

## ■ AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

### **Seriedade na Desconstrução de Barreiras Antievolutivas Autoimpostas**

*Seriedad en la Deconstrucción de Barreras Antievolutivas Autoimpostas*  
*Seriousness in the Deconstruction of Self-Imposed Antievolutionary*  
*Barriers*

**Lúcia Jaqueline Vilela**

Consciencioterapeuta, psicóloga, pedagoga, graduanda em Letras, pós-graduação em Design Instrucional, voluntária da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC), jaquevilela0311@gmail.com

**RESUMO.** O artigo descreve conjunto de traços e patologias funcionando como barreiras antievolutivas, mantidas e retroalimentadas por décadas na vida intrafísica. Relata o processo consciencioterápico empreendido para a compreensão e desmonte do mecanismo de sobrevivência em subnível. Exemplifica conjunto de técnicas autoconsciencioterápicas aplicadas para o autoenfrentamento e superação das condutas patológicas. Descreve como se deu a mudança, passando de padrão característico de autoassédio, dispersão e escondimento para uma postura mais madura, de assunção de traços e da capacidade assistencial, desconstruindo dessa maneira as barreiras autoimpostas.

**Palavras-chave:** autolimitação, barreiras, superação da antievolutividade.

**RESUMEN.** El artículo describe el conjunto de traços y patologías que funcionan como barreras antievolutivas y que fueron mantenidas y retroalimentadas por décadas en la vida intrafísica. Se relata el proceso consciencioterápico emprendido para la comprensión y desarme del mecanismo de sobrevivencia en subnivel. Se presentan ejemplos del conjunto de técnicas autoconsciencioterápicas aplicadas en el autoenfrentamiento y superación de las conductas patológicas. Se describe como se produjo el proceso de cambio, pasando de un patrón característico de autoasedio, dispersión y escondimiento para una postura más madura, de asunción de traços y de la capacidad asistencial, desconstruyendo, de esta manera, las barreras autoimpostas.

**Palabras clave:** autolimitación, barreras, superación de la postura antievolutiva.

**ABSTRACT.** The article describes a set of weaktraits and pathologies functioning as antievolutionary barriers, maintained and retronourished for decades in intraphysical life. It reports the conscienciotherapeutic process undertaken to understand and dismantle the sub-level survival mechanism. It exemplifies a set of self-conscienciotherapeutic techniques applied to self-confront and overcome pathological behaviors. The article describes how the change took place, passing from the characteristic pattern of self-intrusion, dispersion and concealment to a more mature posture, the assumption of strongtraits and assistential capacity, in this way deconstructing self-imposed barriers.

**Keywords:** self-limitation, barriers, overcoming of anti-evolution.

## INTRODUÇÃO

**Autolimitação.** Este artigo apresenta o movimento autoconsciencioterápico realizado a partir do Curso para Formação do Consciencioterapeuta (CFC), no qual a autora aprofundou na superação do padrão de autolimitação evolutiva, manifesto ao modo de barreiras autoimpostas.

**Estrutura.** O texto está organizado em duas seções principais:

**I. Parassemiologia:** onde são descritas as fases de autoinvestigação, contendo o levantamento dos incômodos, sinais, parassinais, sintomas e parassintomas, e de autodiagnóstico, caracterizado pela síntese e compreensão do modo de funcionamento da patologia consciencial.

**II. Autoenfrentamento e Autossuperação:** nos quais estão descritos os processos de autoenfrentamento, com a implantação de técnicas consciencioterápicas autoprescritas, e os efeitos positivos de autossuperação obtidos até o momento.

**Barreiras.** Na fase de autodiagnóstico foram identificadas algumas barreiras, cujo termo foi adotado pela pesquisadora para representar um conjunto de traços, condutas e padrões pensênicos patológicos que funcionavam como obstáculo à manifestação mais madura e que limitavam a assunção de tarefas assistenciais de maior responsabilidade. Essas barreiras foram construídas com a função de defesa da autoimagem e manutenção de posição de pseudosseguença.

**Autodefesa.** A autovitimização, a dramatização e a dispersão são condutas frequentemente assumidas nesse movimento de autodefesa, acompanhadas de manifestações holossomáticas de medo. Este quadro foi repetido pela pesquisadora por décadas nesta vida intrafísica e agravado a partir de erros cometidos na juventude, dos quais resultaram sentimentos de culpa, vergonha e autoescondimento.

**Reciclagem.** Esforços pessoais de recomposição grupocármica, empreendidos ao longo de mais de duas décadas e apoiados no paradigma consciencial, contribuíram para iniciar a reciclagem intraconsciencial.

**Sistematização.** O ingresso em processos sistemáticos da consciencioterapia, desde 2016, possibilitou o tratamento das condições patológicas holossomáticas mais agudas de autoassédio e autculpa.

**Autoimagem.** A superação do patamar inicial nosológico permitiu avançar na autoinvestigação e identificar por meio de mapeamento, os sinais de insegurança, medo e autossabotagem associados a preocupações com a autoimagem.

**Mecanismo.** A investigação do processo patológico indicou um mecanismo de dualidade que estabelece, por um lado, uma expectativa de *performance* brilhante, em oposição a sentimentos de inadequação e incapacidade, dada a impossibilidade de corresponder à conduta idealizada.

**Discurso.** A distância entre a expectativa e a *performance* reforçava e tornava frequentes os sentimentos de insatisfação, insegurança e os devaneios ao modo de realização fantasiosa. Com esse modo de funcionamento, era comum a pesquisadora adotar, então, discurso e perfil de “eterna promessa de realização”, “de ainda não estar preparada”, tendendo a se manter em “segundo plano”.

**Orientação.** Descrito resumidamente o contexto, o leitor poderá compreender o motivo pelo qual a orientação consciencioterápica, no caso da pesquisadora, passa a ser prioritariamente o autoenfrentamento, evitando-se alimentar a postura de procrastinação.

**Aprimoramento.** Neste artigo estão descritas as técnicas adotadas pela autora para o aprimoramento da auto-organização pensênica, a ação concreta e a desdramatização. A postura de maior disponibilidade assistencial e a assunção de trafores, ao final do CFC, indicaram maior equilíbrio e maturidade quanto aos perturbados da autoimagem.

**Seriedade.** A pesquisadora resume esse novo direcionamento das atitudes com o conceito de “seriedade”. Termo que serve como senha pessoal de conduta mais madura e pró-evolutiva.

