanto os aspetos úteis como os pouco úteis de ser perfeccionista, e perceber de que formas poderá ser perfeccionista. E mais uma coisa antes de começarmos: não tente completar os módulos deste curso “na perfeição”!

O que é o perfeccionismo?

O perfeccionismo não é necessariamente sobre ser “perfeito”. Faça a si próprio esta pergunta: será que alguma vez é realmente possível ser 100% “perfeito”? Então, se não se trata de ser “perfeito”, o que queremos dizer quando dizemos que alguém é perfeccionista?

Os investigadores da área podem não concordar sobre a definição perfeita, mas nós vamos

Módulo 1 - O que é o perfeccionismo

usar a seguinte definição de perfeccionismo, que tem três partes principais:

1. A busca incessante por padrões extremamente elevados (para si próprio e/ou para os outros), que são pessoalmente exigentes, no contexto do indivíduo. (Normalmente, para um observador externo, esses padrões são considerados irrazoáveis dadas as circunstâncias.) Ao longo deste curso, vamos referir-nos a isto como “padrões inflexíveis”.
2. Avaliar o seu valor próprio principalmente com base na sua capacidade de lutar por e alcançar esses padrões inflexíveis.
3. Sofrer consequências negativas por definir padrões tão exigentes, mas continuar a persegui-los apesar do enorme custo pessoal.

Concordamos que, em geral, é uma boa ideia ter padrões elevados. Ter objetivos ajuda-nos a alcançar coisas na vida. Mas quando esses objetivos são inatingíveis ou apenas atingíveis a um custo muito elevado, torna-se muito difícil sentir-se bem consigo próprio. É aí que o perfeccionismo pode tornar-se problemático.

Para ajudar a compreender tudo isto, vamos descrever dois perfeccionistas. Vamos acompanhar as suas histórias ao longo destes módulos, por isso fique atento(a)!

Pedro, 48 anos, é proprietário de uma oficina de reparação de carros há um ano. Trabalha arduamente, orgulha-se do trabalho que faz e recebe bons comentários dos clientes. Quando está a fazer a revisão de um carro, segue uma lista de tarefas e, após completar cada tarefa, verifica-a três vezes para garantir que está bem feita. Também pede ao seu mecânico que verifique o seu trabalho para ter a certeza de que tudo foi realizado corretamente. O seu mecânico já questionou a necessidade destas verificações adicionais e apontou que outras oficinas trabalham muito mais depressa. Mas estas verificações dão a Pedro a certeza de que fez um bom trabalho e que os seus clientes ficarão satisfeitos. O seu lema é: “Um bom trabalho vale o tempo que se gasta.”

A abordagem do Pedro ao trabalho consome muito tempo. Isto significa que só consegue marcar algumas viaturas por dia e já teve de recusar clientes. Está, na verdade, tão ocupado que não tem tido tempo para organizar a papelada desde que abriu o negócio. Tem medo de começar porque sabe que tem muito para pôr em dia. Recentemente, Pedro teve de contratar um contabilista, e na semana passada este disse-lhe que a empresa devia dinheiro e que precisava de angariar mais clientes.

Módulo 1 - O que é o perfeccionismo

Petra, 18 anos, é membro da equipa nacional de basquetebol. O basquetebol ocupa grande parte da sua vida, embora ela concilie isso com os estudos universitários. Petra é muito apaixonada pelo basquetebol e leva-o muito a sério. Treina diariamente e mantém uma dieta rigorosa para se manter em forma e saudável, e duplica o treino nos dias que antecedem um jogo, enquanto os outros membros da equipa continuam a socializar.

Mesmo quando a equipa de Petra ganha, ela tende a ser autocrítica, pensando nos pontos que não conseguiu marcar, e promete marcar mais pontos no próximo jogo. Quando a equipa perde, fica muito frustrada e costuma criticar outros membros da equipa, bem como o seu próprio desempenho, incluindo o seu peso e condição física. Após uma derrota, ela duplica o treino na semana seguinte e mantém uma dieta ainda mais rigorosa, cortando todas as gorduras.

Recentemente, Petra perdeu a confiança nos colegas de equipa e assumiu total responsabilidade por marcar pontos. O seu treinador chamou-a à parte recentemente e disse-lhe para mudar de atitude, caso contrário seria excluída da equipa.

