

TEXT BASE

IMPACTA

3

Autoconhecimento e sua importância

Elisa Gutierrez Sola e Giselda Fernanda Pereira

Resumo

O AUTOCONHECIMENTO pode ser entendido como uma “investigação” de si mesmo(a). E o que nos ajuda a nos conhecermos, sabermos mais sobre nós mesmos? Bom, parece simples. Conhecer-se pode levar você a fazer melhores escolhas, a focar no que realmente é importante para sua vida pessoal e para sua carreira. O AUTOCONHECIMENTO envolve o uso da autoconsciência e o desenvolvimento da autoimagem, o que nos ajuda a entender nossas habilidades e nossas reações.

3.1. Desenvolvimento de Soft Skills

Como comentamos na Parte 1, a trajetória escolar, muitas vezes, somente nos prepara para as grandes provas avaliativas de conteúdo técnico, mas não nos provoca a pensar e desenvolver as *Soft Skills*. Muitas vezes, inclusive, somos rotulados nessa fase da vida pelo meio em que vivemos ou por nós mesmos e consideramos, muitas vezes, essas etiquetas como verdades absolutas e imutáveis. A tirinha a seguir nos mostra que os rótulos podem ser indicações mais precisas de quem coloca do que quem recebe.

Figura 3. Tira de Armandinho: Desemprego



Fonte: Alexandre Beck, 2017.¹

Como assim? Por exemplo, se não vamos bem na prova de geografia por uma ou duas vezes, podemos ser levados a pensar que realmente somos péssimos nessa disciplina e que não existe nenhuma maneira de aprendermos, que o esforço para entender é uma tremenda perda de tempo; afinal, se não fomos bem por duas vezes, subentendemos que é porque esse tema realmente não é para nós. Logo é criado o rótulo; “não sou bom em geografia”. E esse rótulo pode também ser colocado em você como muitos outros, sem que na verdade você possa considerar o contrário e tentar se tornar bom naquilo, entende?!

Por vezes, perdemos facilmente a paciência com as pessoas, e sem demora somos rotulados ou nos auto rotulamos como impacientes. Assim, esperamos que os outros entendam essa “verdade absoluta” sobre nossa personalidade e que se cuidem, pois se nos incomodarem podemos nos irritar e responder com grosseria, pois faz parte da nossa personalidade. Mas será que tudo isso é mesmo uma verdade absoluta? Será que não existe a possibilidade de mudarmos?

Existe, sim, a possibilidade de mudarmos tanto com relação a dificuldade para estudar geografia quanto a nossa fácil irritabilidade.

Para ajudar no processo de mudança, é benéfico reservar um tempo para pensar. Primeiro, o que será que aconteceu para não termos atingido resultado satisfatório nos dois testes de geografia? Segundo, tente listar as possíveis razões para isso ter acontecido. Existe uma infinidade de possíveis motivos para isso: problemas em casa ou vida pessoal; falta de empatia pelo professor; livros maçantes; não entender o significado da disciplina; não saber qual é a melhor forma de estudar, entre tantas outras razões.

¹ Disponível em: <https://tirasarmandinho.tumblr.com/>. Acesso em: 18 jul. 2020.

E quando você é chamado(a) de “irritadinho(a)”, qual será o motivo de não ter desenvolvido a habilidade de escutar pacientemente as pessoas? Por que muitas vezes não conseguimos nos colocar no lugar dos outros e pensarmos bem no que responder antes de sentir um extremo incômodo e simplesmente explodir em palavras “impensadas” e/ou ríspidas?

Quando você se conhece, tudo isso fica mais fácil, mais simples. Você entende e aprende a controlar suas reações e seus pensamentos. Comece simplesmente por duas questões:

- O que estou fazendo?
- O que estou sentindo?

Daí, parta para uma análise de como a situação poderia ser diferente. Pense:

- O que posso fazer melhor em relação a essa situação?
- Como posso mudar meus sentimentos em relação a isso?

