

## DESCONSTRUÇÃO DO MITO DA PERFEIÇÃO (AUTORRECINOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** A *destruição do mito da perfeição* é o ato, ação ou processo gradativo de dissolução cosmoética do conjunto de ideais, crenças, convicções, posturas, condutas, comportamentos e reações da conscin inflexível, homem ou mulher, quanto à ilusão de absoluta irretocabilidade das realidades e pararealidades, por meio da autopesquisa e autenfrentamento, deixando de exigir de si e dos outros a adequação a expectativas irreais e inatingíveis.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O prefixo *des* vem do idioma Latim, *dis* ou *de ex*, “negação; oposição; falta; separação; divisão; aumento; reforço; intensidade; afastamento; supressão”. O vocábulo *construção* deriva também do idioma Latim, *constructio*, “ato; modo; efeito ou arte de construir”. Surgiu no Século XVI. O termo *mito* procede do mesmo idioma Latim, *mythos* ou *mythus*, “mito; fábula; história”, e este do idioma Grego, *mûthos*, “fábula, relato; discurso; palavra”. Apareceu no Século XIX. A palavra *perfeição* provém igualmente do idioma Latim, *perfectio*, “perfeição; complemento; remate”, de *perfectus*, participio passado de *perficere*, “fazer inteiramente; acabar; terminar; perfazer; fabricar; aperfeiçoar”. Surgiu no Século XIV.

**Sinonimologia:** 1. Superação do *mito da perfeição*. 2. Eliminação do *mito da perfeição*.

**Neologia.** As duas expressões compostas *minidesconstrução do mito da perfeição* e *maxidesconstrução do mito da perfeição* são neologismos técnicos da Autorrecinologia.

**Antonimologia:** 1. Exaltação do *mito da perfeição*. 2. Valorização do perfeccionismo.

**Estrangeirismologia:** a *open mind*; o *breakthrough* mentalsomático; o *upgrade* pessoal; o *turning point* autevolutivo; o *insight* providencial; a *avant-garde* ideativa; o *acid test* recinológico.

**Atributologia:** domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à *inteligência evolutiva* (IE).

**Megapensenologia.** Eis 3 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Perfeição é utopia. Inexiste perfeição absoluta. Mito: idiotismo cultural.*

**Proverbiologia.** Eis 2 provérbios relacionados ao tema: – *Antes feito do que perfeito. O ótimo é inimigo do bom.*

**Ortopensatologia.** Eis 3 ortopensatas, citadas na ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Perfeccionismo.** 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*”.

2. “**Perfectibilidade.** A **perfeição absoluta** não existe, portanto, não existe algo que não necessite de retoque, tudo pode ser aperfeiçoado”.

3. “**Perfeição.** Se a **evolução consciencial** é contínua e interminável, a perfeição absoluta é impraticável”.

### II. Fatuística

**Pensenologia:** o holopensene pessoal do abertismo consciencial; o holopensene pessoal da reciclagem intraconsciencial; os reciclopensenes; a reciclopensenedade; os nexopensenes; a nexopensenedade; os evolucionpensenes; a evolucionpensenedade; os neopensenes; a neopensenedade; os prioropensenes; a prioropensenedade; os ortopensenes; a ortopensenedade; a eliminação da rigidez pensênica.

**Fatologia:** a desconstrução da autoimagem idealizada; a autolibertação da opinião pública; a autodeslavagem cerebral; o apreço pelo senso crítico; as associações de ideias reciclogêni-

