

# **"ATRAVÉS DO ESPELHO" - INTROSPECÇÃO E O PROCESSO DO AUTOCONHECIMENTO**

## **"THROUGH THE LOOKING GLASS" - INTROSPECTION AND THE PROCESS OF SELF-KNOWLEDGE**

Ana Angélica Fonseca Costa<sup>1</sup>

Danubya Oliveira Pires Aragão<sup>2</sup>

Francisco Jeyzon Santiago Bezerra<sup>3</sup>

Glauce Assis Carvalho<sup>4</sup>

Maria Valdinelha da Silva Alves<sup>5</sup>

Paloma Cássia Vasconcelos de Brito<sup>6</sup>

Silvia Helena de Oliveira Matões<sup>7</sup>

---

1 Graduada em Direito (ESTÁCIO/CEUT -2022); Mestre em Gestão de Negócios Turísticos (UECE/UB-Espanha - 2004); Doutoranda em Direito (UFRGS); Graduanda em Psicologia (UNINASSAU 2022-atual)

2 Graduada em Psicologia (FSA 2007) Especialista em Psicologia da Educação (UFPI), Especialista em Saúde mental e Terapias cognitivas (Uninassau), Formação em Terapeuta Comunitária Integrativa.

3 Graduando em Psicologia pela UNINASSAU (2022–2026)

4 Graduada em Letras Português pela UESPI (2004) e em Administração de Empresas pela Faculdade Ademar Rosado – FAR (2010). Especialista em Atendimento Educacional Especializado – AEE (FAEME, 2019), Psicopedagogia (Faculdade Malta, 2022) e Análise do Comportamento Aplicada – ABA (2023). Graduanda em Psicologia pela UNINASSAU (2022–atual)

5 Graduada em Pedagogia pela UNINASSAU (2012) e graduanda em Psicologia pela mesma instituição (2022–atual), com previsão de conclusão em 2026. Possui especialização em Psicopedagogia Clínica, Institucional e Hospitalar, Neuropsicopedagogia e Reabilitação Cognitiva e Análise do Comportamento Aplicada ao Transtorno do Espectro Autista.

6 Graduada em Tecnologia em Radiologia (IFPI 2014); Bacharelado em Direito (Uespi 2022). Pós Graduação em Perícia Criminal, Gestão em Saúde, Docência do Ensino Superior, Direito Penal e TC e RM.

7 Graduanda em Psicologia pela UNINASSAU (2022–2026).



**Resumo:** O Autoconhecimento remete uma marcante reflexão na percepção das emoções do indivíduo, influenciando de forma considerável o comportamento das suas vivências em cada etapa da vida. Com base nessa realidade, este estudo utilizou-se como fio condutor as teorias de Skinner que traz em suas abordagens o behaviorismo radical, que define a consciência como um comportamento encoberto pois, sonhamos, pensamos, sentimos e estes sentimentos estão em constante mudança. E, para que o tema fosse tratado e melhor compreendido junto aos adolescentes envolvidos na abordagem prática realizada durante este estudo, utilizou-se a literatura de algumas passagens do conto que inspirou o livro “Alice através do espelho” escrito por Lewis Carroll, em que o autor conduz naturalmente a reflexões acerca dessa abordagem do autoconhecimento. Nesta perspectiva, este estudo teve como objetivo geral, analisar sobre a importância do autoconhecimento na fase da adolescência. Assim, o método de abordagem foi de analogia experiencial, envolvendo 15 alunos do 2º ano do ensino médio de uma escola cívico militar de referência em Teresina. Como resultados, do estudo percebeu-se que o autoconhecimento é um processo contínuo, mas sendo necessário ser mediado e orientado, para que esse autoconhecimento aconteça de forma significativa, para isso é necessário ressignificar essa compreensão, despertando a auto reflexão sobre si mesmo.

**Palavras-Chave:** Autoconhecimento; Behaviorismo radical; Percepção das emoções

**Abstract:** Self-awareness involves a significant reflection on the perception of an individual's emotions, considerably influencing their behavior and experiences at each stage of life. Based on this reality, this study used Skinner's theories as a guiding thread, particularly his radical behaviorism, which defines consciousness as covert behavior because we dream, think, feel, and these feelings are constantly changing. To better address and understand the topic among the adolescents involved in the practical approach of this study, passages from the story that inspired Lewis Carroll's "Alice Through the Looking-Glass" were used, naturally leading to reflections on this approach to self-awareness. From this perspective, the general objective of this study was to analyze the importance of

self-awareness during adolescence. The method used was experiential analogy, involving 15 students from the 2nd year of high school at a leading civic-military school in Teresina. As a result, the study revealed that self-knowledge is an ongoing process, but it needs to be mediated and guided so that this self-knowledge occurs in a meaningful way. This requires reframing this understanding, awakening self-reflection about oneself.