**Exemplo.** Acompanhar o movimento consciencioterápico empreendido para o autodiagnóstico e, especialmente, as técnicas de autoenfrentamento adotadas poderá ser útil como exemplo ou inspiração para pessoas que, como a pesquisadora, apresentem padrões nosológicos de autculpa ou que se mantenham subjugadas pelo receio em assumir tarefas de maior responsabilidade assistencial.

**Acomodação.** A acomodação pode durar dias, anos, ou décadas, como foi o caso da autora. Fundamentalmente, é uma questão de opção modificar essa situação e seguir o veio evolutivo.

**Mudança.** Observações feitas pela autora indicaram que é comum também a outros autopesquisadores, em casos semelhantes ao seu, conhecerem o autodiagnóstico, ou grande parte deste, e que depende apenas de si mesmos a autossuperação ou reciclagem da condição atual, mas se prendem em qualquer dificuldade em vez de fazer o autodesassédio, assumir neoposturas, pensenes mais hígidos e até mais responsabilidades assistenciais.

**Saúde.** Nesse sentido, as técnicas auto e a heteroconsciencioterápicas são alternativas eficientes para auxiliar na reciclagem intraconscencial, oferecer condições para melhor compreensão do modo de funcionamento patológico e contribuir para o posicionamento pessoal de reestabelecimento da saúde holossomática.

## I. PARASSEMIOLOGIA

**Padrão.** O padrão de insegurança da autora quanto à autoimagem já se fazia notar desde a infância e adolescência, manifestando-se em comportamentos indicativos de carência afetiva, com sensação de deslocamento e conseqüente isolamento nos grupos.

Sem motivos justificáveis de ordem familiar ou outrem, admite ser esse um padrão trazido de vidas anteriores.

**Autossabotagem.** O quadro se agravou ainda mais na juventude por conta de sentimentos de culpa e vergonha dos erros cometidos nesta fase. Reações subsequentes de autossabotagem retroalimentaram o padrão expresso pelo *trinômio autocolpa-vergonha-insegurança*.

**Contato.** O contato com a Conscienciologia em 1994 foi decisivo para iniciar longo período de recomposições grupocármicas, necessárias à autorreestruturação e reciclagem consciencial.

**Processo.** O processo consciencioterápico, realizado no período de 2016 a 2018, resultou em tratamento das condições patológicas holossomáticas remanentes e serviu para desfazer ligações com consciexes mantidas pelo padrão de autocolpa e pensividade religiosa autopunitiva.

**Reciclagem.** Em nova fase da autoconsciencioterapia, associada ao CFC, realizado de abril a setembro de 2018, a pesquisadora percebeu a necessidade de aprofundar o movimento de reciclagem do padrão de autocolpa; também se evidenciaram os sentimentos de insegurança, medo e autossabotagem comprometedores da *performance* pessoal, especialmente em situações que exigiam maior responsabilidade e preparo assistencial, como foi o caso da formação para consciencioterapeuta.

**Autodiagnóstico.** O caminho até chegar ao autodiagnóstico de “barreiras autoimpostas”, associadas ao medo e à defesa da autoimagem, foi trilhado aos poucos com o auxílio dos consciencioterapeutas.

**Sintomas.** Além dos aspectos do autodiagnóstico acima citados, no início do CFC ficaram mais evidentes outros sintomas, tais como a sensação de deslocamento nos relacionamentos e bloqueios ou dificuldade de trabalhar as energias com desenvoltura e disciplina.

**Demandas.** Com várias demandas, era difícil escolher ou focar em uma delas. Até perceber que faziam parte de um mesmo modo de funcionamento e, associadas, elas recrudesciam.

**Sinais.** Estão descritos, a seguir, os principais aspectos identificados durante a fase de autodiagnóstico, seus sinais, sintomas e formas de manifestação:

1. **Autovitimização:** segundo Machado (2016, p. 37), a autovitimização significa “o ato de a conscin, homem ou mulher, vitimar-se, queixar-se e/ou depreciar-se conscientemente frente aos desafios da vida humana, paralisando-se evolutivamente mediante autoinculcações, dramatizações, posturas tráfarietas, autodefesa do ego e transferência de responsabilidades por atitudes inerentes a si mesma”.

**Início.** No caso da pesquisadora, a autovitimização teve início na infância, com condutas indicativas de carência afetiva. Na juventude, predominou a autocolpa. Sub-

vertendo a realidade do dano causado ao outro, passou a centrar a atenção nos interesses pessoais. Ao invés de focar objetivamente na responsabilidade e na assistência para a recomposição, passou a considerar-se vítima da situação.

**Covardia.** Presa ao passado e à culpa, teve dificuldade em focar na aprendizagem. Retroalimentando por décadas um padrão de covardia, manifesto por discurso e perfil de fragilidade, de “coitadismo” e de incapacidade.

2. **Autossabotagem:** advinda da culpa, mas no caso da autora, especialmente da vergonha pelos erros cometidos, a autossabotagem tornou-se uma forma equivocada e irracional de tentar solucionar um problema por meio da autopunição.

**Manifestação.** Nesse caso, a autossabotagem manifestava-se em comportamentos de pensar e falar mal de si mesma; descuido em relação à aparência; dificuldade em sentir-se livre ou feliz e pelo fato de abrir mão de oportunidades evolutivas em função do medo.

3. **Fuga da responsabilidade:** manutenção de conduta em subnível em atividades assistenciais; medo de avaliações e reprovações; dificuldade de sustentação da ortopen-senidade; dispersividade e vontade débil.

