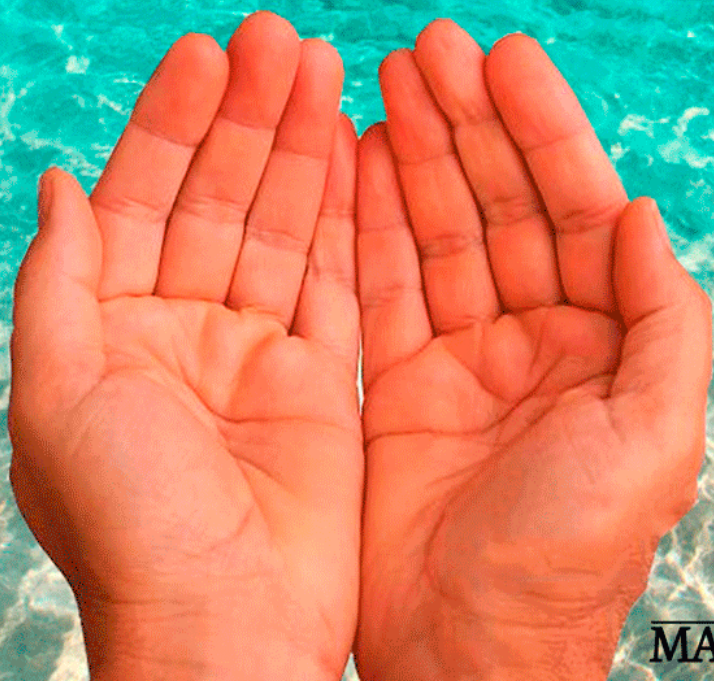


CONHECER A SI MESMO
É OURO SOBRE
O AZUL

Yara Zom Pugliesi




MADAMU

YARA ZOM PUGLIESI

CONHECER A SI MESMO
É OURO SOBRE
O AZUL

1ª Edição
2020



MADAMU

Copyright © 2020 Yara Zom Pugliesi

Editores

Marcelo Toledo e Valéria Toledo

Revisão

Equipe Madamu

Capa

Lucas Barbosa, com imagens de Freepik.com

As citações bíblicas presentes nesta obra foram extraídas da Bíblia Sagrada, Nova Tradução na Linguagem de Hoje, editada pela Sociedade Bíblica Brasileira - SBB em 2000.

As opiniões expressas pela autora neste livro a ela pertencem e não refletem necessariamente a opinião da Editora Madamu. Nenhuma parte desta publicação poderá ser armazenada ou reproduzida por qualquer meio sem a autorização por escrito da Editora.

Rua Terenas, 66, conjunto 6, Alto da Mooca, São Paulo, SP
CEP 03128-010 - Fone: (11) 2966 8497
www.madamu.com.br | leitor@madamu.com.br

P978c Pugliesi, Yara Zom, 1951-

Conhecer a si mesmo é ouro sobre o azul / Yara Zom Pugliesi. - 1ª. ed.. - São Paulo: Editora Madamu, 2020.

92 p., 14 x 21cm
ISBN 978-65-86224-04-7

1. Psicologia. 2. Autoconhecimento. 3. Comportamento. I. Yara Zom Pugliesi. II. Título.

CDU: 159.942

Índice para catálogo sistemático:

1. Psicologia.
2. Autoconhecimento

*Esta obra é dedicada a todos os meus familiares,
em especial aos meus avós,
Cosima Fiorito e Carmine Pugliesi.*

*Sou muito grata a Deus pelo dom que me foi concedido,
e aos meus pais que me deram a chance de vir a esse mundo.
À minha irmã, pela eterna parceria, aos meus filhos e netos,
razão do meu renascer a cada novo dia.*

SUMÁRIO

11	Prefácio
15	Epígrafe
19	Sofrer com a humilhação, ou não: a escolha é sua
23	A triste prática de perder para valorizar
27	Pessoas tóxicas
35	Criando os buracos negros
41	O afastamento de nossa essência
43	Os culpados
47	A ingratidão
51	A diferença que faz uma boa criação
59	Dona Cosima
63	A mulher
69	O homem
73	Papéis invertidos
77	A dor escondida dentro de um quarto
81	O medo de não ser o que os outros esperam
87	Colhendo o que plantou
89	Conclusão

Prefácio

Iara Cândida Chalela Genovese

Professora Titular da Universidade Católica de Santos

Mestrado em Educação pela Universidade Católica de Santos (2004)

Como psicóloga clínica, encontrei no psiquiatra suíço **Carl Gustav Jung** profundas analogias entre vários conceitos de Psicologia Analítica e as experiências aqui tão bem descritas e comentadas. O interessante é que a autora do livro, embora com muita cultura, nunca se debruçou em leituras sobre esta teoria e escreve com a alma (o que imediatamente remete à realidade do inconsciente coletivo, dos arquétipos mas, principalmente, do processo que Jung chamou de “individuação”: o tornar-se cada vez mais “si mesmo”, inteiro, *in-dividuum*, íntegro, autêntico e assim, poder vislumbrar a verdade das coisas).

