



Um é pouco, dois é bom,
três... quero mais!

Colecionismo, reconhecimento e aprendizado

Paula Boulitreau





Um é pouco, dois é bom,
três... quero mais!

Colecionismo, reconhecimento e aprendizado

Paula Boulitreau

um é pouco

dois é bom

três...

quero mais!

Um livro sobre
**Colecionismo, reconhecimento
e aprendizado**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Boulitreau, Paula Maria de Araújo Paschoal
Um é pouco, dois é bom, três... quero mais! [livro eletrônico]: colecionismo, reconhecimento e aprendizado / Paula Maria de Araújo Paschoal Boulitreau. -- Recife, PE: Instituto Internacional Despertando Vocações, 2023.

ISBN 978-65-88970-34-8

DOI <https://doi.org/10.31692/978-65-88970-34-8>

1. Autoajuda 2. Colecionadores e colecionismo
3. Psicologia 4. Terapia alternativa 5. Transtorno obsessivo-compulsivo I. Título.

23-181661

CDD-158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Autoajuda : Psicologia aplicada 158.1

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

Um é pouco, dois é bom, três... quero mais!

Autora

Paula Maria de Araújo Paschoal
Boulitreau

Apresentação

Jair Soares dos Santos

Ilustração e diagramação

Mariana Almeida Ferreira Lima

Revisão

Mariana Almeida Ferreira Lima

ISBN

978-65-88970-34-8

DOI

<https://doi.org/10.31692/978-65-88970-34-8>

Editora

Instituto Internacional Despertando
Vocações (IIDV)



**Paula Maria de Araújo
Paschoal Boulitreau**

Natural de Recife.
Graduada em Arquitetura
e Pós Graduada em
Gestão Ambiental.

Amante das Terapias
Alternativas e das formas
que Deus tem de mostrar
a essência da vida através
de múltiplos vieses.

Alguém sempre em busca
de conhecimento e de
conhecer a si mesma.

Sumário

13 Apresentação

15 Introdução

17 A infância... o começo de tudo...

23 Coleccionismo x coleccionar

Apresentação

A mente, muito frequentemente, nos impõe desafios profundamente difíceis. Muitas vezes, adotamos um comportamento que nos faz mal, que nos traz frustrações e que, por mais que queiramos, não conseguimos impedir que se repita. O resultado não poderia ser outro: frustração.

Talvez um dos comportamentos que mais representem isso que acabamos de descrever seja a compulsão, que nos impele de forma praticamente irresistível, a praticar comportamentos que acabam por nos agredir, machucar e abalar nossa autoestima e autoconfiança, nos levando para um mundo em que a crítica ácida e impiedosa dos que estão à nossa volta transforma-se em dolorosa rotina, incapazes de compreender o emaranhado de dor e sofrimento que permeia o portador do transtorno compulsivo.

A discussão no meio acadêmico procura estabelecer que a pessoa que tem uma compulsão age por uma

busca desenfreada por prazer, procurando esse prazer no ato de comer sem limites, no beber, no sexo ou no ato de fazer compras.

Mas, é mais do que isso. Nós somos seres maravilhosamente complexos e paradoxalmente simples. E é a elegância dessa simplicidade que permeia este livro que você tem em mãos. Nesta obra, Paula Boulitreau, uma alma verdadeiramente artística e com uma sensibilidade ímpar, retira o véu que cobre o denso mundo emocional que move alguém com compulsão, com uma simplicidade e delicadeza maravilhosas, ilustrando tudo com seus próprios desenhos e criações. Ela consegue combinar beleza, arte, conhecimento e esperança aos que sofrem com esse comportamento de forma que nunca vi antes. Algo só possível a alguém que tenha conhecimento de causa, só quem mergulhou nesse mundo escuro e de lá saiu, inteira.

Que você encontre nesta viagem em que a autora irá lhe conduzir, a energia necessária à construção de sua nova vida.

Jair Soares dos Santos
Psicólogo - CRP 02/17569

Introdução

No início do processo, acreditamos que colecionismo e colecionar são a mesma coisa... um hobby, quão distante estamos da linha sutil e tênue que separa o colecionar do colecionismo (TOC).

O colecionismo não tem um foco. Não se atém a determinado objeto. Confundimos a dificuldade de decidir entre tanta coisa “bela” (que nos atrai...) com a incapacidade de escolher. Decidir por algo, deixar para trás o outro e lidar com a fixação por adquirir o que foi deixado para trás.

