

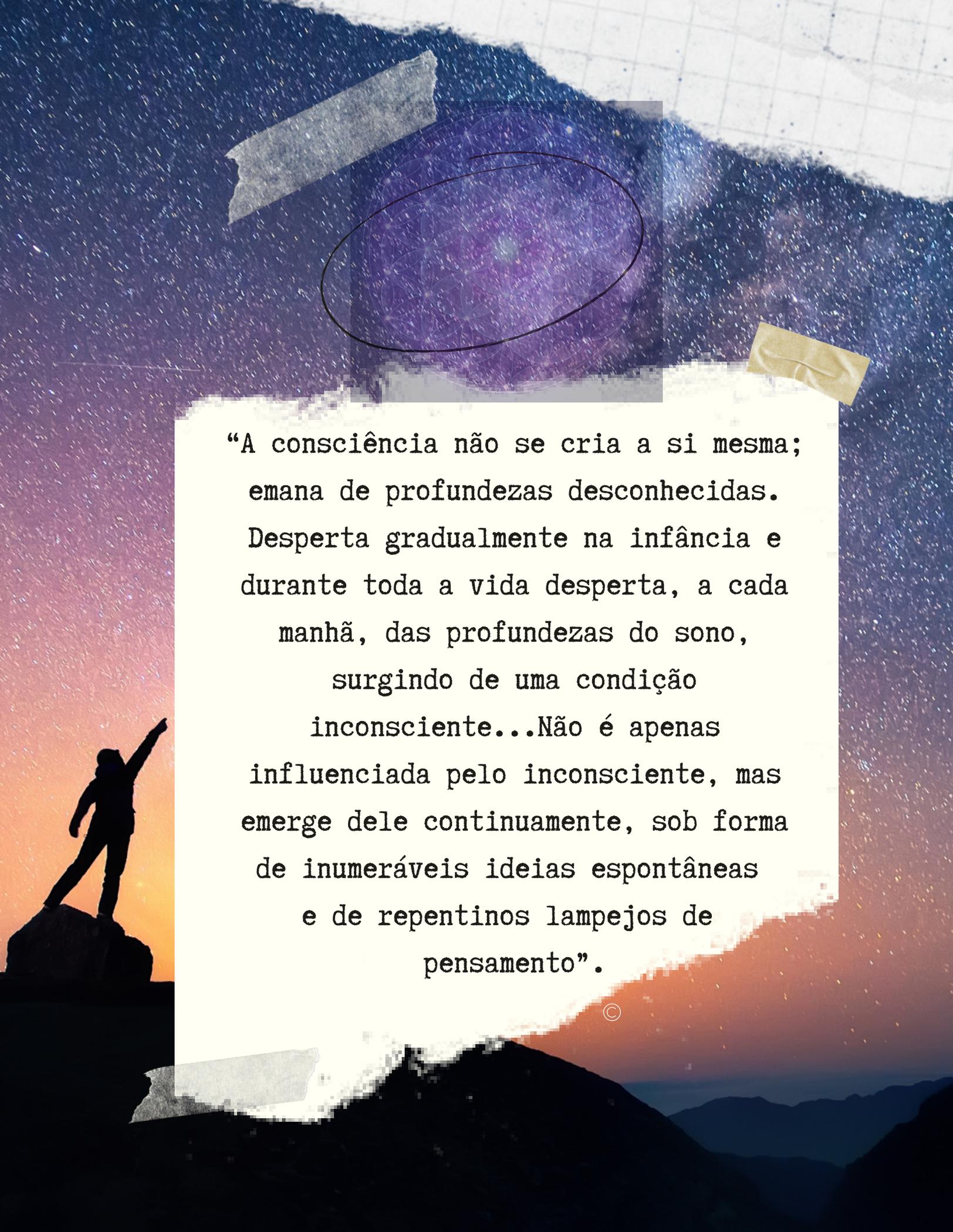


A fala do inconsciente
um guia prático para criar muito
mais em sua vida com completude

Dabri Queiroz Terapias[©]
Integrativas
Brasil, 2022



Copyright 2022. Todos os direitos reservados
a Dabri Queiroz Terapias Integrativas.



