

AUTOCONHECIMENTO: A CHAVE PARA A SUA SAÚDE MENTAL

Atualmente, tem se falado muito sobre autoconhecimento e autoconsciência. Mas o que esses termos significam?

Autoconhecimento é a capacidade de se ver com clareza e objetividade através da autorreflexão e da introspecção. É conhecer diferentes aspectos de si mesmo, incluindo características, comportamentos e sentimentos. Essencialmente, é um estado psicológico em que a própria pessoa se torna o foco de atenção.

É uma forma de parar para observar seus **pensamentos e sentimentos** à medida que eles se desenvolvem. Pode ser tão simples como perceber as emoções que você sente quando passa um tempo com certas pessoas ou os pensamentos que passam pela sua cabeça quando tem medo de tentar algo novo.

Uma nova percepção

Também pode ser uma percepção mais complexa de como seus pensamentos se alimentam de suas **emoções, sensações físicas e comportamentos**.

Por exemplo, você pode perceber que está se sentindo desmotivado para levantar da cama no dia seguinte. Seu corpo pode estar pesado e sua energia baixa, o que pode levá-lo a ficar deitado na cama por mais tempo do que pretendia, o que desencadeia pensamentos sobre como você se sente paralisado e como o dia que está por vir será difícil.

Simplificando, o autoconhecimento vai trazer à luz partes do seu mundo interno que, de outra forma, poderiam ser enterradas, colocadas de lado ou passar despercebidas. Seu “mundo interno” é uma metáfora para o universo dos seus pensamentos, sentimentos, sensações físicas e impulsos.

Conscientizar-se desses aspectos é o primeiro passo para mudar e crescer. Afinal, você não pode mudar o que não conhece.

Quando nos vemos com clareza, ficamos mais confiantes e mais criativos. Tomamos decisões mais firmes, construímos relacionamentos mais fortes e nos comunicamos com mais eficácia. Temos menos probabilidade de mentir, trapacear e roubar. Nosso desempenho no trabalho melhora e obtemos mais promoções. E somos líderes mais eficazes com funcionários mais satisfeitos e empresas mais lucrativas.

Autoconhecimento requer coragem

A jornada pelo autoconhecimento precisa de coragem. Muitas vezes, ela pode ser desafiadora e desconfortável. Às vezes, você pode até se perguntar por que decidiu embarcar nessa jornada!

Como o termo sugere, em sua essência, o autoconhecimento requer que você desvie a sua atenção do que está acontecendo ao seu redor e voltar para você mesmo.

Então, ao invés de se concentrar no que outras pessoas fazem e dizem, como por exemplo, “meu parceiro não entende”, “meus pais me pressionam demais” ou “meu local de trabalho é chato”, a ênfase é colocada na maneira como pensa e sente.

É uma mudança de foco do que está acontecendo ao seu redor para o que está acontecendo dentro de você.

Você nem sempre vai gostar do que encontra e isso é bom

Você descobrirá coisas novas sobre você quando parar para refletir. Algumas coisas você vai gostar e outras não.

Junto dos nossos pontos fortes, conquistas e nosso lado mais divertido, estão nossos medos, inadequações, arrependimentos, fracassos e falhas. Ao praticar o autoconhecimento, você provavelmente entrará em contato com as partes mais desafiadoras, embaraçosas, confusas e opressoras de quem você é.

Na verdade, se você não pensa de vez em quando: “nossa, gostaria de não ter feito isso” ou “eu não gosto da maneira como falei com aquela pessoa”, provavelmente você não está em total contato com o seu mundo interno.

À medida que você conhece as suas partes “mais sombrias”, é provável que seu crítico interno acorde e, muitas vezes, um forte sentimento de vergonha se manifeste. Isto é ter autoconhecimento.

Cuidar de si mesmo é fundamental

À medida que você traz à tona partes de seu mundo interno que parecem estar confusas e em confronto, é essencial que você equilibre isso com autocuidado e autocompaixão.

Praticar o autoconhecimento sem autocompaixão é uma receita para se sentir péssimo em relação a si mesmo. Lembre-se de que autoconhecimento não é autojulgamento.

A honestidade é a chave do autoconhecimento, mas parece que só é possível com uma boa dose de autocompaixão e autocuidado ao lado.

É importante planejar como você vai se manter firme e se acalmar caso se sinta oprimido ou incomodado com o que vai descobrir durante esse processo. Na verdade, antes de embarcar nesta jornada, é uma boa ideia fortalecer suas habilidades de gerenciamento de emoções intensas.

As contradições são normais e humanas

Uma das coisas fascinantes sobre ser mais autoconsciente é perceber quanta contradição existe dentro de você. Sua perspectiva do mundo se torna menos preta e branca. De repente, você percebe o cinza que existe ao seu redor.

Por exemplo, ao invés de se lembrar de todas os motivos pelos quais você ama seus pais, você também pode descobrir que existem partes deles que você não consiga aceitar e gostar, e está tudo bem.

Ou você pode se sentir animado para a próxima apresentação no trabalho, ao mesmo tempo em que se sente assustado e desmotivado.

Inicialmente, você pode se sentir culpado e confuso ao perceber que tem pensamentos e sentimentos tão contraditórios, mas com o tempo, esse reconhecimento realmente parece libertador.

Saiba que uma parte de você não quer se conhecer

Para a maioria de nós, haverá uma parte interna que se opõe à essa ideia de ser mais honesto consigo mesmo, sobre sentimentos e pensamentos. Estes são nossos mecanismos de defesa em operação.

Esta é a nossa forma inconsciente de tentar nos proteger de descobrir coisas sobre nós que não gostamos, não queremos admitir ou que podem ser muito dolorosas ou assustadoras.

Tire um tempo para se conhecer a partir dessa perspectiva. O autoconhecimento é uma prática para toda a vida, e não algo para ser feito com pressa e de maneira intimidadora, principalmente se você tiver um histórico de trauma.

Na verdade, apressar-se pode fazer com que você se afaste ou até mesmo jogue a toalha completamente. Passos pequenos e sustentáveis são essenciais. Às vezes, o apoio e a orientação de um profissional são necessários.

Então, como você pode ter mais autoconhecimento?

Existem infinitas maneiras de nos conhecermos melhor. Pode ser registro em diário, meditação, atenção plena, respiração, falar com pessoas em quem confiamos, ver um terapeuta, tentar coisas novas, através das artes, prestar atenção aos nossos sonhos, assumir riscos, permitindo-nos falhar.

Uma maneira simples de começar a praticar o autoconhecimento é se perguntar regularmente: “O que estou sentindo em meu corpo agora? Que pensamentos estão passando pela minha mente? O que estou dizendo para mim mesmo? Que emoções estou sentindo? O que desejo fazer ou o que estou fazendo em consequência de como penso e sinto?”

Nem é preciso dizer que o autoconhecimento não é o único ingrediente para mudança e crescimento. No entanto, há muitos outros fatores necessários para mudarmos em nossas vidas, mas a autoconsciência parece ser o primeiro passo essencial neste caminho.

Fonte: Instituto Conectomus e Innermelbpsychology