O pensamento fixo, o não poder adquirir... e o desinteresse parcial pelo que foi adquirido, querendo sempre mais, são um contrassenso com a incapacidade de descartar... É como se um pedaço de nós se desprendesse para não mais voltar... perdemos nossa inteireza... até, quem sabe, um pouco da nossa identidade.

Revelamos, através de cada peça adquirida, a nossa busca por compensação para uma ansiedade eterna, por

algo que nos preencha... ou pela simples sensação repor perdas, alegrias... ao menos por instantes.

Precisamos nos revelar e nos reconhecer, ao menos, para nós mesmos. Os outros não conhecem nosso íntimo, não nos mostramos... Quem sabe, a necessidade de ser aceito, de aprender a conviver com a indiferença dos outros... ou, até mesmo, de nos aceitar provoque essa incessante busca por tudo ou por nada, por preencher um vazio de dimensões nunca dantes conhecidas.

A sensação de irresponsabilidade provocada pela compulsão por compras e o "alívio" de saber que a causa é patológica. Uma verdade e uma saída. A medicação, um alento...

Aceitar a existência da patologia é o primeiro passo para aprender a conviver com o colecionismo... entender que precisamos de ajuda especializada para conter nossos impulsos. Medicamentos existem para tal, contudo, é preciso ter compromisso... compromisso com o aprendizado para conviver com a doença.

A infância... o começo de tudo...

A vida simples da infância, o acesso restrito a bens de consumo nos leva a crer que o guardar e a dificuldade de descartar estão intrinsecamente relacionados ao preservar. A crença de que, um dia, aquilo que descartamos poderá nos fazer falta.

O colecionar (não descartar) nos parece imprescindível, pois, através desses objetos tão bem guardados, guardamos também muitos momentos de nossas vidas, não só aqueles que selecionamos para eternizar... e aos poucos estamos guardando tudo, todo e qualquer objeto... sempre encontramos uma razão, a nosso ver, plausível para tal prática. Temos sempre na ponta da língua um motivo para guardar.

A razão é, por vezes, tão insólita, mas faz parte de uma "realidade" só nossa. Acreditamos, cada vez mais, em nossas motivações e, para não sermos contrariados, omitimos nossas práticas

compulsivas, procurando conscientemente justificá-las para nós mesmos. Quanto aos outros, àqueles que não comungam com nossas ideias e práticas, deixamo-os à parte.

A compulsão é muito difícil de ser contida, pois, satisfazê-la é como colocar ar nos pulmões... como dar gosto e cores à vida... é como fazer valer nossa existência...

O preenchimento desse vazio faz todo sentido em nosso íntimo. É um instante de plenitude. A compulsão torna-se um ópio em nossas vidas. Uma necessidade básica.

O desconhecimento da patologia em questão faz com que entendamos cada vez menos o “porquê” de nossas atitudes.

A angústia e a ansiedade se instalam... e, o que até então passava despercebido, ou apresentava-se como irresponsabilidade ou falta de noção de gerenciamento começa a emergir e tomar maiores proporções...

Continuamos enfrentando o processo. Começamos a participar de uma “ciranda financeira” e nos mantemos, a nosso ver, no controle (???).

A ciranda agora é um hábito, colocamos nossa consciência de lado e, aparentemente, estamos no controle. Devemos a todo mundo e não devemos a ninguém. Nossos pagamentos estão em dia, mesmo que parcialmente, pagando o mínimo ou a custa de empréstimos. "Benditos" empréstimos... nossa "tábua de salvação"... um precipício "legal"... "legítimo" e, ainda nos sentimos importantes... as portas ainda estão abertas para nós... leda ilusão. É o princípio de muita, muita dor de cabeça... o desequilíbrio financeiro está instalado.

O pesadelo das contas a pagar, do "crédito fácil", cada vez mais rarefeito ou inexistente, criam uma atmosfera inicial de desânimo que, daí a pouco, torna-se de desespero.

Com a mente conturbada, sem crédito e sem amigos, é preciso aprender a conviver com essa triste realidade e não ter medo de pedir ajuda. A sensação de impotência, a falta de clareza quanto ao caminho a seguir... a necessidade premente de aquietar a mente para conseguir dormir e acreditar que há um futuro melhor... que haverá um dia seguinte e que esse não será mais um pe

sadelo.

O choque entre a realidade e a confusão mental em que nos encontramos são uma espécie de ciclo vicioso entre o prazer e o desespero... a necessidade inconsciente de emoções extremas... são agora nosso alvo de aprendizado árduo.