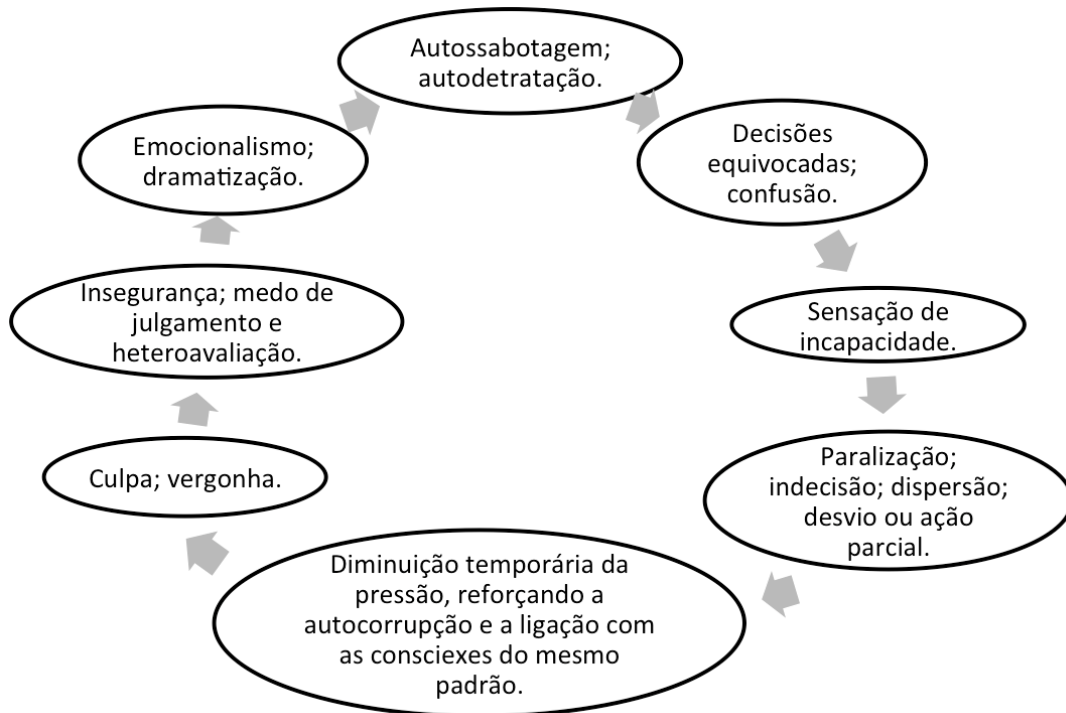
4. **Fuga da realidade:** os processos mais usados para a fuga da realidade eram a dramatização e os devaneios. A dramatização é a tendência a ampliar a gravidade dos conteúdos, com ênfase nos emocionalismos. Os devaneios ocorrem como enredos supostamente positivos de realização, criados para diminuir a tensão ou a autoinsatisfação. Ambos funcionavam para a autora ao modo de ensaios de falas e *performances*.

**Fantasias.** O padrão de devaneio e fantasia foi cultivado nesta vida desde a infância, em parte pelas leituras frequentes e em parte como fuga às dificuldades da interação social. Encastelada em *performances* fantasiosas, românticas e sonhadoras, tal tendência se manteve na adultidade. Além de anacrônico, o autoenleio é antievolutivo, pois o tempo passa rápido, assim como as oportunidades evolutivas.

5. **Dificuldades no relacionamento:** traços de introversão, isolamento e insegurança; acepção de pessoas (dos mais seguros de si); sensação de não ter nada de interessante a oferecer às pessoas e por isso tendendo a se sentir deslocada nos grupos. Com a autoconsciencioterapia foi possível identificar também um padrão de despeito a ser reciclado, conduta, por princípio, antiassistencial.

6. **Dificuldades nos trabalhos energéticos e parapsiquismo:** indisciplina; falta de persistência; sensação de bloqueios; frustrações; dificuldade de discernir ou cortar de imediato pensenes patológicos externos; intoxicações energéticas por conta da pensenidade negativa e associação com consciexes de padrão semelhante.

**Mecanismo.** O esquema 1 representa os principais aspectos identificados na fase de autoinvestigação que, associados, representam o mecanismo de funcionamento patológico da autora:



ESQUEMA 1. MECANISMO DE FUNCIONAMENTO.

**Ciclo.** O padrão de culpa, vitimização e autossubjugação são oriundos de erros cometidos nesta vida intrafísica e também de padrão religioso e de subjugação em vidas pregressas. Os movimentos de autodegradação e autossabotagem são acionados de modo quase automático pelo rebaixamento da racionalidade, numa tentativa de diminuir a sensação de culpa, porém eles acabam por ampliar a autoinsatisfação ao gerar resultados negativos para si e para as pessoas entorno. O medo de avaliações, exposições públicas, assumir responsabilidades e as tentativas imaturas de controle para pseudoproteção reforçam o ciclo patológico.

**Autoassédio.** Todas essas dificuldades e demandas funcionam juntas e relacionadas, configurando-se em barreiras à autoevolução. De modo geral, estão associadas a padrão de autoassédio e irracionalidades.

***Mas o que todos esses elementos patológicos têm em comum?***

**Resposta.** A resposta a esta pergunta veio da observação de uma série de fatos e parafatos ocorridos durante o CFC e também da aplicação de técnicas na autoinvestigação, a exemplo da *técnica da checagem autopensênica*, cuja aplicação foi muito útil na autoinvestigação e no autoenfrentamento.

**1.1. Técnica da checagem autopensênica.**

**Definição.** A *técnica da checagem autopensênica* “é o conjunto de procedimentos aplicados pelo evoluciente para o autodiagnóstico da natureza e dos padrões de pensa-

mentos, sentimentos e energias conscienciais, em determinado momento, por meio do autodiscernimento e parapsiquismo” (DTMC, 2018, *on-line*). Pode ser usada em vários momentos ao longo do dia, como instrumento diagnóstico e, ao mesmo tempo, para empreender um movimento de mudança do padrão, se necessário.

**Modelo.** O registro dos pensenes neste processo autoconsciencioterápico foi inspirado no modelo de Carvalho (2011, p. 93), para quem a utilização do pensenograma para registro dos pensenes, e sua posterior análise, possibilita o aumento da autopercepção e autoconhecimento quanto à pensenidade, “facilitando reciclagens evolutivas e a assepsia consciencial com eliminação dos pensenes inúteis ou patológicos, os bagulhos pensênicos, permitindo o desenvolvimento da disciplina pensênica”.

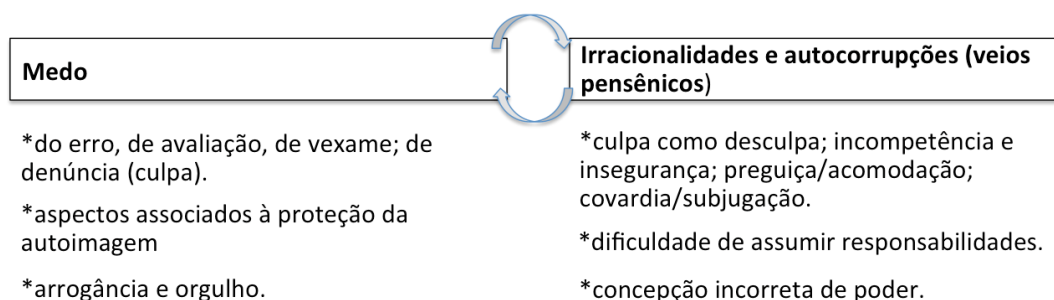
**Assunção.** A aplicação da técnica evidenciou inicialmente postura crítica em relação às pessoas, o que foi mais facilmente tratado, levando a autora a observar a concentração dos contrapensenes e patopensenes em relação à assunção dos trabalhos assistenciais.