cas; os prejuízos milenares das mitificações e do fabulário ultrapassado; os folclores e resíduos mitológicos gerando e mantendo estagnação evolutiva; as ideias fossilizadas; a baixa autestima; o acanhamento, a inibição, o autotolhimento; a timidez; a procrastinação; o retraimento e a fuga de responsabilidades em função do medo do ridículo; a sensação íntima de não ser suficientemente adequada, inteligente, bela, bonita, atraente, competente e excelente; a insatisfação permanente com o reflexo no espelho; a vigorexia; a vaidade excessiva; o uso desmedido do *Photoshop*; o abuso das cirurgias estéticas e do botox; o excesso de maquiagem em busca da beleza perfeita; o sentimento de inadequação gerando o desejo insaciável de comprar, acumular e ostentar; a necessidade obsessiva de alto desempenho; a busca incansável pelo tão almejado padrão de excelência; a representação de papéis para ter aceitação; a compulsão em agradar; a competição pela admiração; a obediência servil; a crença de considerar o sucesso a resolução de insatisfações internas; o dispêndio de tempo e energia para sustentação da imagem de santidade; o descarte das irracionalidades e das tolices relativas à canonização; a supressão da necessidade de aplausos e heterorreconhecimento; a ultrapassagem dos gargalos intelectivos; o “desengavetamento” das ideias grafadas; as verpons; a imperfectividade humana; o antiperfeccionismo; a antiprocrastinação; o autenfrentamento da reprovação; o crescimento a partir das heterocríticas destrutivas e construtivas; a conduta cosmoética; a tarefa do esclarecimento evidenciando limites assistenciais; a desdramatização do erro; o aprendizado com as tentativas; a superação do medo do fracasso; a anulação da gurulatria; a desrepressão consciencial; os autesforços; a exaustividade; a atualização ideativa; o descarte das idealizações; a autoconsciencioterapia; as prioridades evolutivas.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a sinalética energética e parapsíquica pessoal ampliando a autonomia consciencial; as autorretrocoñições sadias permitindo a libertação de grilhões religiosos de retrovidas; a desrepressão parapsíquica; o heterassédio de origem extrafísica reforçando a autocobrança excessiva; o amparo de função auxiliando as reciclagens pessoais; a projetabilidade lúcida (PL) reciclogênica antimitológica; os parapsicodramas educativos; as extrapolações parapsíquicas evidenciando a pararealidade; o acoplamento com os amparadores extrafísicos facultando melhorar e ampliar a autaceitação e a força presencial.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo perfeccionismo-improdutividade*; o *sinergismo autocrítica-autorreflexão*; o *sinergismo dos trafores* para superação dos trafores; o *sinergismo desdramatizações-reciclagens evolutivas*; o *sinergismo abertismo-amparabilidade*; o *sinergismo autosinceridade-autorreciclagens*; o *sinergismo autodiscernimento-autevolução*.

**Principiologia:** o *princípio da descrença* (PD); o *princípio da Cosmoética Destrutiva*; o *princípio “se não presta, não adianta fazer maquiagem”*; o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP); o *princípio popular de a pressa ser inimiga da perfeição*; o *princípio de não postergar os afazeres*; o *princípio de duvidar das próprias certezas*.

**Codigologia:** a inclusão de cláusulas descenciológicas e realistas no *código pessoal de Cosmoética* (CPC).

**Teoriologia:** a *teoria dos Serenões*.

**Tecnologia:** a *técnica da reciclagem intraconsciencial* (recin); a *técnica da autorreflexão de 5 horas*; a *técnica da reciclagem existencial* (recéxis); a *técnica do detalhismo*; a *técnica da impactoterapia*; a *técnica do autenfrentamento do malestar*; as *técnicas consciencioterápicas*.

**Voluntariologia:** o *voluntariado conscienciológico*.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da Autocosmoeticologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopenologia*; o *laboratório conscienciológico da Paraeducação*; o *laboratório conscienciológico da Autevoluciológica*; o *laboratório conscienciológico da Autexperimentologia*; o *laboratório conscienciológico da Recexologia*; o *laboratório conscienciológico da Reeduaciologia*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Parapedagogiologia*; o *Colégio Invisível da Autoconsciencioterapia*; o *Colégio Invisível da Homeostaticologia*; o *Colégio Invisível da Conscienciometrologia*; o *Colégio Invisível da Pensenologia*; o *Colégio Invisível da Grupocarmologia*; o *Colégio Invisível da Tenepessologia*.

**Neossinapsologia:** as *neossinapses antimitológicas*.

**Ciclogia:** o fim do *ciclo das imaturidades*.

**Enumerologia:** o *abandono da ilusão* da perfeição humana; o *abandono da ilusão* da perfeição estética; o *abandono da ilusão* da santidade religiosa; o *abandono da ilusão* de ser possível agradar a todos; o *abandono da ilusão* da convivialidade isenta de discordâncias; o *abandono da ilusão* da família sem problemas; o *abandono da ilusão* da existência da verdade absoluta.

**Binomiologia:** o *binômio patológico perfeição-santificação*; o *binômio autesforço-autossuperação*; o *binômio autenfrentamento-autevolução*; o *binômio reflexão-reelaboração*; o *binômio perfeccionismo-ansiedade*; o *binômio prática-aperfeiçoamento*; o *binômio admiração-discordância*.

**Interaciologia:** a *interação mito-falácia*; a *interação desconstrução-renovação*; a *interação racionalidade-inteligência evolutiva*; a *interação ponto crítico- viragem evolutiva*; a *interação crise de crescimento-necessidade de autorreciclagem*; a *interação motivação-reciclagem*; a *interação organização-método-evolução*.