**Keywords:** Self-awareness; Radical behaviorism; Perception of emotions

## INTRODUÇÃO

Para a elaboração desse estudo, baseou-se em contribuições teóricas e nas análises que partiu para a seguinte hipótese: é pertinente a necessidade de uma discussão dialética, a qual envolve inúmeros problemas individuais e sociais. Assim, podemos destacar os principais: a autoestima, e o autoconhecer, sendo que esses são apontados como fatores decisivos na relação do indivíduo consigo mesmo e com os outros.

Em vista disto, buscou-se compreender que o autoconhecimento exerce uma marcante influência de como o indivíduo enfrentará os seus conflitos e desafios, sendo que a sua percepção influenciará de forma considerável no comportamento e nas vivências do indivíduo. Com base nesses dados, utilizou-se, de forma analógica à teoria de Skinner, a literatura do livro “Alice através do espelho” escrito por Lewis Carroll, onde o autor descreve de forma reflexiva e intuitiva sobre a temática do autoconhecer. Nesta obra, as primeiras reflexões acerca dessa abordagem, se relata o que seria esse “olhar” instigado pelo autor, utilizando-se de uma linguagem figurativa, a qual batizou-se de: “através do espelho”.

Refletir sobre essa metáfora usada pelo autor tem muita relevância quando trazemos para as emoções individualizadas e, além disso, dos comportamentos psicológicos, pois nesses “reflexos” é possível observar como o indivíduo se enxerga e, como gostaria de ser no futuro, seja nas suas

perspectivas profissionais e sociais e, especialmente naquilo que o traz felicidade ou também a forma negativa que o indivíduo se enxerga. Esse questionamento é o que mais provoca inquietudes e dúvidas sobre a tomada de decisões relacionadas ao presente e futuro, especialmente na fase da adolescência, compreendida como sendo de conflitos e inquietudes, típicas da idade.

Diante disso, iniciam-se esses questionamentos com o propósito de promover o autoconhecimento e, além disso, proporcionar o equilíbrio através das experiências que acontecem nesse processo de transição, como é o caso da fase da adolescência.

É importante enfatizar que as experiências que temos na adolescência nos fazem aprender a construir um maior equilíbrio emocional. Além disso, é importante que o adolescente mergulhe nessa transição para a vida adulta, tendo em vista que o sujeito precisa permitir-se a sentir as sensações e emoções. Porém, é fundamental que essa construção aconteça de forma coerente e compreendida e precisa ser mediado e acompanhada por uma rede de apoio familiar ou de um suporte similar.

Nesta perspectiva, e para tais reflexões, este estudo levou especial consideração as teorias de (Skinner, 1993, p.27) quando trata da percepção do behaviorismo radical, em que Skinner define consciência como um comportamento encoberto, pois nós sonhamos, pensamos, sentimos, e estes sentimento estão em constante mudança na fase da adolescência, visto que os seres humanos possuem características próprias, mutáveis de acordo com o ambiente que estão inseridos.

Skinner ainda fala que, as pessoas ficam mais conscientes quando estão em um ambiente controlado por si mesmos, ou seja, se consegue descrever em detalhes tudo o que está no inconsciente quando se está sozinho com os próprios pensamentos, mais Skinner (1993) deixa bem claro que só nos conhecemos se tivermos interações sociais, pois somos seres sociais.

E, nessa perspectiva este estudo tem como objetivo geral: analisar sobre a importância do autoconhecimento na fase da adolescência.

## MÉTODOS E PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A pesquisa é do tipo qualitativa, posto que fez uma análise subjetiva sobre o tema. Também é do tipo bibliográfica, exploratória e descritiva, usando-se de artigos científicos na área do behaviorismo radical, tendo como referência principal a teoria de Skinner.

Já o método de abordagem foi a pesquisa direta, utilizando-se de questionários como instrumentos de coletas, realizando-se uma entrevista semiestruturada com os professores de ensino médio, aplicando um roteiro baseado nas suas percepções sobre as atitudes de seus alunos acerca do tema autoconhecimento, autoestima. E também uma abordagem estruturada, utilizando-se de questionário com 5 perguntas, aplicado com 15 adolescentes, cursando o ensino médio de uma conceituada escola Cívico Militar, localizada no centro da cidade de Teresina.