**Autoassédio.** Buscando os motivos pelos quais o processo de autoassédio se deflagrava, especialmente a partir das questões relativas à assunção de trabalhos no CFC, lhe chamou a atenção o *trinômio orgulho-poder-medo*.

**Poder.** Dentre diversos aspectos ali trabalhados, visando ao desenvolvimento de competências, o tema do poder cosmoético do consciencioterapeuta, como ferramenta assistencial de proatividade e arrimo consciencial, suscitou, a princípio, reação de oposição por parte da autora, culminando em uma crise de autoassédio e parapercepções indicativas da necessidade de reciclagem da postura de subjugação.

**Medo.** Daí vieram as manifestações mais peremptórias de medo evidenciadas por sintomas físicos (tremores, taquicardia), indicadores de como *as barreiras* estariam vinculadas no holossoma.

**Orgulho.** A recorrência do tema na autoconsciencioterapia indicou que o orgulho e a proteção irracional da autoimagem apareciam associados às manifestações patológicas diagnosticadas como barreiras autolimitantes. Como representado no esquema 2:



#### ESQUEMA 2. BARREIRAS AUTOLIMITANTES.

**Crises.** O processo autoconsciencioterápico foi marcado por crises que foram revelando as autocorrupções, mas, ao mesmo tempo, ofereceu recursos para o autoenfrentamento e para a implantação de condutas mais realistas e maduras.

**Acumpliamento.** Foi importante a atuação dos consciencioterapeutas, especialmente por meio da tares e do discernimento, para que não houvesse reforço ou acumpliamento da autora com os mecanismos autolimitantes.

**Direcionadores.** A partir das ocorrências mais significativas da parassemiologia, a autora definiu os direcionadores do processo de mudança pessoal, descritos na tabela 1, durante a fase de autoenfrentamento:

**TABELA 1. DIRECIONADORES DO PROCESSO DE MUDANÇA.**

<b>Ocorrências e conclusões durante a fase de autoinvestigação</b>	<b>Direcionadores para a fase de Autoenfrentamento</b>
<p><b>Balço da assistencialidade:</b> A auto e heteroconsciencioterapia motivaram para um balanço realista e desdramatizado da assistência realizada até o momento nessa vida intrafísica.</p>	<p><b>Aplicação:</b> Reorientação para ampliar a assistencialidade, aproveitando as oportunidades desta vida intrafísica.</p>
<p><b>Opção pelo autodesassédio:</b> Experiências durante o CFC explicitaram pensenes geradores de auto e heteroassédio de base na fragilidade, autossubjugação e dispersão, evidenciando o caminho para mudar tal condição. Perceber a realidade intraconscencial, admitir a proeminência do autoassédio e a necessidade de mudança do padrão autopensênico foi apenas o primeiro passo.</p>	<p><b>Opção pela mudança:</b> A opção pelo autodesassédio mostra-se como solução para sair da condição patológica e ampliar a assistencialidade. É uma questão de escolha lúcida, cosmoética e vontade.</p>
<p><b>Aprofundamento na autoconsciencioterapia:</b> Constatação da necessidade de aprofundar o trabalho autoconsciencioterápico realizado em fase anterior relacionado ao padrão de autculpa. Tal condição ainda representava para a pesquisadora <i>locus</i> de menor resistência.</p>	<p><b>Mudança de patamar:</b> Reciclagem da autculpa em um nível mais avançado, buscando condição de assepsia, liberdade e dignidade necessárias para estabelecer relações cosmoéticas e assistenciais.</p>
<p><b>Foco no outro:</b> Identificação do esgotamento do movimento autocentrado (de defesa, carência, submissão e negligência).</p>	<p><b>Mudança do centro:</b> De si para o outro; para a necessidade das outras pessoas. Constatação de recomposição feita nesta vida com assistência desinteressada.</p>
<p><b>Organização pensênica:</b> A primeira paraterapêutica autoprescrita foi a de ampliar a organização e retiliniedade pensênicas.</p>	<p><b>Saúde:</b> Reestruturação pensênica com foco no traforismo e racionalidade. Mudança necessária para criar um ambiente intraconscencial e externo de assistência.</p>



Ocorrências e conclusões durante a fase de autoinvestigação	Direcionadores para a fase de Autoenfrentamento
<p><b>Negligência:</b> Identificação da possibilidade de ir mais longe para aproveitar as condições ideais desta vida; necessidade de mudar padrão instalado de meia-força, “banco de reserva”, subnível e indolência.</p>	<p><b>Seriedade:</b> Levar a sério as ações, os pensenes e as oportunidades. Desenvolver traçais de rigor, disciplina e responsabilidade assistencial.</p>

