

## A IMPORTÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO

Por Janete Peres – Psicóloga

“Se você conhece a si mesmo não precisa temer o resultado de 100 batalhas. Se você se conhece, mas não conhece o inimigo, para cada vitória sofrerá também uma derrota. Se você não conhece nem o inimigo, nem a si mesmo, perderá todas as batalhas”.  
(Sun Tzu, Arte da Guerra)

O objetivo deste artigo é de enfatizar e conscientizar as pessoas sobre a importância do processo de autoconhecimento para decisões mais acertadas seja na vida pessoal ou profissional. Nesta jornada é necessário que esteja disposto a quebrar paradigmas que construímos ao longo da vida, estar disposto a enfrentar os medos e inseguranças tendo humildade para reconhecê-los e aceitá-los e partir para a reformulação de seus modelos mentais.

O processo do autoconhecimento ocorre quando nos damos à oportunidade de abrir nossas mentes para o conhecimento, de quebrar os paradigmas estabelecidos no decorrer da vida e que ficam armazenados na nossa mente. Vale dizer aqui que paradigmas são modelos mentais nos quais baseamos nossas percepções, ou seja, é o padrão através do qual entendemos, analisamos e modificamos o mundo exterior.

As percepções podem ser as mesmas, mas sofrem variações devido aos mais variados contextos sócio-econômicos. As subjetividades que ajudam a compor a aprendizagem querem seja, no âmbito formal ou informal, contribuem positiva ou negativamente neste processo.

Os paradigmas funcionam como hábitos e nos ajudam a resolver problemas do dia a dia, mas também funcionam como vícios, nos impedindo de ver novas oportunidades. Passamos a acreditar que a maneira habitual de realizar alguma tarefa, por exemplo, é a única maneira possível. Neste caso, os paradigmas tornam-se barreiras a nossa capacidade de aceitar e compreender as novas idéias ou novos produtos.

Para que um paradigma seja realmente quebrado é necessário que algo seja superado e o novo seja introduzido. É preciso questionar conceitos, regras, emoções, crenças e tudo isso deve começar individualmente para depois alcançar o coletivo. Não existe outro caminho. Na realidade o simples fato de tomarmos consciência das nossas próprias limitações é uma quebra de paradigma. Os passos seguintes, invariavelmente, nos conduzem a caminhos que antes pareciam impossíveis. Esse processo ocorre tanto na área pessoal quanto no mundo corporativo. Não importa a complexidade da mudança. O fato é que só podemos dizer que paradigmas são verdadeiramente quebrados à medida que novas formas de

atuação são desenvolvidas e mostram resultados diferentes a médio e longo prazo. Crenças e barreiras se rompem quando a experiência mostra exceções e novas possibilidades, principalmente quando as pessoas e corporações estão abertas a isso. E mudar um paradigma pode não ser tão difícil! Se bem analisarmos, veremos que se trata de um exercício de possibilidades que devem ser bem compreendidas, ponderadas, e, acima de tudo, implantadas.

É importante ter sinceridade e franqueza para analisar as descobertas sem voltar a encobri-las, pois, na medida em que vamos retirando a nossa “camada protetora”, vamos sentindo-nos desprotegidos. É muito comum nesse momento tentarmos rapidamente refazer a maquiagem para disfarçar. Aqui é necessário utilizar de muita sinceridade e franqueza e lembrarmos que a perfeição é uma meta não o ponto de partida e que toda pessoa de sucesso sofreu fracassos. O que a tornou vitoriosa foi, justamente como os administrou e aprendeu com eles. Por isso precisamos compreender que os erros são somente os efeitos. Aliás, as conseqüências do que desconhecemos ou escondemos são sempre maiores do que aquilo que conhecemos.

Outro fator importante é ter humildade para buscar alternativas para seguir, porque nesse momento muitas coisas precisam mudar e para isso será preciso abandonar idéias e atitudes que vínhamos mantendo por muito tempo, mudar de opinião, de conduta, dar a razão a quem realmente tem razão, pedir desculpas, parar de nos defender e assumir de maneira madura as nossas responsabilidades diante da vida e dos outros, sem esquivas. Tem pessoas que se perdem nesse momento, pois estão tão arraigadas a seguir rotinas e rituais tanto em casa como no trabalho, mas a grande maioria ainda não descobriu os benefícios da disciplina saudável estabelecida frente às metas qualitativamente superiores de vida. Esse é um precioso tesouro que somente os disciplinados conhecem e podem entender.

**A jornada do autoconhecimento tem início, mas jamais terá fim.** É como se estivesse subindo uma montanha sem fim. A cada parte mais alta que você chega, passa a enxergar melhor as coisas que viu na fase anterior. Assim, a cada avanço que faz no sentido do autoconhecimento, estará ampliando a visão das conquistas.