

# Perfeccionismo e Medo de falhar



*"Ao menos vou perder o medo de não conseguir para poder tentar."*

Capitão Fausto

*"E se eu não sou competente o suficiente?"*

Nesta época de exames e avaliações, muitas pessoas sentem-se bloqueadas pelo **medo de falhar**. Este medo pode vir acompanhado de pensamentos como:

- ? "E se eu não for competente o suficiente?"
- ? "Se não tiver a nota que quero, é porque não sou capaz."
- ? "Mais vale nem tentar a sério do que tentar e falhar..."

Por trás destes pensamentos está muitas vezes o **perfeccionismo** - a crença de que só temos valor se atingirmos os padrões mais altos, sem falhas, sem erros. Mas será que este caminho te está a ajudar ou a prejudicar?

## Porque é que temos medo de falhar?

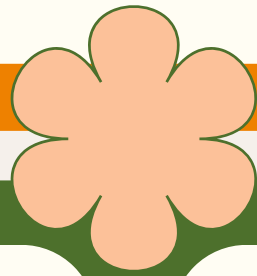
O medo de falhar pode surgir por várias razões:

- Porque associamos o nosso valor pessoal aos nossos resultados.
- Porque crescemos a ouvir que falhar é mau ou vergonhoso.
- Porque pensamos que, se falharmos, os outros vão perceber que não somos tão bons como pensavam.

**Este medo acaba por nos fazer evitar desafios, procrastinar ou até desistir antes de tentar.**

## O que acontece quando temos medo de falhar?

Para lidar com este medo, desenvolvemos estratégias automáticas para nos proteger:



### Self-handicapping



O self-handicapping é quando colocamos obstáculos a nós próprios antes de uma tarefa importante, como:

- Estudar apenas na véspera de um exame (se correr mal, "foi porque não estudei o suficiente")
- Fazer um trabalho à pressa (se não tiver boa nota, "foi porque fiz à última hora")
- Não treinar ou não te prepares bem para uma discussão/apresentação (se falhares, "foi falta de treino, não falta de capacidade")

Isto dá-nos uma "desculpa" se falharmos e protege a nossa autoimagem, mas também nos impede de ver do que realmente somos capazes. Além disso, se tivermos sucesso, mesmo com o obstáculo, podemos vangloriar-nos de termos conseguido superar as dificuldades, aumentando assim a nossa perceção de competência.

### Profecias auto-realizáveis



Outro conceito importante é o das **profecias auto-realizáveis**. Se acreditas que vais falhar, é provável que o teu comportamento acabe por confirmar esta crença, por exemplo:

- Se pensas "*Nunca vou perceber esta matéria*", é mais provável que nem tentes estudar a sério, confirmando a tua ideia inicial.
- Se acreditas "*Sou péssimo em apresentações*", podes não praticar, aumentando a probabilidade de correr mal.

## Qual o impacto no teu sucesso académico?

Estas estratégias **parecem proteger-te** do medo, **mas na verdade limitam o teu potencial**. Ao evitares tentar:

- ✗ Não desenvolves novas competências;
- ✗ Reténs o teu próprio crescimento;
- ✗ Manténs o ciclo de medo, frustração e baixa confiança.

## Como podes lidar com o perfeccionismo e o medo de falhar?

- **Redefine o que é falhar**
  - Errar faz parte de aprender. Não é um reflexo do teu valor.
- **Aceita que não existe "perfeito"**
  - Feito é melhor do que perfeito.
- **Foca-te no processo, não apenas no resultado**
  - Ao tentares, mesmo que falhes, vais ganhar experiência.
- **Repara nos teus padrões**
  - Pergunta-te: "O que estou a evitar? Porquê?"
- **Permite-te tentar sem garantias**
  - Só assim descobres do que és realmente capaz.
- **Procura apoio**
  - Falar sobre estas dificuldades ajuda a reduzir a pressão interna (e o Espaço de Apoio ao Aluno está aqui para ti).

**O que escolherias fazer se o medo de falhar não te travasse?**