**Crescendologia:** o *crescendo erro-correção*.

**Trinomiologia:** o *trinômio perfeccionismo-estafa física-estafa mental*; o *trinômio workaholism-burnout-karoshi*; o *trinômio autodiscernimento-automotivação-autorganização*; o *trinômio autocrítica-autocosmoética-autodesassédio*; o *trinômio diagnóstico-terapêutica-remissão*; o *trinômio automimese dispensável-recéxis-recin*; o *trinômio neoexigências-retroposturas-criSES de crescimento*; o *trinômio Curso Intermissivo (CI)-reciclagens-compléxis*.

**Polinomiologia:** o *polinômio ambições-metas-expectativas-frustrações-desapontamentos*; o *polinômio perfeccionismo-inflexibilidade-autassédio-autocobrança excessiva*; o *polinômio desconstrução-destruição-reconstrução-substituição*; o *polinômio consciencioterápico autoinvestigação-autodiagnóstico-autenfrentamento-autossuperação*; o *polinômio antiperfeccionismo-racionalidade-productividade-evolutividade*; o *polinômio competências-realizações-reforço positivo-autestima sadia*; o *polinômio rigor-exatidão-detalhismo-autesforço-incorruptibilidade*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo fantasia / realidade*; o *antagonismo mundo real / mundo imaginário*; o *antagonismo perfeccionismo / detalhismo*; o *antagonismo autesforço / acomodação*; o *antagonismo perfeccionismo / pragmatismo*; o *antagonismo dogmatismo religioso / autopesquisa conscienciológica*; o *antagonismo loc interno / loc externo*.

**Paradoxologia:** o *paradoxo de a consciência hiper crítica perder os parâmetros críticos*; o *paradoxo da necessidade de demonstração externa de eficiência buscando aliviar o sentimento interno de incompetência*; o *paradoxo da constante atitude exterior de busca da perfeição visando mascarar a luta interior contra sentimentos de inferioridade*; o *paradoxo da necessidade de olhos de terceiros para conseguir enxergar estar saindo-se bem*; o *paradoxo de o perfeccionismo conduzir à imperfeição*.

**Politicologia:** a *lucidocracia*; a *cosmoeticocracia*; a *assistenciocracia*; a *discernimento-ocracia*; a *consciencioocracia*; a *refutaciocracia*; a *proexocracia*.

**Legislogia:** a *lei do maior esforço* aplicada à holomaturescência consciencial.

**Filiologia:** a *cognofilia*; a *assistenciofília*; a *neofilia*; a *evoluciofília*; a *conscienciofília*; a *criticofília*; a *intelectofília*.

**Fobiologia:** o *descarte da heterocriticofobia*; a *superação do medo de errar*.

**Sindromologia:** a *eliminação da síndrome da autossantificação*; a *superação da síndrome de Cinderela*; a *evitação da síndrome de burnout*.

**Mitologia:** a *desconstrução do mito da perfeição*; a *mitoclastia*; a *Antimitologia*; a *eliminação dos mitos pessoais*; a *demolição dos megamitos milenares por meio das autovivências teáticas*; os *mitos atravancadores do autodesenvolvimento*; a *queda do mito da evolução fácil*; a *erradicação do mito do lugar perfeito*; a *desarticulação dos mitos infantilizadores das consciências adultas*.

**Holotecologia:** a criticoteca; a apriorismoteca; a metodoteca; a convivioteca; a analiticoteca; a traforoteca; a argumentoteca.

**Interdisciplinologia:** a Autorrecinologia; a Reciclogia; a Recexologia; a Descrenciologia; a Mitologia; a Experimentologia; a Autocogniciologia; a Mentalsomatologia; a Autodiscernimentologia; a Holomaturologia; a Autevoluciologia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a conscin crítica; a conscin lúcida; a conscin imperfeita; a conscin autêntica; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

**Masculinologia:** o amparador intrafísico; o intermissivista; o conscienciólogo; o proexista; o proexólogo; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o reciclante existencial; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepcilogista; o pesquisador; o tertuliano; o teletertuliano; o verbetógrafo; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

**Femininologia:** a amparadora intrafísica; a intermissivista; a consciencióloga; a proexista; a proexóloga; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepcilogista; a pesquisadora; a tertuliana; a teletertuliana; a verbetógrafa; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

**Hominologia:** o *Homo sapiens mithoclasticus*; o *Homo sapiens mythologicus*; o *Homo sapiens imperfectus*; o *Homo sapiens vigilans*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens progressivus*; o *Homo sapiens recexologus*; o *Homo sapiens consciencitologus*; o *Homo sapiens cognopensenicus*; o *Homo sapiens mentalsomaticus*.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** *minidesconstrução do mito da perfeição* = a eliminação das sacralizações e idealizações; *maxidesconstrução do mito da perfeição* = a autovivência teática da Descrenciologia.