Em um segundo momento, a equipe de pesquisadores, ornamentou um cenário que remetia a fábula da “Alice Através do Espelho”, organizando em um cenário lúdico, instigando os participantes a virem refletida sua própria imagem, o instrumento perfeito para posteriormente serem convidados a refletirem sobre si e exercitarem o autoconhecimento.

Na sequência, a equipe de pesquisadores solicitou que os participantes refletissem sobre suas ações, seus comportamentos, sua índole e o seu “eu”. E, ao final, todos participantes foram convidados a responderem um questionário contendo 5 perguntas: 1. O que te faz feliz; 2. Como você se vê?; 3. Quais são seus dons e talentos?; 4. Diga uma vitória ou uma conquista; 5. Quem você será no futuro? Sendo as respostas selecionadas para contextualizar a análise dos resultados.

## REULTADOS E DISCUSSÕES

É importante entender a importância de investir em autoconhecimento e se esforçar para entender a si mesmo em todas as esferas do seu ser. Que significa compreender quem você é, associando as suas qualidades, assim como as suas possibilidades que precisam ser melhoradas.

O que antes parecia um comportamento adequado, com a máxima de que “criança quieta é criança educada”, tem sido motivo de preocupação e, às vezes, é realizado o encaminhamento dessa criança para o atendimento psicológico. E isso é bom! Um adolescente retraído pode preocupar-se excessivamente com seu desempenho em uma situação social, desenvolvendo um padrão de impotência para lidar com essas situações (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2006).

A adolescência é um processo que envolve oportunidades e riscos. Para Erikson (1968), na adolescência a crise psicossocial enfrentada é a da identidade versus confusão de papéis. Não é mais uma criança dependente, mas ainda não é um adulto independente. Os adolescentes estão no limiar do amor, da vida profissional e da participação na sociedade adulta. Uma necessidade dessa etapa é a busca da própria identidade. Para construir a sua identidade, os adolescentes precisam afirmar e organizar suas habilidades, suas necessidades, seus interesses e seus desejos de modo a definir os papéis que irão desempenhar na sociedade (ERIKSON, 1968).

Todo esse embasamento dos processos vivenciados na adolescência puderam ser observados nos resultados dos questionários realizados com os participantes da atividade lúdica realizada como coleta de dados para este estudo. Através destes dados, se pode esboçar o que batizamos como sendo “a Teoria do Espelho”, um espiral do autoconhecimento traçado à partir dos sentimentos, emoções, expectativas materiais e de futuro que os adolescentes, participantes descreveram após virem suas imagens no espelho e serem indagados sobre o que de fato enxergavam sobre si, os estimulando, desta forma, que estes acessassem sobre si.

Para se chegar a tal teoria, classificou-se em 5 categorias: quais sejam:

1. Self-Confiante, que trata sobre aqueles aspectos que demonstram autoestima, talentos e comportamentos que julgam positivos para o seu dia-a-dia, os quais favorecem uma melhor convivência interpessoal e maior aceitação de si mesmo.

2. Self-Extrovertido, representam aspectos que podem simbolizar um comportamento indicado por terceiros, especialmente quando relatado que se reconhece como uma pessoa leal, sincera e honesta. Comportamentos que também podem ser autoconhecidos, em virtude da base do caráter e

