



# AUTOCONHECIMENTO ATIVO

Patrícia Dupin - Higino Leite - Paulo Volker

## AUTOCONHECIMENTO ATIVO

Copyright © 2025 - Autoconhecimento Ativo - Todos os direitos reservados.

LIVRO AUTOCONHECIMENTO / Patricia Dupin, Higino Leite, Paulo Volker. – Brasília : Autoconhecimento Ativo, 2025. 50 f. (ou p.).

1. Autoconhecimento. 2. Identidade (Psicologia). 3. Cultura. 4. Relações humanas. 5. Consciência. 6. Filosofia da mente. 7. Neurociência. 8. Habilidades socioemocionais.

I. Dupin, Patricia. II. Leite, Higino. III. Volker, Paulo. IV. Unno-Med.

Capa: Sora / Open Ai

**ISBN:** 9798289620583

**Selo editorial:** Independently published

# PREFÁCIO

Prezado(a) leitor(a),

Ao folhear as páginas que se seguem, você embarcará em uma jornada intelectual e existencial que transcende as convenções do autoconhecimento trivial. Este documento não é um manual de autoajuda, mas uma profunda e rigorosa exploração da complexidade que nos define como seres humanos.

O percurso proposto desvenda o autoconhecimento não como um destino a ser alcançado, mas como um processo dinâmico, um verbo contínuo e inerente à própria existência. Ele é apresentado sob quatro lentes fundamentais: a Introdução, que investiga sua natureza orgânica, socioemocional e co-emergente; a que explora a perspectiva da cultura, revelando como a complexidade social molda nossa autopercepção e nos posiciona como atores na criação de realidades; a que foca nas relações humanas, evidenciando que o eu se forja e se comprehende na intrincada teia das interações humanas, através da interobjetividade e intersubjetividade; e, finalmente, o ponto de vista do saber, que aborda o autoconhecimento como uma forma particular de saber, ancorado na complexidade física e na emergência da consciência, e na prática da autocriação.

Este livro merece ser lido porque desafia concepções estáticas da identidade e oferece uma visão holística e multidisciplinar do ser. Ao integrar perspectivas da biologia, psicologia, sociologia, filosofia e neurociências, ele proporciona uma compreensão mais rica e matizada de quem somos e de como nos constituímos no mundo. A leitura destas páginas é um convite à reflexão profunda sobre a sua própria existência, suas interações e o papel que a cultura e o saber desempenham na sua contínua (re)construção.

Seja você um estudante, um profissional ou simplesmente alguém em busca de um entendimento mais profundo sobre a condição humana, esta obra lhe oferecerá ferramentas conceituais e insights valiosos para navegar a complexidade do eu e do mundo. Ela ilumina a intrínseca dança entre o individual e o coletivo, o objetivo e o subjetivo, convidando-o(a) a reconhecer a incompletude como o maior propulsor de desenvolvimento e a relação como o espelho essencial da sua própria consciência.

Uma leitura reveladora o(a) aguarda.

# **SUMÁRIO**

## **I. Introdução**

1. Autoconhecimento como Processo Dinâmico
2. A Base Orgânica do Autoconhecimento
3. A Expressão Socioemocional do Autoconhecimento
4. A Natureza Complexa e Social do Ser Humano
5. O Autoconhecimento como Co-emergência Cultural
6. O Processo Dinâmico e Relacional
7. A Incompletude como Chamado ao Desenvolvimento

## **II. Cultura e Autoconhecimento - Patricia Dupin**

8. A Cultura como Dimensão Fundamental do Autoconhecimento
9. A Essência Cultural do Ser que Se Conhece
10. A Mente Culturalmente Enraizada e a Gênese do Eu Social
11. A Cultura como Matriz da Autopercepção e Ator Cultural
12. Emoções e Habilidades Socioemocionais na Esfera Cultural
13. Poder e Representação Cultural no Autoconhecimento
14. Conclusão

### **III. Relações Humanas e Autoconhecimento - Higino Leite**

15. As Relações Humanas como Dimensão Fundamental do Autoconhecimento
16. O Eu no Tecido Relacional
17. A Construção do Eu na Dialética Objetivo-Subjetiva
18. Interobjetividade e Intersubjetividade nas Relações
19. O Diálogo Relacional como Espelho do Autoconhecimento
20. Conclusão

### **IV. O Saber do Autoconhecimento - Paulo Volker**

21. A Arquitetura do Eu: Complexidade Física e Identidade Emergente
22. O Despertar da Consciência
23. Ferramentas Filosóficas para a Exploração Interior
24. A Prática da Autocriação: Programando a Mente
25. Conclusão

# I- INTRODUÇÃO

## **1- Autoconhecimento como Processo Dinâmico**

O conceito fundamental que orienta a Unno-Med é o autoconhecimento, compreendido não como um substantivo - algo a ser conquistado ou possuído - mas como um verbo, uma atividade inerente e contínua do organismo humano que se realiza de forma sistemática e em coerência operacional com o meio. Esta perspectiva estabelece o autoconhecimento como fundamento da própria construção identitária do indivíduo.

## **2- A Base Orgânica do Autoconhecimento**

O organismo humano possui necessariamente uma dinâmica básica e natural de autoconhecimento através da rede nervosa, que executa mapeamentos recorrentes do corpo para manter a homeostase orgânica. Contudo, o autoconhecimento lúcido - aquele que transcende os processos automáticos do organismo - exige atenção intencional e consciência de si, configurando-se como uma focalização que pode manifestar-se de forma sistemática, cíclica ou circunstancial. A qualidade do autoconhecimento está diretamente relacionada ao tempo de atenção dedicado a si mesmo, sendo que o autoconhecimento sistemático demanda atenção focalizada sustentada por períodos prolongados.

Esta atenção sobre si mesmo tem sempre como base fundamental o corpo, tornando o conhecimento da condição, situação e dinâmicas corporais o alicerce de todo processo de autoconhecimento. A expressão dinâmica do corpo manifesta-se prioritariamente através da rede nervosa, estrutura principal de autopercepção que opera fundamentalmente de modo emocional. É através da consciência emocional que se estrutura o mundo sentimental da pessoa, permitindo o conhecimento e compreensão das próprias emoções.

