

ANTIPERFECCIONISMO (AUTODISCERNIMENTOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *antiperfeccionismo* é o conjunto específico de atitudes ou ações equilibradas, adotadas ou exercidas pela conscin madura, homem ou mulher, com autesforço para o refinamento da autopesquisa em contraposição à tendência obstinada de realizar as tarefas com perfeição irrealista, objetivando cosmoeticamente a autossuperação e otimização do cumprimento da proéxis pessoal.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O prefixo *anti* deriva do idioma Grego, *antí*, “de encontro; contra; em oposição a”. Apareceu no Século XVI. A palavra *perfeccionismo* procede do idioma Latim, *perfectus*, “completo”, particípio passado de *perficere*, “acabar; terminar; completar”.

Sinonimologia: 1. Antimania da perfeição. 2. Detalhismo sem obsessividade.

Neologia. As duas expressões compostas *antiperfeccionismo na profissão* e *antiperfeccionismo no voluntariado* são neologismos técnicos da Autodiscernimentoologia.

Antonimologia: 1. Perfeccionismo. 2. Mania de perfeição. 3. Detalhismo obsessivo. 4. Preciosismo patológico.

Estrangeirismologia: o *open mind*; o *not perfect mind*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à priorização e manutenção da racionalidade evolutiva.

Megapensologia. Eis 4 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Antiperfeccionismo: inteligência evolutiva (IE)*. *O antiperfeccionismo liberta. Perfeccionismo impede recins. Perfeccionismo: atraso evolutivo*.

Citaciologia: – *O perfeito é desumano porque o humano é imperfeito* (Fernando Pessoa, 1888–1935).

Proverbologia. Eis 3 provérbios relacionados ao tema:– *Feito é melhor do que perfeito. O ótimo não pode impedir o bom. Quem não tem cão caça com gato*.

Ortopensatologia. – “**Perfeccionismo.** Ninguém é infalível. *Perfeccionismo é megauto-pia*”. “Se você busca o **perfeccionismo**, vai acabar trabalhando sozinho”. “O **perfeccionista** geralmente é *piradão*, cliente da Psiquiatria. O equilíbrio do autodiscernimento não está presente no perfeccionismo. Existem miríades de ilusões nos excessos humanos vivenciados com boa intenção sem discernimento. *Vale a pena frisar: detalhismo não é perfeccionismo*”.

II. Fatuística

Pensologia: o holopensene pessoal do antiperfeccionismo; o holopensene pessoal da interassistencialidade; o holopensene pessoal da prioridade evolutiva; o holopensene pessoal da autopesquisa; os prioropensenes; a prioropensenidade; os lucidopensenes; a lucidopensenidade; os benignopensenes; a benignopensenidade; os recicloopensenes; a recicloopensenidade; os evolucioopensenes; a evolucioopensenidade; o materpensene do detalhismo; o abrir mão da rigidez pensênica; a reeducação pensênica; a flexibilidade autopensênica.

Fatologia: o antiperfeccionismo; o ato de adiar *sine die* para ficar perfeito; o ato de se posicionar com sinceridade; o fato de não pedir ajuda; o fato de estar sempre refazendo para aperfeiçoar; a desdramatização dos fatos; o desapego de ideias obsoletas; a vaidade; a rigidez; a baixa autestima; a necessidade de reconhecimento; o orgulho; a autocorrupção; a insegurança; a autoco-brança; a autculpa; a sensação de estar competindo; o ato de adiar para aperfeiçoar; a aceitação das críticas; o autenfrentamento da reprovação; a aceitação do fracasso e do erro; o aprendizado com tentativas e erros; a superação do medo do fracasso; a renúncia às expectativas infundadas; o fim do sofrimento com expectativas extremamente elevadas e irrealistas; a superação do perfec-

cionismo; a sustentação da automotivação; a coragem de ser você mesmo; a autoconfiança; a objetividade; o prazer de fazer algo bem feito sem a autocobrança de perfeição; a euforia por ter feito o melhor, de acordo com as circunstâncias; a teática da autorganização; o planejamento da rotina pessoal; a agenda pessoal; os registros das ações e reações diárias; o aproveitamento do tempo; a assertividade; o poder da vontade consciencial; a autenticidade consciencial; o exercício da criatividade; o foco na interassistencialidade; o foco no processo evolutivo; a bússola consciencial das prioridades; a flexibilidade; o detalhismo; o alcance de metas realistas; o estresse positivo; a organização racional; a autopesquisa; a autenticidade; a persistência; a perfeição pragmática; a correção adequada; a excelência sem perfeccionismo; a satisfação com o autodesempenho; a autexposição; a visão traforista; a publicação de artigo pessoal; a produção de gestação consciencial.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a autoconscientização multidimensional (AM); a atenção à sinalética energética e parapsíquica pessoal; o domínio energético; o desenvolvimento do parapsiquismo cosmoético e assistencial; a autovivência das desassimilações simpáticas; a prática da tenepes aliviando as tensões; o entrosamento com o amparador extrafísico de função; a *Ficha Evolutiva Pessoal* (FEP).

