



PRISCILA OLIVEIRA
TERAPEUTA

OBSCURO

O INCONSCIENTE E SEU
PODER CONTROLADOR

OBSCURO

- 1 - que não é claro para o espírito, que é difícil de compreender, de explicar.
- 2 - que está sem luz.

INCONSCIENTE

O inconsciente, segundo a Teoria Psicanalítica da Personalidade, desenvolvida pelo médico e psiquiatra alemão Sigmund Freud no final do século 19, é um “reservatório” de sentimentos, pensamentos, impulsos e memórias que estão fora da percepção consciente. *“Obscuro”*

Agradecimentos

Agradeço primeiro a Deus, por me curar emocionalmente e me inspirar a ajudar outras pessoas a se curarem também.

Agradeço ao meu esposo por sempre me apoiar em minhas decisões.

Agradeço a você leitor.

O fato de saber que você se motivou a ler esse livro, me motiva a continuar no propósito de continuar impactando vidas positivamente e compartilhando conhecimento.

Obrigada!

Iniciarei este livro com um poema que escrevi e espero que ele faça tanto sentido para você quanto faz para mim.

QUANDO ME PERDI DE MIM

Engraçado como somos
Imperfeitos, tão humanos
Cheios de nossas certezas
Mas quando o mundo dá voltas
Nos perdemos em incertezas

Ser humano
É ser surpresa
Que nem mesmo se conhece
E muitas vezes se espanta
Pelo tanto que se encontra
No momento que se perde

Encontro!

Comigo foi bem assim

Demorou mas me encontrei

No dia que me perdi

Eu estava tão perdida

Que nem lembrava de mim

Confesso veementemente

Foi difícil me encontrar

Mas sabia que onde estava

Não poderia ficar

Foi então que decidi

Preciso me encontrar

E resgatar quem eu sou

Me custe o que custar

E felizmente me achei

E logo me resgatei

E jamais permitirei

Que me perca outra vez.

Prazer, me chamo Priscila Oliveira, sou cristã,
terapeuta, escritora, cantora e compositora de
música evangélica.

OBSCURO

O "poder controlador do inconsciente"

Minha missão neste e-book é que você após lê-lo, saia tão informado sobre o seu inconsciente e sua forma controladora de funcionar, a ponto de entender o que precisa fazer para se libertar das cadeias emocionais criadas por ele, que te impedem de ser livre, voltar a viver e poder ser quem você sempre desejou ser.

Neste livro o foco não é falar sobre mim, mas não posso falar sobre o poder do inconsciente sobre nós, sem citar o poder que ele teve sobre mim mesmo por anos. Procurarei ser breve e resumir.

Fui vítima de alguns episódios de abusos na infância, você pode conhecer toda a história no e-book PEDOFILIA - O monstro dentro de casa.

Esses abusos desde que me lembro começaram por volta de uns três anos e não consigo me lembrar com exatidão até quantos anos, talvez até uns oito anos, não sei ao certo.

O que sei é que o tempo passou, me tornei uma jovem estranha, muito retraída, tímida, de falar pouco e de poucos amigos, até aí "normal", talvez fosse só parte do meu traço de personalidade, afinal quando você não tem o conhecimento correto das coisas você procura justificativas baseadas nas suas crenças.

Na fase de relacionamentos, fiz muita gente sofrer, pois algo em mim queria que fosse assim, mas eu não sabia só fazia, começava a namorar e quando eles estavam muito envolvidos eu terminava para vê-los sofrer. Essa era eu.

Assim vivi por um bom tempo.

Para o assunto que pretendo abordar aqui, até essa parte da história é o suficiente.

A verdade é que eu estava agindo guiada pelo meu inconsciente baseado em traumas do meu passado, mas entendam, eu não queria agir daquela forma, eu era uma jovem como qualquer outra que gostaria de encontrar alguém e ser feliz, mas no lugar disso o que eu tinha era uma coleção de relacionamentos que para o meu inconsciente eram homens maus que representavam aqueles que me fizeram mal no passado, então eu os punia, por que agora eu não era mais uma vítima, agora eu tinha o "poder" de puni-los

.

O INCONSCIENTE

Vamos agora entrar na questão de fato e entender como funciona o nosso inconsciente.