O que há de bom em ser perfeccionista?

Muitas pessoas consideram o perfeccionismo como algo positivo e frequentemente visualizam alguém com grandes conquistas. Isto acontece porque geralmente associam o perfeccionismo à busca da excelência ou a ter padrões elevados. É verdade – quando as pessoas procuram a excelência ou definem padrões elevados, esforçam-se bastante e desafiam-se a si próprias. Deste modo, aprendem novas competências e tendem a alcançar bons resultados.

Compreendemos que as pessoas têm boas razões para serem perfeccionistas, e aqui estão algumas das razões que dão:

- ☐ Gosto de fazer as coisas bem
- ☐ Sinto prazer em alcançar o que outros não conseguem
- ☐ Faz-me sentir especial
- ☐ Gosto de ir para a cama sem deixar tarefas por fazer
- ☐ Sinto satisfação por saber que me esforcei ao máximo
- ☐ Gosto de ser o melhor da turma
- ☐ Gosto de ser eficiente

Módulo 1 - O que é o perfeccionismo

- ☐ Gosto de ser organizado(a)
- ☐ Gosto de estar preparado(a) para todos os eventos
- ☐ Nunca perco nada porque sou muito organizado(a)

Que qualidades positivas vocês associa ao perfeccionismo? Quais são algumas das vantagens de definir padrões tão elevados? De que forma ser perfeccionista pode ser útil para si? Pense um momento sobre isto e anote algumas ideias.

O que há de mau em ser perfeccionista?

Como já referimos, acreditamos que ter padrões e objetivos elevados nos ajuda a alcançar coisas na vida. Mas, por vezes, esses padrões atrapalham a nossa felicidade. Vamos olhar novamente para o Pedro e a Petra. Será que os padrões elevados do Pedro e da Petra são saudáveis e úteis?

O Pedro só pensa que fez um bom trabalho num carro se completar a sua lista de verificação, verificar cada tarefa da lista três vezes, e depois pedir a um colega para conferir o seu trabalho.

A Petra espera sempre que a sua equipa de basquetebol ganhe e, quando não ganha, acaba por se criticar a si própria e aos outros membros da equipa. Ela aguenta treinos e regimes alimentares ainda mais rigorosos na semana seguinte, e o seu lugar na equipa está em risco.

Por vezes, a vontade de fazer bem pode na verdade prejudicar o desempenho. Que ideia estranha – ter padrões elevados e trabalhar muito para os manter pode piorar as coisas... Este é o paradoxo do perfeccionismo!

Agora, vamos ter a certeza de que estamos claros. Sem padrões, as pessoas geralmente alcançam menos, por isso ter padrões não é algo mau. Mas lembre-se:

Módulo 1 - O que é o perfeccionismo

Há uma grande diferença entre a busca saudável e útil pela excelência e a busca insalubre e inútil pela perfeição.

Então, o que é que achamos que é inútil e insalubre no perfeccionismo? Voltemos à nossa definição na página 2. A primeira parte refere-se à busca incessante por padrões pessoalmente exigentes e autoimpostos. As palavras usadas aqui já lhe dão uma pista do porquê o perfeccionismo poder ser insalubre. Se definiu padrões extremamente elevados para si próprio e continua a esforçar-se para os alcançar, que tipo de pressão está a colocar sobre si? É provável que esteja constantemente a sentir-se nervoso, tenso e stressado. Além disso, ser perfeccionista não é só dar o seu melhor, mas fazer ainda melhor do que antes, e muitas vezes perseguir um nível de desempenho mais alto do que consegue atingir, o que o faz sentir que nem os seus melhores esforços chegam. Esta vontade excessiva de exceder-se é autodestrutiva, porque lhe deixa pouca hipótese de atingir os seus objetivos e sentir-se bem consigo próprio.

A segunda parte da definição refere-se a avaliar o seu valor pessoal com base na sua capacidade de alcançar esses padrões. É como “colocar todos os ovos no mesmo cesto”. Isto torna-o especialmente vulnerável, pois não atingir os padrões que definiu para si (que podem ser inatingíveis) resulta em sentir-se um fracasso. Se a conquista não fosse tão importante para a forma como se avalia, então talvez não atingir esse padrão elevado não fosse tão mau, e cometer um erro ou escorregar ocasionalmente – o que toda a gente faz – seria aceitável.

