Limpe Seu Subconsciente: Exercícios poderosos para uma completa faxina mental

Capítulo(s) gratuito(s)

Danilo H. Gomes

Seu Cérebro

O cérebro humano é uma máquina brilhante! Se soubéssemos a potência que este simples órgão possui, certamente investiríamos mais em conhecimentos e treinos para a mente.

Antes de iniciarmos esta jornada promissora, precisamos conhecer melhor o funcionamento do cérebro, afinal de contas, conhecer a si mesmo é um dos maiores - e mais necessários - desafios da existência humana.

“É indispensável conhecermo-nos a nós próprios; mesmo se isso não bastasse para encontrarmos a verdade, seria útil, ao menos para regularmos a vida, e nada há de mais justo.” - Blaise Pascal

Jamais despreze uma oportunidade de se conhecer melhor. Dominamos melhor o terreno que conhecemos. Mapas são, sem dúvida, úteis, mas o conhecimento prático, isto é, empírico, é bem melhor.

Sabendo disso, iniciamos com a pergunta:

O que meu cérebro deseja?

Cada fibra do corpo humano, assim como ocorre com os animais, deseja a sobrevivência e o conforto. A mente trabalha constantemente para conduzir nossas ações ao bem-estar, sempre atenta às circunstâncias para detectar qualquer ameaça contra a sobrevivência.

Destarte, a mente reúne informações, as interpreta e trabalha para que todas as possibilidades de dor, desconforto e morte sejam eliminadas. É por isso que, se não lutarmos contra a natureza humana, seremos eternos acomodados, preguiçosos e medrosos.

Conectando esta questão ao tema central deste livro, ressalto a impressionante habilidade de guardar imagens, emoções e significados que o cérebro tem. As marcas do passado - eventos traumáticos não superados - ficam tão bem guardados no subconsciente que, a não ser por um confronto que resulte em ressignificação, permanecerão lá até a morte. Não se assuste com termos desconhecidos… tudo será muito bem explicado (modéstia à parte).

Essas informações provindas desses traumas são armazenadas, não por mal, mas justamente para o bem-estar do ser humano. Pelo menos isto é o que a mente entende. O instinto humano tem boas intenções, mas a verdade é que essas feridas guardadas nas regiões profundas da mente controlam as nossas ações conscientes e bloqueiam certos recursos. Em outras palavras, em muitos casos somos sabotados pelo subconsciente.

Não tenha raiva de si mesmo(a). Seu cérebro deseja, em todo tempo, lhe proteger. A nossa missão agora é mostrar à mente que algumas - ou várias - informações devem ser substituídas. Digamos que iremos traduzir códigos mal interpretados. Não se assuste. O resultado será ótimo!

Consciente e subconsciente… O que são?

Estes dois termos (consciente e subconsciente) atualmente são bem conhecidos pelas pessoas. Sigmund Freud e seus trabalhos mostraram para o mundo a existência de áreas praticamente inacessíveis da mente humana.

Para quem não sabe: Freud foi um brilhante e polêmico psiquiatra dos séculos 19 e 20. É conhecido como o “pai da psicanálise”, método que, explicando a grosso modo, visa investigar a mente inconsciente para trazer à tona memórias reprimidas.

Não que o assunto fosse totalmente desconhecido, mas, nesses últimos séculos, o subconsciente tem sido profundamente analisado e estudado por psicólogos e psiquiatras. Com a ascensão da psicossomática, os estudos relacionados às áreas obscuras da mente foram ainda mais intensificados. Esse fascinante campo de estudo busca a relação entre sintomas físicos e questões mentais. Defende que, por exemplo, rancores profundos podem gerar um câncer ou, outro exemplo, segredos insuportáveis podem ocasionar ferrenhas dores de garganta.

Chega de história! Vamos ao que interessa.

O consciente é a parte da mente que interpreta e administra as informações que estão em foco. Aquilo que toca sua pele neste momento agora está sendo “lido” pelo seu consciente, visto que chamei a sua atenção para tal estímulo. Uma vez que você não se concentra mais em estímulos

deste tipo, sua mente filtra a informação e decide se vale a pena guardá-la no subconsciente.

Quando você está conversando com alguém, seu consciente está processando informações para que a interação social funcione corretamente, por exemplo. Todas as informações e pensamentos que estão em foco dentro da sua mente estão no campo consciente.