### **3- A Expressão Socioemocional do Autoconhecimento**

Os sentimentos, compreendidos como o saber das emoções em sua dinâmica relacional com o mundo circundante, expressam-se através das habilidades socioemocionais. Cada habilidade socioemocional possui uma "assinatura emocional" específica, constituída pelas emoções que possibilitam e caracterizam sua expressão particular.

Desta forma, o autoconhecimento configura-se como a ação recorrente e integrada de todos estes processos realizados pelo ser humano, articulando-se através de três eixos fundamentais: a autoconsciência dinâmica, que permite a percepção contínua e atualizada de si mesmo; a consciência emocional, que estrutura a compreensão do universo afetivo; e as habilidades socioemocionais, que materializam esta compreensão na interação com o mundo e com os outros.

## 4- A Natureza Complexa e Social do Ser Humano

Como seres humanos, somos sujeitos desejantes: imaginamos o impossível, aspiramos sem os limites impostos organicamente, sonhamos e criamos mundos internos. Criamos realidades através da nossa percepção - mesmo que num frágil limite entre ilusão e realidade. Somos permeados pela linguagem, que são coordenações de conduta e consenso, e não vivemos isolados. Somos seres sociais. Nossa condição de ser individual nasce a partir do outro e nossa referência de mundo também.

Somos complexos. Estamos entre os limites do corpo e a imortalidade da mente. Somos ao mesmo tempo perecíveis e imortais. Co-criamos e nos modelamos mutuamente e - num fenômeno mágico - fazemos emergir culturas que por sua vez influenciam nossa forma de pensar, comportar, criar, desejar e querer. Somos diversos e autônomos - sendo a autonomia essencial para compreender a duração, a consciência e a criação. E a forma de expressão da autonomia social chamamos de imaginário social, que é, em si, uma criação. Por tudo isso, o autoconhecimento não poderia ser de outra forma senão dinâmico, senão um verbo.

Estamos, assim, intrincados em sistemas vivos, onde o que corresponde e sustenta a unidade dos sistemas não é a unidade dos elementos ou regras, mas a capacidade de enlace e de gatilhos que surgem nas relações do viver.

## 5- O Autoconhecimento como Co-emergência Cultural

De uma perspectiva cultural, o autoconhecimento está profundamente interligado à identidade e à forma como ela molda a maneira de pensar e se comportar de alguém. A identidade é uma construção sociocultural, não uma essência fixa, e está sempre em constante processo de formação e transformação, construída através das relações sociais, da linguagem e das representações culturais. Envolve as influências sobre os valores, as crenças e os julgamentos, porque elas se tornam parte integrante da autopercepção de um indivíduo.

A cultura impacta significativamente, moldando a forma como este indivíduo entende o mundo. O autoconhecimento pode permitir que o indivíduo se veja como ator cultural, capaz de participar da criação e transformação de seu entorno, ou seja, reconhecer seu próprio agir na transmissão de tradições, em suas crenças mais profundas, que implicam na criação de normas e na invenção de mundos, bem como no reconhecimento do impacto da própria cultura sobre pensamentos, sentimentos e ações.

## 6- O Processo Dinâmico e Relacional

O autoconhecimento como processo dinâmico ocorre de forma "co-emergente", entre o "pensar, sentir e agir" nas diversas interações, e mesmo no "encontro" na relação consigo mesmo - a relação "intrapessoal". Esse "pensar, sentir e agir" são constantemente

configurados, reconfigurados e desfigurados nas relações interpessoais ao longo da vida e nos ambientes e condições nos quais vivemos.

"Nascemos" a todo momento, no mundo. Não somos agora o que éramos anos atrás, tempos atrás, instantes atrás.

Mas há algo em nós que procura subsistir. É a nossa identidade, forjada ao longo do tempo, e que nos serve de "referência" ao chamarmos de "eu". A personalidade, que também é "desenvolvida" ao longo do tempo e faz parte da nossa identidade, também reforça, cristaliza aquilo que chamamos de "modo de ser".

## **7- A Incompletude como Chamado ao Desenvolvimento**

O autoconhecimento é o conhecimento imediato de um ser cujo valor é incompleto. O valor é necessário à felicidade. O autoconhecimento, portanto, é um desafio complexo, intrigante e apaixonante, pois somos ao mesmo tempo os artistas e a própria obra da nossa existência, na co-construção emergente com outros artistas compartilhando experiências de forma dinâmica. O autoconhecimento como processo dinâmico relacional nos convida a olhar, analisar e nos desenvolver frente ao "chamado" da nossa incompletude, tanto na relação intrapessoal como na interpessoal. As possibilidades e caminhos são muitos, e os companheiros de caminhada também, pois companheiros são todos aqueles com os quais nos relacionamos ao longo da vida, com os quais, em maior ou menor intensidade, influenciam nossas vidas e se influenciam conosco, pois na escola da vida, todos somos mestres e aprendizes.

# **II - A Cultura como Dimensão Fundamental do Autoconhecimento**

**Patricia Dupin**

## **8- A Cultura como Dimensão Fundamental do Autoconhecimento**

Nossa abordagem se propõe a desvelar a intrínseca e inseparável relação entre a cultura e o processo de autoconhecimento. Partindo da premissa da plasticidade intrínseca do sistema nervoso, que alarga nossos domínios de interação, exploraremos como a linguagem e a condição social constituem o terreno primordial para a emergência do “eu”. Investigaremos a cultura não apenas como um pano de fundo, mas como uma matriz ativa que molda a autopercepção, os valores e as crenças individuais, e o agir do indivíduo seu entorno.

Analisaremos a emergência dos sentimentos e as expressões socioemocionais no contexto cultural e, finalmente, abordaremos a influência dos códigos de informação e das imagens de representação na construção do eu, culminando com uma lista de referências científicas e acadêmicas que sustentam essa perspectiva.

## **9- A Essência Cultural do Ser que Se Conhece**

O ser humano, em sua manifesta singularidade, é, paradoxalmente, um eco ressonante de uma vasta tapeçaria coletiva. A própria estrutura

biológica que nos habilita à experiência, o sistema nervoso em sua intrínseca plasticidade neuronal, concede-nos a capacidade de sucessivas mudanças estruturais em nossa relação com o entorno, alargando incessantemente os domínios de interações. Este dinamismo não é meramente um atributo funcional. Ele é, de fato, o terreno fértil sobre o qual se edifica a complexa arquitetura da cultura. A cultura, por sua vez, não é mero adorno existencial, mas o próprio tecido da nossa experiência, o arcabouço invisível e onipresente que define as possibilidades do ser.