“A consciência não se cria a si mesma; emana de profundezas desconhecidas. Desperta gradualmente na infância e durante toda a vida desperta, a cada manhã, das profundezas do sono, surgindo de uma condição inconsciente...Não é apenas influenciada pelo inconsciente, mas emerge dele continuamente, sob forma de inumeráveis ideias espontâneas e de repentinos lampejos de pensamento”.

O inconsciente

Você já parou para refletir que todos nós viemos dessa grande sopa cósmica que chamamos de inconsciente? Se emegirmos dele e voltamos para ele todos os dias quando dormirmos, como podemos simplesmente ignora-lo na criação da nossa vida?

Mesmo se você chegou até aqui e tem o ponto-de-vista de performance na vida, sendo adepto do discurso “seja a sua melhor versão”, não estaríamos deixando de lado um importante aliado nisso tudo?

Mesmo de um ponto-de-vista super prático, ignorar a existência do inconsciente não parece muito sábio.

Do ponto-de-vista místico, holístico, energético, espiritualista nem se fala. Toda a conversa sobre individuação, ascensão, iluminação não é possível sem darmos vazão ao que nos chega do inconsciente.

A linguagem primordial

Portanto seja qual for o seu paradigma do momento, ter clareza sobre esses aspectos é importante, seja por questões práticas ou filosóficas.

Jung nos diz que o inconsciente se manifesta em nossas vidas pelas sincronicidades, pelos sintomas e pelos sonhos. Perceba que a ideia aqui não é interpretarmos literalmente o inconsciente, como um “de” – “para”. E sim darmos vazão a uma fala que possa estar sendo reprimida.

Essa tradução literal do inconsciente não faz muito sentido, já que a linguagem dele é extremamente simbólica e arquetípica.

Freud e diversos pensadores fazem um esforço para traduzir os sonhos.. mas sempre existe a possibilidade de não ser nada daquilo (rsrs). Assim, o esforço aqui é darmos vazão a essa fala trazendo para um lugar comum de que isso faz parte de quem nós somos.

A repressão a essa fala em algum momento explode em nossa vida por meio de sintomas que se manifestam no corpo.

Sincronicidades e Sonhos

O inconsciente também atua como um guia em nossas vidas nos enviando milhares de **eventos sincronísticos**... que na maioria das vezes passam despercebidos porque estamos ocupados demais pensando sobre o passado ou planejando o futuro.

“Vá por aqui”. “Presta atenção nessa pessoa”. “Isso é importante”, “não faça isso”.

Hoje muito se fala sobre a importância da meditação para estamos no momento presente. Sim! A **presença** abre espaço para percebermos as sincronicidades e darmos vazão a fala do inconsciente em nossas vidas... então vamos meditar!

Outra dica prática é anotarmos os **sonhos** assim que acordamos. Todo mundo sonha, algumas pessoas só não se lembram. Mas a prática diária ativa esse “músculo” de conexão com o inconsciente.

O importante aqui não é a interpretação, mas reconhecer os sonhos como uma parte importante em nossas vidas e **dar vazão a essa fala** que emerge do inconsciente todos os dias... então vamos anotar os sonhos!



"Não conheço uma coragem maior do que a necessária para olhar para dentro de si mesmo".