O subconsciente é imensuravelmente mais vasto do que o consciente. No seu subconsciente estão guardados desde as memórias da mais tenra idade até os conceitos mais complexos sobre a vida e a morte, no entanto, tais informações estão em segundo plano de modo que só virão para o campo consciente se você as solicitar.

Tenho certeza que você não está pensando no seu primeiro beijo nesse momento… aliás, agora que toquei no assunto, talvez alguma memória tome seu foco. Pois bem, essa memória romântica estava bem guardada no seu subconsciente e você a resgatou sem dificuldades. Por mais misterioso que isso lhe pareça, essa memória arquivada influencia, de algum modo, suas ações e sua personalidade.

A mente está sempre em funcionamento. Ela nunca para, nem mesmo quando dormimos. Fascinante, não? O consciente está sempre recebendo estímulos que, após filtrados, são encaminhados para o subconsciente ou para lugar nenhum.

Memórias e memórias

Há estudos (REBER, 2022; ARRUDA, 2022) indicando que a memória humana é capaz de armazenar o equivalente a 1 milhão de gigabytes. Você tem noção do poder disso? Se esses estudos estiverem corretos, então a mente humana é capaz de arquivar aproximadamente:

- 142.857.140 coleções completas da saga Harry Potter (livros);
- 111.111.000 músicas com ótima qualidade de áudio;
- 15.873.000 fotos de 21 megapixels;
- 138.500 filmes de 2 horas com boa qualidade de vídeo, ou seja, 277.000 horas de vídeo, que equivalem a um pouco mais de 11.500 dias ininterruptos de vídeo, o mesmo que cerca de 31 anos.

Eu fiquei impressionado… e você? Veja só, que maravilha! Se você desejasse e persistisse, poderia memorizar o equivalente a 277 mil horas de vídeo. É bem provável que você já tenha arquivado em sua memória centenas e centenas de horas de vídeo. Que máquina estupenda!

Apesar disso, nem tudo são flores. Esta mesma memória potente que armazena informações preciosas é a mesma que grava coisas que, se tivéssemos escolha, não gravaríamos. Seja sincero(a): se você pudesse esquecer certos eventos do passado, não o faria?

Quando experimentamos uma situação que desperta em nós emoções fortes, o subconsciente arquiva inúmeras informações com sucesso.

Qualquer estímulo que apresentar alguma conexão com essa mesma memória, seja um simples cheiro ou uma imagem, ressuscitará emoções semelhantes às embutidas nela. Você nunca se lembrou de uma pessoa por causa de um aroma e sentiu algo bom? É claro que o inverso também é possível.

A mente é movida por conexões. Uma informação se conecta a outra gerando uma nova conexão e por aí vai. Este mecanismo não é tão agradável quando nossa mente nos conecta às terríveis experiências passadas. O subconsciente não esquece o mal e faz questão de acordá-lo todas as vezes que estímulos específicos acionam certos gatilhos mentais.

O que são gatilhos mentais? Basicamente, são estímulos que ativam reações. Quando estamos conversando com alguém e, de repente, essa pessoa começa a chorar, possivelmente alguma parte da conversa ativou uma lembrança triste que desencadeou o choro. Chamamos este fenômeno de gatilho mental.

Significados

Nosso cérebro guarda na memória não apenas imagens, mas também sentimentos, emoções e significados. Digamos que a mente arquiva o número máximo possível de informações para nos proteger de futuras ameaças e nos mover rumo ao conforto e à sobrevivência. Mas o que são sentimentos, emoções e significados?

Sentimentos: sensações de longo prazo ligadas às emoções. Diferentemente da emoção, o sentimento costuma ser duradouro. A raiva no calor do momento, por exemplo, é uma emoção. A mágoa contra uma pessoa que te feriu na infância é um sentimento. Um evento pode ser guardado na memória e, a partir dali, gerar um sentimento.

O pai bate no filho com muita força e diz: "Maldito foi o dia em que você nasceu". O subconsciente registrou um forte sentimento de tristeza e desprezo. Em várias ocasiões durante a vida deste rapaz, esses sentimentos surgirão novamente.

Emoções: sensações momentâneas, isto é, "no calor do momento". Você bate o dedo mindinho do pé em algum objeto e sente um ódio descomunal. Esta é a emoção. Obviamente um sentimento profundo de mágoa contra o objeto que provocou a dor não será arquivado, pois não existiu.