Nós, pessoas, somos verdadeiramente capazes de responder sobre os motivos de nossas ações e reações. Muitas vezes precisamos de direcionamento analítico, *feedbacks*, perguntas com a abordagem correta, ou seja, precisamos de ferramentas para nos compreendermos. Sobretudo, precisamos entender e aceitar que somos capazes de mudar nosso comportamento para ter melhor desempenho na vida acadêmica, familiar e com nós mesmos.

3.2 Mindfulness

Uma das muitas ferramentas existentes para nos ajudar a alcançarmos melhor compreensão sobre nós mesmos e aprimorarmos nosso foco nas atividades de nossa responsabilidade é o *Mindfulness*.

Mindfulness não é só uma técnica, como diz Jon Kabat-Zinn, professor emérito da Faculdade de Medicina da Universidade de Massachusetts, nos Estados Unidos e autor de “O poder curador da *Mindfulness*”: “*Mindfulness* não é um estado que você atinge através de um truque, é um modo de vida”.

Por meio de práticas meditativas diversas, o conhecimento de *Mindfulness* nos ajuda a percebermos melhor as situações da vida e a nos tratarmos com mais gentileza, atingindo um maior estado de presença. Por isso, também é conhecido como “Atenção Plena”.

Você já parou para realizar uma autoavaliação em um momento de tensão? O que você sente emocionalmente? O que você sente fisicamente?

Um dos exercícios de *mindfulness* é anotar, diariamente ou semanalmente, como exatamente você se sentiu em determinadas situações seguindo, por exemplo, o modelo a seguir:

Vamos supor que você acordou atrasado, levantou-se para se arrumar ainda muito sonolento, escovou os dentes, trocou de roupa, pegou sua mochila e saiu correndo de casa para algum compromisso. Para chegar ao local de destino você tomou um ônibus e ele estava lotado. Você fez a viagem todo(a) espremido(a), se sentindo dentro de uma lata de sardinha e, para ajudar, antes de chegar ao seu destino final, o ônibus quebrou e você teve de realizar uma parte do trajeto a pé (o que não estava na sua programação). Você finalmente chega em seu destino com os cabelos bagunçados, a roupa amassada, suando devido à caminhada, com fome e cansado.

Supondo que o destino seja o local de trabalho ou a faculdade, ao chegar, um colega te aborda no corredor perguntando se você conseguiu finalizar a sua parte do trabalho na noite anterior para dar continuidade na parte dele.

Você não entende muito bem o que acontece nesse momento, mas o responde de maneira muito vaga com uma resposta qualquer e um tanto quanto grossa, corre para a sua mesa, liga o seu computador e age de maneira desesperada para entregar o que estão te cobrando o quanto antes, pois já está atrasado.

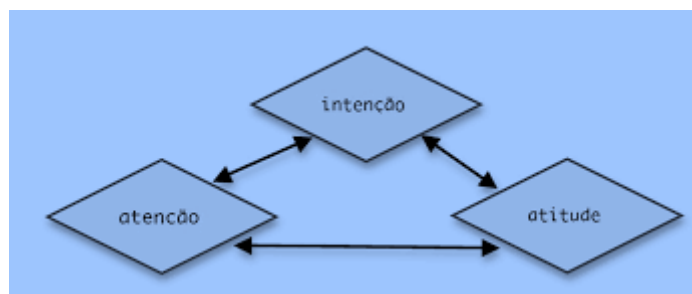
Ao abrir o seu computador, sua caixa de e-mails está lotada, seu *whatsapp* não para de receber mensagens sobre as atividades do dia e você se perde em meio a tantas informações.

Entrega o trabalho que já estava atrasado perto do meio dia, tem que lidar com um colega chateado, com uma dor de cabeça forte e as demais cobranças de outros trabalhos em grupo.

Talvez, se alguém lhe perguntar como foi o dia você consiga nomeá-lo como “estressante” ou “corrido”, mas como você se sentiu ao longo do dia? Como realmente foi o seu dia? Esta técnica de *mindfulness* pode te ajudar nessa situação.

