



Thatianna Pedroso*

* Mestranda em Ciência Animal. Voluntária da ASSINVÉXIS e do IIPC.
assistenciais@yahoo.com.br

Palavras-chave

Antiperfeccionismo
Compléxis
Gescons
Incompléxis
Invéxis
Perfeccionismo

Keywords

Anti-perfectionism
Consciential gestations
Existential completism
Existential incompletism
Existential inversion
Perfectionism

Palabras-clave

Antiperfeccionismo
Complexis
Gescons
Incomplexis
Invexis
Perfeccionismo

Antiperfeccionismo na Invéxis

Anti-perfectionism in the Existential Inversion
Antiperfeccionismo en la Invexis

Resumo:

Este artigo relaciona três temas: a técnica da invéxis, as gescons e o antiperfeccionismo. Aborda também o perfeccionismo, buscando as possíveis causas, as maneiras de identificá-lo, as formas de manifestação e suas interferências, bem como sua superação através do uso de técnicas, denominadas *técnicas do antiperfeccionismo*. Procura mostrar que o perfeccionismo merece maiores investigações tanto por parte dos inversores quanto dos conscienciólogos em geral, pois contribui para a compreensão do quanto essa patologia é complexa, promovendo a auto-reflexão. Aborda também que as técnicas do antiperfeccionismo associadas à invéxis auxiliam o inversor a identificar como este e outros traques podem prejudicar o cumprimento da proéxis, dificultando a realização de gescons.

Abstract:

This article relates three themes: the technique of the existential inversion, the consciential gestations, and the anti-perfectionism. It also focuses the perfectionism, searching for its possible causes, the ways to identify it, its forms of manifestation and its interferences, as well as its overcoming by the use of techniques, denominated *techniques of the anti-perfectionism*. It seeks to show that perfectionism deserves larger investigations, both on the part of the inverters and the consciencitologists in general, as it contributes to the understanding of how much this pathology is complex, promoting self-reflection. It also seeks to show that the techniques of the anti-perfectionism, associated to the existential inversion, aid the inverter to identify how this and other weak traits can harm the execution of one's existential program, hindering the accomplishment of consciential gestations.

Resumen:

Este artículo relaciona tres temas: la técnica de la invexis, las gescons y el antiperfeccionismo. Aborda también el perfeccionismo, buscando las posibles causas, las maneras de identificarlo, las formas de manifestación y sus interferencias, bien como su superación a través del uso de técnicas, denominadas *técnicas del antiperfeccionismo*. Procura mostrar que el perfeccionismo merece mayores investigaciones tanto por parte de los inversores cuanto de los conscienciólogos en general, pues contribuye para la comprensión de cuanto esa patología es compleja, promoviendo auto-reflexión. Aborda también que las técnicas del antiperfeccionismo asociadas a la invexis auxilian al inversor a identificar como este y otros traques pueden perjudicar el cumplimiento de la proexis, dificultando la realización de gescons.

INTRODUÇÃO

Temas. Este artigo relaciona 3 temas: a técnica da invéxis, as gescons e o perfeccionismo. Essa relação surgiu da autopesquisa da autora e das dificuldades pessoais em lidar com esse trinômio.

Cronologia. Os temas abordados foram associados à pós-adolescência devido ao período de constatação do autotrafar do perfeccionismo e o atual estágio cronológico da autora, havendo portanto completa relação com sua auto-experimentação.

Objetivos. O presente artigo tem como objetivos identificar as causas e formas de manifestação do perfeccionismo, evidenciar o perfeccionismo como fator interferente na relação invéxis e gescons e oferecer um teste para a identificação pessoal desse trafar. Também objetiva apresentar o antiperfeccionismo, exercido com a utilização de técnicas, como postura de auto-superação e otimização do cumprimento da proéxis dentro do contexto da inversão existencial.

Definição. “A invéxis, ou inversão existencial, é o planejamento técnico da vida intrafísica, objetivando a dinamização evolutiva da conscin, fundamentado pelas premissas racionais da Conscienciologia” (VIEIRA, 1994, p. 702).

Sinonímia: 1. Precocidade consciencial; priorização da maturidade. 2. Antecipação da fase executiva da proéxis. 3. Megaplanejamento da proéxis.