O filho vê a mãe chorando e dizendo: "Casar é a pior coisa do mundo! Foi o maior erro que já cometi!". O subconsciente registrou a emoção da

raiva, pois odiou ver sua mãe arrependida. Toda vez que perguntarem quando ele irá se casar, a raiva explodirá instantaneamente.

Significados: o subconsciente não registra apenas imagens, sons e sensações. Ele automaticamente rotula cada evento memorizado. Imagine que um indivíduo perdeu a família inteira em um acidente de trânsito. Durante o armazenamento do evento traumático, o subconsciente concluiu que o trânsito é extremamente perigoso e um terrível assassino.

Marcos sofre intenso bullying na escola. Certo dia, a classe toda diz que Marcos é feio demais para conseguir uma namorada. O subconsciente registrou nas regiões mais profundas da mente o significado óbvio do momento: "Morrerei solteiro, pois sou feio demais". Sua autoestima permanecerá baixíssima por décadas.

Chamamos de ressignificação o ato de dar novo significado ao evento já memorizado. Usando este último exemplo, Marcos poderia revisitar a memória traumática e chegar à seguinte conclusão: "*A beleza não é o fator mais importante. Aquelas crianças disseram aquilo, pois eram imaturas e pouco sabiam sobre a vida. Cada tampa tem a sua panela. Se eu for seguro e determinado, conquistarei alguma mulher*".

***

Agora que você conhece um pouco mais sobre seu próprio cérebro, estamos prontos para aprofundar a conversa. Nosso objetivo: mergulhar no subconsciente e analisar a maioria das memórias negativas para ressignificá-las, melhor dizendo, dar novos significados.

Perceba que somos incapazes de esquecer coisas voluntariamente. A única forma de provocar o esquecimento é bater a cabeça contra a parede

com toda força a fim de perder parte da memória, e mesmo assim, o risco de dar algo errado seria altíssimo (por favor, não faça isso).

Visto que não podemos pressionar um botão mágico para eliminar de vez as memórias negativas, o único recurso que nos resta é alterar o significado que incutimos em cada memória.

Há memórias em que a ressignificação não basta, pois alguns significados são o que realmente são, ou seja, outras interpretações não cabem. No caso de uma esposa que foi traída, que outro significado poderíamos aplicar além da conclusão "*eu fui traída*"? Geralmente a mente cria conexões como "*nenhum homem presta*" ou "*fidelidade não existe*", mas a essência do significado não pode ser alterada.

Então, em casos como este, aplicamos o perdão. Às vezes o perdão é a única arma. Perdoar não é como ressignificar, todavia libera o elemento agressor da lista negra do subconsciente, se assim posso dizer. Perdoar é deixar ir, libertar, sanar a dívida. Liberar verdadeiro perdão é algo poderoso.

Além de ressignificar e perdoar, por fim, trabalharemos com a racionalização. Racionalizar é tornar algo mais racional, lógico. Temos várias opiniões deturpadas pelas emoções. Se as passarmos pelo filtro da razão, encontraremos vários equívocos.

Boa parte desses conceitos corrompidos tem conexão com o "eu" e é isso que trabalharemos. Chamamos de autoconceito a opinião guardada no subconsciente acerca de quem somos e do que podemos fazer. As memórias guardam informações sobre o "eu" e, muitas delas, foram "manchadas" por emoções negativas. Nossa missão é racionalizar essas informações.

Não vamos colocar a carroça na frente dos bois. Veremos mais a respeito da ressignificação, do perdão e autoconceito à frente.

Um Presente Especial

Obrigado por ter chegado até aqui! Como forma de agradecimento pelo seu apoio, gostaria de lhe dar um presente... aliás, uma série de presentes.

Eu reuni textos marcantes, reflexões profundas e lições práticas de diversas obras do meu acervo (mais de 80 obras) em uma série especial e totalmente gratuita chamada "Desenvolva Sua Mente".

Sim, eu gostaria de disponibilizá-la a você. Para garantir seu acesso gratuito agora mesmo, acesse: www.danilohgomes.com/links

Aproveite a leitura e boa jornada!

