



O Subconsciente

António Fróis 51050 | Ciências da Linguagem e da Cognição

Índice

Introdução	2
1.1) Consciente	2
1.2) Subconsciente	2
1.3) Inconsciente	2
1.4) Subconsciente vs inconsciente	3
O subconsciente na nossa vida	3
2.1) Subconsciente e a verdade	4
Como aceder ao subconsciente	4
3.1) Associação livre	4
3.2) Sonho dirigido	4
3.3) Teste projetivos	5
3.4) Hipnose	5
História do subconsciente	5
Bibliografia	6

Introdução

Mente é o estado da consciência ou subconsciência que possibilita a expressão da natureza humana. Mente é um conceito bastante utilizado para descrever as funções superiores do cérebro relacionadas com a cognição e o comportamento, particularmente as funções que tornam os seres humanos conscientes, tais como a interpretação, os desejos, a linguagem, os sentidos, entre outros, apesar de estas estarem associadas a qualidades inconsciente como o pensamento, a razão, a memória, a intuição, o sentimento, entre outros. O nosso cérebro possui duas grandes inteligências: a mente consciente e a mente subconsciente, a última divide-se em subconsciente e inconsciente.

1.1) CONSCIENTE

A mente consciente é como um teclado e um monitor. No teclado são inseridos dados, cujos resultados são mostrados no monitor. Este tipo de mente funciona assim, a informação é captada através de um estímulo ou externo ou interno do seu ambiente e os resultados são lançados instantaneamente na consciência.

1.2) SUBCONSCIENTE

O subconsciente é provavelmente um dos temas mais abordados em psicologia. Sigmund Freud fincou os conceitos de inconsciente e subconsciente no início do século XX, e após este, dezenas de autores lidaram com o termo.

O subconsciente é como a memória RAM de um computador. A RAM é o local onde, num computador, são guardados os programas e os dados em uso no momento. Este tipo de memória é muito mais rápido que outros tipos de memória, como o disco rígido ou o CD-ROM.

O subconsciente funciona da mesma maneira. Todas as memórias recentes são armazenadas aqui de modo a que são acedidas rapidamente quando necessário. Para além de armazenar as memórias recentes, mantém também ações que são executadas diariamente, por exemplo, os pensamentos recorrentes, hábitos, sentimentos e padrões de comportamento.

1.3) INCONSCIENTE

Já o inconsciente é como um disco rígido de um computador. O disco rígido de um computador é o componente de armazenamento a longo prazo de todas as

programas que foram instalados desde o início. O inconsciente faz o mesmo com as memórias úteis.

A mente inconsciente e a subconsciente usam essas memórias de modo a compreender todos os dados que são recebidos do mundo e para manter a pessoa segura e garantir a sua sobrevivência. Para estes dois tipos de mente, se algo funcionou no passado de modo a garantir a sobrevivência da pessoa, então isto ajudará a pessoa a passar por situações semelhantes através dos mesmos meios, não importando o quão equivocados, dolorosos e inúteis os resultados possam ser no mundo exterior.

1.4) SUBCONSCIENTE VS INCONSCIENTE

A principal diferença entre o subconsciente e o inconsciente é que o último, segundo Freud, atua como um mecanismo de proteção sobre a mente. O inconsciente aloja tudo aquilo que é nocivo para a nossa saúde mental e arquiva em um local de difícil acesso. Você pode acessar memórias traumáticas, mas precisará de sessões terapêuticas e influências externas para chegar lá.

O subconsciente na nossa vida

Até os seis anos de idade, o ser humano não sabe diferenciar o que é certo do que é errado. Por exemplo, nessa idade, acreditamos que o Pai Natal ou o que o coelho da Páscoa são reais. Isto acontece porque nesta altura ainda não desenvolvemos a nossa mente consciente, as nossas ações são baseadas apenas nas emoções.

Consequentemente nessa idade desenvolvemos muitas ideias negativas no nosso subconsciente, acabamos por criar crenças que levamos para o resto da vida, isto é, se nos é ensinado que a violência é o único caminho que existe, que os fantasmas são reais ou até que dinheiro é a melhor coisa do mundo, provavelmente estas crenças ficariam no nosso inconsciente até ao fim da nossa vida.

O subconsciente é responsável por grande parte das decisões que são tomadas diariamente. Até as decisões que acreditamos ter tomado conscientemente, podem ter sido tomadas no subconsciente e todo esse tempo de racionalização serve apenas para encontrar uma justificativa.

A nossa mente precisa de tomar muitas decisões o tempo todo, por exemplo, piscar, falar, andar, estudar, trabalhar, dormir, mastigar, ouvir, etc. Para conseguir tomar tantas decisões sem precisar de racionalizá-las todas, o nosso

subconsciente cria padrões de comportamento. Primeiramente o subconsciente toma uma decisão e só depois a racionaliza.

Devido a este processo de tomar uma decisão e só depois a racionalizar por parte do subconsciente, muitas pessoas são facilmente manipuladas. As empresas de publicidade tiram proveito deste processo de forma a influenciar as pessoas com gatilhos, isto porque as pessoas agem igual, visto que, o subconsciente é igual em todos os seres humanos.