Inicialmente, uma das práticas do *mindfulness* é nomear. Anotar como você sentiu durante esse primeiro período da manhã que foi tão atribulado. Nomeando a emoção que você sentiu, analisando qual a situação que a causou, qual foi o gatilho para essa emoção e quais as alterações físicas causadas por ela. Pense no seguinte esquema:

Figura 3.1 - O ciclo de Mindfulness



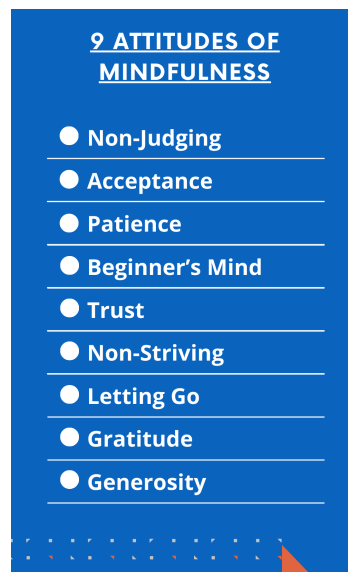
Fonte: Elaborado pelos autores.

Prestar atenção de forma consciente, de forma intencional, mas sem julgamento, poderá ajudar você a viver o momento presente sem ser absorvido por ele. Em outras palavras, voltar a atenção para o momento presente de forma intencional significa sair do “piloto automático” de nossas vidas e passar a perceber conscientemente os pensamentos, sentimentos, sensações físicas que tomam conta de nossa mente e de nosso corpo.

Nomeando é possível entender e evitar certas situações e sentimentos que atrapalham o rendimento do seu dia e sua qualidade de vida.

Jon Kabat-Zinn explorou o *mindfulness* em 9 atitudes que podemos adotar em nosso cotidiano, sendo elas:

Figura 3.2. As 9 atitudes Mindfulness



Fonte: Elaborado por Canva Creative Studio e adaptado por Mayra Oliveira, 2023.

Vamos falar um pouquinho sobre cada uma dessas atitudes.

1. **Mente de principiante** consiste em você se manter curioso, sobretudo como uma criança que busca saber o porquê de todas as coisas que fazem parte do seu mundo, inclusive, sobre si mesma. Consiste em não se deixar entorpecer pela “vida dos adultos” que sobretudo acham que sabem.
2. O **não julgamento** combate o nosso ímpeto de julgar a tudo e a todos constantemente, inclusive nós mesmos. Ao percebermos que estamos entrando em um ciclo de atrasos como no exemplo citado, não cabe o julgamento sobre nossa atitude, mas sim o entendimento e a aceitação que é a terceira atitude *mindfulness*. Aceitar que passamos por essa situação e que a partir de agora podemos mudá-la.
3. **Confiança**, se trata de acreditar que podemos alcançar um estado de autoconsciência e presença satisfatória para vivermos melhor.
O não esforço não se trata de não trabalharmos em prol da nossa mudança, mas de não entrarmos em competição com nós mesmos e novamente iniciar o ciclo de auto julgamento, não aceitação de si mesmos e falta de confiança.
4. **Deixar ir** consiste em não insistir em pensamentos ansiosos e danosos que ficam remoendo situações do passado. Aceitar e deixar ir aquilo que não temos controle.