- Danilo H. Gomes

Lista de Memórias

Para iniciarmos a limpeza do subconsciente precisaremos fazer uma retrospectiva minuciosa. Lhe adianto que você não completará este passo em um único dia. Uma memória atrai outra, contudo, o processo geralmente é moroso.

O lado bom das estratégias contidas neste livro é a praticidade. Você precisará apenas de um papel e uma caneta ou de um celular, tablet ou computador. Prepare-se para fazer várias anotações.

O porquê de tudo isso? Simples. Precisamos vasculhar o subconsciente profundamente. Faremos aquilo que a maioria evita: olhar os monstros nos olhos. É realmente preciso? Claro! Se você quer realmente limpar o subconsciente e ser uma pessoa melhor, faça este procedimento sem procrastinar.

Vale lembrar também que será necessário tempo e paz. Prepare um momento sem interrupções para sentar e lembrar do passado. Tendo tudo preparado, mãos à obra!

Listagem

Chegou a hora de tocarmos feridas. Vai valer a pena, acredite! Eu mesmo testei e tive resultados. Para ser sincero, até hoje, ainda consigo encontrar novas memórias negativas que precisam ser ressignificadas urgentemente. Não desprezo nenhum evento marcante.

Respire fundo e comece sua lista. Descreva os detalhes e não tenha medo de citar nomes. Se possível, anote também o sentimento e emoção envolvidos. O que aconteceu? O que sentiu? Quem foi o(a) responsável?

Para facilitar, divida as lembranças por categorias. Eu dividi da seguinte maneira: FAMÍLIA, CRECHE, ENSINO FUNDAMENTAL, ENSINO MÉDIO, MIRIM (instituição profissionalizante), FACULDADE, TRABALHO, SENAI (escola profissionalizante), IGREJA, OUTROS. Você pode categorizar como achar melhor. Quanto mais categorias, mais fácil será a recordação.

Comece a recordar. Vale frisar que você não deve anotar exatamente tudo que lembrar, mas somente as lembranças que despertaram - ou ainda despertam - emoções e sentimentos negativos. Mesmo que aparentemente a memória não lhe cause mais reações, caso um dia tenha causado, anote. Não devemos desprezar nada.

Veja abaixo um exemplo (situações inventadas):

FAMÍLIA

- Meu pai Fulano disse que não sirvo para nada. Me senti um inútil.
- Minha mãe Fulana criticou o presente que fiz com tanto carinho. Me senti rejeitado.
- Meu tio Cicrano presentou o meu irmão e não me deu presente algum. Me senti desprezado.
- Minha prima Cicrana disse que eu era o garoto mais feio da família. Me senti horrível.

ENSINO FUNDAMENTAL

- O Pedrinho abaixou minhas calças durante o recreio e todos riram. Me senti muito humilhado.
- A professora Maria me colocou de castigo injustamente por uma hora. Me senti abandonado.
- O Joãozinho me bateu após o horário de aula por três meses e não tive coragem de contar para meus pais. Senti ódio.

Depois que aparentemente finalizar a lista, não a apague ou jogue fora. A verdade é que esta lista talvez nunca acabe, mas não se assuste, isso é bom, pois significa que seu subconsciente está sendo cada vez mais acessado.

Sempre que se lembrar de uma memória negativa, não perca a oportunidade de anotar. Por este motivo recomendo que faça as anotações no celular, sendo assim, poderá registrar as recordações em qualquer lugar.

Ressignificação

O próximo passo é darmos novos significados aos acontecimentos. Cada uma das lembranças que foram listadas está carregada de significados entendidos pelo subconsciente. Pode ser que algumas memórias não despertem tristeza ou sentimentos relacionados, todavia, mesmo assim, se há algum significado enganoso e/ou limitante nestes registros, precisam ser substituídos.

Para ressignificar com sucesso cada lembrança, você precisará revisitar cada situação através do poder da imaginação juntamente com a memória. A mente apresenta dificuldades em distinguir a realidade da imaginação (MOURA, 2022) e provoca, em muitos casos, reações semelhantes diante de um estímulo real e um estímulo irreal. Eis a

--- Fim da amostra ---

Acesse o Livro Completo

Adquira a obra completa agora mesmo clicando aqui: https://danilohgomes.com/limpe-seu-subconsciente-exercicios-poderosos-para-uma-completa-faxina-mental/

Obrigado por ler e não se esqueça de compartilhar.