



A Arte da Imperfeição

Los Dones de la Imperfección

The Gifts of Imperfection

Patrícia Martins de Oliveira

Resumo

O livro *A Arte da Imperfeição* discorre acerca de pesquisa realizada pela autora sobre autenticidade, autoaceitação, autoestima e a luta que muitas vezes travamos com a vergonha e o medo de sermos insuficientes. A obra aborda também ferramentas e mecanismos para que a consciencia aprofunde o autoconhecimento e desenvolva a coragem de mostrar-se ao mundo, tal como se é, com erros e acertos. A conexão com as ideias da Conscienciologia se faz através de temas como autopesquisa, autoconhecimento e reciclagem intraconscencial.

Palavras-chave: autoconhecimento, autoaceitação, autenticidade, coragem, vulnerabilidade.

Resumen

El libro *Los Dones de la Imperfección* trata de una investigación realizada acerca de autenticidad, auto aceptación, autoestima y la lucha que muchas veces empezamos con la vergüenza y el miedo de ser insuficiente. Además, la obra habla sobre instrumentos y mecanismos para que la consciencia pueda profundizar el conocimiento de sí mismo y desarrollé el coraje de mostrarse al mundo, tal como es, con errores y éxitos. La conexión con las ideas de la Conscienciología ocurre a través de temas como la auto-investigación, el conocimiento de sí mismo y el reciclaje intra consciencial.

Palabras clave: auto conocimiento; auto aceptación; autenticidad; coraje; vulnerabilidad.

Abstract

The book *The Gifts of Imperfection* presents a research developed by the author on authenticity, self-acceptance, self esteem and the fight that many times we need to have with shame and the fear of being not enough. Besides that, the work presents tools and mechanisms to deepen self-knowledge and develop the courage to show oneself to the world, just like he/she is, with mistakes and conquers. The connection with the ideas from Conscienciology happen by means of topics such as self-research, self-knowledge and consciential recycling.

Keywords: authenticity; courage; self-knowledge; self-acceptance; vulnerability.

DADOS TÉCNICOS

Título do livro: A Arte da Imperfeição: abandone a pessoa que você acha que deve ser e seja você mesmo. (*The Gifts of Imperfection: let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are*).

Ano de lançamento: 2012

Idioma: Inglês

Páginas: 183

Edição: 1ª edição

Linha de conhecimento: Psicologia Aplicada

Autora: Brené Brown

Tradutor: Antonio Carlos Vilela dos Reis

Editora: Novo Conceito

ISBN: 978-85-8163-010-6

A AUTORA

Brené Brown concluiu o bacharelado em Serviço Social na Universidade do Texas, em 1995, e logo após prosseguiu no mestrado, dentro desta área do conhecimento, com término em 1996. O título de Ph.D. foi obtido em 2002, na Universidade de Houston, em Trabalho Social. Nesta universidade mantém suas atividades de pesquisa, dentro de temas variados, incluindo: coragem; vergonha; vulnerabilidade e empatia, nos últimos 15 anos. Atualmente (ano-base 2017) com 51 anos, dedica-se a palestras publicas, conferencias e outros eventos afins abordando os tópicos citados.

Escreveu e publicou 3 livros que tornaram-se best-sellers: *The Gifts of Imperfection*, em 2010, traduzido para “A Arte da Imperfeição” na edição brasileira de 2012 e objeto da presente resenha; *Daring Greatly* em 2012, publicado em 2016 no Brasil sob o titulo “A Coragem de Ser Imperfeito”, e *Rising Strong* em 2015, lançado como “Mais Forte do que Nunca - Caia. Levante-se. Tente Outra Vez” editado no Brasil também em 2016.

ORGANIZAÇÃO DA OBRA

Brené Brown inicia o livro explanando sobre a necessidade de sermos e nos mostrarmos im-perfeitos para alcançar a conexão real com pessoas que amamos e de nos permitirmos ficar vulnerá-veis diante de situações que não controlamos. Os dons da vida plena são, de acordo com a autora, a coragem, a compaixão e a sintonia.

