A IMPORTÂNCIA NA INTERAÇÃO DA MENTE CONCIENTE COM SUBCONCIENTE

O ser humano, essa máquina complexa e cheia de infindáveis segredos volta e meia deixa-se descortinar em alguma das suas incontáveis faces, e uma delas é na interação do que eu chamo de “Dois Eus”, a expressão em português está obviamente errada mas com certeza você leitor entendeu o que eu quis dizer, o Eu consciente, e o Eu subconsciente, ao contrário do que todos pensam, os “Dois Eus” nem sempre jogam no mesmo time, prova disso são as várias fobias, síndromes, dores, e mais uma centena de doenças que tem origem psicológica mas que afetam o corpo físico e não só a esfera emocional, quando o subconsciente grita o corpo escuta, e escutar nesse caso dói, dói a ponto de se tornarem sérios problemas cardíacos, musculares, etc.

Mas ai vem a grande pergunta, “Se sou Eu, então porque meus Dois Eus não jogam no mesmo time?”, a resposta é simples: Todos somos biologicamente preparados para uma vida tranquila, calma, sem stress, tal qual eram nossos antepassados, mas hoje a vida moderna exige de todos uma carga incomensurável de informação e stress diário, e enquanto você “funciona” durante o dia, trabalha, estuda, paga as contas, se preocupa com afazeres, o seu Eu subconsciente fica disfuncional enquanto você dorme, se é que dorme, já que a qualidade do sono atualmente é deplorável, a mente é o grande campo de batalha, quantos de nós tiveram um dia exaustivo e quando chega em casa desmaia na cama, mas ao acordar ela está toda revirada, lençóis retorcidos, travesseiros jogados, suor escorrendo, como se tivesse corrido a noite toda, e realmente foi isso que aconteceu, você correu a noite toda só que subconscientemente, resolvendo problemas, tentando encaixar soluções em casos que na maioria das vezes não é possível resolver, brigando mentalmente com pessoas do seu cotidiano por coisas simples e até estupidas mas que lhe causaram uma sobrecarga emocional, tudo isso pesa, e pesa muito no seu subconsciente, não é raro encontrar pessoas com insônia, ou que dependem rigidamente de remédios para dormir ao qual sem eles é impossível ter uma boa noite de sono, porém esquecem-se que os remédios desligam o seus consciente, mas o subconsciente permanece ativo e sofrendo, gritando, pedindo a todo custo que você desacelere e que resolva os problemas que o incomodam.

Essa é a essência da interação dos seus Dois Eus, é saber resolver os problemas conscientemente, para que o seu subconsciente não precise se esforçar resolvendo eles e assim seu corpo possa descansar, todos temos problemas, familiares, financeiros, afetivos, emocionais, mas quando estes são tratados no tempo certo e de forma certa sua mente se acalma e seu corpo relaxa, quantos de nós já tivemos sonhos grotescos com fantasmas e coisas estranhas, e quando acordamos ficamos rindo daquilo, pois é, essa é uma forma do seu subconsciente lhe avisar que você tem medo de algo e que precisa tratar esse medo, antes que ele o consuma, a terapia psicanalítica é de extrema importância, mas também, saber resolver sozinho seus problemas é o melhor caminho, se tem que pedir perdão por algo, PEÇA, se precisa resolver alguma coisa, RESOLVA, se precisa desabafar, DESABAFE, guardar seus sentimentos faz seu subconsciente como um barril de pólvora que a cada coisa mal resolvida vá enchendo mais e mais até que uma hora ele exploda, daí vem as dores de cabeça, musculares, problemas cardíacos, insônia, problemas gastrointestinais, e tantos outros que sabemos de cor. Não perca mais tempo, tire um tempo pra você, medite para descobrir seus reais problemas e resolva-os, só assim seus Dois Eus vão trabalhar em conjunto lhe trazendo qualidade de vida e satisfação em viver.

JORGE AUGUSTO MONTEIRO CARRIÇA

Professor, jornalista, e estudioso da mente humana.