

Autoconsciência

Antes de analisar o que é autoconsciência, vou tentar esclarecer o que é consciência e, devo alertá-los, de que isto não é uma tarefa simples. O primeiro aspecto a ser considerado, é o de que não vou empregar o termo no sentido de “ter honradez”, “ter escrúpulos” ou “ser justo”. Eu, também, não utilizarei o termo como antônimo de estar inconsciente, quando este é usado para significar “estar desmaiado”. O conceito que analisarei é aquele que podemos reconhecer quando, por exemplo, alguém nos pergunta sobre algo para o que estivemos olhando, mas nós não nos demos conta do que vimos. Imagine que você encontrou uma pessoa, conversou com ela e, alguns segundos depois que esta pessoa saiu, seu colega pergunta: “Você viu só o chapéu que ele estava usando?” Você responde: “Não, não vi”. E ele, espantado, diz: “Como! Você não viu? Você falou com ele, olhou diretamente para ele e não viu o chapéu dele?” Diante de situações como estas, você simplesmente conclui que não se deu conta de que ele estava usando um chapéu e se viu, não sabe o que viu.

Temos consciência de algo que acontece ao nosso redor, quando somos capazes de “ver que estamos vendo”, ou seja, quando somos capazes de relatar o que vimos. Também, podemos ter consciência de eventos do ambiente que estimulam os nossos outros órgãos sensoriais, como a audição, o olfato, o tato e o paladar, quando descrevemos, por exemplo, o gosto de algo que experimentamos. Por fim, podemos ter consciência dos eventos internos, como nossos sentimentos, quando somos capazes de descrever o quê e o porquê de sentirmos o que estamos sentindo (autoconsciência).

Ter autoconsciência, portanto, implica em auto-observação e autodescrição. A precisão com que descrevemos os nossos estados internos, depende de uma série de fatores, mas ela nunca será tão precisa quanto a descrição que fazemos dos eventos externos. Para que você entenda, basta que você tente se lembrar da última vez que foi ao médico e ele pediu para você descrever como era a dor que você sentia e, depois de tê-lo feito, ele ainda lhe pediu mais detalhes.

De forma geral, os membros da nossa comunidade aprovam as autodescrições que fazemos, quando elas têm correspondência com os nossos comportamentos públicos (manifestos). Por exemplo, se eu encontrar uma colega que diz que está triste, mas ela está

sorrindo, ativa e mostrando disposição, eu não vou acreditar no que ela diz ou, talvez, considerarei a possibilidade de ela estar fingindo estar animada. Portanto, para os demais, a descrição dos nossos sentimentos e intenções deve ter correspondência com o que fazemos (nossas ações).

Um aspecto interessante é que, se uma pessoa relata um sentimento, nós não ficamos perguntando como é o que ela está se sentindo. Por exemplo, você chega na casa de uma amiga e a encontra cabisbaixa e com lágrimas nos olhos. Então, normalmente você pergunta: “Por que você está triste? O que aconteceu?” Você não perguntará como é a tristeza que ela está sentindo! Nesta situação, suponhamos que o cachorro de sua amiga tenha morrido. Ela então dirá: “Estou triste, porque o meu cachorro morreu. Chorei muito esta manhã. Ele era meu companheiro. Vou sentir muita falta dele. Puxa! Eu sofro demais, quando um animal de estimação meu morre”.

Nesse exemplo, podemos identificar alguns aspectos relevantes que uma descrição desse tipo tem, os quais permitem caracterizá-la como sendo autoconhecimento e consciência de si: sua amiga descreveu o que aconteceu a ela (morte do cachorro), o que ela sentiu (muita tristeza e sofrimento), e o que ela fez (chorou muito), e, ainda, o que ela, provavelmente, sentirá no futuro (muita falta dele). Além disso, este exemplo permite a análise de um aspecto complementar muito importante, que tentarei explicar. Suponhamos que sua amiga acrescente o seguinte, ao seu comentário: “Eu me apego aos meus bichinhos e quando eles morrem, eu sofro demais. É melhor, eu não arranjar outro.” Ao descrever todos os elementos que estão envolvidos na situação (arranjar um animal de estimação – desenvolver apego – morte do animal e sofrimento), ela está descrevendo aspectos essenciais para a formulação de regras, as quais podem adquirir o caráter de auto-instrução. Portanto, ao se propor a não adquirir outro animal de estimação, ela demonstrou a intenção de se autocontrolar. Portanto, podemos concluir que, as regras que formulamos a partir de nossas experiências são essenciais para desenvolvermos autocontrole. Quanto mais elementos relacionados aos nossos comportamentos, formos capazes de descrever, maior é o conhecimento que temos de nós mesmos, maior é a nossa autoconsciência e maior é a possibilidade de tomarmos decisões importantes em nossas vidas.

Mauro (nosso personagem fictício) foi questionado quanto ao que sente por Maria. O Sr. Luiz insinuou que ele é uma pessoa egoísta, porque não cogitou a possibilidade de Maria estar sofrendo com o término do namoro deles. Será que Mauro é uma pessoa autoconsciente? Será que ele conhece a si mesmo? Será que é possível ele ter autocontrole suficiente para ir procurar

Maria e esclarecer os fatos? Será que é isto mesmo que ele deve fazer, ou é melhor ele ir embora, largando tudo, seu grande amor, seu emprego e até o seu amigo, o Sr. Luiz?

Você pode acessar os textos anteriores da minha coluna, no meu *site* pessoal: www.uel.br/pessoal/haydu.

Verônica Bender Haydu
Professora da Universidade Estadual de Londrina
Doutora em Psicologia pela Universidade de São Paulo