

AUTODESCONHECIMENTO

Chris Almeida



Autodesconhecimento de [Chris Almeida](#) está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição-SemDerivações 4.0 Internacional](#).

2017

AUTODESCONHECIMENTO

Ultimamente, muitos estão falando sobre o autoconhecimento e a necessidade de cultivar esta prática. Mas a grande totalidade das pessoas não vive o autoconhecimento e sim o autodesconhecimento.

O autodesconhecimento está tão arraigado na vida destes seres que passa até despercebido.

Sabemos que este fenômeno se faz presente na vida de alguém quando observamos:

ausência de sentido para os dias (ou para a vida);

medo, ansiedade ou mero desconforto por ficar sozinho;

incapacidade de encontrar prazer nas coisas simples da vida;

compulsão por comer, por gastar dinheiro, por sexo;

vício em álcool, cigarro, drogas, pornografia, jogos;

baixa autoestima, insegurança, falta de autocontrole;

Existem outros sintomas. Mas estes são os mais expressivos. E são suficientes para nos mostrar que precisamos combater o autodesconhecimento, uma

espécie de doença silenciosa da alma que rouba o sentido de sua vida.

O objetivo deste pequeno ensaio é alertá-lo para esta realidade. Humildemente temos a pretensão de despertar no leitor o interesse de trilhar o sentido inverso: o caminho o autoconhecimento.

Compreendamos então quais são os fatores geradores do autodesconhecimento e suas nefastas consequências.

1) MOLDAR-SE PELA OPINIÃO DOS OUTROS

Não há problema algum em obter um ponto de vista diferente do seu para tomar uma decisão. Isto não só é saudável, como altamente recomendável.

Principalmente quando se trata de tomar decisões importantes. Um olhar que vá além de seus próprios paradigmas pode evitar que você caia em algumas ciladas ou se meta em alguma confusão.

O problema é que muitas pessoas não conseguem sair do lugar enquanto não checarem com muita atenção qual é o palpite alheio. Outros, num nível ainda pior, simplesmente travam suas ações e não conseguem avançar em seus projetos quando são criticados ou desestimulados pelos outros.

Você pode sim contar com a opinião alheia. Mas considere sempre que isto vem a título de uma contribuição ao seu raciocínio e não como uma palavra final.

Recentemente, um amigo que se sentia muito triste e chateado estava passando por uma situação como esta. Ele publicara alguns vídeos no Youtube e seus colegas estavam “tirando o sarro”, fazendo chacotas sobre seu desempenho no vídeo. Ele falou conosco, com um ar todo pesaroso, talvez já pensando em desistir.

Lembramos ao amigo que só existe uma forma de não ser criticado: Não fazer nada e não ser notado por ninguém. Pois a partir do momento em que você se dispuser a fazer alguma coisa, fatalmente estará incomodando a terceiros.

Portanto, consulte sempre que desejar. Ouça opiniões divergentes. Esteja aberto às críticas. Mas não deixe que estas coisas sejam determinantes em suas decisões. Não permita que as opiniões dos “outros” moldem o seu próprio destino.

Note que estamos falando de autovalorização. O que você pensa é muito importante. No final das contas, o seu destino deve ser construído pelos seus próprios motivos, pelas suas próprias ideias e opiniões acerca de tudo na vida.

Para que isto ocorra, você precisará **aprender a ouvir mais a si mesmo.**

Clareza nos pensamentos também ajuda. Quando tiver alguma ideia, antes de qualquer coisa, coloque-a no papel. Escreva sobre seus projetos com tantos detalhes quanto forem possíveis. Planeje, desenhe, rabisque... Mostre para você mesmo que compreende aquilo que quer. Isto ajudará você a perceber melhor seus próprios pensamentos. E quando expressá-los, não estará tão inseguro ou dependente da aprovação alheia.

2) EXCESSIVA ATENÇÃO ÀS APARÊNCIAS

Esta é uma questão parecida com a anterior. Mas diz respeito ao seu vestuário e aparência. Já reparou que existem pessoas que desperdiçam parte de sua breve vida na frente do espelho?

Veja só: Não estamos aqui afirmando que você deve ser uma pessoa desmazelada e sentir-se conformada por cobrir seu corpo com qualquer trapo. Nada disso. Aparência conta em nosso mundo! Você apenas não pode ser escravo disso.

Se vista de tal forma que você se sinta confortável, bonito e seguro. Mas saiba de antemão que nem todo mundo vai aprovar ou gostar do seu visual. E daí? Tudo bem! É assim mesmo que as coisas funcionam.

