**Psicoterapia é autoconhecimento?**

Você já deve ter se questionado se **psicoterapia é autoconhecimento**, não é mesmo? Afinal, este questionamento é muito comum, principalmente quando estamos lidando com o senso comum. No entanto, existem diferentes apontamentos que podemos fazer quanto um assunto e o outro. Eles, por si só, se diferenciam, como um mar se diferencia de um rio.

Porém, às vezes as pessoas os confundem, e ainda, garantem que um é complemento do outro. O que, na verdade, não é bem assim. É claro que nós acabamos conhecendo um pouco mais sobre nós, quando fazemos psicoterapia. Mas, isso não significa que estamos tratando apenas de um “autoconhecimento”. A escuta terapêutica vai além disso. E é exatamente sobre isso que vamos conversar no artigo de hoje. Acompanhe a seguir.

**O que é psicoterapia?**

Nós já respondemos esta questão, de forma aprofundada, em nosso artigo sobre “por que fazer psicoterapia?” (clique aqui para acessá-lo). Não obstante, podemos dizer que, em linhas gerais, a psicoterapia é a escuta do sujeito. É a escuta dos desejos, dos sonhos, dos medos, das atitudes, de tudo. É a escuta do discurso. É o espaço para falarmos sobre assuntos que, muitas vezes, nos faltam palavras.

É a partir da psicoterapia que podemos começar a ouvir, de maneira mais atenciosa, o que cada acontecimento em nossa vida fala sobre nós. Passamos a perceber nossas responsabilidades e, com isso, percebemos que as nossas queixas estão baseadas – grande parte – em nossas próprias atitudes.

A escuta na psicoterapia abre um leque de oportunidades. Ela gera um espaço entre o silêncio que a sociedade nos impõe. Ela proporciona uma interação entre nós e nós mesmos. Ela nomeia os mais difíceis momentos de nossas vidas. A psicoterapia faz com que passamos a nos *desconhecer*. É por isso que não a tratamos como um mero “autoconhecimento”.

**Psicoterapia é autoconhecimento?**

Esta pergunta é um pouco difícil de ser respondida. Afinal, a mesma não pode ter uma afirmação plena, assim como quase tudo na humanidade. Ela não é, de fato, autoconhecimento. Porém, ela não deixa de ser.

A única diferença e ponto específico que devemos considerar é que a psicoterapia proporcionará momentos de desconhecimento. Que, diferente do autoconhecimento, fará com que a gente se pergunte algo como “nossa, eu fazendo isso?”.

Este *desconhecimento* vai trazendo à luz aquilo que realmente somos, mas que por motivos internos e externos fingimos não ser. Não que saibamos que estamos fingindo. Mas, muitas vezes, estamos apenas alienados acreditando que somos algo, enquanto somos o oposto. Às vezes até a ideia do contrário vem em nossa mente, mas pensamos “nossa, eu não sou assim”.

E, com isso, alguns fragmentos vão sendo internalizados como verdade absoluta. Quantas vezes ouvimos aqueles discursos que dizem que “eu sempre fui assim” ou “eu sou assim e pronto”? Pois é! Aposto que você já ouviu isso inúmera vezes.

Acontece que, esse tal “autoconhecimento”, proporciona uma posição cômoda para todos nós. Algo parecido com “eu descobri que sou assim, essa é minha personalidade, ufa! Encontrei uma desculpa para as minhas atitudes”.

Mas, percebe que, de todo modo, esse autoconhecimento nada mais é do que uma bengala? Apontar características “intrínsecas” faz com que passamos a dizer *tudo bem* para algumas coisas que nem gostamos. Ou que sabemos que não queríamos assim.

Porém, vale um adendo: não estou querendo dizer que é impossível reconhecer nossos traços pessoais. O perigo mora em outro lugar, e não no fato de sabermos e conhecermos aquilo que gostamos ou deixamos de gostar.

**Por que o “autoconhecimento” pode ser perigoso?**

Ao longo da trajetória chamada “vida”, somos bombardeados com rótulos sobre nós mesmos, todos os dias. “Você é simpático”. “Você faz as coisas devagar”. “Você é bem rápido!”. “Você é impulsivo”. Entre outras mil possibilidades.

E, com esses discursos, acabamos nos apegando, mais e mais, aceitando essa demanda alheia. A intitulamos com algo mais fácil de engolir: o tal *autoconhecimento*. Mas, a meu ver, não vejo nenhum *auto* nessa história. Muitas vezes o autoconhecimento que é vendido por aí está atrelado ao que o outro pensa que eu sou. Mas, e você, o que você pensa que é?

Ou ainda, o autoconhecimento pode se tornar ainda mais perigoso quando eu descubro algo sobre mim e pego isso como uma verdade absoluta e imutável. Assim, estagnamos mais uma vez: “Ah! Eu sou assim, por que mudar? Sempre fui assim.”. Qual a consequência disso? Muitos caminhos ricos e de descobertas passam a ser deixados de lado.

É como se fôssemos “trair” a nós mesmos, caso fizéssemos diferente daquilo que já vínhamos fazendo. Grande erro! A traição está relacionada exatamente com o contrário: quando nos imunizamos contra as nossas próprias mudanças.

O autoconhecimento pode te prender no hoje, para sempre! Se autoconhecer hoje, não quer dizer que é conhecer ao “eu mesmo” de amanhã. Nós estamos sempre mudando, crescendo, redescobrindo. Autoconhecer vai além de entender características pessoais: é entender que elas existem, se modificam e, em muitos momentos, serão completamente diferentes. E nem por isso deixaremos de sermos nós mesmos.

**Desconheça-se e se redescubra**

Largue esta amarra chamada autoconhecimento, que vem lhe prendendo no hoje, no ontem, na semana passada. Você está em constante descoberta, interação e crescimento. Muito mais do que psicoterapia não ser autoconhecimento, é que ela é o reconhecimento de si. O reconhecimento dentro dos desconhecimentos, das descobertas, dos medos e dos crescimentos.

Muito mais do que se autoconhecer, é preciso saber desconhecer e reconhecer. E olha, garanto que o autorreconhecimento pode ser uma constante montanha russa de loucuras e gratificações. *Experimente-se.*