©

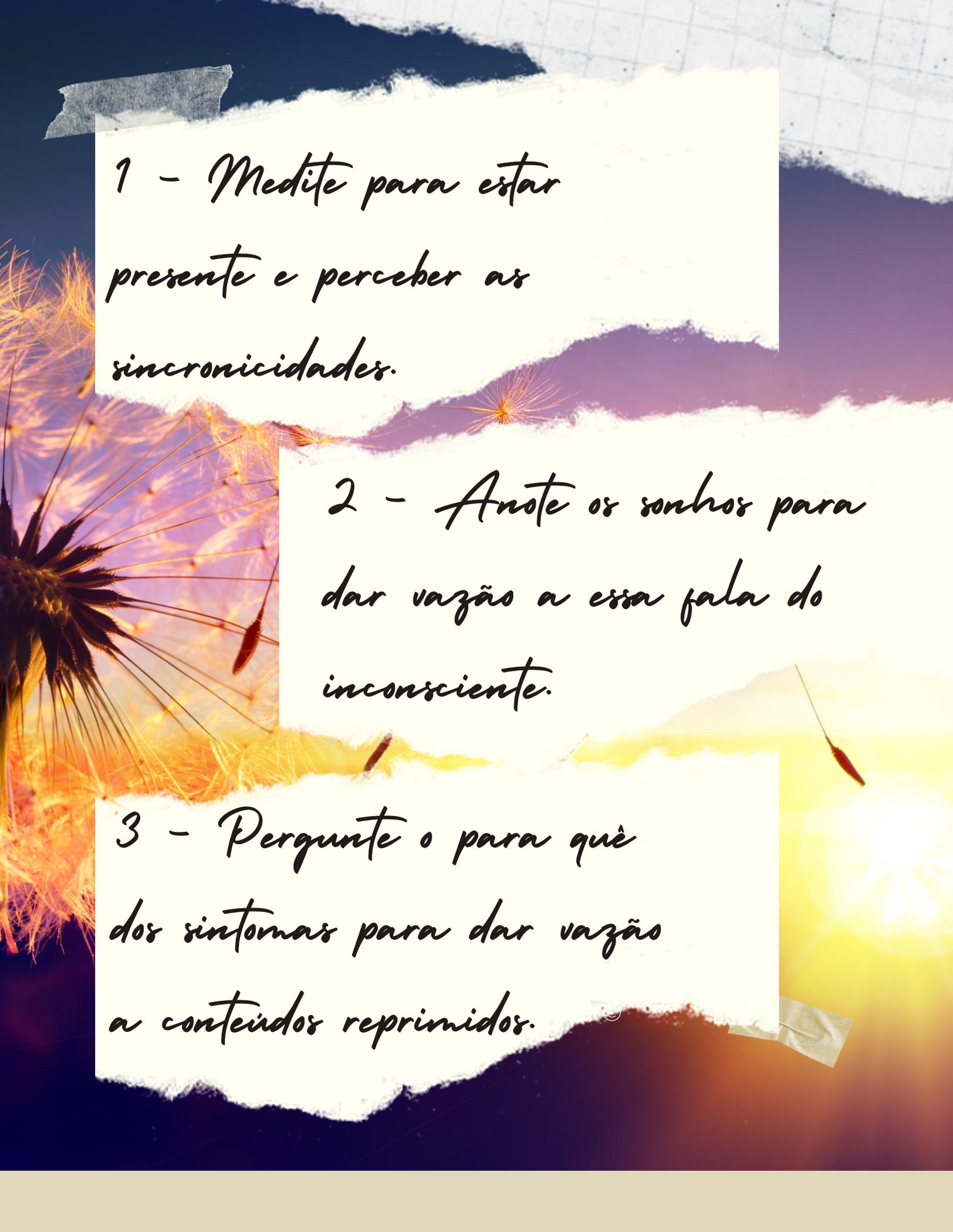
Sintomas

O sintoma é uma questão mais complexa. Eles geralmente revelam conteúdos reprimidos do inconsciente. Imagine que antes dos sintomas o inconsciente já te enviou milhares de eventos sincronísticos te alertando para algo, já te enviou milhares de sonhos com conteúdos relevantes.. mas que não foram percebidos por motivos diversos.