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo autorganização-realização*; o *sinergismo amparador-amparando*; o *sinergismo antiperfeccionismo-planejamento-rotina-acabativa*; o *sinergismo foco-realização*; o *sinergismo vontade-autodeterminação-realização*.

Principiologia: o *princípio da descrença* (PD); o *princípio da imperfeição*; o *princípio da interassistencialidade*; o *princípio da evolutividade*; o *princípio do exemplarismo pessoal*; o *princípio da homeostase holossomática*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) embasando o antiperfeccionismo; o *código grupal de Cosmoética* (CGC) embasando o fraternismo.

Teoriologia: a *teoria da recéxis* exigindo a rejeição ao perfeccionismo; a *teoria da interassistencialidade*; a *teoria da evolutividade*; a *teoria do autodiscernimento consciencial*; a *teoria da priorização*; a *teoria da holomaturidade*.

Tecnologia: as *técnicas de autorganização*; a *técnica de não postergar os afazeres*; a *técnica da saturação mental*; a prática cosmoética da *técnica do detalhismo*; a *técnica do curso conscin-cobaia*; a *técnica de mais 1 ano de vida intrafísica*.

Voluntariologia: as reciclagens resultantes das *interações no voluntariado* servindo de estímulo ao antiperfeccionismo; a *teática do professor voluntário da Conscienciologia*.

Efeitologia: o *efeito prazeroso da acabativa*; o *efeito autodesassediador de sentir-se no fluxo da proéxis*; o *efeito compensador das tarefas interassistenciais realizadas*; o *efeito halo da maturidade consciencial*.

Neossinapsologia: as *neossinapses geradas a partir da reeducação pensênica*; as *neossinapses decorrentes da desassedialidade*; a *renovação sináptica gerada pelas recins e recéxis*; as *neossinapses resultantes da concretização da teática*.

Ciclogologia: o *ciclo das imaturidades*; o *ciclo esforço-conquista*; o *ciclo realimentador do holopense antiperfeccionista*; o *ciclo assim-desassim*; o *ciclo autopesquisa-reeducação pensênica*.

Enumerologia: a *flexibilidade pensênica*; a *ortopensenidade*; o *abertismo a novas ideias*; a *criatividade teática*; a *desdramatização do erro*; a *exaustividade possível*; a *excelência da acabativa*.

Binomiologia: o *binômio decomposição-recomposição*; o *binômio recin-contrafluxos*; o *binômio opção-ação*.

Interaciologia: a *interação sadia planejamento-flexibilidade*; a *interação teoria-prática*; a *interação planejamento-realização*.

Crescendologia: o *crescendo reflexão-decisão-ação*; o *crescendo autocrítica-autodiscernimento-autopesquisa-autenfrentamento-autorrecin*; o *crescendo autesforço-superação*.

Trinomiologia: o trinômio *vulnerabilidade-compromisso-coragem*; o trinômio *planejamento-realização-satisfação*; o trinômio *teoria-prática-verpon*.

Polinomiologia: o polinômio *exposição-risco-derrota-crescimento*; o polinômio *opção-planejamento-flexibilização-realização-satisfação*; o polinômio *vulnerabilidade-vergonha-ousadia-vida plena-autassistência-interassistência*; o polinômio *conhecimento-teática-exemplarismo-interassistência-reconciliação*.

Antagonismologia: o antagonismo *perfeccionismo / detalhismo*; o antagonismo *perfeccionismo / acabativa*; o antagonismo *posicionamento / indecisão*; o antagonismo *vontade de acertar / medo de errar*; o antagonismo *autesforço / acomodação*.

Paradoxologia: o paradoxo do perfeccionismo resultar em baixa autestima.

Legislogia: a lei de causa e efeito diante dos prejuízos evolutivos; a lei do maior esforço pela interassistencialidade; a lei da evolução pelo contrafluxo; a lei da interdependência.

Filiologia: a priorofilia; a neofilia; a evolucionofilia; a organizaciofilia; a decidofilia; a proexofilia; a interassistenciofilia.