Antonímia: 1. Antiinvéxis. 2. Porão consciencial. 3. Automimese; robéxis. 4. Recéxis.

Definição. A *gescon*, ou gestação consciencial, é a “produtividade evolutiva, útil, pela conscin, dentro do quadro da proéxis pessoal” (VIEIRA, 2003, p. 132).

Sinonímia: 1. Policarma. 2. Tares. 3. Reeducação consciencial. 4. Produções pró-evolutivas.

Antonímia: 1. Egocarma; grupocarma. 2. Tacon. 3. Aborto consciencial. 4. Gestação humana.

Definição. O *perfeccionismo* é a condição de busca excessiva e patológica pela perfeição.

Sinonímia: 1. Esmero excessivo; exatidão desmedida; impecabilidade exagerada; rigor imoderado. 2. Obsessão pelo detalhe; ideal impossível.

Antonímia: 1. Erro; defeito; deficiência; imperfeição. 2. Detalhismo; minuciosidade; pormenorização. 3. Antiperfeccionismo.

INVÉXIS E GESCONS

Relação. Os inversores são consciências que podem atuar mais livremente na vida intrafísica, pois permanecem sem comprometimentos familiares, institucionais e temporais excessivos ao longo da vida intrafísica (VIEIRA, 1994, p. 690). Assim, podem dedicar-se integralmente à execução de atividades de alcance atacadista e atuação policármica. As gescons têm esse papel.

Invéxis. As generalizações devem ser evitadas; contudo, não se vislumbra, neste Planeta, a invéxis sem as gestações conscienciais, seja qual for a modalidade.

Gescons. De acordo com Vieira, a consciência pode produzir, ao longo da existência intrafísica, 6 tipos de obras ou frutos próprios das gestações conscienciais (1999a, p. 137):

“1. **Tares.** Assistências pela tares.

2. **Docência.** Docência da Conscienciologia.

3. **Pesquisas.** Pesquisas conscienciológicas.
4. **Artefatos.** Construção de livros, videofitas, disquetes, *CD-ROMs* e artefatos do saber técnicos e libertários em geral.
5. **Policarma.** Manutenção de um trabalho policármico com alicerces intrafísicos e conseqüências multidimensionais sadias.
6. **Parapsiquismo.** Exercício do parapsiquismo universalista e libertário entre as dimensões conscienciais”.

PERFECCIONISMO

Depoimento. *“Quando lia determinado livro e fazia um grifo, observava se este havia ficado reto ou torto. Se o grifo estivesse torto, apagava e o refazia. Se continuasse torto, refazia uma terceira vez. Quando percebi que isso era perfeccionismo e resolvi abandonar esse comportamento, quase enlouqueci diante dos primeiros grifos tortos. Se eu os apagasse e refizesse, estaria sendo perfeccionista; se não os apagasse, estaria deixando um grifo feio. Enquanto estava presa ao conflito, simplesmente não conseguia prosseguir na leitura”.*¹

Autoconscientização. Depois de vários grifos tortos e o conflito intraconscienical instalado, finalmente ocorre a autoconscientização do quanto essa situação (entre outras) causa estagnação através de incrível perda de tempo e energia. Torna-se inaceitável permanecer nesse ponto, é preciso reciclar.

Antiperfeccionismo. A partir de situações como essa, percebe-se que o perfeccionismo é uma variável interferente na relação invéxis e gescons; por esse motivo, deve ser estudado e superado, adotando-se a postura antiperfeccionista.

CAUSAS DO PERFECCIONISMO

Etiologia. Inicialmente, a autopesquisa demonstrou a necessidade de buscar possíveis causas para o perfeccionismo. A partir de reflexões pessoais e pesquisa bibliográfica, sugerem-se 4 hipóteses para a etiologia desse tráfara, apresentadas, a seguir, na ordem funcional:

I. **Auto-estima.** A conscin perfeccionista nunca atinge as metas *inalcançáveis* que estabelece; com isso se frustra e sofre de baixa auto-estima. A baixa auto-estima está entre as causas e também conseqüências do perfeccionismo (LIMA, 2006).

