

# ILUSÃO

AULA  
11

Wesley  
ASSIS

Perfeccionismo

- UMA ILUSÃO CLÁSSICA É A TENDÊNCIA EXAGERADA DE CERTAS PESSOAS EM QUERER FAZER TUDO COM PERFEIÇÃO (MODELO PERFEITO).
- NESTA CONDIÇÃO OCORRE UMA DISTORÇÃO DE AVALIAÇÃO, POIS SEMPRE QUE ALGUÉM MANIFESTA ALGUMA CONTRARIEDADE, A PESSOA PERFECCIONISTA CONSIDERA AQUILO COMO UM SINAL DE FRACASSO OU SINAL DE REJEIÇÃO PESSOAL.



**O PERFECCIONSTA REÚNE E COMBINA DETERMINADOS TRAÇOS PSICOLÓGICOS E SINAIS PARTICULARES EM SEU JEITO DE PENSAR E AGIR, DIANTE DO MUNDO EM QUE VIVE.**

**O PERFECCIONISTA SE ILUDE POR QUERER QUE AS PESSOAS DÊEM O QUE NÃO PODEM DAR E QUE AJAM COMO IMAGINA QUE DEVEM AGIR.**



O PERFECCIONISMO É A MAIS COMUM DAS ILUSÕES. O PERFECCIONISTA TEM DIFICULDADE DE ACEITAR AS PESSOAS COMO ELAS SÃO, O QUE PROVOCA GRANDE INTERFERENCIA NOS RELACIONAMENTOS HUMANOS.



## **A MATÉRIA PRIMA DO PERFECCIONISTA É CONSTITUÍDA DAS SEGUINTE POSTURAS, IDÉIAS E ATITUDES:**

- **Estrutura e organiza a vida como se fosse uma estante de livros;**
- **Classifica tudo o que existe em extremos opostos: certo/errado, moral/imoral, tudo/nada.**



Considera-se a única criatura capaz de realizar bem as coisas;

Quer estar sempre com a razão;

Trabalha sem interrupção. O trabalho é seu lazer preferencial



- **Tem pavor de cometer erros. Tem enorme necessidade de aplauso, elogio, estima.**
- **Mostra inferioridade em relação aos outros, mas, no fundo, acredita ser superior.**
- **Desculpa-se ou justifica-se insistentemente pelos seus erros.**
- **Espera em demasia a consideração alheia.**
- **Dramatiza problemas e conflitos.**
- **Resiste a idéias e conceitos novos.**



- **TEM DIFICULDADE EM RELAXAR. ESTÁ SEMPRE PRESO A OBRIGAÇÕES.**
- **TEM OBSTINAÇÃO PELA ORDEM E LIMPEZA;**
- **VIVENCIA O MUNDO DAS CULPAS. SUA CONDUCTA É QUASE TODA BASEADA EM REGRAS E NORMAS SOCIAIS.**

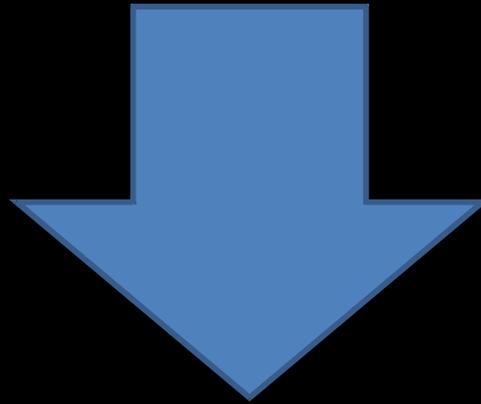


**QUEM BUSCA PERFEIÇÃO NESTE MUNDO DE PROVAS E EXPIAÇÕES,  
SE ESQUECE DE VIVER, E NÃO CONSEGUE PERCEBER A ALEGRIA  
IMANENTE NA PRÓPRIA EXISTÊNCIA HUMANA.**



## O que é Autoestima?

Autoestima é a avaliação subjetiva que uma pessoa faz de si mesma como sendo intrinsecamente positiva ou negativa em algum grau.



**A autoestima tem dois componentes: o sentimento de competência pessoal e o sentimento de valor pessoal.**

## Quais as características da baixa auto estima ?

- Insegurança
- Inadequação
- Perfeccionismo
- Dúvidas constantes
- Incerteza do que se é, do que se é capaz
- Sentimento vago de não ser capaz de realizar nada (depressão)
- Não se permitir errar
- Necessidade de agradar, receber aprovação e reconhecimento constantes.



O PERFECCIONISMO É  
UMA MÁSCARA DO EGO.  
RELACIONA-SE SEMPRE  
COM INSEGURANÇA E  
BAIXA AUTOESTIMA