Fobiologia: a superação da heterocriticofobia; a evitação da decidofobia; a remoção da atiquifobia; o afastamento da imperfecciofobia; o descarte da disciplinofobia.

Sindromologia: a síndrome do perfeccionismo; a síndrome da competição; a síndrome do derrotismo; a síndrome da ansiedade; a síndrome da vitimização; a síndrome da independência; a síndrome da insegurança pessoal.

Maniologia: a mania de rejeitar o diferente; a mania de ter regras prontas; a mania de não delegar; a mania do “eu me garanto”.

Mitologia: o mito de ser o melhor; o mito da certeza absoluta; o mito da independência; o mito da infalibilidade pessoal; o mito de a perfeição poder e dever ser alcançada; o mito de a vulnerabilidade ser fraqueza.

Holotecologia: a criticoteca; a assistencioteca; a cosmoeticoteca; a biblioteca; a evolucioteca; a democracioteca; a recinoteca; a recexoteca.

Interdisciplinologia: a Autodiscernimentologia; a Autodesassediologia; a Autopenseno-logia; a Autocriticologia; a Autoconsciencioterapia; a Autoconscienciometria; a Autorrecexologia; a Autoproexologia; a Criteriologia; a Liberologia; a Terapeuticologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; a conscin interassistencial; a conscin compreensiva; a conscin mentalsomática; a conscin enciclopedista.

Masculinologia: o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrossômata; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexistista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evolucionista; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o tenepessista; o ofiexistista; o parapercepciólogista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecisora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrossômata; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexistista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evolucionista; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a tenepessista; a ofiexistista; a parapercepciólogista; 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 interassistentialis*; o *Homo sapiens evolutiologus*; o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens proexologus*; o *Homo sapiens harmonicus*; o *Homo sapiens benevolus*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens tenepessista*.

V. Argumentologia

Exemplologia: antiperfeccionismo *na profissão* = as atitudes e ações equilibradas para o cumprimento de normas, rotinas e procedimentos relativos ao alcance do objetivo profissional específico, sem a estagnação da busca obcecada pela perfeição; antiperfeccionismo *no voluntariado* = as atitudes e ações equilibradas, norteadas pelo *princípio da descrença*, para o cumprimento cosmoético das normas, rotinas e procedimentos nos trabalhos das *Instituições Conscienciocêntricas* (ICs), sem a estagnação da busca obcecada pela perfeição.

Culturologia: a *cultura da autoconfiança*; a *cultura da interassistencialidade*; a *cultura da evolutividade*; a *cultura da iniciativa e da acabativa*; a *cultura do abertismo*; a *cultura da autorganização*; a *cultura da autopesquisa*; a *cultura da cooperação*; a *cultura do respeito às diferenças*.

Caracterologia. Considerando a *Autodiscernimentologia*, eis, em ordem alfabética, 10 exemplos de atitudes imperativas na busca do antiperfeccionismo:

01. **Aprender com os erros.**
02. **Autossuperar a tendência à procrastinação.**
03. **Buscar excelência pelo detalhismo.**
04. **Desdramatizar os desafios.**
05. **Gerenciar adequadamente o tempo.**
06. **Identificar e neutralizar os pontos cegos.**
07. **Investir na otimização da acabativa.**
08. **Pensar positivamente.**
09. **Ter sempre foco nas atividades.**
10. **Ultrapassar a síndrome da pré-derrota.**

Taxologia. Do ponto de vista da *Holomaturologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 10 traços ou atributos conscienciais, capazes de auxiliar no exercício do antiperfeccionismo:

01. **Abertismo.** Opção pelo generalismo em relação aos fatos, evitando ideias fixas e radicalismos, favorecendo a cultura pessoal, associação de ideias e o fraternismo consciencial.
02. **Altruísmo.** Aplicação de esforços deliberados em favor de outrem, de modo a ampliar o autodiscernimento, a autonomia e a evolução de todos.
03. **Autoconfiança.** Segurança nas realizações pela superação das dificuldades evolutivas através das reciclagens intraconscienciais (recins).
04. **Autocrítica.** Conduta padrão diária de autoquestionar-se de modo sincero e racional, objetivando ampliar o autoconhecimento e a percepção da própria realidade intraconsciencial.
05. **Autodeterminação.** Tomadas de decisão sobre quaisquer ações fundamentadas em discernimento e lucidez.
06. **Autorganização.** Estabelecimento de rotinas úteis, disciplina e hábitos saudáveis na vida cotidiana.
07. **Criatividade.** Produção a partir de ideias originais, genuínas, podendo enriquecer ou gerar verdades relativas de ponta.
08. **Interassistencialidade.** Aprimoramento das interações conscienciais enquanto ferramenta essencial e inerente ao processo evolutivo.
09. **Ortointencionalidade.** Qualificação dos objetivos direcionando os atos e propósitos ao mais prioritário e cosmoético.