-
5. **Paciência.** A palavra por si só já é carregada de significado. Devemos ser pacientes conosco, com os demais e com a vida.
 6. **Gratidão,** outra palavra cheia de significado. Em *mindfulness* significa entender que todas as situações, independentes se positivas ou não, nos trazem diversos conhecimentos sobre o mundo e que podemos ter atitude de gratidão por todas as situações da vida.
 7. **Generosidade.** “Sem generosidade não há *mindfulness*”. O fluxo de se manter presente, focado, aceitando, confiando, sendo grato e paciente consigo mesmo gera atitude de generosidade consigo mesmo e com as demais pessoas.
 8. **Aceitar.** Aceitar os fatos como realmente são no presente. Por vezes podemos nos pegar perdendo muita energia em negacionismo, ou seja, não aceitando as coisas como são e forçando mudanças com muita tensão e ansiedade. O *Mindfulness* não diz que temos que ser passivos e aceitar a tudo sem nos mover para promover mudanças positivas, mas busca nos conscientizar de que antes de buscarmos uma mudança positiva e efetiva é necessário aceitar o fato como ele é, entendê-lo, acolhê-lo e aí sim, buscar a mudança de forma estruturada, positiva e acertada.
 9. **Não “lutar”.** Pensando pelo espectro meditativo, é muito comum a nossa mente vagar por caminhos muito diversos em segundos. Um destes caminhos é o de deixar a mente fugir do momento presente, se arrepender, se repreender e iniciar uma luta interna de pensamentos incessantes que acabam te tirando do momento presente por completo. Não lutar consiste em ser você mesmo com autocompaixão e resume os demais princípios de *Mindfulness*. Apenas seja verdadeiro com você mesmo neste momento de presença.

Apesar de *Mindfulness* estar ligada a práticas de meditação, esse modo de vida não propõe que as pessoas virem monges que meditam no topo das montanhas praticando toda a teoria budista em mosteiros. Não! *Mindfulness* traz os conceitos de uma vida mais presente e plena para dentro da nossa rotina atribulada e corrida.

Pensando na situação exemplificada anteriormente, o *Mindfulness* poderia ser lembrado e praticado da seguinte forma: Ao acordar atrasado e feito todas as tarefas de maneira afobada antes de sair de casa, você poderia ter aproveitado o tempo de espera pelo transporte público para refletir sobre o que estava sentindo no momento. Coração acelerado? Pressão na cabeça? Fome? Como seu corpo reagiu ao acontecimento?

Após nomear o que se sente é possível pensar nas causas e de maneira mais branda planejar como evitar que fatos do cotidiano se acumulem negativamente na mente tirando por completo sua paz ou sensação de plenitude nas tarefas.

Isso pode ser aplicado em todas as áreas da nossa vida, mas para iniciar o processo de autoconhecimento e preparar você para as demais disciplinas, vamos lhe apresentar uma ferramenta que vai ajudar a estudar e compreender muito bem os conceitos das demais disciplinas e, conseqüentemente, atingir um resultado adequado nas avaliações.

3.3 Aprendendo a aprender

Nosso cérebro trabalha alternadamente em dois estados; ora está em um estado “focado”, ora em um estado “difuso”. Se estamos no estado “focado”, deixamos de lado o estado “difuso”.

No estado “focado”, um pensamento estimula uma determinada região, ativando uma série de ideias conectadas. Podemos afirmar que esse é um caminho conhecido, pois o cérebro tenta encontrar memórias conectadas ao problema que temos a resolver.

No estado “difuso”, buscamos algo sem saber exatamente o que é um modo exploratório, ou seja, a mente divaga. É o que acontece quando estamos pensando na vida debaixo do chuveiro.

É importante saber que apesar desses estados atuarem de modo alternado, precisamos de ambos para resolver problemas complexos. Pense! Se temos um problema novo, não é suficiente pensarmos naquilo que sabemos para encontrar a solução. Muitas vezes, a solução só aparece "magicamente" depois de um banho ou de um café ou, ainda, após uma olhada pela janela.

E por que isso acontece? Porque para resolvermos problemas que nos pareçam complexos, precisamos de tempo. Assim, nossa mente passa de um estado a outro à caça de uma solução.

Desta forma, bons resultados surgem quando exercitamos esses estados. Por isso, você não tem garantia de que vai conseguir uma boa nota no exame, estudando dez ou doze horas seguidas um dia antes da prova. O melhor a fazer, é se preparar com horas e intervalos de estudo por vários dias.