A mudança de atitude para enfrentar a realidade é fundamental. Precisamos aprender a dar um passo por vez e consolidar cada passo dado, para então dar um novo passo em direção à busca do equilíbrio.

Apoio, a palavra-chave para estabelecer o equilíbrio. Assegurar-se de ter acompanhamento profissional e envolvimento dos familiares para atingir metas, avaliá-las e estabelecer outras até atingirmos o objetivo, é fundamental.

A nova realidade será construída passo a passo com muito esforço. O crescimento será o maior alvo. É preciso que entendamos que o TOC não pode ser extinto, o melhor que podemos fazer é aprender a conviver com ele e a mantê-lo sobre controle.

Encarar o fato de que é preciso tomar medicação a vida toda é tão mais fácil quando entendemos que há

inúmeras doenças que não tem cura nem controle. Sendo, assim, bendigamos a nossa que pode, e deve, ser mantida dentro de um limiar aceitável e de possível convivência, sem que venhamos a ter problemas físicos e financeiros de maior porte.

coleccionismo



? X



coleccionar

quando escolher é
uma tarefa difícil



escolhi o 1...



...minutos depois...



por quê?

A escolha é difícil, e
abandonar o que não foi
escolhido é
mais difícil ainda...

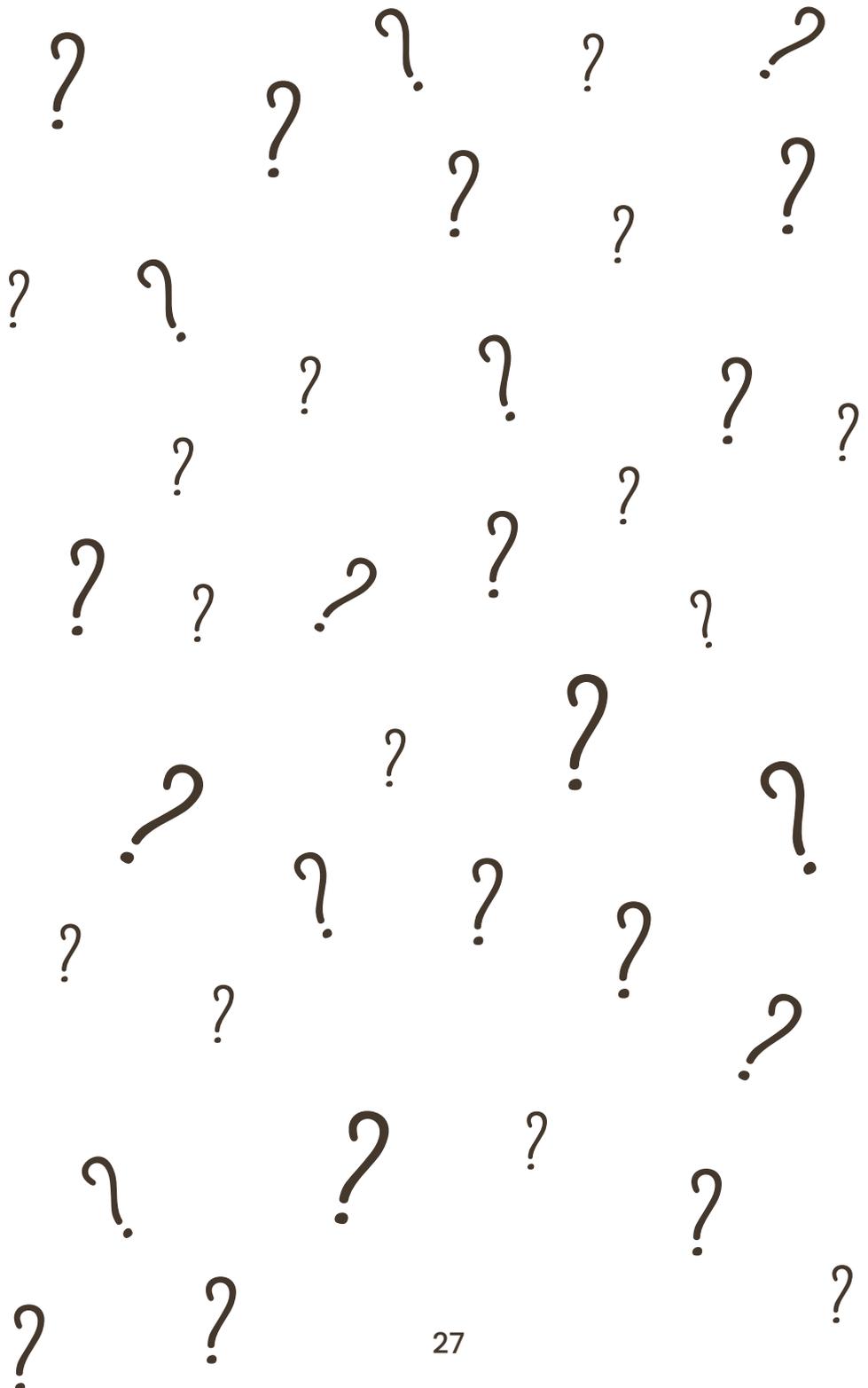
por quê?