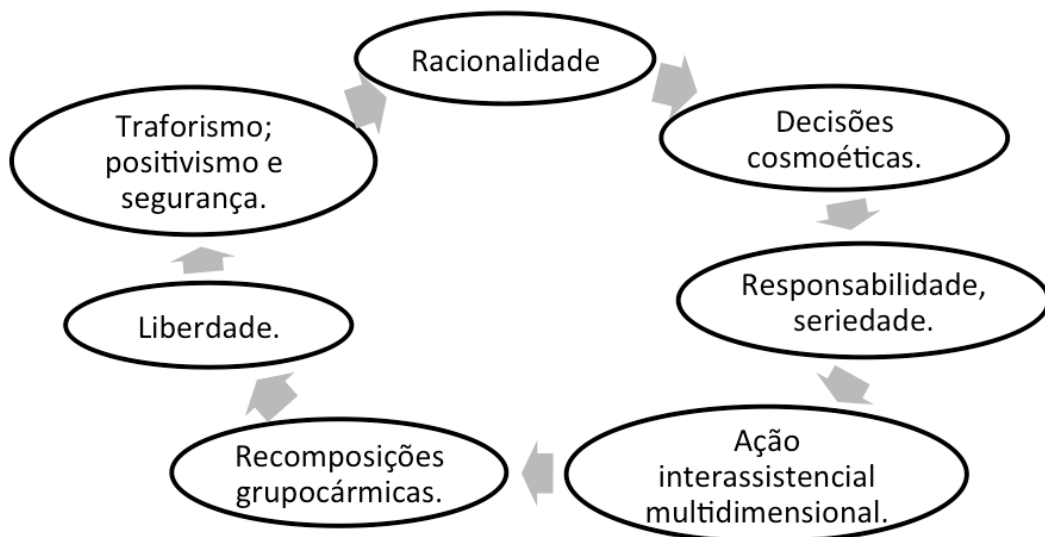
## II. AUTOENFRENTAMENTO E AUTOSSUPERAÇÃO

**Trinômio.** Por se tratar de um esquema antigo de funcionamento, apoiado no *trinômio autovitimização-egocentrismo-medo*, o foco do trabalho passou a ser, fundamentalmente, o autoenfrentamento do padrão de autocorrupção e negligência, buscando construir um movimento mais racional, cosmoético e evolutivo.

**Medidas.** Para mudar o padrão repetitivo e cronificado, fez-se necessário focar em estratégias de superação da condição de autolimitação. A dificuldade era justamente partir para a ação e adotar medidas efetivas.

**Autolimitação.** O quadro nosográfico de autolimitação pode se manifestar pela insistência da conscin com autodiagnósticos já conhecidos ou por ações parciais e movimentos pseudoevolutivos, com pouco investimento da vontade ou comprometimento, o que reforça o padrão de ineficácia.

**Realizações.** O objetivo do autoenfrentamento era reconstruir o padrão pensênico, de modo a assumir um fluxo de realizações pró-evolutivas, representado no esquema 3:



ESQUEMA 3. MODO DE FUNCIONAMENTO SAUDÁVEL.

**Remédio.** O “remédio” foi partir para a ação e aplicação de técnicas, concretizando a opção pela mudança real e não só intencional. Ante um conjunto de “barreiras autolimitantes” foi preciso planejar e aplicar medidas de pararreabilitação.

**Autoenfrentamento.** Eis 9 técnicas de autoenfrentamento aplicadas pela autora:

1. Organização pensênica;
2. Desenvolvimento do foco na Tenepes;
3. *Técnica da checagem pensênica* (com foco na mudança de pensenes patológicos);
4. Mudança de bloco pensênico;
5. Valorização dos avanços;
6. Criação e cultivo de novos veios pensênicos;
7. Ressignificação da vivência de conceitos básicos: culpa e poder;
8. Mudança de postura no trabalho com energias e EV;
9. Assunção de trafores e da postura de assistente.

**Seleção.** A seleção das técnicas foi feita pela pesquisadora a partir de suas prioridades de reciclagem e também dos direcionamentos durante o CFC.

**Pensenidade.** O conjunto de técnicas adotadas teve o objetivo de reestruturar a média de pensenes para um padrão mais homeostático. Dessa maneira, a partir da mudança da qualidade pensênica, o objetivo final era modificar o curso das ações, procurando eliminar condutas de autossabotagem e assumir mais efetivamente condutas pró-evolutivas.

**Realidade.** A seguir, são apresentados esclarecimentos de algumas técnicas aplicadas pela autora e os resultados delas obtidos. Vale lembrar que as técnicas podem ser adaptadas à realidade de cada pessoa, o que foi feito no presente caso:

### **2.1. Técnica da organização pensênica.**

**Demandas.** Diante de várias demandas, a primeira ideia foi sobre a necessidade de ampliar o nível de organização nos espaços físicos, nas tarefas e principalmente a pensenidade.

**Acabativa.** A acabativa nas atividades laborais foi escolhida como prioridade, visando a diminuir a dispersão e a sensação de estar sempre atrasada, o que reforçava a impressão de incompetência; foi substituída a tendência de iniciar várias atividades ao mesmo tempo sem acabativa pelo esforço em concluir cada uma das tarefas.

**Ansiedade.** A aplicação da técnica resultou em aumento da concentração, percepção de resultados mais consistentes no trabalho e diminuiu significativamente a sensação de insatisfação e ansiedade.

### **2.2. Técnica do desenvolvimento do foco na tenepes.**

**Desempenho.** O objetivo desta técnica foi determinado para melhorar o desempenho na tenepes e o padrão assistencial.

**Objetivo.** A aplicação é simplesmente cortar ao máximo os devaneios durante a tenepes e focar no trabalho a ser feito no momento. O objetivo é sair do movimento autocentrado, diminuir divagações, ampliar a higiene consciencial e obter maior contato com a realidade multidimensional e com os amparadores.

### ***2.3. Técnica da checagem pensênica.***

**Fases.** Pode ser usada em qualquer uma das 4 etapas autoconsciencioterápicas: autoinvestigação, autodiagnóstico, autoenfrentamento ou autossuperação, cuja descrição também foi feita neste artigo no autodiagnóstico.

**Acuidade.** O autoenfrentamento consiste na ampliação da acuidade para anotação dos padrões patológicos ao longo do dia, ao mesmo tempo em que se emprega estratégias para a correção dos pensenes patológicos.

**Atenção.** A aplicação desta técnica requer, na prática, a atenção constante aos pensenes. Contribui para a disciplina e para a higiene holopensênicas.

**Perspectiva.** Ante pensenes negativos ou patológicos, as estratégias utilizadas pela pesquisadora para correção de imediato foram: destacar aspectos positivos da pessoa ou situação, ou pensar no contraponto da patologia com discernimento e cosmo-ética, optando pela atuação mais saudável e pró-evolutiva.

**Resultados positivos:** a adoção de medidas imediatas para correção dos patopenses, somada à postura de maior observação, mostrou eficácia profilática capaz de mudar sensivelmente a qualidade da pensenidade. O padrão de crítica negativa, antes frequente, tornou-se raro.

**Efetividade.** A aplicação da técnica resultou na diminuição do número de patopenses, chegando a zero por 4 dias consecutivos. Foram identificados, ainda, evidentes resultados positivos no ambiente profissional e na relação familiar. Observou-se que, durante semanas, não ocorreram situações de conflitos ou irritações, passando a assumir uma postura mais receptiva e solucionadora de problemas.