Sentimentos. Alguns sentimentos associados à falta de auto-estima e ao perfeccionismo estão listados a seguir, em ordem alfabética:

1. **Medo da crítica:** a crítica destrói a falsa auto-imagem de perfeição construída para si e para os outros.
2. **Medo da rejeição:** equivocadamente, o perfeccionista abre mão da identidade pessoal para não ser rejeitado. Falta autenticidade.
3. **Necessidade de aceitação:** o perfeccionista pensa que se agradar aos demais será aceito e admirado, quando a aceitação deve partir de si mesmo.

Controle. Segundo Balona, o perfeccionismo é uma tentativa de controle absoluto, na qual o perfeccionista tenta controlar pessoas, objetos e fatos. Esse traço revela enorme carência afetiva e baixa auto-estima (2004, p. 121).

Coleira. Se a conscin sente-se “presa” ao perfeccionismo, este tornou-se uma coleira do ego. Coleiras do ego são repressoras da manifestação consciencial; portanto, incompatíveis com a invéxis.

II. Mesologia. A Mesologia é um fator interferente na manifestação intrafísica.

Sociedade. Desde a infância, a sociedade faz-nos exigências: tirar boas notas, ter uma boa aparência, comportamento adequado, e assim por diante.

Necessidades. Essas exigências fazem com que a consciência sempre busque atender a sociedade e não as próprias necessidades evolutivas. No entanto, a sociedade está cheia de imaturidades.

Grupocarma. No grupocarma familiar, muitos pais transferem para seus filhos expectativas pessoais, esperando que eles preencham suas lacunas. Com medo de decepcionar os pais, os filhos podem submeter-se a esses desejos, mesmo que não se sintam realizados com isso.

Restringimento. O ciclo multiexistencial impõe às conscins pré-serenonas o restringimento físico na pré-ressoma e rессoma. A recuperação dos cons após a rессoma é diferente para cada consciência e pode ser influenciada pela Mesologia.

Predisposição. A predisposição individual, acompanhada por uma Mesologia que impõe exigências à consciência para que ela seja *socialmente aceita*, poderiam torná-la perfeccionista.

III. Automimese. Na História, uma escola inglesa do século XVII, denominada Perfeccionismo, afirmava a desnecessidade da religião para que o homem atingisse a perfeição (KOOGAN; HOUAISS, 1999, p. 1.240).

Religião. A dita “desnecessidade de religião” também é fato vivenciado pelos inversores e maioria dos candidatos à invéxis, que a dispensam em virtude desta possuir características sectárias, doutrinárias e imaturas.

Evolução. Na técnica da invéxis, evitam-se os comprometimentos religiosos de qualquer gênero visando atuar com maior liberdade de expressão na dimensão intrafísica. A experiência individual comprova a desnecessidade de religião frente à evolução pessoal.

Retrovida. Consciências que, em uma retrovida, atuaram junto a esse grupo provavelmente compreendem essa desnecessidade, contudo ainda podem manifestar, na vida atual, a busca pela perfeição inatingível. Essa condição também é possível entre os inversores.

IV. Paragenética. Em 1979, foi realizada uma pesquisa de análise comportamental em bailarinas, comparando-as com garotas anoréxicas (DRUSS; SILVERMAN, 1979 apud DOWLING, 1988, p. 94-95).

Semelhanças. Interessados em comparar comportamento e atitude nos dois grupos, os pesquisadores encontraram semelhanças evidentes: o extremo rigor auto-imposto, a sensibilidade às críticas, a necessidade de aprovação alheia, entre outros.

Diferença. A principal diferença entre bailarinas e anoréxicas, apontada pelos pesquisadores, foi a falta de perturbações emocionais entre as primeiras.

Comportamento. A extrema preocupação consigo mesmas e a busca incessante pela perfeição não as afligiam porque esse comportamento é considerado adequado entre muitos artistas.

Automimese. No atual momento evolutivo deste Planeta, a priorização artística é considerada automimética em quase 100% dos casos para qualquer consciência (VIEIRA, 2003, p. 401).

Hipótese. Os inversores poderiam ter adquirido e desenvolvido esse traçar em retrovidas artísticas. A partir disso, sugere-se a hipótese de que o perfeccionismo exacerbado tenha sua origem na paragenética.

PERFECCIONISMO ENQUANTO CAUSA DE OUTRAS DOENÇAS

Patologia. Ainda hoje há confusão na sociedade a respeito de ser o perfeccionismo uma qualidade ou um defeito (HÜBNER, 2005). Na verdade, trata-se de uma patologia complexa, podendo inclusive desencadear outras doenças.