O inconsciente, segundo a Teoria Psicanalítica da Personalidade, desenvolvida pelo médico e psiquiatra alemão Sigmund Freud no final do século 19, é um “reservatório” de sentimentos, pensamentos, impulsos e memórias que estão fora da percepção consciente.

A exemplo de um Iceberg, onde a ponta dele seria a parte consciente e racional que você vê e todo o restante do seu "corpo" nas profundezas das águas fosse seu inconsciente, a parte obscura que você não vê e não conhece.

AS 3 REGRAS DO INCONSCIENTE

Vamos entender, então, uma a uma dessas três regras do inconsciente?

1 - REGRA

O INCONSCIENTE É ATEMPORAL

A primeira regra do inconsciente é que ele é atemporal; isso significa que um evento que aconteceu, na vida de uma pessoa, em determinado tempo, seja há um dia ou há uma década, para o inconsciente não importa; o inconsciente não tem passado nem futuro, só tem presente.

Como ele é atemporal, significa para ele que aquilo acabou de acontecer.

Muitas vezes, a pessoa carrega uma dor, vinda do passado, e não se lembra que aquilo aconteceu, ela nem se lembra o que aconteceu quando tinha cinco anos de idade, se um fato tiver ocorrido durante ou antes dessa fase provavelmente ela só viverá a dor sem saber sua origem.

Ela acha que o fato de não se lembrar, não traz impacto sobre a sua vida, isso é ledor engano, pois sua memória está estruturada no seu inconsciente (que guarda 400% de tudo que ele pode). Ele não se preocupa em informar a você o que guardou lá dentro.

Ora, se uma pessoa passou por um trauma aos cinco anos de idade, quando completar 100 anos, terá sofrido as consequências durante toda a vida dela.

Aquilo que aconteceu aos cinco anos, ficou registrado no inconsciente, mesmo que ela não se lembre.

As nossas preferências são “escolhidas”, pelo inconsciente, em função disso, ou seja, tudo aquilo que o inconsciente gravou e foi positivo, é ótimo para nós, entretanto, o que ele gravou de negativo, irá nos trazer consequências negativas, ao longo da vida, como dor, angústia e sofrimento, como por exemplo no meu caso que citei no início.

Toda vez que você sofre uma dor (não física) muito forte, ela fica “marcada”, no inconsciente e você vive com aquela dor do passado como se fosse no momento presente. O detalhe é que muitas pessoas começam a ter medo ou projetar o futuro, baseadas nas crenças que adquiriram, em função daquela dor do passado, ou seja, um trauma do passado influencia toda a sua vida, até o momento presente, como também influencia a maneira como você pensa sobre o futuro.

O inconsciente não tem futuro, entretanto ele influencia toda a sua vida até hoje. Ele continuará te influenciando, a não ser que você resolva essa dor. Você é influenciado pelo passado que viveu, como também pelo futuro que ainda irá viver.

O inconsciente é sempre presente.

2 - REGRA

O INCONSCIENTE BUSCA A FELICIDADE

A segunda regra do inconsciente é que ele sempre busca a felicidade, ou seja, ele busca fazer com que você entenda os momentos difíceis pelos quais você passou para que você tenha lições positivas sobre aquilo, aprenda e siga seu caminho, mais fortalecido do que antes de ter passado por aquela situação.

Imagine o seguinte cenário:

Você trabalha em uma grande empresa, essa empresa cria um centro administrativo com, aproximadamente, 5 mil metros quadrados, onde todos os departamentos são interligados, ou seja, não há divisórias entre um e outro; então, cerca de 7 mil pessoas que trabalham lá, todos podem se ver.

Imagine, então, nessas condições, que alguém começasse a gritar com você, dizendo que você é um ladrão, que roubou a empresa ou qualquer coisa assim, imagine essa pessoa, num estado de emoção muito forte, gritando para todo o mundo ouvir e simplesmente, depois disso tudo, ela sai e vai embora. Como será que você iria ficar?

Provavelmente seria uma situação bem traumática.