**Evidências de aspectos a trabalhar:** com a aplicação do pensenograma houve uma diminuição da patopensenidade mais grosseira (pensar mal do outro), resultando em melhora nos relacionamentos interpessoais. Embora apresentasse esses resultados positivos iniciais, ao longo dos dias foram ficando evidentes outros padrões que precisariam ser trabalhados, por exemplo, a dispersividade (preguiça, banalização); a dúvida e a patopensenidade autodirecionada ou relacionada às tarefas assistenciais. Tais mudanças foram registradas e esse novo padrão de pensenidade serviu depois como insumo para novas autoinvestigações e autoenfrentamentos.

### ***2.4. Técnica da mudança de bloco pensênico.***

**Bloco.** A mudança de bloco pensênico é o ato ou efeito de modificar intencional e instantaneamente o fluxo da autopensenidade e o foco da concentração mental de determinado conjunto de pensenes afins para outro (Haymann, 2013, *on-line*).

**Associação.** Recurso utilizado em associação com a *técnica da checagem pensênica*.

**Homeostase.** A finalidade é contribuir para a higiene pensênica e direcionar o foco para padrões mais homeostáticos. Dessa maneira, demonstrou ser técnica útil para manter por mais tempo a pensenidade dirigida para temas mais construtivos, auxiliando a consciência a afinizar-se com esse novo padrão.

### 2.5. Técnica da valorização dos avanços.

**Foco.** Esta técnica foi inspirada no artigo Vitórias Silenciosas (Chad, 2016, p. 43 a 48) e escolhida para aprimorar o foco da visão traforista e com o objetivo de obter maior contato com a realidade.

**Autoperformance.** A técnica tem relação direta com a patologia aqui apresentada, pois ao invés de a pesquisadora se vitimizar e focar na idealização da *autoperformance*, direcionou sua atenção para valorizar os resultados pessoais positivos, acertos, momentos de felicidade, de lucidez e de equilíbrio.

**Avanço.** Conquistas, mesmo que pequenas, podem indicar um grande avanço.

**Vitórias.** Segundo Chad (2016, p. 47), “As vitórias silenciosas sucessivas, diárias, constituem o somatório de diversos êxitos, cada vez mais complexos e importantes para a evolução da conscin”.

**Motivação.** Constatar e valorizar as pequenas conquistas ou reciclagens tende a ser condição mais realista; predispõe a momentos de maior felicidade e equilíbrio e amplia a motivação pessoal.

**Visão.** A visão traforista e mais positiva sobre os fatos contribui para criar um ambiente favorável à assistencialidade.

### 2.6. Criação e cultivo de novos veios pensênicos.

**Veio.** A autora se dedicou para reciclar padrões pensênicos de culpa, viés religioso e punitivo, incluindo ainda outros de submissão, fuga e escondimento. Esses pensenes, tratados neste artigo como um grupo nosológico, de tão recorrentes se tornaram quase automáticos, como se fossem veios de pensamento.

**Neopensene.** Para modificar o padrão patológico, fez-se necessário construir outros pensenes mais racionais e saudáveis, procurando exercitá-los para que se tornem, com a repetição, uma nova realidade.

**Reflexão.** A reciclagem de padrões pensênicos requer identificação dos patopen-senes repetitivos (V. Carvalho, 2011, p. 92 a 104), seguido de reflexão sobre sua origem e consequências e, finalmente, a adoção de medidas práticas para superá-los e para construir pensenes mais sadios. A vontade e a persistência serão necessárias para vencer a dificuldade inicial ante a carga emocional e energética que os vícios da patopen-senidade acarretam.

**Dinâmica.** Mudança de holopensene é a base da autoconsciencioterapia. A inspiração de amparador em Dinâmica Parapsíquica da Autorganização Holossomática mostrou-se providencial para reforçar essa ideia: “*Experimente pensar diferente*”.

## 2.7. Resignificação da vivência de conceitos básicos: culpa e poder.

### 2.7.1. Autoculpa.

**Enfrentamento.** As condutas de autodegradação e autossabotagem durante o CFC indicaram que a autoculpabilidade ainda necessitava ser enfrentada com mais maturidade.

**Locus.** Provavelmente, a autoculpa seja o *locus* de menor resistência para a pesquisadora.

**Mea-culpa.** A orientação para a resignificação foi buscar uma visão mais realista, menos dramatizada e ainda mais responsável em relação aos erros cometidos e prejuízos causados. Sair do drama da autoculpa para o mea-culpa cosmoético. Dessa maneira, não se busca apagar, ocultar ou pseudocorrigir, mas sim assumir a responsabilidade pelo próprios atos.

**FEP.** Há a possibilidade concreta de mudar o saldo da ficha evolutiva pessoal pela assistencialidade e pela atuação cosmoética.

**Recomposição.** Assumir a responsabilidade com coragem é condição que desloca o foco da autovitimização do erro para a recomposição e necessidade do outro.

**Patamar.** A superação da autoculpa promoverá uma condição de dignidade necessária para ampliar relações cosmoéticas e assistenciais para a mudança de patamares evolutivos.

### 2.7.2. Poder.

**Reatividade.** Dada a reatividade apresentada ante o tema do poder, fez-se necessário uma revisão e resignificação pessoal sobre o tema.

**Belicismo.** A pesquisadora reconhece em si padrões belicistas ambivalentes em relação ao poder: passividade/agressão; também pensões de cunho religioso de dependência ou genuflexão. Todas acepções irracionais e patológicas do poder e que geram reações emocionais de ataque, fuga, paralização ou medo.

**Autossustentação.** Essa é uma postura intraconsciencial contrária a assumir um cargo ou função de poder, destaque ou alta responsabilidade no sentido cosmoético e interassistencial, que tem relação com a autossustentação, coragem e arrimo.

## 2.8. Mudança de postura no trabalho com energias e EV.

**Bloqueio.** A sensação de bloqueios energéticos e a dificuldade de domínio do EV, com desenvoltura e disciplina, apresentados pela pesquisadora, são sintomas relacionados ao padrão patológico das “barreiras autoimpostas” e do medo do fracasso.

**EV.** Para empreender a mudança, a autora investiu na prática da movimentação energética e estado vibracional com mais frequência e disciplina do que vinha praticando. Também começou a desdramatizar o processo e aliar positividade, cortar os pensamentos limitantes de incapacidade ao trabalhar as energias, aproveitar suas *benesses* e valorizar os avanços obtidos mesmo que parciais.