Psicossomática. A seguir, estão listadas, em ordem alfabética, 11 doenças associadas ao perfeccionismo, classificadas pela Psicologia, em sua maioria, como de origem psicossomática (GUIMARÃES, 2006).

1. **Anorexia.** Anorexia é o transtorno alimentar caracterizado por uma rígida dieta, na qual a pessoa recusa-se a comer ou come em mínimas quantidades. A anorexia seria gerada pelo rigor perfeccionista direcionado para o soma.

2. **Artrite.** Artrite é a inflamação das articulações. Segundo a Psicologia, o nível de exigência do perfeccionista pode causar lesões articulares e conseqüente inflamação.

3. **Bulimia.** Bulimia é um transtorno alimentar no qual a pessoa tem períodos de intensa alimentação, seguidos de culpa e auto-indução de vômitos. Também está relacionada ao rigor perfeccionista *mal* direcionado para o soma.

4. **Disfonia.** Disfonia é qualquer dificuldade na emissão vocal que impeça a produção natural da voz. Pode estar associada ao perfeccionismo e também à ansiedade e à agressividade.

5. **Disfunção erétil.** Disfunção erétil é o nome que se dá à incapacidade de manter uma ereção peniana, independente da capacidade ou não de ejaculação. O perfeccionismo, a autocrítica extrema e o medo do fracasso durante a relação estão entre as causas não orgânicas da disfunção erétil.

6. **Endometriose.** Endometriose é uma doença que acomete mulheres em idade reprodutiva. Consiste na presença de endométrio (camada interna do útero) em locais fora do útero. Pode estar associada ao perfeccionismo, traços de auto-exigência e necessidade de manter o controle sobre coisas que poderão acontecer.

7. **Enxaqueca.** Enxaqueca é uma dor de cabeça pulsátil, cuja intensidade pode variar de moderada a intensa e perdurar por horas ou dias. Náuseas, vômitos, aversão ao barulho, à luz e a certos cheiros são comuns. É associada a personalidades perfeccionistas e rígidas.

8. **Fibromialgia.** Fibromialgia é uma síndrome crônica na qual a sensação de dor muscular e esquelética distribui-se pelo soma e é mais intensa em pontos bem delimitados. É relacionada ao perfeccionismo, à autocrítica severa e à busca obsessiva do detalhe (WEIDEBACH, 2002, p. 291).

9. **LER.** Lesão por Esforço Repetitivo (LER) é uma síndrome de dor nos membros e extremidades decorrente de movimentos repetidos. A auto-exigência imposta pelo perfeccionista faz com que ele repita uma tarefa mais vezes do que uma pessoa não-perfeccionista. São reconhecidos como sinônimos de LER: Lesão por Trauma Cumulativo (LTC) e Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho (DORT).

10. **TOC.** O Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) caracteriza-se por preocupação excessiva, exagero na importância dos pensamentos, preocupação excessiva com o autocontrole, superestima de perigo e risco, intolerância à incerteza e perfeccionismo.

11. **TPOC.** O Transtorno de Personalidade Obsessivo-Compulsiva (TPOC) tem como característica a preocupação com a organização, o perfeccionismo, o controle mental e interpessoal, às custas da flexibilidade, abertura e eficiência. O TOC e o TPOC são diferenciados clinicamente pela presença de rituais obsessivos apenas no primeiro.

INTERFERÊNCIAS DO PERFECCIONISMO NA INVÉXIS

Invéxis. Quando o traço do perfeccionismo está presente em uma conscin candidata à inversão existencial, ela pode perceber a heterocobrança de duas formas:

1. **De si para os outros.** Exigir das outras pessoas o mesmo nível de desempenho que exige de si. Tal comportamento prejudica suas interações, pois desrespeita o nível evolutivo de cada um e gera competitividade.
2. **Dos outros para si.** Ser cobrado e pressionado pelas outras pessoas, inclusive membros da *Comunidade Cosmoética Conscienciológica Internacional* (CCCI), por pressuporem que o inversor é “melhor” e que, devido à sua condição, tem obrigação de surpreender sempre.

