

## Autoconhecimento

Você se conhece? Sabe porque se comporta da maneira como o faz? Sabe o que deseja mudar na sua vida? Sabe como mudar?

Desde a antiguidade, as pessoas se intrigam com o quanto conhecem da motivação do seu próprio comportamento, dos seus desejos e sonhos. A famosa exortação de Sócrates: “conhece-te a ti mesmo” traduz uma das mais antigas preocupações do homem, isto é, quanto às causas do seu próprio comportamento e do comportamento de outras pessoas. Pensadores, filósofos e pesquisadores a muito debatem o tema do que um indivíduo pode conhecer a respeito do seu próprio comportamento, ou seja, como produzir autoconhecimento e porque esse conhecimento seria relevante para as pessoas.

A Psicologia é uma área do conhecimento que busca encontrar a resposta para essa questão por meio do método científico. Ao longo dos anos, a observação sistemática do comportamento dos indivíduos tem demonstrado que as pessoas conhecem pouco a respeito do seu próprio comportamento. As pessoas acreditam que pelo fato de ter acesso privativo aos seus próprios pensamentos e sentimentos, também possuiriam um conhecimento profundo dos porquês do seu comportamento. Contudo, esse tipo de conclusão tem recebido pouco suporte dos dados obtidos no laboratório experimental, na clínica psicológica e nas observações cotidianas. Freud foi um dos primeiros pensadores a apontar o quanto da motivação humana permanece obscura à própria pessoa e sugeriu que tornar consciente essas motivações seria um passo importante para o estabelecimento de uma vida saudável.

Existem diferentes tipos de autoconhecimento. Segundo Skinner (2004/1974) uma pessoa pode saber que “está fazendo alguma coisa”, “que tende a fazer alguma coisa”, “que fez alguma coisa” ou “o porquê de ter feito alguma coisa”. Perceber o seu próprio comportamento pode ser muito útil ao tentar mudar esse mesmo comportamento. Quantas pessoas não entendem porque não conseguem: parar de beber ou usar outro tipo de droga, parar de brigar com o conjugue, estabelecer um relacionamento aprofundado com seus filhos, pais e amigos ou ter um emprego bem sucedido?

A Psicologia tem mostrado que o quanto uma pessoa conhece a respeito de si mesma é, em grande medida, fruto da interação com as demais pessoas. Descobrimos que somos bonitos ou feios, simpáticos ou tímidos, inteligentes, brilhantes ou não, pelo que as demais pessoas dizem a respeito do nosso comportamento. É nesse reconhecimento pelo outro, é no questionar e pelo olhar do outro que começamos a nos conhecer. Reflita, grande parte do que você acredita ser suas qualidades e aptidões não é fruto do que durante a sua vida as pessoas reconheceram em você? E de forma semelhante, grande parte do sofrimento humano também provém daquilo que não é reconhecido pelos demais: do que ignoramos a nosso próprio respeito ou do que não queremos reconhecer.

### Autoconhecimento para mudar

A Psicologia tem também mostrado a relevância do autoconhecimento para a produção de mudanças desejadas no comportamento. Quando nos defrontamos com uma situação que não nos satisfaz, percebemos que é preciso mudar. Uma pessoa pode saber que seu casamento não está bem, que está infeliz no trabalho, que não sabe lidar com o

comportamento dos filhos, que tem ataques de pânico, ansiedade ou outros medos. Muitas vezes a situação de sofrimento é clara, mas o que mudar, como mudar e em que sentido mudar, não o é.

Diante desse quadro, a psicoterapia é de grande relevância, uma vez que o psicólogo é um profissional especialmente treinado para identificar às causas do comportamento dos indivíduos. Por conseguinte, a terapia é um contexto privilegiado para o desenvolvimento do autoconhecimento, principalmente do tipo de autoconhecimento relevante para a produção das mudanças desejadas por uma pessoa, ou seja, um conhecimento do porque nós comportamos da maneira como o fazemos.

Afinal, por que precisamos nos conhecer para mudar? Porque mudar em qualquer direção não é eficiente, uma vez que na maioria das vezes não vai trazer resultados positivos em termos de qualidade de vida. Um indivíduo pode perceber que seu casamento não está trazendo mais satisfação e pode tentar mudar essa situação de inúmeras maneiras: arranjando um(a) amante, se afastando do cônjuge, bebendo, se separando, brigando, permanecendo deprimido ou efetivamente buscando o que não o satisfaz e em que medida seria possível mudar. Logo, se conhecer é um dos primeiros passos para uma mudança bem sucedida. Uma vez que nem sempre descobrir essas motivações e em que sentido mudar é fácil, a ajuda do psicólogo pode se tornar fundamental, especialmente porque a psicologia tem desenvolvido técnicas para aumentar o autoconhecimento e, após a identificação adequada do problema, de produção de mudanças efetivas.

A Psicoterapia Comportamental é uma abordagem que possui uma ampla base de conhecimento científico para os tratamentos que implementa. Nessa abordagem, o terapeuta busca estabelecer junto com o cliente objetivos de mudança. Para tanto, o terapeuta vai ajudar o cliente a reconhecer o problema, saber o que o causa e estabelecer uma meta de mudança. Ou seja, o trabalho de terapia envolve, em um primeiro momento, o desenvolvimento do autoconhecimento necessário para produzir a mudança desejada pelo cliente. Após o estabelecimento desse conhecimento, o terapeuta fornecerá a ajuda necessária para o cliente implementar a mudança.

Por esse motivo na terapia comportamental, as técnicas de auto-observação são fundamentais. Os terapeutas utilizam-se de registros, treinos de observação, escalas, questionários e a própria situação terapêutica como uma forma de aumentar o autoconhecimento e de implementação de mudanças. Esses registros são ainda fundamentais para avaliar a efetividade da terapia e dos tratamentos implementados. Eles são também uma forma do cliente aprender a manejar seu próprio comportamento, aprendendo a observar a si mesmo e como as condições em que ele vive o afetam.

#### Referência Bibliográfica:

Skinner, B. F. (2004). Sobre o Behaviorismo. São Paulo: Cultrix (Trabalho original publicado em 1974).

InPA - Instituto de Psicologia Aplicada  
E.mail para contato: [clinica@inpaonline.com.br](mailto:clinica@inpaonline.com.br)  
Fone: (61) 3242-1153 Brasília - DF