Algumas pessoas são tão bitoladas com esta ideia que gastam até o último centavo do limite do cartão de crédito só para vestirem uma roupa “de marca”. Pior ainda... Fazem questão de desfilar pelas ruas e shoppings com suas blusas e camisetas, estampando a tal marca ou etiqueta. E ainda pior. Muitas vezes a roupa é apenas uma imitação barata da pior qualidade, apenas carregando a tão cobiçada estampa da moda. Mas parece que o importante é o que os outros estão vendo, então, na cabeça desta gente está tudo bem.

Sinceramente, isso não nos parece nada inteligente. Você paga por uma vestimenta e ainda por cima tem que fazer propagando de graça para aquela marca que a produziu? No nosso entendimento, seriam eles quem deveriam nos pagar, caso andássemos por aí como um pavão de peito estufado, fazendo propaganda da tal marca ou etiqueta impressa em nossas roupas. Mas não é assim que funciona a cabeça da massa.

Certa ocasião, em nosso trabalho de aconselhamento, atendíamos uma moça que tinha muita dificuldade para sair de casa. Ela era complexada com seu próprio cabelo. “Nunca estava bom”. Chegava a desmarcar passeios anteriormente combinados com as amigas (como ir ao cinema ou algo assim), pois ao se arrumar e olhar no espelho, não ficava satisfeita com o próprio cabelo.

Cá entre nós (e conhecíamos pessoalmente a moça), não havia nada de errado com o cabelo dela. E ainda que houvesse, gostaríamos de perguntar em alto e bom som: “E daí? Quem tem alguma coisa a ver com isso?”

Se você se veste e se arruma para satisfazer o julgamento dos outros e não para você mesmo, acaba perdendo seu próprio referencial. Daí o autodesconhecimento. Já não importa mais o que você pensa ou sente. “O sapato está apertado? Dane-se! Vai ficar bonito e todos vão elogiar”. “O relógio é só uma

réplica de uma marca famosa? Não importa! O importante é que os outros pensem que estou usando algo caro!”.

Fuja desta loucura. Como já foi dito, é saudável e também adequado querer se vestir bem. Mas faça isto pelos seus próprios motivos, como um gesto de carinho e autoconsideração pela sua própria pessoa. O que vai além disso é vaidade sem sentido e puro autodesconhecimento.

3) AS CONQUISTAS EXTERNAS

Seguramente estimulamos e incentivamos você a trabalhar pelas suas conquistas materiais. Não há nada de errado nisto. Pelo contrário. Que coisa maravilhosa é poder oferecer uma boa estrutura para sua família. Poder contar com um bom plano de saúde, poder pagar uma boa educação para seus filhos e construir um lar confortável e seguro. Repetimos: Não há nada de errado nisto.

O problema surge quando uma pessoa vive APENAS para as conquistas materiais e se esquece de que viver é muito mais do que isto.

Recentemente encontramos com um colega na rua. O mesmo parecia muito apressado, confuso e tenso. Ao ser chamado pelo nome, ele se voltou para ver quem o chamava. Seus olhos pareciam completamente perdidos naquele cenário.

Infelizmente, parece que aquela expressão de “vender a própria alma” está se tornando cada vez mais comum. Sejam empresários tocando um negócio próprio ou funcionários lutando para cumprir as metas ou exigências de uma empresa sob a pena de perder o emprego caso não consiga os resultados, vemos que muitos que já não vivem mais a própria vida. Tudo o

que fazem é um esforço louco e desenfreado para cumprir metas e expectativas.

Ainda há aqueles que não estão necessariamente sofrendo por excessos de cobranças externas, mas se cobram internamente para terem o melhor carro, a melhor casa, o melhor status disto ou daquilo. E nunca estão satisfeitos com suas condições. Parece que sempre está faltando algo e constantemente estão lutando para preencher este vazio. Só que este vazio nunca poderá ser preenchido com coisas.

Dai então temos este terceiro cenário. A luta pelas conquistas externas afastando a pessoa dela mesma, promovendo o autodesconhecimento.

O que há de ser feito neste caso é incluir outros objetivos, que não materiais. Estes são importantes, mas há de se considerar que também precisamos de amor e de afeição. Precisamos de lazer e descanso. Precisamos de prece e silêncio. Precisamos aproveitar nosso tempo com equilíbrio e sabedoria.