Ela também aborda tópicos como o amor, o pertencimento e sentimento de ser suficiente, além de alertar o leitor para as coisas que atrapalham a manifestação autêntica, assim como as possí-veis dificuldades que ele poderá encontrar no desenvolvimento da reciclagem intraconsciencial.

A partir destas premissas, Brown desenvolve conjunto de 10 capítulos designados por ela ao modo de orientadores de uma vida mais plena, autêntica e significativa. Os orientadores explorados por ela são: autenticidade, autocompaixão, resiliência, gratidão e alegria, intuição e fé, criatividade, brincadeiras e descanso, calma e tranquilidade, trabalho significativo e riso, música e dança. Ao final de cada um destes capítulos a autora insere práticas diárias e sugestões para a aplicação do tópico discutido na vida prática.

O livro é concluído com os pensamentos finais da autora e capítulo exclusivo dedicado a demonstrar como foi o processo de pesquisa dos temas, culminando na escrita da obra. Ao final, Brown insere as referências bibliográficas e a página contendo seu currículo encerra definitivamente o livro.

ANÁLISE CONSCIENCIOLÓGICA

1. Autopesquisa

O termo autenticidade, tão amplamente abordado e discutido no livro em questão, pressupõe, necessariamente, o aprofundamento na própria consciência: dificilmente alguém conseguiria ser autêntico sem dedicar algum tempo de sua vida para o conhecimento de si mesmo, tanto no que tange aos *trafores* quanto aos *trafares*. Apenas conseguiria potencializar meus trafores e administrar/reciclar meus *trafares* sabendo exatamente quais são eles e de onde eles vêm. Uma vida intrafísica sem autopesquisa é uma vida com poucas reciclagens acontecendo e com manifestação autêntica comprometida. “**Autopesquisa.** É a busca sistemática de informações para alcançar a maturidade do autoconhecimento e a saúde emocional. Para isso é preciso produzir novas experiências utilizando as técnicas mais adequadas.” (BALONA, 2015, p. 40)

2. Energossoma

Uma vez que a consciência se aplica a buscar conhecer-se e a manifestar-se mais de acordo com aquilo que realmente é, deixando-se conhecer em sua essência, suas energias passam a ficar mais harmonizadas e pacificadas, pois os conflitos íntimos, a necessidade de manutenção da autoimagem idealizada e as autocorrupções tendem a diminuir. O esforço aplicado na manutenção de um ego irreal e perfeito é muito grande, e não precisar mais valer-se de artimanhas para tal é de um alívio inigualável. O processo energético, então, deixa de ser vampirizador, para ser assistente de si mesmo e dos outros. A frase acessória do título: “*abandone a pessoa que você acha que deve ser e seja você mesmo*” dá bem a ideia do gasto energético em conservar a imagem idealizada.

“O posicionamento explícito ou até mesmo a presença silenciosa da consciência autêntica pode produzir diversos efeitos no entorno, a exemplo (...):

Energias: o *efeito energético* da ampliação da força presencial do(a) orador(a) no momento de sinceridade maior.” (MUSSKOPF, 2013, p. 63)

3. Autoaceitação e Autoestima

Conhecer nossos *trafores* e aceitá-los é muito mais fácil do que aceitar nossos *trafares*. Admitir que não somos perfeitos e que, sim, cometemos erros, é uma superação diária para algumas consciências. O livro *A Arte da Imperfeição* aborda muitas vezes a necessidade de aceitar-se como um ser falho, em desenvolvimento e que se engana. Acreditar-se perfeito e querer transmitir tal imagem aos demais, além de ser autocorrupção crassa, impede que desenvolvamos a autoestima sadia e a autoaceitação, além de coibir a manifestação autêntica da consciência.