Um ser paradoxal, haja visto que, podemos imaginar, sonhar e aspiramos o impossível sem os limites impostos organicamente, mas somos simultaneamente perecíveis, mortais. E com nosso aparato funcional, criamos um mundo interno e legítimo, interagimos permeados pela linguagem – que são, em essência, coordenações de conduta e consenso com outros mundos –, reconhecemos que não vivemos isolados. Somos, fundamentalmente, seres sociais, imersos em um campo de interações que precede e excede a mera individualidade. Nossa condição de ser individual, a própria referência de mundo que construímos e a forma como a compreendemos, emerge invariavelmente a partir do outro e da dinâmica coletiva. Somos complexos, situados em uma tensão incessante entre os limites do corpo perecível e a potencial “imortalidade” – no sentido de continuidade e transcendência das ideias e legados – da mente, coexistindo em uma dança incessante de autoria e influência mútua.

É nesse intrincado processo de cocriação, onde nos modelamos reciprocamente na tríade corpo/mente/outro – um “fenômeno mágico” de interconexão que transcende a soma das partes – que fazemos emergir culturas. Estas, por sua vez, exercem uma força modeladora profunda e retroativa, não apenas sobre as estruturas sociais, mas influenciando diretamente nossa forma de pensar, de sentir, de comportar, de desejar e de querer.

A cultura, portanto, não é um mero cenário da existência, mas uma dimensão fundamental e ativa na constituição e no desvelamento do autoconhecimento, atuando como uma matriz vital que nutre e, simultaneamente, desafia nossa compreensão de quem somos.

## **10- A Mente Culturalmente Enraizada e a Gênese do Eu Social**

A plasticidade neuronal, essa notável capacidade de adaptação e reestruturação do cérebro em resposta à experiência, constitui o substrato biológico que permite a profunda e inescapável imersão humana na cultura. Não somos tábulas rasas ao nascer; todavia, o desenvolvimento e a organização de nossas redes neurais são incessantemente moldados pelas experiências e interações vivenciadas dentro de um determinado contexto cultural. A linguagem transcende a mera comunicação; ela é o veículo primário e potente dessa moldagem cultural. Através da linguagem, expressamos nossas percepções, internalizamos narrativas compartilhadas, valores sociais, e estruturas de pensamento que são peculiares à nossa comunidade (unidade comum).

Por exemplo, a forma como uma cultura local influencia as nossas emoções, molda nossa expressão temporal ou permeia nosso sucesso se reflete em nossas ações e reações, em nossas crenças e “verdades”, e assim eclode o fenômeno do aprendizado. Ao aprender, assimilamos, repetimos e elaboramos funções cognitivas, emocionais e relacionais.

Essa interiorização não é um processo passivo de absorção; ao contrário, é um ato dinâmico e constante de significação que constrói as realidades internas do indivíduo. É também por meio dos esquemas e categorias culturais que interpretamos o mundo, estabelecendo, por vezes, um frágil limite entre a percepção ‘objetiva’ e a ‘ilusão’ criada pelas lentes da nosso frágil aparato viso-emocional perceptivo e também por influências locais. Essa influência cultural intrínseca se manifesta de forma evidente na formação do self: uma criança criada em uma cultura que privilegia e individualismo tende a desenvolver um senso de maior autonomia, focado em conquistas pessoais, enquanto uma criança em uma cultura coletivista tende a internalizar uma identidade mais interconectada, cooperativa, empática e de laços grupais, conforme o estudo de Triandis, psicólogo norte americano. Tais diferenças não se restringem ao nível comportamental, mas moldam o pensar e as nossas próprias estruturas cognitivas e emocionais.

A condição de ser social não é uma escolha opcional, mas uma prerrogativa constitutiva da existência humana. Nossa individualidade nasce a partir do outro, e nossa referência de mundo é intrinsecamente

relacional. Em outras palavras, o “eu” é um produto emergente de interações sociais contínuas, e a cultura fornece o arcabouço, o roteiro e os papéis para essas interações. O autoconhecimento, sob essa ótica, não pode ser compreendido como uma descoberta de um eu pré-existente e isolado, que apenas “se revela” através da introspecção; ele é, antes, o reconhecimento das múltiplas influências que moldam nossa identidade e das maneiras pelas quais nos inserimos e nos distinguimos dentro de um coletivo.

Somos seres complexos, intrincados em sistemas vivos, onde a unidade e a coerência não residem na individualidade estanque dos elementos ou em regras rígidas ou pré-determinadas, mas na capacidade de enlace que emerge dinamicamente dos processos de produção de componentes e de suas relações. Essa capacidade de enlace, essa “interdependência generativa” — um conceito fundamental na biologia do conhecer de Maturana e Varela (1987) — que descreve como a autonomia de um ser vivo é inseparável de sua história de interações, é o que permite a emergência de fenômenos culturais complexos e, por conseguinte, a constituição de um autoconhecimento sempre dinâmico, multifacetado e em constante redefinição.

## **11- A Cultura como Matriz da Autopercepção, do Pensar e do Agir**

De uma perspectiva cultural, o autoconhecimento está indissociavelmente interligado à identidade e à forma como ela molda a maneira de pensar e de se comportar. A cultura não atua apenas como

um cenário, mas como uma matriz ativa que impacta significativamente em como um indivíduo entende o mundo, pois ela abrange e impregna as influências sobre os valores morais e éticos, as crenças religiosas e sociais, e os julgamentos estéticos e comportamentais. Essas influências, ao longo do desenvolvimento, tornam-se parte integrante e quase imperceptível da autopercepção do indivíduo. Isso implica que a forma como cada um de nós percebe suas características pessoais (ex: ser ambicioso ou colaborativo), virtudes (ex: honestidade, humildade), medos (fracasso, rejeição), limitações (ex: deficiências percebidas), talentos (criatividade, liderança), crenças (ex: meritocracia, destino) e convicções (ex: ideologias políticas, visão de mundo) é intrinsecamente perpassada e estruturada pelas lentes que internalizamos (Markus & Kitayama, 1991). A concepção de si está, portanto, contida na concepção de mundo, e vice-versa, e essa dualidade – a compreensão do self e do universo – só é possível de se constituir no domínio relacional, ou seja, social, onde as projeções e expectativas culturais se entrelaçam com a experiência individual.