TOC tem como característica a necessidade de preencher um poço sem fundo!

A escolha é só uma tentativa de **preencher esse vazio**

...quando saciamos o **desejo**, o vazio **retoma seu espaço** com maior intensidade

o que fazer?





esperança

sonhos

desejos

realizações

♥ amor ♥

♥ felicidade

para

alegria

companhia

carinho

Você adquire
tudo o que
precisa (??) e
vai colocando
cada coisa,
uma a uma,
num **poço**
sem fundo!

e aí?
o que
acontece?

o vazio do meu
peito preenche
o meu



e o meu coração **cheio de vazios** esvazia a minha alma...

minha alma vazia vaga **a procura de mim mesma**

agora o vazio é
plenitude!

e a plenitude do
vazio preenche meu



O **ciclo** se repete!

E aqui estamos nós:
presos num **ir e vir...**

o que fazer?





qual caminho seguir
? ? ? ?? ? ? ? ? ? ?

Reconhecer
para
reconhecer-se

essa é a fórmula
mágica!

Quem **sou**?

O que **busco**?

Por que nada
preenche o vazio?

Por que sei que é
errado consumir
descontroladamente
e **não consigo parar**?

como atingir o
equilíbrio

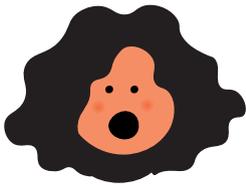
????????????

são muitas as
indagações, mas...

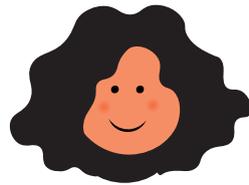
descobrir o **TOC** é só o
começo...

reconhecer que precisa
de **ajuda é fundamental!**

e agora?



como
estou



como
quero ficar

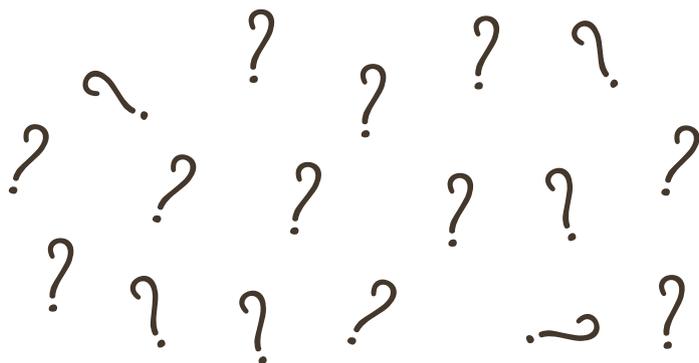
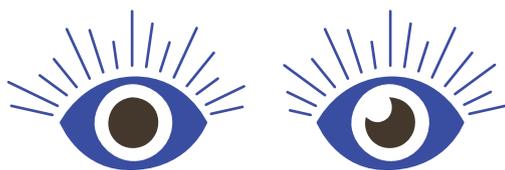


Caminhar,
respirar,
aceitar e
dar o
primeiro
passo
para o
aprendizado



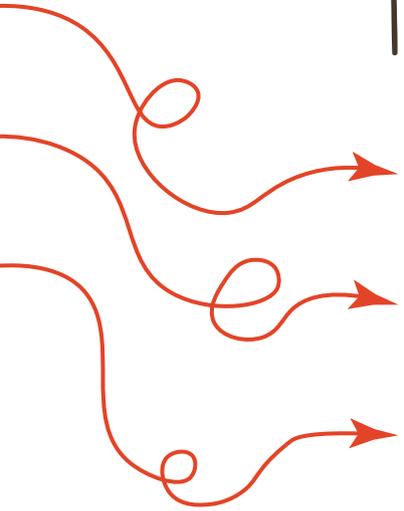


o que
observar?



