

Interassistência Autoral a partir do Autodesassédio Mentalsomático: A Etologia

Eduardo Martins

A gestação consciencial (gescon) é sabidamente um desafio para os intermissivistas. O livro também é a metassíntese da próxis do pesquisador interessado e alinhado com a maxiproéxis, pois, além da interassistência direta com o leitor, permitirá o reencontro em vidas futuras com os próprios grafopenses do passado, de maneira consecutiva, permitindo o autorrevezamento multiexistencial. Se este projeto é importante, ou talvez o mais importante para o ex-aluno de curso intermissivo, atualmente respirando na vida humana, por que temos dificuldade de colocá-lo em prática? Como mudar hábitos a fim de se alcançar o autodesassédio mentalsomático?

Este estudo se propõe a responder essas 2 perguntas a partir da Etologia, o estudo do comportamento humano. A ideia é facilitar ao leitor encarar a interassistência autoral a partir da mudança de hábitos e rotinas, objetivando o alcance do autodesassédio mentalsomático. Os instrumentos de pesquisa utilizados foram a experiência pessoal do autor e a vivência docente dos cursos da UNIESCON, incluindo a leitura da revista *Scriptor* e os exemplos de convivência com os passageiros evolutivos na Cognópolis Foz do Iguaçu.

Escrever é um comportamento que pode gerar o hábito da escrita. Antes de ser compromisso multidimensional proexológico, é uma questão de hábito. Hábito é uma sequência repetitiva de comportamentos (MARTINS, 2016). O desconhecimento desta máxima da Etologia, faz a pessoa assumir inúmeros outros comportamentos diários, repetitivos, sem se dar conta do que de fato está ocorrendo em sua vida, o “conjunto da obra”. São tantos comportamentos, a maioria distantes da escrita, da escrivantina e do papel, que com o tempo, a pessoa passa a se distanciar cada vez mais da afinidade com a leitura, a escrita e o uso mais arguto do mentalsoma. Assim nasce mais um membro da robéxis (robotização existencial).

Pelo menos 8 exemplos de comportamentos excedentes podem ser elencados:

1. As rotinas inevitáveis do trabalho, porém facilmente funcionando como rolo compressor da vida humana, inibindo a lucidez e distorcendo valores.
2. Os hábitos alimentares e de exercícios físicos poucos saudáveis, gerando cansaço, sobrepeso, e sonolência excessiva, além da preguiça.
3. O vício em séries televisivas, gerando a eterna expectativa do próximo episódio, e inibindo o ânimo pela escrita.
4. O hábito de dormir tarde, atrapalhando o sono, e gerando pusilanimidade durante o dia.
5. O uso abusivo da internet e das redes sociais, contribuindo para o cansaço da mente e da visão.
6. O hábito de sair cedo, almoçar e jantar fora, e assim viver fora de casa o dia inteiro, inibindo a vivência das energias domésticas, dificultando o desassédio residencial e contribuindo para a poluição das energias domiciliares.

7. O hábito de cuidar da casa como forma de fugir das rotinas mentaissomáticas, sempre colocadas em segundo plano diante da vassoura, do pano e do balde.

8. A autodesorganização das rotinas úteis, gerando entropia mental e da própria casa, evidenciando a ausência de prioridade das ações cotidianas.

Para dissecar o conceito de hábito no dia a dia, recorre-se ao conceito de holossoma e sua parafisiologia. O *topo decisório* da estrutura holossomática deve partir do coronachakra e do paracérebro. É de lá que advém, por exemplo, os comandos do estado vibracional, do relaxamento nas técnicas projetivas e de toda máquina de elaboração mental e pensênica do indivíduo.

