

QUAL É O SEU PROBLEMA?

EM QUESTÃO

Sempre em busca da perfeição

Cida Calu

Sandra Salgado

• “Se eu errar, serei rejeitado e isso será terrível. Se me criticarem, é porque não me respeitam e se eu não for admirado por todos nada mais vale a pena”. Essas e outras crenças auto-derrotistas fazem parte do perfil de personalidade dos perfeccionistas. Se você é um deles, lembre-se: nunca se tem uma vida equilibrada quando se é um perfeccionista. Quando uma pessoa cobra mais de si do que pode realmente alcançar, o medo do fracasso vira uma obsessão. Os perfeccionistas pensam que nenhum esforço feito por eles é suficiente. São pessoas muito críticas em relação ao que fazem e muitas vezes com os outros. Por isso, é comum adiarem ou evitarem situações em que possam correr riscos de frustração ou desaprovção. Supervalorizam seus erros e encaram os êxitos como simples obrigações.

Tanta cobrança desencadeia dificuldades no relacionamento social e afetivo. No lado profissional, o fantasma da crítica do chefe e dos colegas pode tirar o sossego, trazendo desconforto, irritação e uma série de outros problemas. Além disso, pode acarretar problemas psicossomáticos como distúrbios gástricos, enxaqueca, dores musculares e palpitações.

A idéia central do perfeccionista é que sua auto-estima está sempre vinculada ao sucesso. E, como é impossível viver sem errar, toda vez que isso ocorre há um bombardeio de sentimentos de culpa e de inferioridade, o que pode gerar uma depressão. Bons exemplos dos excessos de exigências que causam problemas são os das modelos e mulheres jovens em busca de uma silhueta perfeita, que acabam desenvolvendo anorexia, dos adolescentes que procuram as clínicas de cirurgia plástica para alcançar a beleza ideal e o dos homens e mulheres estressados, que muitas vezes enfartam precocemente por manterem um ritmo intenso de atividades profissionais em detrimento do prazer e da qualidade de vida.

Para se ter uma boa auto-estima, é preciso confiar na própria capacidade de atingir metas, desde que elas sejam viáveis. No caso de um fracasso, o mais importante é aprender com os erros. O valor de uma pessoa nunca deve ser medido pelo fracasso em algumas situações.

O perfeccionismo pode se tornar um problema sério e é preciso saber identificá-lo para não deixar que acarrete prejuízos futuros. Mas, como perceber o limite entre uma dedicação saudável a uma tarefa e o exagero que prejudica a saúde e acaba atrapalhando o desempenho? A dedicação com persistência e a moderação podem elevar as chances de êxito nas tarefas, se a pessoa for flexível e não estiver mania de perfeição. Mas, quando uma tarefa se transforma numa tortura sem fim pelo fato de se achar que ela nunca tem a qualidade suficiente, está na hora de parar e refletir sobre a questão.

E o que fazer para combater esse problema? A



psicoterapia é uma boa opção. Através dela, se aprende a pensar de forma mais equilibrada e realista, o que faz com que hábitos e atitudes sejam modificados com tempo. Para os casos mais brandos, às vezes apenas aprender a relaxar, fazer ioga, meditação ou outras técnicas, principalmente as que ensinam a respirar, pode ajudar a obter um cotidiano menos estressante e mais saudável. Dedicar um tempo exclusivamente a diversão também é muito importante pois o lazer recarrega nossas energias. Responsabilidade,

pontualidade e esmero naquilo que se faz não são privilégios exclusivos dos perfeccionistas. Muitas pessoas com esse problema podem temer a mudança de hábitos por acharem que cairão no extremo oposto, ou seja, na negligência no desempenho de suas tarefas. No entanto, isso não acontece quando se aprender a viver com equilíbrio e bom senso.

Sandra Salgado é psicóloga e tem pós-graduação em Psicoterapia Cognitiva Comportamental.