1.

preste bem atenção
em como você age
quando...



está **ansioso**

está **triste**

está **sentindo
falta de amor**

você tem mil razões
para querer se
sentir vivo!

2.

para se sentir
vivo você precisa:



buscar
sua
identidade

reconhecer-se

e...

...como diz
Chico Buarque...

quem não a
conhece

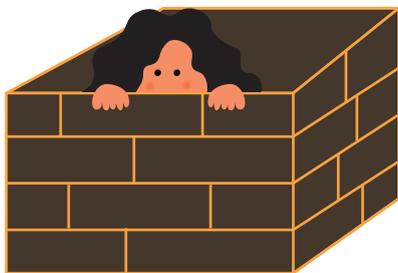
não pode
reconhecer

3.

para se conhecer,
você precisa:

- ③ despir-se de quem você **mostra** que é
- ③ **mergulhar dentro de si** e descobrir todos os gatilhos que lhe trazem à tona
- ③ olhar-se no espelho e **encontrar você mesmo**
- ③ **estender a mão para você**, te puxar de dentro desse poço fundo... profundo... e...

aparecer...



Como é difícil abdicar das
**personagens de nós
mesmos...**

...a personagem tem um
escudo, uma capa
protetora...

e está sempre em
um lugar seguro!

4.

viver é correr riscos...
então precisamos:

ter **coragem** para
crescer

ter **confiança** para
buscar ajuda
especializada

entender que **tudo é
um processo!** Esse
agora deve ser o seu
maior aprendizado!



Só você pode se
autoconhecer...

Esse é o seu maior
desafio,
mas também é o seu
maior segredo

Conselho editorial

Presidente

Dr. Erick Viana da Silva
Instituto Federal de Pernambuco (IFPE) e
Instituto Internacional Despertando Vocações
(IIDV)

Conselheiros

Dr. Airton José Vinholi Júnior
Instituto Federal de Mato Grosso do Sul (IFMS)

Dr. Alexander Patrick Chaves de Sena
Instituto Federal de Pernambuco (IFPE)

Dr.^a Ana Patrícia Siqueira Tavares Falcão
Instituto Federal de Pernambuco (IFPE)

Dr. Arquimedes José de Araújo Paschoal
Instituto Federal de Pernambuco (IFPE)

Dr. Dewson Rocha Pereira
Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)

Dr. Edísio Raimundo Silva
Instituto Federal de Pernambuco (IFPE)

Dr.^a Francisca da Rocha Barros Batista
Instituto Federal do Piauí (IFPI)

Dr.ª Iraneide Pereira da Silva
Instituto Federal de Pernambuco (IFPE)

Dr. Jaime Patrício Leiva Nuñez
Universidad de Playa Ancha (UPLA)

Dr. Jeymesson Raphael Cardoso Vieira
Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)

Dr. José Ângelo Peixoto da Costa
Instituto Federal de Pernambuco (IFPE)

Dr. José Ayron Lira dos Anjos
Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)

Dr. Jose Cuauhtemoc Ibarra Gamez
Instituto Tecnológico de Sonora, Ciudad
Obregón (ITSON)

Dr.ª Lastenia Ugalde Meza
Universidad de Playa Ancha (UPLA)

Dr.ª Renata Cristine de Sá Pedrosa Dantas
Instituto Federal de Pernambuco (IFPE)

Dr. Roberto Gómez Fernández
Ministério da Educação de Luxemburgo

Dr.ª Suzana Pedroza da Silva
Universidade Federal Rural de Pernambuco
(UFRPE)

Dr.ª Maria Trinidad Pacherez Velasco
Instituto Federal do Rio Grande do Norte (IFRN)

Dr. Thales Ramon de Queiroz Bezerra
Instituto Federal de Pernambuco (IFPE)

Dr.^a Viviane da Silva Medeiros
Universidade Federal do Rio Grande do Norte
(UFRN)

Coordenação executiva

Dr.^a Kilma da Silva Lima Viana
Instituto Federal de Pernambuco (IFPE) e
Instituto Internacional Despertando Vocações
(IIDV)

Mariana Almeida Ferreira Lima
Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) e
Instituto Internacional Despertando Vocações
(IIDV)

Coordenação administrativa

MSc. Ayrton Matheus da Silva Nascimento
Instituto Internacional Despertando Vocações
(IIDV)

Alexandre Antônio de Lima Júnior
Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) e
Instituto Internacional Despertando Vocações
(IIDV)