Mais do que um mero produto da cultura, o autoconhecimento permite que o indivíduo se veja como um ator cultural, capacitado a participarativamente da criação, recriação e transformação do mundo. Reconhecer o próprio agir na transmissão de tradições (por exemplo, ao ensinar práticas culturais aos mais jovens), na criação de novas normas (ao desafiar convenções sociais ou propor novas formas de interação) e na invenção de mundos (isto é, a capacidade individual de inovar, seja através da arte que expressa novas sensibilidades, da ciência que

desvenda novos paradigmas, ou de movimentos sociais que redefinem o tecido da convivência coletiva), bem como no reconhecimento do impacto da própria cultura sobre pensamentos, sentimentos e ações, é um passo crucial para a autocompreensão plena. Essa agência cultural demonstra que o autoconhecimento não é apenas um ato de recepção passiva de influências, mas também de proatividade e criatividade, onde o indivíduo se torna um cocriador das realidades que o cercam e que o definem. A busca humana, nesse contexto de diversidade e autonomia, é por harmonia – não uma uniformidade, mas uma “dança de sentidos, emoções, percepções, significados, símbolos, elaborações e acomodações, confortos e desconfortos”, que se manifesta, se negocia e se redefine continuamente dentro e através das balizas culturais. É no encontro dessas múltiplas expressões e na resolução das tensões que reside a riqueza do autoconhecimento culturalmente situado.

## **12- Emoções e Habilidades Socioemocionais na Esfera Cultural**

Os sentimentos, compreendidos como o saber das emoções em sua dinâmica relacional com o mundo circundante, encontram sua expressão mais plena e socialmente inteligível através das habilidades socioemocionais. É crucial reconhecer que, embora as emoções básicas – como alegria, tristeza, raiva, medo – possam ter uma base universal e biológica, sua interpretação, expressão e regulação são profundamente inspiradas em fatores culturais. Por exemplo, a forma como a raiva é expressa (abertamente ou contida), a validade social da tristeza, ou a celebração da alegria variam enormemente entre diferentes culturas.

Isso influencia diretamente como os indivíduos percebem e validam suas próprias experiências emocionais. Cada habilidade socioemocional – seja ela a empatia imaginativa (a capacidade de se imaginar no lugar do outro, que é culturalmente experimentada), a resiliência (a forma como se enfrenta adversidades, muitas vezes influenciada por narrativas de superação culturalmente valorizadas), a colaboração (a capacidade de trabalhar coletivamente, incentivada ou não por normas sociais), ou a autogestão (o controle de impulsos e a disciplina, frequentemente ligados a valores éticos específicos) – possui uma “assinatura emocional” específica, constituída pelas emoções que possibilitam e caracterizam sua expressão particular dentro de um dado contexto cultural (Saarni, 1999).

Nesse sentido, o autoconhecimento configura-se como a ação recorrente e integrada de todos esses processos realizados pelo ser humano, articulando-se através de três eixos fundamentais que são, em si, culturalmente informados e interpretados: a autoconsciência dinâmica, que permite a percepção contínua e atualizada de si mesmo; a consciência emocional, que estrutura a compreensão do universo afetivo e suas nuances; e as habilidades socioemocionais, que materializam essa compreensão na interação com o mundo e com os outros. A forma como um indivíduo desenvolve e aplica a autoconsciência e a consciência emocional, por exemplo, é intrinsecamente ligada às narrativas culturais sobre o self (se é valorizado o individualismo ou o coletivismo), à validação social das emoções (se é aceitável demonstrar vulnerabilidade ou apenas força) e aos padrões de comunicação e interação ensinados

em sua comunidade. Assim, o autoconhecimento não é uma jornada introspectiva isolada, um mero escrutínio do eu interno, mas um processo de constante calibragem e ressignificação do eu no campo cultural e social, onde a compreensão das próprias emoções e a capacidade de interagir socialmente são inseparáveis das normas e valores que as sociedades estabelecem.

### **13- Poder e Representação Cultural no Autoconhecimento**

A influência da cultura no autoconhecimento atinge sua máxima expressão no domínio do poder e das representações simbólicas. Como enfatiza Castells (2001), “A nova forma de poder reside nos códigos da informação e nas imagens de representação em torno das quais as sociedades organizam suas instituições e as pessoas constroem as suas vidas e decidem seu comportamento. Este poder encontra-se na mente das pessoas.” Esta afirmação ressoa profundamente na compreensão do autoconhecimento. A manifestação cultural, ao disseminar determinados códigos e imagens – seja através da mídia de massa, da educação formal e informal, das manifestações artísticas ou das interações ubíquas nas redes sociais –, não apenas molda o ambiente externo e as estruturas sociais, mas intrinsecamente estrutura a própria mente do indivíduo, influenciando sua autopercepção, suas aspirações e suas possibilidades de ser.

As narrativas dominantes, os ideais de sucesso (como o acúmulo de riqueza, a fama, ou o impacto social), os padrões de beleza

(frequentemente irrealistas e homogeneizadores) ou as concepções de felicidade (ligadas ao consumo, à família ou à realização pessoal) veiculados culturalmente, tornam-se referências implícitas e poderosas que o indivíduo utiliza, consciente ou inconscientemente, para se avaliar, para comparar-se com os outros e para projetar seu futuro. A busca por autoconhecimento, portanto, não é uma descoberta de um self pré-social, um “eu” puro e não contaminado pelas influências externas; é, antes, uma negociação contínua e complexa entre as representações culturais internalizadas e a experiência subjetiva, muitas vezes contraditória, do indivíduo.

O reconhecimento do impacto dessas forças externas na constituição do eu é vital para o desenvolvimento da verdadeira autonomia e de um autoconhecimento autêntico. É quando o indivíduo se torna consciente dos “softwares” culturais que rodam em sua mente – os preconceitos assimilados, os estereótipos internalizados, as aspirações impostas – que ele pode, então, exercer sua capacidade de desconstrução, de questionamento crítico e de criação de novos significados. Esse processo de “reflexão” cultural permite que o sujeito pavimente o caminho para um autoconhecimento mais íntegro e consciente das amarras das representações alheias e dos ideais pré-fabricados, polindo uma identidade mais congruente com seu ser essencial.