Imagine aí dois cenários:

O primeiro cenário:

A pessoa vai embora e você não pode fazer nada. Dependendo da situação que você reagiria, sairia correndo dali, ou abaixaria a cabeça, ficaria com vergonha, enfim... Seria muito constrangedor para você, seu inconsciente, então, iria te deixar marcas e, a partir daí, você não mais esqueceria, e isso iria influenciar toda a sua vida e toda vez que você lembrar daquilo, ele traz novamente aquela dor e angústia e você se constrange.

O que pode acontecer, nesse primeiro cenário, é que você comece a se afastar de lugares públicos, porque seu inconsciente tem uma maneira de generalizar o aprendizado, ele expande aquilo que você “enxergou” uma vez, então, se você passa por uma situação muito constrangedora e não conseguiu dissolver aquilo, emocionalmente, o seu inconsciente vai criar um “alerta de perigo” e, a partir daí, ele passa a generalizar. Todas as vezes que ele encontrar qualquer situação, levemente parecida com aquela situação que você viveu, ele vai generalizar o aprendizado, e vai te colocar em uma sensação de alerta, de angústia e desespero. Ou seja, irá fazer com que você sinta tudo aquilo que sentiu naquele dia.

Vamos exemplificar:

Se você estiver em uma partida de futebol, vai sentir-se angustiado, porque, em uma partida de futebol há muita gente, então, se existem coisas parecidas, o inconsciente começa a dar um “alerta de perigo”, ou seja, você vai começar, ao longo da sua vida, a ser influenciado por isso. É por isso que muitas pessoas têm medo de aglomerações e não conseguem entender o porquê daquilo.

Esse seria o primeiro cenário, a pessoa te acusou e foi embora, e você ficou ali, sem poder fazer nada.

O segundo cenário seria a pessoa voltar, depois de duas horas, te pedir desculpas na frente de todos e dizer que foi uma loucura, porque estava tomando remédios “tarja preta” e , ainda, havia tomado uma dose de whisky, na hora do almoço, e teria enlouquecido, que tudo o que ela te falou foi uma mentira. No final, vocês riram da situação.

Vejamos, se vocês riram da situação e dissolveu aquilo, você encontrou a felicidade, porque você estava em uma situação angustiante e transformou-a em algo tranquilo e suave. O fato de ter sido acusado, humilhado, sem poder fazer nada, provavelmente, não vai mais ter nenhuma consequência para você, só irá lhe servir de aprendizado, para que se algo semelhante acontecer, você se sinta relaxado diante da situação, se você já superou uma, então, pode superar outra, e outra, e outra.

Quando o inconsciente consegue dissolver aquela carga emocional, você simplesmente encontra a felicidade, aquilo se torna algo bom e você aprende com aquilo.

Entretanto, no caso de a pessoa não conseguir “digerir” aquilo, seu inconsciente entra numa compulsão à repetição, ou seja, ele entra em looping. Ele passa a fazer com que você reviva essa situação, ou imaginariamente ou realmente, isso não importa. Para a sua mente, o que você imagina ou vivencia é real. Se aquilo entrou na sua mente, o seu cérebro entende como sendo real, e o seu inconsciente fica o tempo todo imaginando a mesma cena, de forma amplificada. Você pode, por exemplo, se colocar, compulsivamente, em situações, que irão repetir tudo aquilo que você já passou, e que te causou muita dor emocional. Por incrível que pareça, essa é a que nós chamamos de terceira regra do inconsciente: a compulsão à repetição ou looping. O looping é a lei da vida, ou seja sempre que você não conseguir dissolver uma situação, superar e sair dela mais forte, ela tende a se repetir até isso acontecer, por que o teu inconsciente precisa que você supere, pois ele busca a felicidade.

3 - REGRA

COMPULSÃO À REPETIÇÃO OU LOOPING

Imagine que você está na Faculdade.

Se você não aprende uma matéria, poderá ser reprovado, se você for reprovado, vai repeti-la no próximo ano, vai repetir até aprender. Para que você aprenda, o teu inconsciente faz com que você se submeta às mesmas situações, continuamente, até que você consiga encontrar a felicidade, ou seja, até que você supere aquilo, esse é o objetivo do inconsciente com a compulsão à repetição.

