



## ADRIANA GOMES

Coordenadora do Centro  
de Carreiras da ESPM

# Novo e criativo é entrar em contato com você

O que há de novo, de verdade, na minha área de expertise que possa se relacionar com criatividade? Nada mais atual do que o autoconhecimento, ideia compartilhada por Sócrates quando dizia, já há 500 anos a.C., da importância do “conhece a si”.

Conhecer a si mesmo é um movimento criativo no sentido de que sempre será novidade e, em algumas oportunidades, até surpresa. Autoconhecimento tem sido um tema muito frequente na área de pessoas, nos últimos tempos. Dito, repetido, reverberado, porém pouco aplicado. Termo que parece auto-elucidativo, mas que para acontecer é preciso se relacionar com o outro. Não se dá sozinho.

Ninguém tem autoconhecimento, pois é um processo para sempre. Cada nova situação pode levar a caminhos de autopercepção que enriquecem a vida interior e de relações. Autoconhecimento permite fazer escolhas mais adequadas em todas as esferas da vida, sejam elas afetivas, profissionais ou de consumo. Possibilita estabelecer limites, evitando cair em seduções e ciladas que não tenham nada a ver com seus valores e crenças.

Favorece a melhora da autoestima, a aceitação das escolhas com menos conflitos. Porém, há de se ter em mente que não se trata de caminho fácil — e nem sempre agradável —, pois ter a coragem de enfrentar a si mesmo, as dúvidas, angústias, medos, conflitos éticos, morais e se posicionar conscientemente diante deles é um processo muitas vezes lento e que exige dedicação, alguma dor, mas também não precisa ser chato.

## O universo do entretenimento e do lazer cada vez cresce mais e é mais divertido e sedutor do que o tal do autoconhecimento

Num mundo em que as formas de alienação são cada vez mais proliferadas e que o ideal “moderno” de informação não costuma ser mais profundo do que 140 caracteres, encontramos o primeiro entrave. O universo do entretenimento e do lazer cada vez cresce mais e é mais divertido e sedutor do que o tal do autoconhecimento.

Não quero dizer que uma coisa deva ser feita em detrimento da outra, mas certo equilíbrio vai bem. No tempo livre, há preferência por jogos e outras parafernalias que até podem dar a sensação de algum engajamento, entretanto, na verdade são rasos, superficiais e não vão além do verniz. De fato, muito pouco ou nada acrescentam à vida, simplesmente passam o tempo.

Acredito na tendência da utilização de ferramentas de tecnologia que levem as pessoas a tomar contato consigo mesmas e que seja possível experimentar, de algum modo, as conexões que podem ser feitas nas diversas áreas do conhecimento. Criativo é fomentar as pessoas — a partir de experiências vivenciais e virtuais — a experimentar situações que as conduzem a um mergulho interno nas próprias emoções e sentimentos, levando-as a pensar de que maneira se correlacionam. Se perguntar com alguma frequência: O que tem a ver comigo? Com o meio onde estou inserido? Que impactos pode ter na minha vida e na das pessoas com quem convivo e me relaciono? Como me posicionar diante dessa ou daquela situação? Como me sinto em relação a tais fatos ou situações? Entrar em contato consigo.

Assim, moderno, inovador e que certamente faz diferença na vida das pessoas é mesmo conhecer a si. Um processo que, com certeza vale a pena, faz a diferença quando o assunto é autorrealização. ■