**Culturologia:** os vícios da formação cultural; as mimeses culturais; o conformismo cultural; a eliminação dos idiotismos culturais.

**Imposições.** Pela *Parapatologia*, o excesso de exigência pelo perfeccionismo humano, repressivo e tradicionalista, desencadeia, ainda hoje (Ano-base: 2022) episódios de suicídio, por exemplo, entre os japoneses. As rígidas normas sociais, altas expectativas manifestas pelos pais e a *cultura da vergonha* transformam a sociedade nipônica em terreno fértil para sentimentos de inadequação e desejo de querer se esconder do mundo, desencadeando isolamento físico e social, culminando no transtorno denominado *Hikikomori*.

**Imperfecciolândia.** Consoante a *Intrafisiologia*, inexistente perfeição na vida humana. Portanto, é preferível fazer algo imperfeito a não fazer nada. *Os autesforços para acertar sempre valem a pena.*

**Pacificação.** Sob a ótica da *Mentalsomatologia*, a identificação e aceitação das impossibilidades humanas permitem à consciência obter maior discernimento, juízo crítico e serenidade quanto às próprias potencialidades, impotências e limites na liberdade pessoal e na interdependência entre os seres. *Nenhum de nós precisa ser perfeccionista.*

## VI. Acabativa

**Remissiólogia.** 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 a desconstrução do *mito da perfeição*, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Abertismo consciencial:** Evoluciologia; Homeostático.
02. **Aceleração da História Pessoal:** Evoluciologia; Homeostático.
03. **Antidogmática:** Comunicologia; Homeostático.
04. **Antiperfeccionismo:** Autodiscernimentologia; Homeostático.
05. **Hipercriticidade acrítica:** Criticologia; Nosográfico.
06. **Imperfectividade:** Holomaturologia; Nosográfico.
07. **Integridade consciencial:** Autevoluciologia; Homeostático.
08. **Inteligência evolutiva:** Autevoluciologia; Homeostático.
09. **Mito do amor romântico:** Psicossomatologia; Neutro.
10. **Mitoclastia:** Interassistenciologia; Homeostático.
11. **Reciclogenia:** Autorrecoxologia; Homeostático.
12. **Resíduo mitológico:** Holomaturologia; Neutro.
13. **Síndrome da autossantificação:** Parapatologia; Nosográfico.
14. **Síndrome de Cinderela:** Parapatologia; Nosográfico.
15. **Viragem autevolutiva:** Autevoluciologia; Homeostático.

## **A DESCONSTRUÇÃO DO MITO DA PERFEIÇÃO CONSTITUI IMPORTANTE SUPERAÇÃO À CONSCIÊNCIA LÚCIDA, HOMEM OU MULHER, FUNCIONANDO AO MODO DE DESREPRESSORA CONSCIENCIAL E PROPULSORA EVOLUTIVA.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, consegue desconstruir o *mito da perfeição*? Ou é inflexível quanto às auto e heterexigências acrílicas?

### **Bibliografia Específica:**

1. **Oyama**, Thais; *De Costas para a Vida; Veja*; Revista; Semanário; Ed. 2.034; Ano 40; N. 45; Seção: *Comportamento*; 3 fotos; São Paulo, SP; 14.11.07; páginas 130 a 134.
2. **Vieira**, Waldo; *200 Teáticas da Conscienciologia: Especialidades e Subcampos*; revisores Alexander Steiner; et al.; 260 p.; 200 caps.; 15 E-mails; 8 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 2 websites; 13 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1997; página 160.
3. **Idem**; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vol. II; 1 blog; 652 conceitos analógicos; 22 E-mails; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivoculares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas léxicográficas; 19 websites; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 1.537.
4. **Idem**; *700 Experimentos da Conscienciologia*; revisores Ana Maria Bonfim; Everton Santos; & Tatiana Lopes; 1.088 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 blog; 1 cronologia; 100 datas; 20 E-mails; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 1 fórmula; 1 foto; 1 microbiografia; 56 tabs.; 57 técnicas; 300 testes; 21 websites; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 230 e 558.

K. E.