A terceira parte da definição refere-se ao enorme custo de ser perfeccionista. Perseguir estes padrões pessoalmente exigentes pode ter um impacto significativo no seu bem-estar e pode levar ao isolamento social, frustração, preocupação, depressão, distúrbios alimentares, dificuldades nos relacionamentos, sintomas obsessivo-compulsivos, verificação repetida do trabalho, tempo excessivo para concluir tarefas, insónias, procrastinação, má saúde e um persistente sentimento de fracasso.

Quando junta todas estas partes do perfeccionismo, tornam-se numa combinação insalubre.

O perfeccionismo tem os seus problemas! Aqui estão alguns dos aspetos negativos que os perfeccionistas referem:

- ☐ Não tenho tempo livre
- ☐ Nenhuma conquista é alguma vez suficiente

Módulo 1 - O que é o perfeccionismo

- ☐ Culpo-me se as coisas não estiverem feitas exatamente como devem ser
- ☐ Não suporto quando outras pessoas não fazem as coisas à minha maneira
- ☐ Não confio que os outros façam um trabalho tão bom quanto o meu, por isso acabo por fazer tudo
- ☐ Tenho de rever o meu trabalho muitas vezes até que me pareça aceitável
- ☐ Tenho de fazer cada vez mais para me sentir aceite pelos outros
- ☐ Tenho tanto medo de falhar que nunca começo

Que qualidades negativas você associa ao perfeccionismo? Quais são algumas das desvantagens de definir padrões tão inflexíveis? De que forma ser perfeccionista pode ser inútil para si? Pense um momento sobre isto e anote algumas ideias.

Sou perfeccionista?

Vamos descobrir se o perfeccionismo é um problema para si. Considere as seguintes afirmações e assinale a opção que melhor descreve o que sente:

Opções de resposta:

- *Verdadeiro*
- *Algo verdadeiro*
- *Algo falso*
- *Falso*

Afirmações:

1. Nada de bom resulta de cometer erros.
2. Tenho de fazer tudo bem à primeira tentativa.
3. Tenho de fazer tudo bem, não apenas as coisas em que sou bom/boa.
4. Se não consigo fazer algo na perfeição, então nem vale a pena tentar.
5. Raramente me dou mérito quando faço algo bem, porque há sempre algo mais que poderia ter feito.

Módulo 1 - O que é o perfeccionismo

6. Às vezes preocupo-me tanto em fazer uma tarefa na perfeição que não tenho tempo para concluir o resto do trabalho.

Interpretação dos resultados:

Se respondeu "Verdadeiro" ou "Algo verdadeiro" à maioria das afirmações acima, então o perfeccionismo pode ser algo que vale a pena explorar e trabalhar. Se não respondeu com essas opções, pode ainda assim querer continuar aqui comigo — poderá aprender estratégias úteis para o futuro.

Quando é que sou perfeccionista?

Ser perfeccionista não significa, necessariamente, que tem padrões implacavelmente elevados em todas as áreas da sua vida — embora isso possa acontecer com algumas pessoas.

É possível ser perfeccionista apenas numa área específica (por exemplo, no trabalho), mas não noutra (por exemplo, nos cuidados pessoais).

Exemplos:

- *O Pedro não se importa de perceber, ao chegar ao trabalho, que tem a t-shirt vestida do avesso, mas fica incomodado se dá conta de que as ferramentas na oficina estão fora do sítio.*
- *A Patrícia não se preocupa muito quando os estudos não correm bem, mas se um treino corre mal, acaba por ter um dia terrível.*

Vamos ver em que áreas da sua vida tende a ser mais perfeccionista.

Assinale as opções abaixo se notar que impõe padrões particularmente elevados a si próprio(a) nessa área e que se sente frustrado(a) ou em baixo quando não os atinge:

- ☐ Trabalho
- ☐ Estudos
- ☐ Tarefas domésticas/limpeza
- ☐ Relações próximas (por exemplo, companheiro(a), família, amigos)
- ☐ Organização e arrumação de objetos

Módulo 1 - O que é o perfeccionismo

- ☐ Alimentação/peso/aparência física
- ☐ Cuidados pessoais/higiene
- ☐ Desporto
- ☐ Saúde/condição física
- ☐ Outra: _____

Agora, identifique a área onde o perfeccionismo é mais problemático para si.