Seu alicerce é outro. A **Bíblia Sagrada**, o livro dos livros, cujo recorte apresentado faz das citações uma ilustração maravilhosa e, ao mesmo tempo, um lembrete: esta sabedoria sempre esteve aí e Yara a resgata com imensa propriedade, fundamentando suas reflexões e norteando seu processo de autoconhecimento, que agora se propõe a compartilhar. Este livro inicia com um

corajoso convite à reflexão. Um convite de respeito, transcrito de nada menos do que o Oráculo de Delfos, que ontem, hoje e sempre representa um importante diferencial para a humanidade: conhecer a si mesmo é tarefa maior para encontrar o significado da vida. E condição *sine qua non* para conhecer o mundo, o que nos seria dado por acréscimo...

Ao propor-se um olhar para dentro de si, a autora discorre abertamente sobre suas origens, memórias pessoais, circunstâncias de vida, escolhas, resultantes, alegrias, sofrimentos, limites e possibilidades. Não doura a pílula. Ressalta, sim, o que pensa sobre valores fundamentais, pilares formativos, virtudes escassas (empatia e paciência, por exemplo). Passeia por questões bem atuais e coroa a reflexão com uma brilhante analogia com o astro rei. Mostrando-nos a importância do *métro*n, a justa medida de todas as coisas, do aprender a lidar com tudo que a vida nos apresentar, não deixando de se expor, mas conhecendo e mantendo todos os cuidados. E de como a dinâmica, tão enraizada, da culpa e suas projeções, pode ser repensada para muito além do que chamamos comumente de “complexo do bode expiatório”.

Mas o que mais salta aos olhos nesta gama de ideias e sentimentos que o texto desperta é a importância fundamental de três eixos:

- a educação assistemática, da origem, da vivência familiar, aquela que vem com o exemplo, que enraíza, fortalece e alimenta, representando o lugar simbólico de onde se vê o mundo;
- o entendimento de que todas as experiências contêm um certo ensinamento: a questão é conseguir perceber isto e

- aprender a lição, escolhendo o que repetir ou não;
- o enraizamento na sabedoria ancestral dos profetas e apóstolos judaico-cristãos, o que amplia a visão e transcende o pessoal.

Em suma, apresenta reflexões de uma vida, ainda em caminho, sempre em processo de transformação. Um legado de experiências elaboradas para que cada um de nós, ao ler e refletir sobre o conteúdo, possamos também fazer um movimento de maior interiorização, compreendendo todas as manifestações descritas e comentadas nos vários relatos como a expressão de que todos os sentimentos têm o direito – e talvez seja este nosso dever – de ser conscientizados, compreendidos e respeitados.

Denso e leve, o texto prende e envolve, difícil é parar de ler. E de pensar a respeito.

Epígrafe

A FRASE “*CONHECE-TE A TI MESMO*” estava escrita no *atrium* do Templo de Apolo (IV a.C). Já há tanto tempo havia esse pensamento que convidava os gregos à reflexão. Tanto tempo se passou e ainda permanece verdadeiro e conveniente.

Em um mundo de tantas possibilidades, de tanta tecnologia, onde várias são as ofertas de como se gastar energia, e poucas são as ofertas de como nos abastecer da energia vital, ainda seguimos nos afastando de nossa essência, da nossa seiva, a mesma que alimenta as árvores e as plantas, invisível aos nossos olhos, mas sutil e eficiente. Tempos em que meninas são convidadas a ser empoderadas de corpo perfeito, e meninos a ser machos, também de corpo perfeito. Publicações em redes sociais obrigatoriamente de vidas bem sucedidas e alegres, como se os sentimentos de dor e insucesso não fizessem parte da história de todos nós e não fossem tão importantes quanto os outros.