**Mar.** Atividades práticas de variações nas técnicas de movimentação de energias, mostraram-se úteis para superar as sensações de bloqueios, assim como as orientações obtidas, em atividade na OIC, de um amparador extrafísico que ensinou a pesquisadora a trabalhar com as energias de modo similar ao movimento do mar: “*perceba que ele se movimenta constantemente, mas de forma natural*”. Interpretando a orientação, passou a utilizar a expansão das energias e a ampliar seu movimento.

**Neoconduta.** Outra sugestão do amparador, para o trabalho com as energias, foi a de adotar condutas de disciplina, persistência e detalhismo, os quais a autora associou à cultura japonesa, talvez algum referencial pessoal retrocognitivo.

**Soltura.** O movimento autoconsciencioterápico, somado às informações obtidas, contribuiu para a obtenção de uma condição de desdramatização e maior soltura do holochakra.

## 2.9. Assunção de trafores assistenciais.

**Superação.** Para o autoenfrentamento da falta de confiança na própria capacidade, a sinceridade e o esclarecimento dos consciencioterapeutas e colegas do CFC foram fundamentais para superar barreiras autoimpostas e posturas de autovitimização, incompetência e inadequação, adotando neoatitudes de disponibilidade interassistencial e desdramatização.

**Cientificidade.** O movimento autoconsciencioterápico possibilitou visão objetiva e postura mais científica diante das atuais limitações na assistência e como superá-las, a exemplo das dúvidas iniciais paralisantes sobre sua capacidade substituídas por uma postura de questionamento: “o que necessito aprender?”; “o que fazer para aprender?” – empenho, experiência e visão positiva.

**Escolha.** Pensar negativa ou positivamente é uma decisão. Manter-se na patologia ou na saúde também é uma escolha.

**Vaidade.** Os trabalhos durante o CFC permitiram à pesquisadora dar-se conta de que as dúvidas quanto à sua capacidade e se deveria continuar ou não na formação, no seu caso, tinha um caráter egoico, de vaidade. Mas para a maxiproéxis, o que interessa de fato, é o trabalho grupal de assistência a ser feito.

**Brilho.** Por analogia, em uma seleção profissional o foco está na habilidade técnica e não no brilho ou sucesso pessoal. Importa é a capacitação técnica e a disposição íntima para fazer a assistência e assumir o trabalho. Nesse sentido, a ênfase em questões pessoais, na vaidade ou insegurança tende a gerar “marola”, contrafluxos e pode prejudicar o trabalho do grupo.

**Apriorismo.** Segundo Marco Almeida, na condição de Epicon da Dinâmica Parapsíquica da Autorganização Parafisiológica, falando a respeito da omissão deficitária “o indivíduo não se coloca em situação desafiadora de trabalho para vencer os apriorismos que o fazem hesitar. A pessoa acha que não é para ela, não se permite nem tentar.”

**Dualidade.** Ainda a partir do comentários do epicon, tratando da dualidade que pode ocorrer nessa questão de não se permitir agir:

“*Aí a pessoa age nas duas pontas: ou acha que não é para ela  
ou acha que vai mostrar que é a tal por  
conta do que faz.*”

**Problemática.** Essa anotação tem relação com a problemática abordada neste artigo, que é a visão errada de poder.

**Extremos.** A pessoa pode agir em extremos:

\*Autoincapacitação ← → Sucesso absoluto\*

**Irrealidade.** Ambas são expectativas irreais.

### 2.9.1. Seriedade.

**Seriedade.** Para representar o direcionamento de uma pensividade e atitudes mais maduras e híginas obtidas durante o CFC, a pesquisadora optou por representá-lo em um termo que tem para ela um significado abrangente: a seriedade.

**Senha.** Seriedade é um termo que serve para a pesquisadora como uma senha pessoal de conduta mais madura e pró-evolutiva, inclusive é um aspecto que sempre despertou sua atenção nos relatos do Prof. Waldo Vieira: “... *que sempre levava tudo muito a sério em sua vida, desde pequeno*”.

**Trafal.** Seriedade no caso da pesquisadora é um trafal a ser desenvolvido.

**Definição.** Tanto o substantivo “seriedade”, como o adjetivo “sério”, podem ser usados em diferentes contextos e acepções. O substantivo sério, por exemplo, pode assumir os sentidos de 1. sisudo; solene; 2. honesto, honrado; 3. verdadeiro; 4. grave, crítico; 5. respeitado; importante; 6. pudico (Sacconi, 2010).

**Gravidade.** O termo seriedade, na perspectiva desta pesquisa, é utilizado na acepção de gravidade. Corresponde ao princípio de “levar a sério” e não “ser levada” pelo medo; pela insegurança; pela preguiça; pelas convenções.

**Equilíbrio.** O conceito de seriedade pressupõe equilíbrio, ajuste fino para não incorrer em extremos, como se pode perceber nos 4 aspectos indicativos de seriedade na avaliação da autora:

1. Rigor no sentido positivo, cosmoético: o cuidado, o zelo, a minúcia;

2. Perfeccionismo é extremo. Levar a sério é fazer o melhor possível em determinado momento ou nível evolutivo.

3. Agir com foco na assistência, pois essa é a ordem natural com o fluxo evolutivo. Oposto de agir orientado pela culpa ou padrão religioso de expiação.

4. Levar a sério: a pacificação; a assistência; os estudos e o bom humor.

**Rigor.** A seriedade evolutiva na perspectiva da autora é, portanto, a aplicação do rigor cosmoético, do foco, empenhar-se em fazer o melhor possível no momento, sem cair no perfeccionismo e assumindo seus potenciais e posição de assistente.

### III. CONCLUSÕES

**Abordagem.** O artigo relata o processo autoconsciencioterápico sobre as condutas anticosmoéticas e imaturas manifestadas através de um grupo de traços nosológicos e de padrão autolimitante. Apresenta um conjunto de técnicas autoprescritas visando desenvolver atitudes mais maduras, de maior seriedade e responsabilidade capazes de desconstruir as barreiras antievolutivas autoimpostas.

**Positividade.** A percepção de maiores disponibilidade ante as tarefas assistenciais e facilidade com o trabalho das energias ao final do CFC resume a postura positiva obtida com a aplicação das técnicas consciencioterápicas. Outros resultados observados foram sobre a visão mais objetiva das autolimitações e os caminhos para superá-las, além da sensação de realidade e liberdade.