4) O CONVÍVIO SOCIAL

Como é bom ter amigos e contar com pessoas alegres ao nosso redor. Como isto poderia atrapalhar o nosso autoconhecimento? Assim como todos os pontos anteriores, o problema está nesta palavrinha: “excessos”.

Este tipo de excesso é bem comum. Ainda nesta manhã, conversávamos com uma moça em nosso trabalho de aconselhamento. Ela tem um cargo importante numa empresa multinacional e tem uma vida social bem agitada. Após o expediente (que não acaba cedo) vai com os colegas para um *happy-hour*. Antigamente isto só acontecia nas sextas-feiras. Mas agora é quase todo dia. Daí então chega o final de semana. E vamos definir o final de semana dela: quinta, sexta e sábado. Sai para as baladas com as amigas. Bebe, dança, se “diverte” até perder a lucidez e volta para casa em avançada madrugada. Aos domingos, shopping, para fechar a semana com um cinema. Sem contar que está viciada nas redes sociais e não consegue desgrudar do celular por um minuto sequer.

Sejamos bem sinceros: Qual a possibilidade desta amiga desenvolver o autoconhecimento? Ela não se ouve, não se percebe, não se avalia. Toda atenção dela está no mundo lá fora, nas cores e formas que seus diversos mundos oferecem.

Não precisamos temer a solidão. Estar só não é um castigo. Nem mesmo uma maldição. Na verdade, somente quando você está sozinho é que será capaz de avaliar seus passos, de meditar, de estabelecer conexão com as forças superiores e de discernir se o rumo que sua vida está tomando é ou não condizente com suas buscas.

Além disso, somente as pessoas que sabem cultivar o silêncio e a solidão é que estão preparadas para relacionamentos verdadeiros e nutritivos. Pessoas que não se suportam quando estão sozinhas normalmente tende a sugar a energia alheia, buscando nos outros o “preenchimento de um vazio” que deveria ser preenchido por elas mesmas. Lembre-se de que carência é o quanto você mesmo deixou de se amar. Ninguém está no mundo para suprir suas carências. Quando você deposita esta responsabilidade nos ombros de outra pessoa está praticando uma espécie de “vampirismo energético”, tentando sugar algo de alguém que não tem a responsabilidade pela sua felicidade.

5) ENTRETENIMENTO

A sobrecarga das tarefas diárias do dia-a-dia pede-nos momentos de trégua. Que bom é poder parar para apenas divagar os pensamentos, sem um compromisso em extrair alguma resposta de nossas tramas mentais. Apenas estar e relaxar.

Para isto temos a música, a o cinema, as artes em geral. E mais recentemente temos a internet com seus múltiplos estímulos que, aos montes, vão roubando nosso precioso tempo.

Entretenimento é bom. Mas já aprendemos anteriormente que os excessos podem intoxicar. E neste último caso não é diferente. A função de um filme, de um passeio, de uma dança, de um *hobbie* qualquer ou até mesmo daqueles minutos gastos em conversas banais em uma rede social é suavizar a carga do dia-a-dia. Mas ai de nós quando todas estas coisas são **o motivo** de nossos dias. Ai de nós quando não conseguimos progredir porque estamos demasiadamente entretidos (não seria a palavra certa, entorpecidos?).

É o caso daquela pessoa que chega em casa e liga a televisão, liga o rádio, liga a internet, liga a máquina de lavar roupa e, para não se sentir sozinha, pega no celular para ligar para a amiga e contar as novidades do

dia. E por estar tão ligada em todas estas coisas acaba se desligando de sua realidade interior.

Pessoas com este perfil nunca param para estabelecer contato com sua intimidade. Raramente conseguem relaxar e nunca meditam. Estão tensas demais, precisando de algo para aliviar a mente, querem algo para “tirar o estresse”. Estão muito propensas a abusarem do álcool, do cigarro e das drogas como uma forma de enfrentarem os desafios da vida.

Completamente perdidas de si, acabam por obter exatamente o contrário daquilo que tanto buscavam em seus passatempos. A vida vai se tornando cada vez mais amarga, vazia e sem sentido.

POR QUE O AUTOCONHECIMENTO?

Nos pórticos do Oráculo de Delfos havia duas inscrições.

A primeira e mais conhecida: “Conhece-te a ti mesmo”.
A outra, menos falada: “Nada em excessos”.

Estas duas frases sintetizam a mensagem deste livreto. Nada do que foi dito é, em si mesmo, absolutamente ruim. Fazendo uso de uma expressão comum, o problema é quando você aposta todas suas fichas num único número. Trabalhar é bom. Lazer também. Ter amigos é bom. Ficar sozinho também. O segredo é a boa medida destas coisas.