Um mundo no qual ter é mais importante do que ser. Onde a opinião e a valorização por parte do outro, o sentir-se aceito

dentro de um grupo é de fundamental importância. Um mundo em que culpar o outro pelo que temos de ruim é tão fácil, mas agradecer o bem que o outro nos faz é difícil. O colocar-se no lugar do outro é tarefa difícil, pois parece que o mundo gira ao nosso redor e que tudo existe para nos satisfazer. Um mundo repleto de pessoas buscando incessantemente por religiões que as conduzam ao paraíso, fora da terra, fora de si mesmo.

Somos tão preocupados em ter conhecimento de tantos assuntos e realizar o quanto mais possível e, muitas vezes, não temos domínio nem sobre o nosso próprio corpo, nem sobre os nossos pensamentos. Por que as mesmas coisas constituem problemas diferentes para pessoas diferentes? Não seria o modo com qual elas os encaram? Será que sabemos que as escolhas são de nossa única responsabilidade?

Aprendi e aprendo que dentro de mim existe um mundo de possibilidades, e que pela busca do meu próprio entendimento é que terei a chance de elevar o meu nível de consciência e achar o verdadeiro sentido de estar aqui e agora. Quanto mais nos afastamos de nossa essência, mais distantes ficamos de nos encontrarmos. O título deste livro **CONHECER A SI MESMO É OURO SOBRE O AZUL** reflete o tom que quero dar a ele.

Neste livro tento mostrar, por meio de experiências que vivi e do que aprendi e ainda aprendo com o comportamento humano, que se o paraíso existe, ele está dentro de nós mesmos. Aprendi que experiências dolorosas também são necessárias e podem nos trazer grandes lições e nos fazer seres humanos melhores. Discorro sobre assuntos ligados diretamente ao comportamento humano. Uso minhas próprias experiências e aprendizado. Vitimismo, culpa,

medo, falta de enfrentamento da baixa estima, necessidade de afirmação e manipulação são alguns dos temas por mim abordados.

Falo sobre a dificuldade que temos em lidar com nosso ego, que nos impõe condições ou de sermos super-heróis, ou super-anti-heróis, necessitados da aceitação e da aprovação do outro. A necessidade de estarmos sempre certos, ou sempre vitimizados ao invés de focarmos nas nossas reações e na solução dos problemas. Falo sobre como batalhas internas dolorosas e silenciosas acontecem todos os dias quando menosprezamos a dor do outro, não conseguimos ouvir seus pedidos de socorro, ignoramos seus sinais de distanciamento e, principalmente, os nossos próprios sinais de socorro e damos mais valor à matéria do que ao espírito.

Tudo isso vai nos levando aos vícios de conduta, que vêm com suas causas e efeitos, muitas vezes devastadores. Quando Deus dá a Adão a missão de “guardar” o jardim, já nos sinaliza a existência de uma ameaça de perigo que rondava o jardim e que por isso seria preciso ficar vigilante. Nossa essência é o nosso jardim. Será que entendemos assim, será que somos vigilantes e cuidadosos com ele? Quando nascemos, somos como Adão e Eva no paraíso, antes de conhecer a serpente, somos luz e amor, somos livres de sentimentos ruins. O que nos faz perder essa condição conforme crescemos?

Muitas vezes, além de não ficarmos vigilantes, acreditamos no pior, no perigo iminente, e sofremos. Ou até mesmo transformamos pequenos problemas em catástrofes e ficamos aprisionados em sentimentos exagerados, ou até mesmo irracionais. Eventos traumáticos que se transformam em condição para a vida inteira, como se o que ficou no passado tivesse força para determinar o

nosso futuro, sem a possibilidade de virar ferramenta para uma vida melhor.

Quando deixamos de ser vigilantes, quando não entendemos o outro como a nossa própria extensão, quando nossa leitura dos problemas é prejudicada, o impacto negativo desse processo pode ser devastador. Muitas vezes criamos laços com o outro não porque o amamos, mas porque precisamos dele, porque para criar laços nos quais ninguém é aprisionado precisamos ser independentes e autoconfiantes.

“Aumente sua fé, virtude, conhecimento, domínio próprio, perseverança, piedade, fraternidade, amor.”

2 Pe 1:5-11

Distraídos com as coisas materiais, esquecemos de nossa real tarefa neste planeta: a prática de amarmos uns aos outros, entendendo que é impossível ferir sem ser ferido. Sou uma professora, tenho formação em Letras. Não tenho formação em Psicologia e nem em comportamentos. Sou apenas um bom soldado de Deus e, portanto, Ele me reservou difíceis batalhas; e porque nunca desisti e que, por ser grata ao meu aprendizado, quis levar essa experiência adiante.