Quando a conscin, porém, está disposta a aprofundar-se em si mesma e a jogar luz nos recônditos mais escuros de sua consciência, o efeito pode ser inesperadamente bom. Depois de permitir-se ser falha e de acolher seus *trafares* como parte integrante de sua manifestação integral, a consciência passa a amar-se e aceitar-se. A autoestima sadia advém da aceitação de nossos *trafores* e, principalmente, nossos *trafares*.

“(...) Auxilia na autovalorização dos aspectos maduros – trafores (autoadmiração sadia) – e na erradicação dos comportamentos que precisam ser superados – trafores (autodiscordância cosmoética). *Isso também sou eu* (autoaceitação). (BALONA, 2015, p. 141).

4. Reciclagem Intraconsciencial

Permitir-se ser conhecido de verdade é um desafio muito grande para aqueles que buscam transmitir a imagem da perfeição e do ‘não-erro’. Mostrar-se, com acertos e equívocos, exige vulnerabilidade e conexão consigo mesmo. É só a partir dessa autoconexão e postura vulnerável que a consciência consegue caminhar no sentido da afetividade sadia. Primeiro a conscin passa a amar-se e aceitar-se tal como é, sempre buscando encarar seus defeitos e melhorá-los, e depois, só depois, ela estará pronta para aprofundar-se nas relações afetivas que a cercam. Tal mudança de paradigma exige muito esforço, coragem e energia por parte de quem a aplica e é um bom exemplo de reciclagem intraconsciencial.

“Desse modo, mudamos o paradigma pessoal: se somos capazes de mudar para melhor, o que não é nada fácil, então, temos valor real (autovalor, autovalia, autovalorização). Dessa forma, podemos construir uma autoestima sadia, assumindo a responsabilidade pelo uso do livre-arbítrio em causa própria. Viramos o jogo, criamos o *turning point*, fazemos o *momento da virada* ou a reciclagem íntima.” (BALONA, 2015, p. 67).

A dificuldade da conscin conseguir concluir uma recin com êxito reside na possibilidade de sua manifestação ter sido deste modo por muitas vidas. O indivíduo traz carga de informações e sentimentos de outras vidas que podem endossar tal comportamento e, na vida atual, também acaba confirmando ser, talvez, o ato de esconder-se o melhor caminho. Acreditar-se com qualidades suficientes para ser amado exatamente como se é, constitui grande desafio para aqueles que veem a vida

por aquele prisma.

A partir daí, então, a necessidade de permitir-se ficar em posição de vulnerabilidade, sem buscar controlar as variáveis o tempo todo, torna-se a meta de quem busca manifestação menos disfarçada e mais real. A autora estimula os leitores a assumirem esta modalidade autêntica de apresentar-se consciencialmente.

CONCLUSÃO

O livro traz reflexões de grande relevância para os interessados em: autoconhecimento, autoaceitação, reciclagens intraconscienciais, manifestação autêntica, afetividade sadia, melhoria na emissão das energias conscienciais, entre outros aspectos.

A obra discorre amplamente sobre a necessidade de mostrar-se vulnerável em alguns momentos para conseguir estabelecer conexão profunda com os demais e criar laços reais. Além disso, a autora aborda com muita propriedade a necessidade de abrir mão do sentimento de vergonha que muitas vezes se nutre em função de algum erro cometido ou de algum traço mais negativo. Perdoar-se, sem ser autocondescendente, é o ideal aqui buscado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BALONA, Málu; *Autocura Através da Reconciliação: estudo prático sobre afetividade*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2015.
2. MUSSKOPF, Tony; *Autenticidade Consciencial*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu – PR; 2012.

Patrícia Martins de Oliveira, graduada em Pedagogia, com especialização em Psicopedagogia e Psicologia Positiva. Voluntária do IIPC Sede desde 2014 onde atua no Técnico Científico; docente de Conscienciologia desde 2014; tenepessista desde setembro de 2015.

E-mail: patricia.pmo@hotmail.com