Probabilidade. A técnica da invéxis visa o melhor aproveitamento das potencialidades pessoais. Por isso, certamente, o inversor tem maior *probabilidade* de melhor utilizá-las. Contudo, a heterocobrança não contribui e, quando encontra campo fértil no perfeccionismo, pode produzir o resultado oposto, *travando* o indivíduo.

Produtividade. Ao contrário do que se possa pensar, os perfeccionistas produzem menos e têm menos chances de atingir o sucesso do que as pessoas menos exigentes.

Detalhismo. Já o detalhismo, antônimo sadio do perfeccionismo, é totalmente compatível com a invéxis. O detalhismo favorece o planejamento, a execução e o alcance das metas realistas e exequíveis estabelecidas pelo inversor, sem gerar estresse negativo.

TESTE DO PERFECCIONISMO

Teste. A personalidade perfeccionista é complexa e pode manifestar-se de diversas formas e em vários níveis. Aqueles que desejam identificar se possuem traços dessa patologia, podem fazer uso das 10 questões abaixo^{2, 3}:

01. **Autocobrança.** Qual seu nível de autocobrança? Você é um auto-imperdoador sadio ou um autocobrador patológico? Essas duas condições podem ser erroneamente interpretadas. O auto-imperdoador tem foco na superação sem culpa e no aprendizado com os erros, ao invés de na vitimização.
02. **Autoculpa.** Você se culpa por não ser perfeito ou por não atingir a perfeição em seus feitos?
03. **Auto-encapsulamento.** Você produz excessivos auto-encapsulamentos? Prefere muitas vezes não ser notado, para que os outros não percebam que você *não é perfeito*?
04. **Auto-exigência.** Você tem dificuldades em terminar uma tarefa porque a refaz inúmeras vezes e sempre considera que não está bem feita?
05. **Autotrafares.** Você tem facilidade em assumir e enumerar seus trafares? O perfeccionismo reforça a visão trafarista, tornando fácil a enumeração das próprias imaturidades.
06. **Autotrafores.** Você tem dificuldade em assumir e enumerar seus trafores? Que trafores pessoais você ainda não assume? O perfeccionista nunca se acha bom o suficiente; por isso, tem dificuldades em perceber e, principalmente, assumir as próprias potencialidades.
07. **Fracassofobia.** Você tem medo de errar, de ser criticado? Ou pior, deixa de realizar certas tarefas, dominado por esse medo?
08. **Heterocobrança.** Você é extremamente exigente com as outras pessoas?
09. **Inautenticidade.** Você é autêntico em suas tarefas? Ou as faz pensando em agradar os outros, ainda que entre em conflito com seus posicionamentos pessoais?

10. **Sucessofofia.** Você tem fobia de se expor, de receber o reconhecimento do público? Quando utilizamos um trafor pessoal em público, não é mais possível escondê-lo.

Ambigüidades. O perfeccionista apresenta ambigüidades. Ele pode sofrer de *fracassofobia* e *sucessofofia* ao mesmo tempo. Assim como teme as críticas, não sabe receber elogios, pois para ele, tudo aquilo que faz sempre tem defeitos.

Convivência. A autoconvivência com o perfeccionismo é uma *corda bamba intraconsciencial*, o que conseqüentemente prejudica a heteroconvivência.

Maturidade. Com o reconhecimento dos trafores pessoais, o nível de responsabilidade pessoal aumenta, o que exige, em contrapartida, maior maturidade (VIEIRA, 1999b, p. 366). Simplesmente cogitar essa possibilidade atormenta a consciência perfeccionista.

Planejamento. Na invéxis, deve-se priorizar a organização racional para fazer uso das capacidades e talentos. Utilizar as capacidades e talentos pessoais por demanda e exigência de trabalho não denota planejamento.

Limitador. O perfeccionismo pode ser um limitador da organização racional.

Autopesquisa. A autopesquisa pode levar à identificação do perfeccionismo; contudo, a conscin-inversora não pode se limitar ao reconhecimento, ela deve estar atenta às situações em que o trafor se evidencia e a prejudica; então definirá quais medidas e atitudes implementar a fim de superá-lo.

Autocorrupção. Uma das ocorrências posteriores à identificação do perfeccionismo pode ser a autocorrupção. Esse trafor passa a ser utilizado como justificativa para aquilo que não é realizado.