Agora, imagine uma menina que cresce vendo o pai, alcoólatra, agredindo sua mãe; ela não tem condições de entender aquilo; como vai entender que o pai a quem ela ama, bate na mãe que ela também ama, e ela não consegue fazer nada?

A primeira regra do inconsciente diz que ele é atemporal.

Significa que essa menina irá ficar com aquele sofrimento, aquela “coisa” que ela não entendeu, para o resto da vida dela, como se tivesse acabado de acontecer.

A segunda regra do inconsciente é que ele busca a felicidade. Mas, ela não conseguiu dissolver aquela situação; então o inconsciente vai entrar naturalmente, na terceira regra, que é a compulsão à repetição (looping).

Essa menina, provavelmente, terá namorados com as mesmas características do seu pai: tendência a beber e tornar-se agressivo.

O inconsciente a submeterá àquela situação dolorosa e angustiante, a fim de que ela entenda o que estava acontecendo. Isso, nas relações, é chamado de “dedo podre”, a pessoa só encontra o mesmo tipo de parceiro, ao longo da vida.

Imagine que essa menina está numa passeata com 10 mil pessoas. Seu inconsciente vai “dar um jeito” de cruzar com a pessoa, que tem as características do pai dela, porque o inconsciente age por “sintonia”. Ela, provavelmente, vai se apaixonar por esse rapaz, o único naquele agrupamento, que tem tendência a beber, tornar-se agressivo e bater nela, provavelmente é isso que vai acontecer.

Imagine que eles se casam. Ele bebe e bate nela, por várias vezes, até o dia em que ela busca um bom terapeuta, que consiga ajudá-la, fazendo-a entender isso.

Um terapeuta que reprocessasse seus traumas do passado, dissolvendo tudo, fazendo com que o inconsciente dela entenda a situação e busque a felicidade e, conseqüentemente que ela se liberte da terceira regra do inconsciente, que é a compulsão à repetição. Ela, provavelmente irá se separar desse homem e nunca mais se envolverá com pessoas assim. O seu próximo parceiro, possivelmente, será diferente, ou seja, o looping foi quebrado porque o problema do passado foi resolvido.

Esse foi apenas um dos infinitos reflexos que um inconsciente cheio de registros de um passado marcado por traumas emocionais não resolvidos pode causar na vida de alguém. Você pode nem ter conhecimento de tê-los vivido, as vezes você não foi vítima diretamente, mas indiretamente como no exemplo anterior e hoje você só sofre as dores que muitas das vezes não encontra explicações para sua origem.

A boa notícia é que nós temos as "ferramentas" para te libertar dos registros dolorosos da sua vida, que fazem com que você sinta todas as dores e angústias no presente, em decorrência das coisas não resolvidas no passado.

Essa é a nossa forma de trabalhar!

Nesse e-book abordamos as três regras do inconsciente, mas o psiquismo humano é um universo infinito e muitos conteúdos ainda teremos para compartilhar com vocês.

Nos encontraremos em uma próxima edição

Se você acredita que tem registros dolorosos que não foram reprocessados, se você sofre com algum transtorno emocional, traumas ou fobias, eu posso te ajudar.

É isso o que a nossa metodologia é capaz de fazer, acessar seus registros dolorosos e guiar teu inconsciente, forçando-o à reprocessar, e criar registros mais positivos, poderosos e eficazes.

Foi um prazer enorme tê-lo aqui comigo!

Gratidão sem fim ♥

Espero que esse conteúdo tenha sido muito útil e que tenha agregado valor à sua vida.

Se desejar marcar uma avaliação gratuita, entre em contato pelos canais de comunicação no nosso perfil do instagram.

@mulheresqueenxergamseuvalor.

Será um prazer ajudar você!

Com muito amor quero que você guarde em seu coração a frase abaixo.

"Eu não sou o que aconteceu comigo, eu sou o que decidi me tornar".

E essa fala de William James eu quero te deixar como um lembrete:

A maior descoberta de minha geração é que o ser humano pode alterar a sua vida mudando sua atitude mental.

William James

E esse é o conselho do meu para o seu coração ♥

Ninguém pode buscar a cura pelo outro, se você perceber que não está bem nas suas emoções, se ajude, busque a sua cura.

Priscila Oliveira

Instagram/Facebook
@mulheresqueenxergamseuvalor