10. **Vontade.** Impulsão dos demais atributos pela vontade, o poder máximo da consciência, estando na origem de todas as ações pessoais.

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

01. **Abertismo consciencial:** Evoluciologia; Homeostático.
02. **Absurdo cosmoético:** Recexologia; Nosográfico.
03. **Agenda de autopenalização:** Pensenologia; Homeostático.
04. **Alerta consciencial:** Paraprofilaxiologia; Homeostático.
05. **Anorexia decisória:** Decidologia; Nosográfico.
06. **Aproveitamento do tempo:** Autoproexologia; Homeostático.
07. **Autoconfiança proativa:** Traforologia; Homeostático.
08. **Autodomínio da vontade:** Voliciologia; Homeostático.
09. **Automotivação:** Psicossomatologia; Homeostático.
10. **Descrenciologia:** Experimentologia; Homeostático.
11. **Evitação do autodesperdício:** Autoproexologia; Homeostático.
12. **Imperfectividade:** Holomaturologia; Nosográfico.
13. **Prioridade:** Autevoluciologia; Neutro.
14. **Priorização da proéxis:** Proexologia; Homeostático.
15. **Técnica do trinômio automotivação-trabalho-lazer:** Intrafisiologia; Neutro.

A PRÁTICA DO ANTIPERFECCIONISMO, PELO PROEXISTA LÚCIDO, REPRESENTA A LIBERTAÇÃO DE VALORES AUTODESTRUTIVOS, IMPEDITIVOS DA AUTENTICIDADE CONSCIENCIAL INERENTE AO PROCESSO EVOLUTIVO.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, mantém algum traço de perfeccionismo? Em caso positivo, quais investimentos tem feito no exercício do antiperfeccionismo?

Bibliografia Específica:

1. **Bono, Edward de; PO: Além do Sim e do Não (PO: Beyond Yes and No);** trad. Ana Beatriz Rodrigues & Priscilla Martins Celeste; 208 p.; 9 caps.; 31 enus.; 72 illus.; 1 microbiografia; 8 tabs.; 1 website; alf.; 20,5 x 13,5 cm; br.; *Eduouro*; Rio de Janeiro, RJ; 1997; páginas 11 a 32.
2. **Brown, Brené; A Coragem de Ser Imperfeito (Daring Greatly);** revisores Clarissa Peixoto; et al.; trad. Joel Macedo; 206 p.; 13 partes; 7 caps.; 14 notas; 76 refs.; 10 webgrafias; 16 x 23 cm; br.; *Sextante*; Rio de Janeiro, RJ; 2013; páginas 9 a 45.
3. **Teles, Mabel; Profilaxia das Manipulações Conscienciais;** colaboradores Eduardo Ferreira; & Ivo Valente; pref. Flavia Guzzi; revisores Ana Flávia Magalhães; et al.; 346 p.; 6 seções; 44 caps.; 1 cronologia; 22 E-mails; 223 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 32 perguntas; 2 tabs.; 10 websites; glos. 182 termos; 10 filmes; 344 refs.; 1 apênd.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editores*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 9 a 65, 171 a 186 e 238 a 260.
4. **Vicenzi, Luciano; Coragem Para Evoluir;** pref. Málu Balona; revisoras Giselle Salles; Karina Thomaz; & Marcia Abrantes; 188 p.; 8 caps.; 49 enus.; 1 foto; 2 illus.; 1 microbiografia; 2 tabs.; glos. 37 termos; 50 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Conscienciologia e Projeciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 2001; páginas 13 a 33.
5. **Vieira, Waldo; Homo sapiens pacificus;** revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 E-mails; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 illus.; 168 megapensenes trivoculares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 websites; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Cen-*

tro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 155 a 161.

6. **Idem; 700 Experimentos da Conscienciologia;** revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 E-mails; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 websites; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 65, 380, 524, 365 e 577.

Webgrafia Específica:

Messora, Thais; Perfeitamente Imperfeito; Artigo; Revista eletrônica Obvious Magazine; disponível em: <<http://www.lounge.obvious.org>>; acesso em: 23/02/2016.

Z. M.