## 14- Conclusão

O autoconhecimento, portanto, é um fenômeno intrinsecamente cultural, um verbo dinâmico e uma dança contínua de sentidos, emoções, percepções, significados, símbolos, elaborações e acomodações. Não podemos nos compreender plenamente sem reconhecer as raízes culturais que moldam nossa forma de pensar, sentir e agir, desde as micro interações cotidianas até as grandes narrativas históricas.

Somos cocriadores desses fenômenos mágicos, dessa simbiose relacional, onde emergem as culturas que, por sua vez, nos influenciam e nos capacitam para a complexidade da vida. O autoconhecimento, assim, é o reconhecimento da nossa identidade cultural, da nossa capacidade de sermos atores e autores na transmissão e transformação de tradições, na criação de novos símbolos e na reinvenção de normas sociais. Tal processo implica uma negociação contínua com os códigos de informação e as imagens de representação que habitam a mente coletiva e que, inescapavelmente, habitam a nossa própria. A busca por harmonia na diversidade, que nos caracteriza como espécie, é a própria essência desse autoconhecimento culturalmente enraizado, um processo incessante de tornar consciente o implícito, de desconstruir o condicionado e de transcender os limites do conhecido em um abraço à totalidade do ser em sua inextricável conexão com o universo cultural que o permeia e o constitui.

## Bibliografia

- Bruner, J. (1990). *Acts of Meaning*. Harvard University Press.
- Castells, M. (2001). *A Galáxia da Internet: Reflexões sobre a Internet, os Negócios e a Sociedade*. Zahar.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253.
- Maturana, H. R., & Varela, F. J. (1987). *The Tree of Knowledge: The Biological Roots of Human Understanding*. Shambhala Publications.
- Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. Guilford Press.
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism and Collectivism*. Westview Press.

# **III- As Relações Humanas como Dimensão Fundamental do Autoconhecimento**

**Higino Leite**

## **15- As Relações Humanas como Dimensão Fundamental do Autoconhecimento**

Buscamos fazer uma exploração aprofundada da intrínseca ligação entre as relações humanas e o processo de autoconhecimento, tendo como premissas conceituais a intersubjetividade e interobjetividade. Abordaremos como a dialética entre o eu objetivo e o eu subjetivo se manifesta e se molda nos encontros relacionais. Em seguida, discutiremos a interobjetividade e a intersubjetividade como campos dinâmicos onde a compreensão do self é constantemente negociada e expandida, detalhando suas manifestações explícitas e implícitas. Finalmente, analisaremos o diálogo relacional como um espelho essencial para a lapidação da consciência de si, incorporando insights da psicologia e neurociência social para ilustrar como a interação molda nossa identidade e percepção, culminando com uma revisão bibliográfica de fontes contemporâneas que corroboram esta perspectiva.

## 16- O Eu no Tecido Relacional

A máxima “E primeiro surgiu o verbo: Eu sou!” remete-nos à inseparável ligação entre a enunciação e a constituição do ser. Contudo, a reflexão sobre Intersubjetividade e Interobjetividade, permite conjecturar a existência de um substrato preexistente ao verbo, um campo subjetivo que lhe deu origem. O verbo, a linguagem, a objetividade, manifestam uma porção do inescrutável subjetivo que lhes serve de fonte. Nesse sentido, o autoconhecimento não pode ser circunscrito apenas à introspecção solitária; ele emerge e se complexifica, de maneira indelével, na intricada teia das relações humanas. As interações não são meros pano de fundo para a existência, mas um campo de forças ativas que, incessantemente, modelam e revelam as camadas mais profundas de quem somos.

Investigar como a interação com o Outro — em suas dimensões tanto objetivas quanto subjetivas — constitui um campo fértil e, por vezes, desafiador, para a lapidação da consciência de si.

Partindo da compreensão de que “o ser se constrói pelas relações”, exploraremos a centralidade da interobjetividade e da intersubjetividade como mecanismos pelos quais o indivíduo desvela, afirma e, por vezes, desconstrói as amarras do seu próprio “eu”, em um ciclo contínuo de percepção e transformação. A relevância desse estudo reside na elucidação de que o self é, em grande parte, uma construção social e relacional, que se manifesta e se comprehende no diálogo constante com

o universo externo e interno.

## 17- A Construção do Eu na Dialética Objetivo-Subjetiva

A existência humana é marcada por uma contínua oscilação entre a afirmação do “verbo” e a experiência do “silêncio”. A objetividade, intrinsecamente ligada à linguagem, à razão e às construções intelectuais, permite-nos dar forma, aparência e identificação ao subjetivo. É por meio de conceitos e categorias que o eu se manifesta no mundo, delimitando as fronteiras do conhecido e solidificando uma identidade. Essa dimensão objetiva do eu, compreende “construções intelectuais individuais, linguagens, expressão, explícito, razão”. O autoconhecimento, nesse âmbito, seria a capacidade de racionalizar, nomear e descrever aspectos de nossa própria psique e comportamento, permitindo-nos operar de forma funcional no mundo e interagir com os outros através de categorias compreensíveis.

Entretanto, essa objetividade, por mais abrangente que seja, permanece confinada às fronteiras do inteligível e do conhecido. Por detrás do explícito, jaz a vastidão da subjetividade – um campo de “motivações intrínsecas, intenções, interiorização, implícito, sentimento, intuição, instinto”. É o silêncio, a meditação e a experiência imediata que purificam o processo de subjetivação, permitindo o encontro com o vazio criativo de onde as formas emergem. A busca pelo autoconhecimento pleno, portanto, exige uma transcendência da mera racionalização, um mergulho nas profundezas do implícito e do inconsciente, onde residem

os impulsos mais primitivos e as intuições mais sutis que guiam nossa existência. A dificuldade em acessar esse campo reside justamente em sua natureza não-verbal e não-linear, o que muitas vezes exige a superação das amarras da lógica cartesiana.