E em meio a todas estas coisas, lembrar-se o tempo todo que somente o autoconhecimento pode dar sentido aos seus dias. Sim, somente o autoconhecimento pode trazer a compreensão de seu papel neste mundo, que é muito mais nobre do que gastar sua curta vida assistindo seriados no Netflix ou desperdiçar as preciosas horas de seus dias curtindo fotos e mensagens dos “amigos” nas redes sociais.

O autoconhecimento trará uma percepção mais clara de quem você é, de quem você foi e do que você pode se tornar daqui para frente.

O autoconhecimento devolve o seu poder pessoal pois você aprende a gerenciar melhor os seus recursos internos. O autoconhecimento proporciona um melhor aproveitamento do seu tempo. Traz foco e direção para suas ações.

Mas como despertar para o autoconhecimento?

O primeiro passo é sentir esta necessidade. Você deve perceber que seus atuais condicionamentos mentais não estão e jamais poderão satisfazê-lo por completo. E munido desta percepção, decidir tornar-se um buscador. Um buscador de si mesmo, de sua própria alma, de sua essência.

A boa notícia é que existem muitas escolas, grupos e pessoas ensinando a praticar o autoconhecimento. Você pode filiar-se a um grupo de yoga ou meditação. Você pode participar de uma comunidade de estudos voltados para a ampliação da consciência. Talvez até mesmo frequentando alguma organização espiritual ou religiosa que claramente tenha abertura para o cultivo pessoal (evite filiar-se àquelas instituições que só estão interessadas em tornar você mais um cordeiro no rebanho).

Dentre as atividades que realizamos para promoção do autoconhecimento, temos a Unidarma, que é nossa escola online de desenvolvimento pessoal. Sim, a Unidarma é uma dentre as várias possibilidades de

cultivar o autoconhecimento. Ficaríamos muito felizes de revelar para ti tudo o que lá temos feito. São centenas de vídeos e palestras dedicadas aos buscadores de autoconhecimento.

A participação da Unidarma é muito simples. Sendo uma escola online, você se torna um sócio-colaborador e por meio de uma quantia mensal simbólica (uma assinatura) tem acesso a todo nosso conteúdo.

Aqui está o site da Unidarma para que você possa conhecer e participar:

<http://unidarma.com>

Além disso, algumas pessoas consideram a necessidade de um trabalho mais direto e personalizado. Neste caso, oferecemos um serviço completo de aconselhamento e *coaching*, realizado 100% pela Internet. Basta estar conectado em seu computador ou smartphone e na hora agendada, conversaremos sobre suas questões pessoais, suas buscas e desafios. Você será submetido a uma série de procedimentos que estimularão o seu crescimento pessoal. Aprenderá a dirigir sua vida a partir de propósitos claros e bem definidos. Encontrará respostas para atuais problemas que lhe afligem.

O endereço com todas as explicações detalhadas sobre este trabalho é:

<http://chrisallmeida.com/aconselhamento-virtual/>

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO(A)

Se você quer se tornar um ser humano melhor, libertar-se de humilhações, frustrações ou fracassos, se quer abraçar uma vida repleta de conquistas positivas, saúde, amor, sucesso e prosperidade, então conte conosco. Afinal, todas estas coisas são frutos de um sincero trabalho de autoconhecimento. Faremos tudo o que estiver ao nosso alcance para contribuir positivamente com a sua história pessoal.

Você pode enviar uma mensagem pelo facebook:

<http://facebook.com/chrisallmeida>

ou escrever diretamente para o email:

falecom@chrisallmeida.com

Acompanhe também o **canal Chris Allmeida** no Youtube. Lá você sempre encontrará novos conteúdos para estimular o seu autoconhecimento.

O endereço é:

<http://youtube.com/chrisallmeida>

E, por fim, porém não menos importante.

Recomendamos enfaticamente que você assine nossa newsletter (lista de e-mails). É uma forma bem simples

e prática de estarmos em contato contigo.
Eventualmente você será informado sobre as novidades e receberá algumas ferramentas para sua evolução pessoal. Este serviço é grátis. Basta acessar o link abaixo e cadastrar seu email:

<http://chrisallmeida.com/assine-minha-newsletter/>

Estamos aqui para te servir.
Que sua vida seja não menos que ES-PE-TA-CU-LAR!

Sucesso e Felicidade Para Você!

CHRIS ALLMEIDA

<http://chrisallmeida.com>