

# *Você se Considera uma Pessoa Lúcida?*

*Por Christina Queiroz*

*Podemos entender a lucidez como uma condição mental, que nos prepara para atingir melhores desempenhos em nossa vida. Lucidez vem da palavra luz e quer dizer clareza, claridade.*

*Entretanto, todos nós estamos, de alguma maneira, sujeitos a lacunas em nossa lucidez. São pequenos gestos diários: às vezes olhamos sem ver; muitas Informações nos escapam; vivenciamos a condição do vigambulismo, que é o sonambulismo durante a vigília física; há falta de clareza quanto aos nossos próprios conflitos.*

*Esta condição de baixa lucidez prejudica nossos desempenhos em todos os níveis, porque deixamos de ver oportunidades e deixamos de aproveitar nosso tempo evolutivo.*

*Quando estamos mais lúcidos temos melhores chances de compreender as situações, as circunstâncias, as idéias e principalmente a nós próprios. Mas, está comprovado por inúmeras pesquisas na área da psicologia e do parapsiquismo que dificilmente nos mantemos completamente lúcidos. Sofremos ao longo de um dia centenas de lapsos de lucidez. Isso nos dificulta perceber a realidade e o que está por trás do óbvio. Somados os segundos de perda de lucidez durante uma vida, é fácil constatar que passamos parte significativa da vida de forma semiconsciente.*

*Um dos fatores que causa baixa condição de lucidez é a pressão monopolizadora de nossas emoções sobre o que pensamos e fazemos. Nossa vida emocional e instintiva é ainda muito instável e nos desestabiliza freqüentemente.*

*As pessoas tendem a manifestar suas emoções em primeiro plano, muitas vezes, desequilibradas ou instáveis. Nossas manifestações emocionais funcionam como quando se abre um dique que inunda as capacidades mentais impossibilitando seu uso eficiente. Ocorre uma obnubilação de uma de nossas áreas mais nobres e sofisticadas, a Mental, onde estão os atributos da atenção, memória, lucidez, concentração, raciocínio lógico e analítico, cognição entre inúmeros atributos importantes.*

*Expressões do senso comum evidenciam o que se torna uma pessoa inundada pelas emoções: “O indivíduo ficou uma fera”, “O rapaz virou bicho”, “Eu perdi a cabeça” “Fiquei louco de raiva”, “Ele ficou cego de ódio”. Na prática quando somos freqüentemente invadidos por nossos instintos e emoções, tendemos a ficar de fato “cegos mentalmente”. Sob fortes emoções perdemos nossa capacidade de raciocinar com clareza, daí a perda do discernimento.*

*Porque o corpo emocional não pensa, não elabora com a complexidade de que nossa mente é capaz. Daí porque as ações puramente emocionais podem ser atitudes precipitadas, das quais vamos nos arrepender amargamente.*

*A sociedade destes últimos séculos supervaloriza o processo emocional e trabalha em função dele. Existe manipulação política, comercial, pessoal, através do uso das emoções de paixão, prazer, suspense e excitabilidade emocional. Muitas vezes é este o critério de avaliação de uma obra: livro, show, filme, obra de arte: se o filme conseguiu emocionar é bom.*

*Muitos equívocos também são cometidos por profissionais de saúde que fazem a apologia da catarse, em que o mais sadio passou a ser sempre SENTIR, soltar as emoções.*

*Muitas vezes não se passou da catarse. Eis a pseudocura psicológica.*

*Existem algumas atitudes que dificultam o exercício da lucidez:*

*Preguiça mental é uma delas. Quando nossos recursos mentais tornam-se preguiçosos tendemos a nos tornar acomodados, conformistas. Outra atitude que alimenta a falta de lucidez é a ausência de curiosidade*

*intelectual. O hábito reativo e pouco questionador também influi diretamente em nosso nível de lucidez.*

*O que por outro lado fortalece e desenvolve nossa condição de lucidez são práticas diárias tais como associações de idéias, uso da intuição, hábito de pensar com prumo, o exercício de olhar as coisas sob diversos ângulos, as maneiras novas em tudo.*

*Uma das práticas que mais nos ajuda a desenvolver a lucidez é o exercício da pesquisa aplicado a nós mesmos, a autopesquisa. Quem detém as melhores ferramentas de pesquisa sobre nossa realidade íntima, somos nós mesmos.*

*O papel do psicoterapeuta em nossa autopesquisa é essencial. Ele caminha lado a lado, operando como uma lanterna que lança luz (lucidez) sobre o que está obscuro. Sozinhos em nossa autopesquisa tendemos a cometer equívocos porque acionamos mecanismos de defesa ou pontos cegos que nos impedem de ver de fato como funcionamos. Daí, produzimos loops que nos mantém na mesma condição.*

*De toda forma, sós ou acompanhados, o caminho que descortina os mais amplos horizontes de ação é o estado de lucidez. O botão que acende essa luz está ao alcance de nossos dedos. Mas, é o atributo da vontade o que impulsiona de fato a lucidez dentro de nós.*

Christina Queiroz – Psicoterapeuta

[www.clinicadepsicoterapia.com.br](http://www.clinicadepsicoterapia.com.br)

[www.consciencia.psc.br](http://www.consciencia.psc.br)