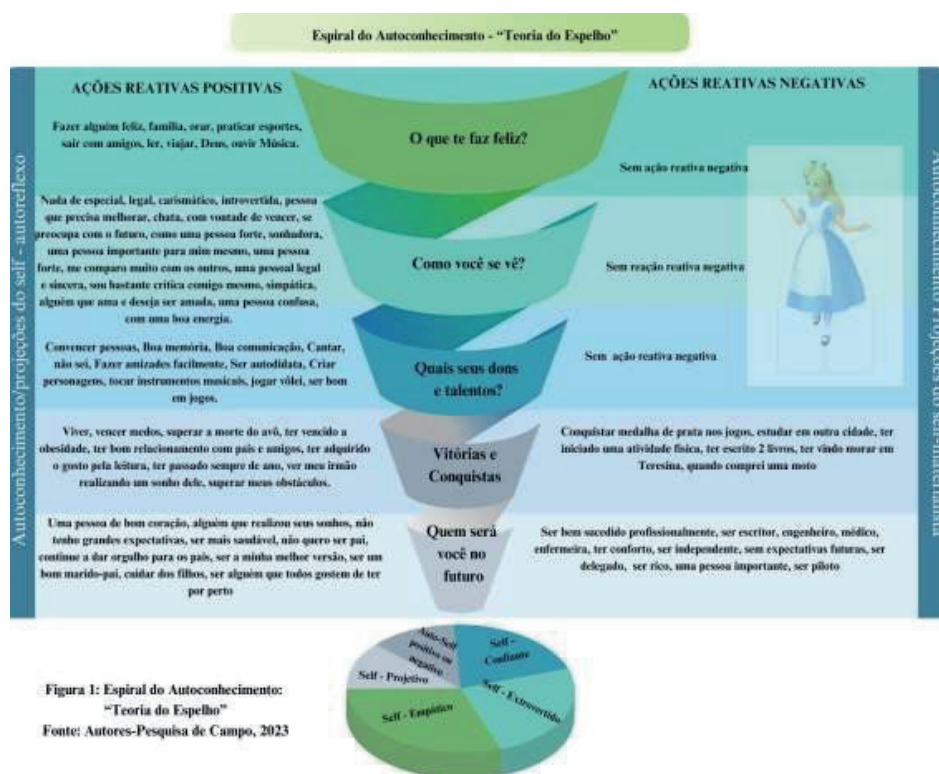
índole adquiridos ou desenvolvidos ao longo das experiências e ensinamentos.

3. Self-Empático, traduz seus sentimentos relacionados ao que considera felicidade e realizações pessoais, seja do ponto de vista material ou emocional.

4. Self Projetivo, são representados pelas projeções de futuro, em que o indivíduo consegue se projetar em um ambiente ou situação no futuro. Fato que deve ser melhor analisado em relação ao ponto de vista do sonho insustentável ou da realidade planejada.

5. Auto-Self Positivo ou Negativo, está representado pelas vitórias e conquistas já realizadas ou aquelas que ainda precisam se concretizar para destravar a baixa expectativa em ser capaz de vencer novos desafios.

Assim, com base na experiência exposta, atribui-se ainda o que Skinner (1982), preconiza em sua teoria: “os comportamentos são produtos de contingências ambientais, mas a descrição de comportamentos abertos ou encobertos é produto de contingências específicas, verbais e organizadas por uma comunidade. (BRANDENBURG; WEBER, 2025).



Tal teoria corrobora com a análise que o autoconhecimento é estimulado também por meio social, antes de ser uma construção do ser em sua essência e emocional e psíquica. Portanto, há que se refletir o importante papel que o autoconhecer exercer na vida de cada um dos adolescentes que poderão observar se suas emoções ou expectativas, ali relatadas, ainda fazem sentido nas suas vidas, se foram realizadas ou não e, porque não? Assim, acredita-se que farão um exercício de autoconhecimento e poderão refletir em um momento com mais maturidade e consciência de si mesmo.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Através deste estudo, percebeu-se que o autoconhecimento na fase da adolescência está diretamente relacionado com as experiências já vividas e associadas às poucas projeções acerca do futuro, pois a introspecção é um exercício para o autoconhecimento, a qual é pouco praticada pelos adolescentes.

Constatou-se portanto que se faz necessário se retirar do tema do autoconhecimento, tratado na fase da adolescência, uma maior compreensão e distanciados do tabus e das concepções sócias e comportamentais abrangentes, para trazê-lo para o âmbito do debate acerca dos aspectos científicos abordados especificamente e especialmente pela psicologia, buscando, assim, identificar se de fato há uma relação direta ou indireta da capacidade do autoconhecer com os aspectos econômicos, sociais, culturais e do nível de educacional que o indivíduo pertence ou se o autoconhecimento pode ser fruto de um processo contínuo praticado em todas as fases da existência humana e capaz de se modelar para níveis substanciais a ponto de impactar significativa no aspecto psicológico do autoexistir.

## **REFERÊNCIAS:**

BRANDENBURG, Olivia Justen; WEBER, Lidia Natalia Dobrianskyj. Autoconhecimento e liberdade no behaviorismo radical. Psico-USF, v. 10, n. 1, p. 87-92, jan./jun. 2005. Acessível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/hpCbBhNcb3zzdD6ftcLCtTq/?format=pdf>. Acesado em: 27.out. 2023.

ERIKSON, E. H. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton, 1968.

SKINNER, B. F. Ciência e comportamento humano. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. Desenvolvimento humano. Porto Alegre: Artmed, 2006.

LEWIS, Carroll. Alice através do espelho 1. ed. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2017.