Assim, o inconsciente agora envia sintomas que vão chamar a atenção de uma forma ou de outra, porque vão atuar no corpo físico. Em um primeiro momento é importante reconhecer que todo sintoma tem como pano de fundo uma linguagem simbólica. Uma gripe, um câncer, uma dor de cabeça.

Todos os sintomas possuem um “para quê”. Você pode se fazer a pergunta “para quê estou com dor de cabeça?” e deixe as sensações fluírem.

O importante aqui não é buscar respostas mentais, mas deixar a pergunta ecoar pelo corpo.. e perceber as sensações (que é a fala do corpo). As resposta da mente não fazem muito sentido nesse momento.. e podem mesmo atrapalhar o processo. Recomendo que procure um terapeuta/analista com quem você se sinta à vontade para lhe auxiliar.



1 - Medite para estar presente e perceber as sincronicidades.

2 - Anote os sonhos para dar vazão a essa fala do inconsciente.

3 - Pergunte o para quê dos sintomas para dar vazão a conteúdos reprimidos.

A Sombra

Lembra que falamos que o inconsciente é uma grande sopa cósmica? Esse grande caos primordial é constituído de diversos elementos que emergem ou não para a consciência.

Já vimos 3 formas simples de dar vazão a esse conteúdo (vide resumo acima). Mas existem elementos mais “escorregadios” (digamos assim) de emergir, porque a nossa consciência simplesmente não permite. É o lado B ou o oculto do oculto do oculto. São as nossas sombras.

A sombra se refere àquela nossa parte e aspectos que não conseguimos trazer completamente à luz. É o nosso lado sombrio, o eu inferior, o outro, o duplo, o id que reside na noite escura da alma, em nosso inferno pessoal, na crise da meia-idade. São muitos nomes para a mesma experiência.

Na sombra e do encontro com ela é possível extrair possibilidades da multiplicidade de potenciais na vida do ser humano. Na sombra reside um grande prêmio, já que ela é dotada de potencial e de energia. Assim, é preciso compreender a existência da sombra, depois disso é preciso deixá-la participar e realizar o seu propósito.

There is no spoon

Se você é do time dos buscadores da luz, da individualização, da Ascensão, da iluminação, do autoconhecimento.. você tem consciência de que já se deparou com a sombra. Em algum ponto da sua jornada você sentiu o peso da dor, da frustração, do ressentimento, da mágoa, do desejo de vingança.

Você já aplicou uma ferramenta em si mesmo infinitas vezes e pensa ter transmutado àquele ponto específico de dor de vez. “Agora foi” (respiros aliviados). Essa sensação dura um certo tempo até que... “ops i did it again!” (à la Britney). Sim, meus amigos e amigas da luz, essa é a sombra que perdeu energia durante um tempo.. mas se recuperou e está de volta em sua vida.

Quanto antes compreendermos esse processo como inerente à condição humana, mais rápido saímos de expectativas irreais sobre o processo de cura. Lembra da fala do Neo no filme Matrix “there is no spoon”.. é bem por aí, não há estrutura fixa.. o que existe são ciclos, fluxos, processos.

As sombras são partes nossas reprimidas para nos encaixarmos e lidarmos com o que julgamos ser o mundo real. Mas o fato é que “there is no spoon”... o real é um produto da mente.

Eu Completo

Da mesma forma, acreditar que é possível eliminar um elemento constitutivo da nossa psique (sombra) é ilusão.

Acho interessante o termo "pensamento mágico". O pensamento mágico é uma ilusão muito difundida, vendida e apreciada pelos buscadores. Há quem pense que um terapeuta holístico é um ser mitológico onipotente desprovido de problemas e detentor do conhecimento absoluto de todas as coisas. Mas isso não faz muito sentido, não é mesmo?

A questão com o pensamento mágico é que ele ignora o tempo das coisas ocorrerem na matéria, assim como ignora fundamentos e leis básicas sobre o universo. Mas isso é um outro assunto.

