

HAYDU, V. B. Como aprendemos a nos autoconhecer? **Tribuna do Vale do Paranapanema**, Rolândia, nº 1205, p. 7, 10 mar. 2006.

Como aprendemos a nos autoconhecer?

Conhecer a si mesmo é muito importante para o desenvolvimento do nosso autoconceito, da nossa autovalorização e da nossa auto-estima. O autoconhecimento consiste em nos tornarmos consciente das nossas ações, das conseqüências que elas produzem, dos eventos que ocorrem imediatamente antes destas ações e, também, dos sentimentos e das sensações que acompanham as nossas relações com o mundo que nos cerca.

O autoconhecimento é decorrente de um processo de aprendizagem vivenciado durante a nossa infância e ao longo de toda a nossa vida. As crianças muito novinhas não sabem descrever o que estão sentindo, do que elas gostam ou o que elas estão querendo. À medida que aprendem a falar, elas são expostas a situações em que os adultos ensinam a elas como nomear o que estão sentindo. Por exemplo, quando uma criança fica chorando após a sua mãe ter saído de casa. O pai pergunta: Por que você está chorando? Você está triste? É porque a mamãe saiu? Não fica triste, não! Ela volta logo!

Um outro exemplo, seria uma situação em que a criança ficou presa no quarto porque o vento bateu a porta. Ela começa a chorar “desesperadamente”. A mãe corre para acudi-la e vê que nada de grave aconteceu. Ela então diz: “Não foi nada, meu amor. O vento bateu a porta. A mamãe está aqui! Não precisa ficar com medo!”

Esses são exemplos de como aprendemos a nomear as nossas emoções. A nomeação das sensações, como a dor, a fome, a sonolência, etc, também, é aprendida de forma semelhante. Uma situação de aprendizagem da sensação de dor seria aquela em que a criança caiu um tombo e chora colocando a mão no joelho. A mãe diz a ela: “Tá doendo filhinha? Você fez um dodói no joelhinho? A mamãe vai colocar um remédio. Vai sarar logo!”

Perguntar para a criança o que ela está sentindo, enquanto se descreve a circunstância na qual o fato aconteceu e dizer (inferir) o que, possivelmente, ela sente, ensina à criança o nome dado à sensação ou ao sentimento vivenciado por ela. Além disso, faz com que a criança preste atenção às suas sensações e aos seus sentimentos (auto-observação) e, com o tempo, faz com que ela seja capaz de descrever estes eventos internos e as circunstâncias em que eles ocorrem. Ser

capaz de descrever como nos sentimos e o que faz nós nos sentirmos de determinada forma é ter autoconhecimento.

O autoconhecimento, como podemos deduzir da descrição feita acima, é um produto da nossa vida em sociedade. A comunidade na qual vivemos nos dá a oportunidade para desenvolvermos autoconhecimento porque ela se beneficia com as informações sobre o que estamos sentindo e quais são as nossas intenções. Por exemplo, uma mãe fica aliviada quando, finalmente, seu filhinho é capaz de lhe dizer por que está chorando. Quando ele era um bebê e não sabia falar, certamente, ela vivenciou diversos períodos de aflição, por não saber o que fazer nos momentos em que a criança berrava e ela não tinha idéia de qual era o problema ou motivo.

Devo ressaltar, no entanto, que não é só quando somos crianças que aprendemos a nos conhecer. O autoconhecimento é um processo contínuo e bastante complexo. Muitas pessoas têm dificuldade para se auto-observar e descrever de forma apropriada o que sentem, o que freqüentemente faz com que procurem do auxílio de um psicoterapeuta.

Vou descrever, como exemplo, uma situação, envolvendo os personagens fictícios Mauro, Maria e o Sr. Luiz, de meus artigos anteriores, que mostra como Mauro podia ter uma idéia equivocada de seus sentimentos.

Diante do conflito quanto a falar com Maria ou tentar esquecê-la, Mauro decidiu conversar, mais uma vez, com o Sr. Luiz e expor o temor que sentia de ser humilhado por ela.

- Prefiro guardar boas lembranças dos momentos que passamos juntos a ter que admitir que fracassei mais uma vez, disse ele ao Sr. Luiz.

- Mauro! Você já parou para pensar que a pessoa que ama quer ver o outro bem? Você só pensa em você! Será que isto é amor?

“Amar é mais do que um sentimento, é uma forma de tratar o ser amado.” (Roberto Shinyashiki)

Você pode acessar os textos anteriores desta 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