A pessoa com preguiça, sedentária intelectual ou mentalsomática, não se percebe, mas está invertendo o *eixo de gravidade* da parafisiologia, colocando o subcérebro como centro decisor, no lugar do paracérebro. Assim o umbilicochakra toma conta da elaboração mental, ou se responsabiliza por travar tal máquina pensênica, o paracérebro. O subcérebro passa a atuar como verdadeiro subcérebro. A vontade de “não fazer nada”, a preguiça e o sono com as primeiras tecladas evidenciam esta inversão para a conscin.

O sedentarismo intelectual é um comportamento repetitivo de *não-ação intelectualiva*. A pessoa não senta para ler ou escrever, assim, não tem como desenvolver o hábito da escrita e da leitura, passos naturais para sair do sedentarismo mentalsomático. Assim como este, a não-ação em outras áreas da vida levam o autorando para o sedentarismo afetivo, físico, sexual, emocional e por fim holossomático.

A Higiene Consciencial pode ajudar o autorando “explodindo” esta estrutura sedentária de personalidade viciosa e sabotadora da mentalsomática sadia. O primeiro passo no sentido de desenvolver rotinas pró-mentaissomáticas é aplicar o trinômio *compreensão(1)-esforço(2)-repetição(3)*.

A *compreensão* (1) de si diante da produtividade intelectual demanda algum nível de homeostase. Sentir-se bem consigo, mesmo sabendo que se está aquém da produtividade mentalsomática é fundamental para que se possa criar uma rotina útil. Sentir os “velhos” sentimentos de autoculpa, raiva, pena de si mesmo(a), ou vitimização, em nada contribui para a compreensão do momento presente. Estes sentimentos viciam a pessoa, cegam sua visão interassistencial e a fazem permanecer no mesmo patamar vitimizador e improdutivo de sempre.

Exemplo de pensenes autocríticos sadios geradores da autocompreensão necessária para se alcançar novas rotinas pró-escrita podem ser estes 3 listados a seguir:

1. “Minhas rotinas não estão me permitindo sequer pensar direito sobre meu tema de pesquisa”.
2. “Tenho estado muito cansado, e estou dormindo tarde; às vezes não consigo tempo para ir ao banheiro”.
3. “Preciso mudar isto; vou fazer um planejamento pessoal e familiar, a fim de não criar uma rotina autista de escrita em detrimento das outras pessoas que convivem comigo”.

Agora vejam-se os “velhos” pensenes vitimizadores da pessoa improdutiva mentalsomáticamente:

1. “Sinto que não tenho capacidade mental de escrever um livro”.
2. “Não sou inteligente como aquele autor, ele sim tem condições, tanto que conseguiu”.
3. “Eu devo ter tido alguma lesão no paracérebro, ou algum trauma em alguma vida, que me dificultou tanto assim”.

Tais pensões bloqueiam a autocompreensão, e estagnam a consciência no mesmo patamar mentalsomático. Em muitos casos, a escrita simplesmente não é “ponto de pauta mental” da consciência, e, portanto, não tem como desenvolver o hábito de escrever.

Após fazer o movimento de *autocompreensão* sadia, é preciso partir para o *esforço* (2) e mudar a rotinas diárias, se extenuante, estressante ou pusilânime. O objetivo é mudar antes de “precisar”. Normalmente a pessoa espera ficar doente para tomar a decisão. Neste caso, não se irá esperar por doenças. Portanto, hora de pegar a agenda e inserir: tempo para exercícios físicos (oxigenação do cérebro), alimentação saudável, vida afetiva, estado vibracional e horas de escrita e leitura. Mesmo que estas horas sejam no fim de semana.

A fase do esforço na mudança de hábito remete à 3ª etapa do ciclo consciencioterápico: o autoenfrentamento. Após a 1ª etapa do ciclo, a autoinvestigação, e a 2ª etapa, o autodiagnóstico, a consciência deve enfrentar o problema, e tal condição só será possível com muito esforço, em busca da autossuperação (a 4ª e última etapa do ciclo consciencioterápico).