**Valorização.** A perspectiva não está mais na falta, na suposta incompetência ou na incompletude, mas sim na valorização dos traços, mesmo que pequenos, porém reais e tangíveis para a realização da assistência possível no momento. O direcionamento da conduta passa a ser mais científico e pedagógico, procurando avaliar o que ainda não sabe, ou o que ainda não domina e como fazer para adquirir tal experiência.

**Dreno.** Esgotados e visíveis os esforços autocentrados que drenam energia e ampliam o autoengano, o foco passa a ser o outro, assumindo com mais segurança o papel interassistencial.

**Constatação.** A constatação das estratégias de autoengano utilizadas, tais como: ações parciais; criação de enredos de realizações fantasiosas; discursos e sentimentos de incompetência, facilitaram para que atualmente possa reconhecer e desmontar esse mecanismo de sobrevivência de subnível.

**Mapeamento.** A aplicação da *técnica da checagem pensênica* e o fato de colher resultados rápidos resultou na constatação de que só a ação, e não apenas a expectativa ideal, é que pode gerar mudanças mais significativas em quadros característicos de inação.

**Egoísmo.** Ação e mudança de abordagem são terapêuticas recomendáveis. As patologias podem ser sustentadas por décadas ou séculos por abordagens religiosas, tirânicas, egoicas ou outras de caráter nosológico. A abordagem conscienciológica aplicada



mostra-se como alternativa factível para adquirir maior maturidade e saúde holossomática.

**Neopadrão.** Os desafios para a pesquisadora passam a ser a aplicação do traço consciencial da seriedade nas manifestações pessoais e sedimentar veios pensênicos mais assistenciais e cosmoéticos. O desenvolvimento de atributos como a racionalidade, a vontade, a disciplina, a persistência e a benignidade poderão auxiliar na manutenção e ampliação desse padrão de manifestação agora mais saudável.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Carvalho, Juliana;** *Pensenograma: Proposta de Método para Estudo da Pensenidade*; Artigo; *Anais do II Congresso Internacional de Verponologia*; Foz do Iguaçu, PR; 14-16.10.11; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 15; N. 1; Seção: *Temas da Conscienciologia*; 1 E-mail; 19 enus.; 1 microbiografia; 1 tab.; 8 refs; 1 apênd.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2011; páginas 92 a 104.
2. **Chad, Michel;** *Vitórias Silenciosas*; In: **Ramiro, Marta;** Org.; *Reciclagens Interdisciplinares*; Antologia; *online*; 62 p.; 1 cronologia; 36 enus; 1 ilus; 15 siglas; 3 tabs.; 1 *website*; 78 refs.; 30 x 21 cm; br.; Edição Gratuita; *Colégio Invisível da Recexologia*; Foz do Iguaçu, PR; Julho, 2016; páginas 43 a 48.
3. **Daou, Dulce;** *Vontade: Consciência Inteira*; revisores Equipe de Revisores da Editares; 288 p.; 6 seções; 44 caps.; 23 E-mails; 226 enus.; 1 foto; 1 minicurriculo; 1 seleção de verbetes da Emciclopédia da Conscienciologia; 3 tabs.; 21 websites; glos. 140 termos; 1 nota; 133 refs.; 17 webgrafias; 1 apênd.; alf.; ono.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 22 e 32.
4. **Flippen, Flip;** & **White, Chris;** *Pare de se Sabotar e dê a Volta por Cima: Como se Livrar dos Comportamentos que atrapalham sua Vida (The Flip Side)*; revisoras Ana Grillo; et al.; trad. Carolina Alfaro; 224 p.; 21 caps.; 32 enus.; 2 microbiografias; 21 x 14 cm; br.; *Sextante*; Rio de Janeiro, RJ; 2010; páginas 12 a 40.
5. **Houaiss, Antônio;** & **Villar, Mauro de Salles;** *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*; LXXXIV + 2.924 p.; 3.297 abrevs.; 4 adendos; 73 enus.; 6 esquemas; 1 foto; glos. 228.500 termos; 84 ilus.; 757 refs.; 27 tabs.; 30,5 x 23 x 8 cm; enc.; 1ª impr.; *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ; 2001; página 2922.
6. **Machado, Cesar;** *Antivitimização: Alicerce para a Autoevolução*; pref. Alexandre Zaslavsky; Revisora Kao Pei Ru; 328 p.; 3 seções; 65 abrevs.; 102 enus.; 5 tabs.; 50 estrangeirismos; 1 infográfico; 35 questionamentos; glos. 257 termos; 215 refs.; alf.; geo.; ono.; 23 x 16 cm; br. *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; páginas 15 a 248.
7. **Sacconi, Luiz Antonio;** *Grande Dicionário Sacconi da Língua Portuguesa: Comentado, Crítico e Enciclopédico*; revisão Equipe Nova Geração; 2.088 p.; 228 abrevs.; 1 E-mail; glos.: 200.000 termos; 12 ilus.; 28,5 x 21 x 5,5 cm; enc.; *Nova Geração*; São Paulo, SP; 2010; páginas 509, 889, 1104, 1570, 1676 e 1694.

## WEBGRAFIA

1. *Dicionário Terminológico Multilíngue de Conscientioterapia (DTMC) on-line*; Organização Internacional de Conscientioterapia (OIC); s.v. “*Técnica da checagem autopensênica*”; disponível em <<https://www.oic.org.br/dicionario-de-conscientioterapia>>; acesso em 2018.
2. **Haymann, Maximiliano;** *Mudança de Bloco Pensênico*; verbete; In: **Vieira, Waldo** (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete N. 2.545 apresentado no *Tertuliarium / CEAEC*; Foz do Iguaçu, PR; 22.01.2013; disponível em [www.tertuliaconscienciologia.org](http://www.tertuliaconscienciologia.org); acesso em: 22.07.18; 19h.
3. **Lopes, Adriana;** *Opção pelo Autodesassédio*; verbete; In: **Vieira, Waldo** (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete N. 2.009 apresentado no *Tertuliarium / CEAEC*; Foz do Iguaçu, PR; 31.07.2011; disponível em [www.tertuliaconscienciologia.org](http://www.tertuliaconscienciologia.org); acesso em: 22.07.18; 19h.
4. **Machado, César;** *Desdramatização*; verbete; In: **Vieira, Waldo** (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete N. 2.619 apresentado no *Tertuliarium / CEAEC*; Foz do Iguaçu, PR; 06.04.2013; disponível em [www.tertuliaconscienciologia.org](http://www.tertuliaconscienciologia.org); acesso em: 22.07.18; 18h.