Exemplo. Quando surge a oportunidade de escrever um artigo, sem ao menos tentar escrevê-lo, a pessoa já tem o argumento falacioso de que não escreveu porque seu perfeccionismo a impediu.

Omissão. Errar por desconhecimento é aceitável. No entanto, quando a consciência prefere *não tentar para não errar*, já está cometendo um erro. Errar com tentativa é aprendizado, experiência; errar sem tentativa é estagnação, omissão deficitária.

TÉCNICAS DO ANTIPERFECCIONISMO

Técnicas. A consciência que se identificou como portadora do perfeccionismo pode utilizar técnicas facilitadoras da eliminação do trafor. Ao conjunto denomina-se *Técnicas do Antiperfeccionismo*.

I. **Acerto.** Praticar os 3 passos da vitória do acerto, citados entre os princípios teáticos para o alcance do epicentrismo consciencial (VIEIRA, 2004, p. 4).

Passos. O primeiro passo é aceitar o fracasso do erro; o segundo, é aprender com o fato, a experiência; o terceiro, é ir em frente, sem repetir o mesmo erro ou a omissão deficitária.

II. **Pensenes.** Adotar novas posturas pensênicas.

Expectativas. Renunciar às expectativas infundadas sobre si mesmo e os demais. Esta técnica baseia-se na autocura através da reconciliação (BALONA, 2004, p. 121).

Autenticidade. Ao invés de se perguntar “estou agradando a todos?”, perguntar “estou me sentindo mais autêntico como consciência?”.

III. **Consciencioterapia.** Utilizar a auto e heteroconsciencioterapia.

Autoprescrições. Uma das etapas da Consciencioterapia é a realização de autoprescrições, ou seja, a própria conscin determinará quais medidas terapêuticas e profiláticas deverão ser adotadas⁴.

Evoluciente. Ao vivenciar pessoalmente a condição consciencioterápica de evolucionista, foi possível à autora estabelecer algumas prescrições:

1. **Abertismo.** Abertismo bioenergético, desfazer os auto-encapsulamentos patológicos.
2. **Exposição.** Assumir posições de exposição para receber críticas.
3. **Interação.** Interagir mais com as pessoas, aprofundar as relações.
4. **Desenvoltura.** Saber lidar com situações de questionamento.
5. **Relaxamento.** Relaxar, diminuir o nível de exigência e cobrança.

IV. **Atitude.** Realizar atitudes construtivas e pró-evolutivas. A consciência pode fazer isso utilizando alguns dos traços que possui para minimizar a interferência do perfeccionismo.

Exemplo. Ao vivenciar uma projeção, uma consciência com boa intelectualidade e hábito de realizar anotações pessoais faz o registro da experiência de forma inteligível.

Auto-exposição. No entanto, ao invés de guardar o registro apenas para si, pode adequá-lo para publicação. Essa é uma atitude pró-evolutiva, que à primeira vista soa bastante complicada para o perfeccionista. Afinal, uma publicação remete diretamente à auto-exposição.

Preocupação. A preocupação com os pensamentos alheios, o medo da reprovação e das críticas certamente surgirão – interferência do perfeccionismo. Deve-se controlar e enfrentar a situação.

Aceitação. Se a publicação for aceita, ótimo. Realmente haverá o enfrentamento de todas as situações decorrentes do fato. Se não for aceita, ótimo também. A consciência deverá rever os pontos falhos, sem autculpa, e não desistir. Esse certamente já foi um passo.

Autoconfiança. A consciência interessada pode pensar em outras situações e atitudes que a ajudariam a superar o perfeccionismo. Essas atitudes pró-evolutivas, depois de realizadas, contribuem sobremaneira para a aquisição da autoconfiança. Com autoconfiança, a consciência sente-se cada vez mais capaz de auto-superar-se e assumir novos desafios.

Gestações. No exemplo citado, a atitude tomada – a publicação de um relato pessoal – leva a outro efeito sadio: a produção de uma gestação consciencial. Essa é uma forma prática de se conciliar o *trinômio invéxis-gescons-antiperfeccionismo*.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Reflexão. No presente artigo, a autora procurou sugerir causas do perfeccionismo, identificar suas formas de manifestação e evidenciar sua interferência na relação entre invéxis e gescons. Também propôs a utilização de teste para identificação pessoal do traço e a postura do antiperfeccionismo, aplicada através de técnicas para auto-superação.