Pense naquela que lhe causa mais sofrimento, angústia, consequências negativas ou conflitos na sua vida. Escreva essa área no espaço abaixo:

Área onde o perfeccionismo é mais problemático para mim: _____

Que problemas resultam do meu perfeccionismo nesta área?

Como é que sou perfeccionista?

Vamos agora refletir sobre como o perfeccionismo influencia os seus comportamentos.

Por exemplo, o Pedro revia repetidamente o seu trabalho e a Patrícia tinha dificuldade em delegar tarefas à sua equipa.

Nesta fase, irá identificar os seus próprios comportamentos de perfeccionismo. A seguir encontrará exemplos de comportamentos comuns. Assinale os que se aplicam a si.

Tomada de Decisão

- ☐ Não conseguir decidir o que vestir para o trabalho todas as manhãs
- ☐ Ficar indeciso(a) sobre que cor de camisa comprar e acabar por comprar uma de cada cor
- ☐ Ter tanta dificuldade em escolher um restaurante que acaba por ficar tarde demais para sair para jantar

Excesso de Compensação

- ☐ Dar indicações para a sua casa com um nível de detalhe exagerado, e ainda enviar um e-mail a repetir tudo

Módulo 1 - O que é o perfeccionismo

- ☐ Certificar-se de que chega sempre pelo menos 30 minutos antes às consultas ou compromissos
- ☐ Lavar a cozinha três vezes com desinfetante antes de preparar uma refeição

Procura de Reafirmação

- ☐ Pedir a outras pessoas que verifiquem o seu trabalho para garantir que está aceitável
- ☐ Precisar que todos elogiem a sua refeição quando cozinha

Correção Excessiva

- ☐ Substituir uma peça de roupa por causa de um pequeno buraco numa costura interior (mesmo que não se veja)
- ☐ Dobrar e voltar a dobrar a roupa porque as pontas não estão perfeitamente alinhadas

Organização e Listagens Excessivas

- ☐ Escrever e reescrever listas várias vezes (por exemplo, tarefas para o dia)
- ☐ Ter de ter o escritório completamente arrumado e organizado antes de conseguir começar a trabalhar

Verificação Constante

- ☐ Olhar várias vezes ao espelho à procura de imperfeições no rosto
- ☐ Rever o trabalho constantemente à procura de erros
- ☐ Verificar o relógio repetidamente para garantir que sabe as horas

Desistência Precoce

- ☐ Não procurar casa porque acredita que nunca encontrará uma que corresponda a todos os requisitos
- ☐ Começar aulas de flamenco e desistir ao fim de duas aulas porque não acompanha o ritmo (mesmo que mais ninguém consiga)
- ☐ Demitir-se do trabalho após um erro por medo de ser despedido(a)

Acumulação

- ☐ Recortar receitas de jornais e arquivá-las para o caso de querer experimentar um dia
- ☐ Guardar os extratos bancários durante 20 anos, "caso sejam precisos"
- ☐ Manter pilhas de revistas antigas por achar que um dia pode querer reler um artigo

Procrastinação

- ☐ Adiar o início de um trabalho por medo de não ser feito suficientemente bem
- ☐ Adiar o início de uma dieta saudável até encontrar o "momento certo" (sem aniversários, Natal, férias ou outras celebrações por perto)

Módulo 1 - O que é o perfeccionismo

Dificuldade em Delegar

- ☐ Ficar no trabalho até tarde para fazer fotocópias porque não confia que a secretária as organize corretamente
- ☐ Não permitir que outros limpem a casa por receio de que não o façam como deve ser

Não Saber Quando Parar

- ☐ Fazer uma lista de itens de primeiros socorros para uma viagem e acabar por encher uma mala só com "essenciais"
- ☐ Discutir um ponto vezes sem conta, mesmo depois de todos os outros já terem perdido o interesse

Lentidão Excessiva

- ☐ Ler o jornal muito devagar para garantir que não perde nenhuma notícia importante
- ☐ Falar lentamente para garantir que diz tudo corretamente