Nesse processo dialético, o eu não é uma entidade estática, mas uma construção dinâmica, em constante lapidação pela reflexão (objetivação) e purificação (subjetivação). As relações humanas atuam como catalisadores desse processo, pois é no encontro com o Outro que as projeções e introjeções são postas à prova, desvelando facetas do eu que, de outra forma, permaneceriam veladas. O choque com a alteridade do outro nos obriga a reconsiderar nossas próprias verdades e a questionar os pressupostos que sustentam nossa identidade.

## **18- Interobjetividade e Intersubjetividade nas Relações**

Quando duas subjetividades se encontram, emergem as “pontas de um iceberg” que são suas respectivas objetividades, entrelaçando conceitos e formando a interobjetividade. Este campo relacional é onde a “racionalização, argumentação, acordos, construções intelectuais coletivas” se tornam operantes (Leite, s.d.). É na interobjetividade que o eu negocia sua identidade e suas convicções, ajustando-as ou reafirmando-as frente às objetivações do outro. Este processo é crucial para o autoconhecimento, pois força o indivíduo a articular seu pensamento de forma clara, a defender suas posições com fundamentos e a confrontar diferentes perspectivas, o que, por sua vez, refina sua

autocompreensão e a capacidade de se expressar no mundo. Exemplos disso incluem debates intelectuais, negociações em grupo, ou a simples troca de opiniões em uma conversa cotidiana, onde cada participante, ao objetivar seu pensamento, contribui para a construção de um entendimento compartilhado, ao mesmo tempo em que lapida sua própria clareza conceitual.

Subjacente a essa interface objetiva, encontra-se o “campo da intersubjetividade”, caracterizado pela “abstração, sintonia, signos, cultura, ambiente e campo energético”. É aqui que as histórias, memórias, impressões e intenções se entrelaçam em um “campo energético autorregulador e evolutivo ou destrutivo”. A intersubjetividade representa o terreno onde as subjetividades se tocam e se influenciam mutuamente, muitas vezes para além do explícito e do verbal. Para Jessica Benjamin (2018), uma proeminente figura na psicanálise relacional, a intersubjetividade é fundamental para o desenvolvimento do self, pois é no reconhecimento mútuo que o indivíduo se constitui e se sente validado. A ausência de reconhecimento, por outro lado, pode levar a sentimentos de anulação e à fragmentação do self. O autoconhecimento, neste contexto, não é um dado pré-existente, mas uma emergência da interação, da capacidade de sintonizar com o outro e de se perceber na ressonância e na disjunção da relação. A capacidade de “ler” os signos e o “campo energético” do outro, mesmo sem palavras, enriquece a percepção sobre a dinâmica do relacionamento e, consequentemente, sobre o próprio papel e as reações intrínsecas nesse sistema.

A qualidade da interobjetividade na relação é diretamente proporcional à profundidade do caráter exploratório da intersubjetividade subjacente. Isso significa que quanto mais um indivíduo estiver disposto a mergulhar no implícito, nos sentimentos e nas motivações intrínsecas de si e do outro, mais rica e construtiva será a interação objetiva. Essa exploração da intersubjetividade permite que o eu desvele camadas de si mesmo que só se tornam visíveis no espelho do outro, expandindo a consciência e, consequentemente, o autoconhecimento. A capacidade de transitar entre o explícito e o implícito nas relações é, portanto, um indicativo de maturidade e de uma autoconsciência mais integrada.

## **19- O Diálogo Relacional como Espelho do Autoconhecimento**

As relações humanas, em sua dinâmica de interobjetividade e intersubjetividade, funcionam como um espelho multifacetado para o autoconhecimento. É na reciprocidade do olhar, na troca de ideias e na sintonia de sentimentos que o indivíduo é confrontado com as projeções de seu próprio self e com as ressonâncias de sua existência no outro. A teoria do apego, desenvolvida por John Bowlby (1969/1982) e expandida por diversos pesquisadores, demonstra como as experiências relacionais primárias – especialmente com cuidadores – moldam profundamente a forma como nos percebemos e nos relacionamos no futuro. A segurança ou insegurança dos laços iniciais afeta a forma como o indivíduo constrói seu self, sua autoestima e sua capacidade de autorreflexão em contextos relacionais, influenciando a maneira como ele busca ou evita a proximidade e como lida com a separação.

A neurociência social contemporânea oferece insights valiosos sobre como o cérebro humano está intrinsecamente ligado à interação social, e como essa interação molda a identidade e a percepção de si. Mecanismos como os neurônios-espelho, que permitem a simulação das ações e intenções do outro no próprio cérebro, e a “teoria da mente” – a capacidade de inferir estados mentais (crenças, desejos, intenções) de outras pessoas – são ativados nas relações, permitindo-nos simular as experiências do outro e, assim, aprofundar a compreensão de nossos próprios estados internos e motivações (Gallese, 2005). Essas capacidades neurais sublinham a base biológica para a intersubjetividade e para o papel das relações na construção do self, evidenciando que a empatia e a compreensão mútua não são apenas fenômenos psicológicos, mas também neurobiológicos.

A ideia de que “Toda construção é passível de desconstrução” e que “Se quiseres adquirir Inteligência trate de agregar novos conhecimentos, agora, se quiseres adquirir sabedoria trate de removê-los”, adquire uma dimensão particularmente potente no contexto relacional. O autoconhecimento não é um destino estático, mas um processo contínuo de despojamento, reavaliação e reconfiguração. As relações, ao exporem o eu a novas perspectivas, a feedback construtivo e à dissonância cognitiva, permitem a desconstrução de crenças limitantes, de identidades rígidas e de narrativas pessoais que já não servem ao crescimento. A interação com o outro pode, por exemplo, revelar vieses inconscientes, medos internalizados ou qualidades não reconhecidas,

impulsionando um processo de autodescoberta. O questionamento das autoimposições do ego, processo frequentemente facilitado pela confrontação e ressonância com o Outro, permite uma libertação de amarras autoconstruídas. A afirmação paradoxal “Quanto mais distante de mim, mais eu sou” sugere que o verdadeiro self pode ser encontrado na superação das fronteiras do ego individual, na imersão na intersubjetividade, onde a identidade se funde e se expande para além do eu limitado, revelando a totalidade do ser.