Conseqüência. Com as informações disponíveis neste artigo e na bibliografia consultada, conclui-se que a conseqüência mais grave da interferência do perfeccionismo na invéxis é o incompléxis. Se o perfeccionismo é capaz de impedir a consciência de realizar tarefas simples, ela dificilmente conseguirá *bancar* as gescons estruturais de sua próxis. A possibilidade de tornar-se incompletista devido ao traço reforça o fato de que ele deve ser superado.

Superação. No caso da autora, a postura antiperfeccionista tem produzido efeitos favoráveis na superação do perfeccionismo. Essa superação é gradativa, exige persistência, auto-enfrentamento e depende única e exclusivamente da própria consciência.

NOTAS

1. Anotações de autopesquisa; Campo Grande, MS; 17.12.05.
2. Anotações pessoais; *I Aperfeiçoamento Docente em Invexologia*; Foz do Iguaçu, PR; 21.01.06 a 22.01.06.
3. Anotações pessoais; *IV Qualificação Docente em Conscienciologia*; Foz do Iguaçu, PR; 10.02.05 a 14.02.05.
4. Anotações pessoais; *Consciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 31.01.05 a 04.02.05.

REFERÊNCIAS

01. **Balona**, Málu; *Autocura através da Reconciliação*; 2ª Ed.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro, RJ; 2004; página 121.
02. **Dowling**, Colette; *O Complexo de Perfeição*; Record; Rio de Janeiro, RJ; 1988; páginas 94 e 95.
03. **Guimarães**, Liliana A. M.; *Diagnóstico das Doenças Psicossomáticas*; Disponível em: <<http://www.bducdb.ucdb.br/cursos/arquivos/101.ppt#1>>; Acesso em: 04.03.06.
04. **Hübner**, Loreto Lázaro; *O Mundo dos Perfeccionistas*; Disponível em: <http://www.saudenainternet.com.br/menssana/menssana_16a.shtml>; Acesso em: 08.12.05.
05. **Koogan**, Abraão; & **Houaiss**, Antônio; *Enciclopédia e Dicionário Ilustrado*; 4ª Ed.; Seifer; Rio de Janeiro, RJ; 1999; página 1.240.
06. **Lima**, Maria de; *Perfeccionismo pode Dificultar seu Sucesso*; Disponível em: <http://www.vencer.com.br/materia_completa.asp?codeditio=21&pagenumber=14>; Acesso em: 27.02.06.
07. **Psiquweb**; *Personalidade Obsessivo-Compulsiva*; Disponível em: <<http://www.psiqweb.med.br/dsm/person4.html>>; Acesso em: 05.03.06.
08. **Robinson**, Duke; Mania de Perfeição; In: _____; *Boas Intenções: como Ajudar os Outros sem se Prejudicar*; Mandarim; São Paulo, SP; 1999; páginas 25 a 53.
09. **UFRRJ**; *Riscos de Perda da Voz*; Disponível em: <<http://www.ufrj.br/institutos/it/de/acidentes/voz.htm>>; Acesso em: 25.03.06.
10. **Vieira**, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 690 e 702.
11. **Vieira**, Waldo; *Filosofia do Epicentrismo Consciencial*; *Jornal da Invéxis*; Ano 11; N. 8; Foz do Iguaçu, PR; Agosto, 2004; página 4.
12. **Vieira**, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus*; Centro de Altos Estudos da Conscienciologia; Foz do Iguaçu, PR; 2003; páginas 132 e 401.
13. **Vieira**, Waldo; *Manual da Dupla Evolutiva*; 2ª Ed.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1999a; página 137.
14. **Vieira**, Waldo; *Projeciologia: Panorama das Experiências Fora do Corpo Humano*; 4ª. Ed.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1999b; página 366.
15. **Weidebach**, Wagner Felipe de Souza; *Fibromialgia: Evidências de um Substrato Neurofisiológico*; *Revista da Associação Médica Brasileira*; Vol. 4; N. 48; 2002, página 291.
16. **Wikipédia**; *Wikipédia: A Enciclopédia Livre*; Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/P%C3%A1gina_principal>; Acesso em: 25.03.06 (Verbetes: Anorexia, Bulimia e LER).