Voltando à importância das sombras, elas existem para nos ensinar e guiar com e para o nosso **eu completo**. São fontes ricas de potenciais e aprendizados. A nossa parte reprimida tem ânsia por se realizar em nossas vidas e elas somente são nocivas quando são reprimidas, não são vistas e ignoradas.

Descobrir os dons por trás das sombras é permitir que todo o seu potencial aflore. Jung disse "prefiro ser inteiro do que ser bom". E você?

Vamos fazer um exercício simples de reconhecimento dessas nossas partes ocultas?

Reserve pelo menos 1 hora para esse exercício e tenha foco. Livre-se de distrações de terceiros e redes sociais. Esse é um momento de conexão com as suas partes mais profundas. Se gostar de um ritual, pode acender velas, incensos, colocar música, trazer símbolos e imagens que façam sentido para você. Deixe à mão, lápis, papel e um copo de água.

Meditação

Em um local silencioso, feche os olhos e faça respirações profundas. Conecte-se ao seu cardíaco e sinta seu coração pulsando. Agora suba com essa energia para além das galáxias, indo em direção ao sol central. Respire nessa sensação de comunhão e de estar em casa. Agora desça com sua energia retornando ao cardíaco. Faça respirações profundas. Desça com a sua energia em movimentos espiralados até o centro da terra. Agora se imagine em uma grande placa branca e luminosa. Dos seus pés saem raízes que te ancoram nessa dimensão. Faça respirações profundas, percebendo essa conexão.

Perguntas

Agora faça a si mesmo as perguntas a seguir. Não procure uma resposta mental, perceba as sensações que emergem do seu corpo. Em seguida, abra os olhos e escreva respostas e sensações que vieram até você. A melhor forma de fazer isso, é não retirar o lápis do papel, escreva de uma vez para que a mente interfira o menos possível no processo. Faça uma pergunta por vez. Quando tiver a resposta para a primeira pergunta, feche os olhos novamente e repita o processo. Refaça a meditação ou retorne para a placa branca e luminosa. Não tenha pressa, respire profundamente antes de se fazer a próxima pergunta, e assim por diante.

Do que eu tenho mais medo?

Quais aspectos da minha vida precisam ser mudados?

O que eu mais temo que alguém descubra sobre mim?

O que mais tenho pânico em descobrir sobre mim mesmo?

Qual foi a maior mentira que já contei a mim mesmo?

Qual foi a maior mentira que já contei a outra pessoa?

O que pode me impedir de transformar a minha vida?

A permissão

Respire profundamente e repita mentalmente para si mesmo:

“Eu tenho permissão para visitar as minhas sombras e permito que o meu eu mais sagrado e luminoso abrace e acolha o meu eu sombrio, me tornando assim, a cada dia, mais eu mesmo e mais inteiro. Eu te vejo. Eu te escuto. Eu te reconheço.”

Repita quantas vezes sentir necessário até perceber que o conteúdo que emergiu foi esvaziado.

Esse é um contato inicial com a sua sombra, há muito mais a ser trabalhado para que mais conteúdos possam emergir para a consciência.



*"Quem olha para fora, sonha;
quem olha para dentro, lembra".*

©

Sobre mim

Dabri Queiroz

Especializanda em Psicologia Junguiana,
terapeuta energética. Trabalha com os códigos
dos dragões da rede cristalina, magia antiga
e oráculos.



Ei! Gostaria da sua opinião, dúvidas, inquietações e experiências sobre este material! Compartilhe comigo nas redes sociais ou envie por e-mail para contato@dabriqueiroz.com Acompanhe o nosso trabalho



dabriqueiroz.com



Dabri Queiroz



[dabriqueiroz.terapias](https://www.instagram.com/dabriqueiroz.terapias)



Copyright 2022. Todos os direitos reservados a Dabri Queiroz Terapias Integrativas.