2.1) SUBCONSCIENTE E A VERDADE

Conscientemente podemos mentir ou omitir informações, porém, o subconsciente nunca mente. O subconsciente sempre mostra a verdade. Conhecendo como ele funciona, você consegue identificar mentiras em qualquer pessoa. Um exemplo é o nosso olhar. Sempre que estamos buscando uma informação no subconsciente, ou seja, na memória, nossos olhos se movem para o lado esquerdo.

Em contraste quando estamos buscando algo na imaginação, nossos olhos se movem para o lado direito, indicando que estamos mentindo, fantasiando, etc.

Como aceder ao subconsciente

Atualmente, existem várias técnicas que nos ajudam a conectar-nos com a nossa mente subconsciente, entre as mais conhecidas aplicadas na terapia psicológica, destacam-se as seguintes:

3.1) ASSOCIAÇÃO LIVRE

Este tipo de método consiste em expressar-nos sem utilizar a consciência e de forma livre todos os pensamentos que vêm espontaneamente à nossa mente. Esta técnica pode ser realizada utilizando algum elemento que dê base à associação, por exemplo, outra pessoa diz alguma palavra, número, imagem, etc. ao qual se responde instantaneamente sem ter tempo para pensar.

3.2) SONHO DIRIGIDO

Esta abordagem psicoterapêutica é proposta por Robert Desoille por volta de 1925. Esta técnica consiste em fazer com que o paciente entre em um estado mental que fica entre a vigília e o sono. Para isto acontecer, o paciente deve estar num sofá totalmente relaxado e com a atenção concentrada apenas no seu mundo interior. O terapeuta dirige uma fantasia (tem símbolos universais) na qual o paciente deve começar a visualizar, por exemplo, estar no mar, descobrir um tesouro, etc. O objetivo deste método é estimular o paciente a interagir dentro da sua própria fantasia.

3.3) TESTE PROJETIVOS

Um dos mecanismos de defesa que utilizamos para não assumir como nosso o que atribuímos aos outros é a projeção. Quando falamos de projeção, referimo-nos ao processo inconsciente que utilizamos para nos libertar do peso gerado pela experiência de emoções ou ideias que não desejamos. Os testes projetivos têm como objetivo que a pessoa possa externalizar o que tem por dentro e que não pode perceber porque está em seu subconsciente, para que possa penetrar na sua personalidade e conseguir conhecer mais de si mesmo.

Entre os diferentes testes projetivos que existem, encontram-se os estruturais, expressivos ou gráficos, construtivos, associativos e relacionados ao movimento. O teste projetivo mais conhecido é o teste de Rorschach.

3.4) HIPNOSE

Através desta técnica é facilitada a entrada num profundo estado de relaxamento que nos permite focar em nós e nas nossas vivências. Através da hipnose podemos ter acesso às informações que armazenamos no subconsciente.

A hipnose é usada para identificar possíveis causas de problemas e condições de uma pessoa, também é usada para assimilar experiências negativas armazenadas no subconsciente e reestruturá-las e convertê-las em outras mais positivas.

HISTÓRIA DO SUBCONSCIENTE

A primeira utilização do termo subconsciente foi feita pelo psiquiatra francês Pierre Janet, contemporâneo de Freud, para indicar os conteúdos da mente que se encontram num nível inferior de consciência. Este psiquiatra foi o primeiro a propor que os conteúdos subconscientes reprimidos estejam na origem de alguns sintomas de tipo neurótico.

O mesmo termo foi utilizado por Freud nos seus primeiros trabalhos, mas foi logo abandonado devido à sua ambiguidade. Em 1896 Freud introduziu a estratificação dos processos, observando que traços de memória são, ocasionalmente, rearranjados de acordo com novas circunstâncias. A partir deste ponto, Freud não utilizou mais o termo subconsciente pois para ele este não indicava se o conteúdo e o processamento mentais ocorriam no pré-consciente ou no inconsciente.

Hoje em dia, a ideia de que o subconsciente é um agente poderoso fez com que o termo se tornasse importante na literatura da nova era e da autoajuda. Na comunidade atual, acredita-se que técnicas como autossugestão e afirmações podem ajudar o subconsciente a influenciar a vida de uma pessoa, até mesmo curando doenças.

Conclusão

O subconsciente é onde são basicamente criadas e armazenadas as nossas crenças, é aqui que são também guardadas as ações tomadas que protegeram a pessoa ou que a ajudaram e as nossas rotinas ou hábitos. É através do subconsciente e do processamento feito por este que tomamos as ações que tomamos.

O subconsciente pode também ser acedido, através de terapia, de forma a ajudar uma pessoa a passar por experiências traumáticas ou melhorar memórias.

Resumindo é devido ao subconsciente que fazemos as ações que fazemos automaticamente, sem notar e já sem pensar nelas. É também devido ao subconsciente que os traumas e crenças existem.

Bibliografia

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Mente>

https://br.psicologia-online.com/o-que-e-o-subconsciente-e-como-funciona-318.html#anchor_0

https://opas.org.br/o-que-e-estar-inconsciente-subconsciente-e-consciente/#A_Mente_Consciente

<https://noticias.r7.com/hora-7/segredos-do-mundo/subconsciente-o-que-e-como-funciona-e-sua-diferenca-do-inconsciente-05062019>

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Subconsci%C3%Aancia#Hist%C3%B3ria>