## **20- Conclusão**

Em suma, a análise das relações humanas à luz da intersubjetividade e interobjetividade, revela que o autoconhecimento é fundamentalmente um fenômeno relacional. Não se trata de uma jornada puramente introspectiva e solitária, mas de uma construção dinâmica que se desenrola incessantemente no espaço entre o eu e o Outro. A interobjetividade relacional nos permite articular, negociar e validar nossa identidade no mundo explícito das ideias e acordos, enquanto a intersubjetividade nos convida a mergulhar nas profundezas do implícito, desvelando camadas de nós mesmos que só se tornam visíveis na ressonância e no confronto com a experiência do outro.

O processo de autoconhecimento é, portanto, um diálogo contínuo, uma dança complexa entre afirmação e desconstrução do eu, onde cada

encontro humano oferece uma oportunidade ímpar para a expansão da consciência e a descoberta da verdadeira sabedoria. O outro, longe de ser apenas um objeto de interação ou um espelho passivo, torna-se um cocriador ativo do nosso ser e um catalisador indispensável para o desvelamento contínuo do autoconhecimento, conduzindo-nos a uma sabedoria que reside não apenas na acumulação de verdades, mas na fluidez da compreensão e na constante reinvenção de si no tecido das relações.

## Bibliografia

Benjamin, J. (2018). *The Bonds of Love: Psychoanalysis, Feminism, and the Problem of Domination*. Pantheon. (Relevante para intersubjetividade e reconhecimento mútuo).

Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss*, Vol. 1: *Attachment*. Basic Books. (Obra original publicada em 1969, mas reimpressões são relevantes para a teoria do apego e seu impacto no self).

Dubar, C. (2000). *A crise das identidades: a interpretação de uma mutação*. Porto: Campo das Letras.

Gallese, V. (2005). "Motor simulation and neurophysiology of action execution, observation, and imagination". *Journal of Neurophysiology*, 93(6), 3333-3342. (Para a discussão sobre neurônios-espelho e bases neurais da intersubjetividade).

Mitchell, S. A. (1988). *Relational Concepts in Psychoanalysis: An Integration*. Harvard University Press. (Para a perspectiva da psicanálise relacional na construção do self).

Stern, D. N. (1992). O mundo interpessoal do bebê. Artes Médicas.

Tieppo, C. (2023). Cérebro social: decifrando as raízes da sociabilidade humana. Veja Saúde. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/coluna/com-a-palavra/cerebro-social-decifrando-as-raizes-da-sociabilidade-humana/> (Acesso em 09 de junho de 2025).

# IV - O Saber do Autoconhecimento

**Paulo Volker**

O conhecimento de si mesmo, ou autoconhecimento, representa uma forma particular e reflexiva de saber, uma autoconsciência que se debruça sobre os múltiplos "objetos" que habitam o mundo interior de uma pessoa. Este não é um ato de simples introspecção, mas um processo dinâmico e complexo que envolve a totalidade do ser. A base do autoconhecimento é o reconhecimento da vasta complexidade que nos constitui, tanto em nosso substrato físico quanto em nossa dimensão ontológica.

O corpo humano é um universo de números impressionantes — 37,2 trilhões de células, 86 bilhões de neurônios, 96,5 mil km de vasos sanguíneos — que constituem a base material de onde emerge a identidade pessoal, não como uma entidade fixa, mas como uma propriedade emergente, um padrão meta-estável que surge da interação dialética entre a invariância estrutural e a variabilidade funcional do organismo.

## **21- A Arquitetura do Eu: Complexidade Física e Identidade Emergente**

A base do ser é de uma complexidade estonteante. Somos compostos por 206 ossos, 650 músculos, 4.000 tendões e 37,2 trilhões de células, um conjunto de componentes cuja organização é fruto de milhões de anos de evolução, não de uma fórmula matemática simples. Esta complexidade biológica serve de alicerce para um fenômeno ainda mais intrincado: a identidade pessoal.

Em sua dimensão ontológica, a identidade se manifesta como uma "recursividade auto-poiética do ser", uma auto-referencialidade que se valida continuamente através da própria experiência de existir. Longe de ser uma mera agregação de estados, a identidade é uma emergência qualitativa que transcende a mera soma de suas partes constituintes. Ela pode ser compreendida como uma "média estatística não-paramétrica" que emerge da convergência de múltiplos processos psicofisiológicos, incluindo comportamentos, emoções e respostas neurais. Essa identidade revela-se como uma propriedade dinâmica, uma "autossimilaridade fractal" que se mantém através do tempo, sendo ao mesmo tempo contínua e descontínua, singular e múltipla.

## **22- O Despertar da Consciência**

Para navegar nesta complexidade interna, é preciso um método. O Sistema Humano de Interrogação Metafísica (SHIM) é uma forma

de exploração dessa complexidade, que se baseia na reflexão sobre perguntas fundamentais. O SHIM consiste em abordar, de forma "sistematizada, repetida e metódica", perguntas de profundo significado relativas ao eu, a morte, a vida e a consciência. Essa prática impacta imediatamente o mundo interior, alterando "o que se passa por dentro" do ser humano (Cf. Volker, P. Sistema Humano de Interrogação. MDH. 2024).

A constância de reflexão sobre essas perguntas provoca uma ampliação das sensações e percepções que formam a autoconsciência. A atenção passa a ser direcionada a aspectos do cotidiano normalmente pouco discernidos, como "as sensações que acompanham o estar vivo", a "percepção da mortalidade" e a "dinâmica do diálogo interior, que constitui a consciência". O resultado desse processo é o estabelecimento de um "novo e profundo patamar de maturidade". O SHIM demonstra que a mente humana é extremamente plástica, capaz de mudar sua dinâmica e complexidade dependendo do objeto em que se foca. Ao adotar essa reflexão, os próprios fundamentos da nossa capacidade de raciocinar e sentir são alterados, e uma "nova consciência" emerge.

## **23- Ferramentas Filosóficas para a Exploração Interior**

A Filosofia da Mente oferece um arcabouço conceitual vital para compreender o processo de saber sobre o autoconhecimento. Quatro pensadores são particularmente importantes para elucidar as questões fundamentais da consciência e da experiência subjetiva.