Tentar Mudar os Outros

- ☐ Corrigir as pessoas quando pronunciam mal uma palavra
- ☐ Comentar quando sente que alguém está a ser "politicamente incorreto", tentando guiar o comportamento para o que considera mais aceitável

Evitamento

- ☐ Não enviar candidaturas a empregos por medo de não ser selecionado(a)
- ☐ Evitar pesar-se porque acredita que um ganho de peso arruinaria o seu dia
- ☐ Não pedir um aumento de salário por medo de receber um "não"

Outros:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

É importante tomar consciência destes comportamentos de perfeccionismo, pois podem afetar o seu humor, os seus relacionamentos e a forma como vê a si próprio(a). Na próxima vez que se apanhar a fazer alguma destas ações, pergunte-se: *“Estou a fazer isto por causa dos meus padrões excessivamente elevados?”* Se a resposta for *“Sim”*, então continue a leitura!

Módulo 1 - O que é o perfeccionismo

No Módulo 5, iremos abordar estratégias práticas para reduzir os comportamentos de perfeccionismo.

E agora?

Se chegou até aqui, parabéns!

É provável que esteja a reconhecer que o perfeccionismo pode ser um problema na sua vida.

Se está aberto(a) à ideia de estabelecer padrões mais flexíveis e alcançáveis, encorajo-o(a) a seguir esta jornada através de todos os módulos. O meu objetivo é que, ao final deste (per)curso, seja capaz de estabelecer padrões equilibrados e saudáveis para si próprio(a), e que o perfeccionismo tenha menos impacto negativo na sua vida.

Pode haver momentos difíceis, mas incentivo-o(a) a persistir e continuar a trabalhar para atingir o seu objetivo: ser menos perfeccionista.

Como usar estes módulos

Acredito que este conjunto de módulos pode ser útil para qualquer pessoa que queira lidar com as dificuldades associadas à definição de padrões demasiado exigentes para si própria.

Ao utilizar material de autoajuda, algumas pessoas podem sentir vontade de saltar módulos ou fazê-los por outra ordem. No entanto, estes módulos foram concebidos para serem completados pela ordem apresentada, e serão mais eficazes se os seguir passo a passo, terminando cada módulo antes de passar ao seguinte. Desta forma, irá maximizar os benefícios que pode retirar deste plano de trabalho.

Módulos deste curso:

- Módulo 1 - O que é o perfeccionismo
- Módulo 2 - Compreender o perfeccionismo
- Módulo 3 - O que mantém o perfeccionismo?
- Módulo 4 - Mudando o perfeccionismo
- Módulo 5 - Reduzindo os meus comportamentos perfeccionistas
- Módulo 6 - Desafiando os meus pensamentos perfeccionistas

Módulo 1 - O que é o perfeccionismo

- Módulo 7 - Ajustando regras e suposições inúteis
- Módulo 8 - Reavaliando a importância de alcançar, conquistar ou realizar algo
- Módulo 9 - Integrando tudo o que aprendi

Resumo do módulo

- O perfeccionismo não se trata de “ser perfeito”.
- O perfeccionismo envolve uma procura incessante por padrões pessoais extremamente exigentes e a tendência de basear a autoestima nessa procura, o que acarreta um grande custo para o bem-estar.
- O perfeccionismo problemático pode ser distinguido da simples definição de padrões elevados, pelo impacto negativo que tem na sua vida (por exemplo, nas relações, no trabalho ou na autoestima).
- O perfeccionismo pode estar presente numa ou em várias áreas diferentes da sua vida.
- Existem vários “comportamentos de perfeccionismo” que são comuns entre pessoas perfeccionistas.
- É útil identificar as áreas da sua vida onde o perfeccionismo pode estar a ser um problema.

O que aprendi neste módulo?

Refleta sobre o que aprendeu neste módulo, e anote abaixo as informações, dicas ou estratégias úteis que gostaria de recordar mais tarde.



Pense em como poderá aplicar os conhecimentos que acabou de adquirir. Anote algumas formas práticas de usar esta informação no seu dia a dia.



Módulo 1 - O que é o perfeccionismo

A Seguir...

No Módulo 2 (Compreender o Perfeccionismo), irá aprender sobre as regras de vida e como poderá ter desenvolvido o perfeccionismo.