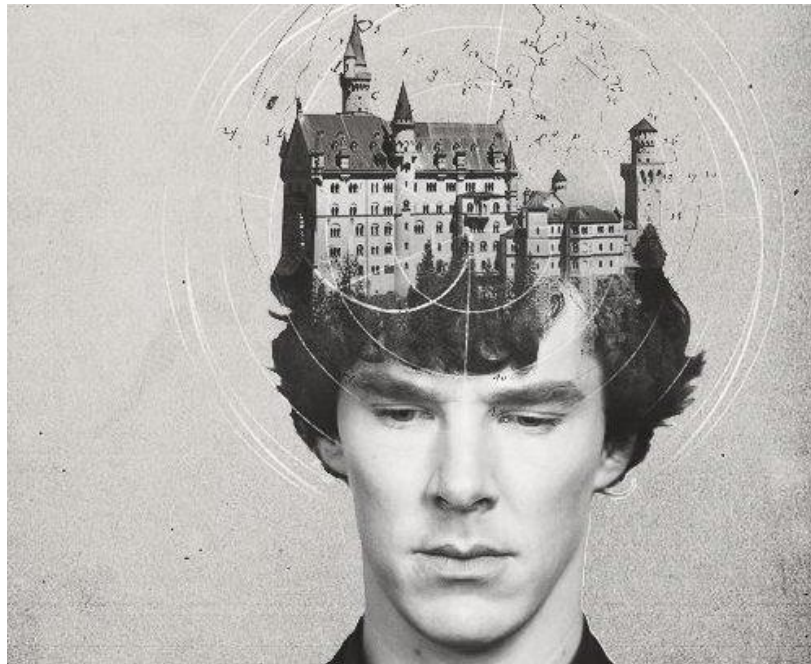
No livro “Aprendendo a aprender”, Barbara Ann Oakley, professora americana de engenharia na Oakland University e na McMaster University, afirma que para construirmos um conjunto forte de memórias para usarmos quando o estado “focado” é requisitado, precisamos pensar nas redes neurais como uma parede a ser levantada. Ela não irá desmoronar se os tijolos forem bem colocados. Uma outra boa metáfora é pensarmos em um atleta. Ele precisa fortalecer seus músculos com tempo. Ele não poderá vencer um campeonato tendo treinado apenas inúmeras horas no dia anterior. Certamente não terá sucesso e, pior, poderá se expor a um esgotamento.

Portanto, da próxima vez que tiver uma prova, tente se lembrar disso. Seu cérebro precisa da repetição espaçada para criar uma memória de longo prazo.

Existem muitas técnicas para você treinar sua memória. Há muitos estudos que mostram que nossa memória é especialmente visual; ela presta mais atenção ao que é estranho. Uma técnica que envolve esses dois fatos é conhecida como “palácio da memória”.

Para se lembrar, por exemplo, de uma lista de elementos, imagine que você está em um lugar familiar. Então, ponha cada um dos itens em um lugar da casa. Sua mente consegue gravar mais facilmente essa ordenação visual. Curiosamente, a série Sherlock Holmes da BBC citou essa técnica. Você irá se surpreender quando vir todos itens que você precisava se lembrar em locais inesperados, mas conhecidos.

Figura 3.4. Palácio da memória



Fonte: Equipe Tricô Mental, 2020.²

Ok! É uma boa técnica! Mas nada substitui construir seu conhecimento dia após dia. O conhecimento não precisa ser algo estressante. O “saber” é uma prática. Você usa suas habilidades para construir solidamente sua parede de informações. Quando se pratica uma habilidade, você testa seu conhecimento. É desse modo que você aprende a aprender! 😊

² Disponível em: <https://tricomental.com.br/descubra-o-palacio-da-memoria/>. Acesso em: 18 julho 2020.

Referências

KABAT-ZINN, J. *The Healing Power of Mindfulness: A New Way of Being*. New York, Hyperion, 2005.

KABAT-ZINN, J.; MASSION, A.O.; KRISTELLER, J.; PETERSON, L.G.; FLETCHER, K.E.; PBERT, L.; LENDERKING, W.R.; SANTORELLI, S.F. 1992. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149: 936-943

OAKLEY, B. *Aprendendo a aprender: Como ter sucesso em Matemática, Ciências e qualquer outra matéria*. Editora Interpress, 2015.