Clarence Irving Lewis introduziu o conceito de qualia, definido como as qualidades subjetivas e imediatamente experienciadas, como a percepção de uma cor ou de uma textura. Os qualia são privados, acessíveis apenas ao sujeito, e inefáveis, ou seja, difíceis de descrever em termos objetivos. A contribuição de Lewis é fundamental, pois destaca a profunda distinção entre a experiência subjetiva, que é o foco do SHIM, e a descrição objetiva da realidade.

Thomas Nagel aprofunda essa questão ao argumentar que a experiência consciente possui um caráter subjetivo irredutível. Em seu famoso ensaio "Como é ser um morcego?", ele ilustra que não podemos compreender a experiência subjetiva de outra criatura, pois estamos limitados à nossa própria perspectiva. Para Nagel, um entendimento completo da mente exige uma abordagem que reconheça o aspecto subjetivo das experiências mentais, sublinhando a impossibilidade de objetivar totalmente essas experiências, pois cada indivíduo possui uma que é única.

David Chalmers formula o que ele chama de "Problema Difícil" da consciência: a questão de como e por que processos físicos no cérebro dão origem à experiência consciente subjetiva. Ele propõe um "dualismo de propriedades", argumentando que existem tanto propriedades físicas quanto propriedades fenomenais (conscientes), e que as segundas não podem ser reduzidas às primeiras. Essa distinção entre os problemas "fáceis" (aspectos cognitivos) e o problema "difícil" (experiência subjetiva) ajuda a enquadrar o principal desafio do autoconhecimento.

Antonio Damasio oferece uma perspectiva neurobiológica, argumentando que a consciência é um processo que emerge da complexa interação entre o cérebro e o corpo. Sua "Teoria do Marcador Somático" postula que as emoções são fundamentais na tomada de decisões. Para Damasio, processos emocionais e conscientes estão profundamente interligados, e a mente e o corpo são interdependentes. Ele distingue a "Consciência Central" (o estado de estar desperto) da "Consciência Estendida", que é a construção de uma narrativa autobiográfica envolvendo passado, presente e futuro. Onde Chalmers vê um "problema difícil", Damasio enxerga uma solução: as experiências subjetivas são inerentes aos processos cerebrais.

## **24- A Prática da Autocriação: Programando a Mente**

O autoconhecimento não é apenas um saber teórico, mas uma prática que se fundamenta na estrutura fisiológica do organismo. O cérebro humano possui uma arquitetura que gera uma externalidade que denominamos de consciencia. De um lado, temos o córtex cerebral, com cerca de 15 a 20 bilhões de neurônios, responsável pela lógica, linguagem, pensamentos abstratos e pela mente consciente com a qual interagimos com o mundo. De outro, temos o sistema límbico, localizado no centro do cérebro, que gerencia funções como memórias (hipocampo) e emoções (hipotálamo e amídalas cerebrais).

Esses dois sistemas, o córtex consciente e o sistema límbico

subconsciente, conversam constantemente, mas a comunicação não é total. Nem tudo o que o córtex percebe é armazenado pelo sistema límbico, e a grande maioria das reações do sistema límbico não chegam ao nível da consciência. Isso explica por que, às vezes, temos reações impulsivas geradas pelo sistema límbico, que são completamente alheias à análise consciente do córtex.

O autoconhecimento é o único processo pelo qual o córtex (a mente consciente) pode deliberadamente estabelecer uma relação mais profunda e recorrente com o sistema límbico (a mente inconsciente). Ao saber mais sobre si mesmo, é possível elevar para o nível da consciência padrões, dispositivos, gatilhos, tendências e reações que caracterizam as intensidades e frequências de atuação do sistema límbico. A consciência desses processos, os “marcadores somáticos” identificados por Damásio, possibilitam a “gestão” lúcida dos condicionamentos, reações e emergências emocionais e os impulsos automáticos. Trata-se de uma prática (autoconhecimento é um verbo) que possibilita estabelecer interações positivas e recorrentes mais profundas entre o sistema límbico e o córtex, fazendo com que a consciência de si abarque também aspectos relativos às reações mais profundamente emocionais e instintivas.

## **25- Conclusão**

O saber sobre o autoconhecimento revela o persistente esforço de pesquisa e reflexão sobre a profundidade do ser, que parte do

reconhecimento de nossa vasta complexidade biológica e ontológica. É um saber identifica as práticas reflexivas, como o SHIM, os “marcadores somáticos”, entre outros, que definem conceitos e objetos de alta significação para expandir a consciência e promover a maturidade interior. Essa exploração é feita pela filosofia, a psicologia, as neurociências, a neurobiologia, que nos ajudam a compreender a natureza da experiência subjetiva e os mecanismos de interação entre o corpo, a emoção e a razão.

Em última análise, o autoconhecimento transcende a observação passiva para se tornar um ato de criação. É a prática de usar as faculdades da mente consciente — a reflexão, o foco, a visualização — para dialogar e moldarativamente as camadas mais profundas e automáticas do nosso ser. É o processo de alinhar o sistema límbico e a mente consciente, resultando em maior estabilidade mental, perspectiva sobre o futuro e coerência interna. É, em essência, o exercício para construir um eu mais integrado, consciente e dotado de propósito.

## Bibliografia

Chalmers, David J. *The Conscious Mind: In Search of a Fundamental Theory*. Oxford: Oxford University Press, 1996.

Damasio, Antonio. *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York: Putnam Publishing, 1994.

Damasio, Antonio. *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. New York: Harcourt Brace, 1999.

Damásio, António R. (2000). *O Mistério da Consciência: Do Corpo e das Emoções ao Conhecimento de Si*. São Paulo: Companhia das Letras.

Damásio, António R. (2003). *Ao Encontro de Espinosa: As Emoções Sociais e a Neurologia do Sentir*. São Paulo: Companhia das Letras.

Damásio, António R. (2017). *A Estranha Ordem das Coisas: Vida, Sentimento e a Construção das Culturas*. Lisboa: Temas e Debates.

Lewis, Clarence Irving. *Mind and the World Order: Outline of a Theory of Knowledge*. New York: Charles Scribner's Sons, 1929.

Nagel, Thomas. "What Is It Like to Be a Bat?" *The Philosophical Review*, vol. 83, n. 4, p. 435-450, 1974.

Volker, P. *Sistema Humano de Interrogação*. MDH, 2024.

