

TRABALHANDO O PERFECCIONISMO

A seguir estão alguns sinais comuns de perfeccionismo. Marque aqueles com os quais você se relaciona:

- Você muitas vezes estabelece padrões excepcionalmente altos para si mesmo.
- Você costuma se criticar duramente.
- Você baseia sua autoestima e valor em suas realizações.
- Muitas vezes você tem medo de ser desaprovado pelas pessoas.
- Muitas vezes você sente medo de errar e muitas vezes se vê remoendo seus erros e imperfeições do passado.
- Você tende a procrastinar ou não começar as coisas, especialmente quando você acha que não pode fazê-las perfeitamente ou quando há uma chance de fracasso.
- Você tem uma necessidade excessiva de se sentir no controle em todos os momentos.

Anotações

1. O perfeccionismo tem sido um problema para você ao longo da vida? Com que idade você começou a perceber que o perfeccionismo era um problema? Piorou ou melhorou ao longo do tempo?

2. Houve um tempo em que seu perfeccionismo foi útil para você? Se sim, como? O que mudou ao longo do tempo?

3. Você está ciente de alguma experiência inicial que possa ter causado um padrão perfeccionista (por exemplo, modelagem de comportamentos perfeccionistas por cuidadores, pressão externa, críticas, reforço de comportamentos perfeccionistas, etc.)?

4. De que forma seu perfeccionismo foi recompensado em sua vida?

5. Que sentimentos você tende a experimentar quando seu perfeccionismo é desencadeado? Ansiedade? Medo? Insuficiência? Vergonha? Culpa?

6. Como você se sente fisicamente quando sentimentos relacionados ao perfeccionismo atingem (por exemplo, sintomas intensos de excitação, como coração acelerado, falta de ar, sudorese, dor de estômago, tontura, etc.)?

7. Você tende a se sentir assustado com alguma das sensações físicas que experimenta quando seu perfeccionismo é acionado? Você teme que eles possam levar a algum tipo de catástrofe?

8. Que tipos de situações tendem a desencadear sentimentos de inadequação, ansiedade ou angústia? Em quais áreas da sua vida você tende a ser mais perfeccionista? Em casa? Na escola? No trabalho?

9. Que altos padrões você tem para si mesmo em cada uma dessas situações?
Você é capaz de atender a esses padrões? Em caso afirmativo, a que custo?

10. Seus padrões ajudam você a atingir seus objetivos ou fazem com que você trabalhe menos?

11. Quais seriam os custos de relaxar uma determinada norma ou ignorar uma regra que você tem para si mesmo ou para os outros?

12. Até que ponto você define sua autoestima em termos de atingir seus objetivos?

13. Pense na última vez que você foi prejudicado pelo perfeccionismo. Que pensamentos surgiram em sua cabeça antes que seus sentimentos de inadequação fossem desencadeados?

14. O que você teme que possa acontecer se você cometeu um erro ou outras pessoas notaram um erro ou imperfeição?

15. Que comportamentos você tende a adotar quando como resultado de seu perfeccionismo para evitar sentimentos de inadequação e ansiedade? A seguir estão exemplos de comportamentos comuns de enfrentamento que os perfeccionistas tendem a praticar. Marque os que você se relaciona e adicione os seus:

- Evitar situações que provoquem ansiedade
- Evitar socializar com pessoas que desencadeiam sentimentos de inadequação
- Procrastinar um projeto ou tarefa
- Preparação excessiva
- Verificação repetida para garantir que tudo está perfeito
- Suprimir pensamentos negativos
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

17. Reflita sobre os comportamentos que você afirmou acima. Como eles estão afetando você?

18. Seu perfeccionismo está causando problemas em seus relacionamentos com os outros (por exemplo, amigos, relacionamento romântico, parentalidade)?

Daqui a um ano o que terá acontecido nestas áreas sem perfeccionismo?	
Trabalho/educação	
Relação íntima	
Vida social	
Saúde emocional	