Cabe lembrar ao leitor o conceito da palavra “profissional”, segundo o dicionário Houaiss: responsável e aplicado no cumprimento dos seus deveres. A vida humana exige que no trabalho sejamos profissionais. Isto significa não enrolar, levar a sério, não fazer de qualquer jeito. Assim deve ser o esforço aplicado a qualquer mudança íntima: *profissional*.

Ao enfrentar o autodiagnóstico do sedentarismo intelectual com o devido esforço *profissional*, chega-se ao terceiro momento importante da mudança de hábito: a *repetição*(3) dos hábitos sadios. No caso da escrita e da leitura, por já ter colocado na agenda períodos para tais atividades, o pesquisador, nessa fase, precisa repetir, repetir e repetir.

A repetição também envolve investimento de esforço e de energia necessária para não desistir e voltar ao que se era antes. A manutenção de uma empreitada intelectual exige menos energia do que o arranque ou a saída inicial da estagnação. O processo é semelhante à decolagem de avião: no voo de cruzeiro, não são mais necessários os motores de arranque, que consomem mais combustível (energia).

A vida organizada sobre os alicerces mentalsomáticos ganha outra dimensão. O bem-estar real, holossomático e verdadeiro, depende da qualificação do mentalsoma. Quanto mais qualificado pela leitura e escrita (autoerudição intelectual), melhor o autodiscernimento. Quanto mais autodiscernimento, mais argúcia e profundidade nas auto e heteroabordagens. Em outras palavras, isto significa mais e mais autodesassédio e a chegada mais rápida à desperticidade.

Respondendo à primeira pergunta: por que temos dificuldade em escrever a gestação consciencial (gescon)? Porque não criamos hábitos saudáveis de leitura e escrita, e assim, alimentamos o sedentarismo mentalsomático.

Como alcançar o autodesassédio mentalsomático? Através de uma rotina útil e sadia de leitura e escrita, que seja frequente, constante, motivada, da maneira que for possível ao leitor e pesquisador.

O autodesassédio mentalsomático, na maioria dos casos, não se trata de algo sutil, “quintessenciado”, ou típico das dimensões mais elevadas. No início do processo, às vezes, pode ser *grosseiro*, rude, exigindo esforço profissional, com demandas mentais que “cansam”, e podem chegar no esgotamento físico. Duas analogias talvez elucidem bem este momento: o atleta jejuno que acabou de começar a fazer exercícios, sentindo dores e dificuldade de realizar o exercício; ou, as dores físicas e dificuldades locomotoras de quem estava com um membro engessado após fratura e começou a fazer fisioterapia.

Obviamente não seria possível abordar o autodesassédio mentalsomático de maneira isolada. É preciso inseri-lo no contexto holossomático. E assim, novamente, faz-se necessário evocar o trinômio compreensão-esforço-repetição e o ciclo consciencioterápico não mais para as rotinas do dia a dia, ou do mentalsoma (leitura e escrita) mas para outras esferas do holossoma: o psicossoma e o energossoma.

As travas intrapsíquicas e parapsíquicas do autodesassédio mentalsomático não estão genericamente na preguiça, um conceito guarda-chuva que pode esconder ou guardar inúmeras outras razões. O sedentarismo emocional, afetivo e energético esclarecem a maioria das razões pelas quais muito de nós, autores e autorandos, travamos para escrever.

O sedentário emocional é a conscin distante das próprias emoções, ou por fuga ou por repressão. Por exemplo, a pessoa que “nem chorou nem sorriu” e, assim, não conseguiu saber o que estava sentindo. Longe de parecer algo romântico ou novelesco, esta abordagem inclui o comportamento psicossomático no conceito do autodesstravamento emocional e com consequências positivas diretas no fluxo pensênico e ideativo. Por não saber sentir, vários autorandos e autores distorcem o que sentem, e assim perdem a oportunidade de dar um nome correto ao autodiagnóstico, bloqueando a autossuperação definitiva.

Mecanismo de comportamento emocional interessante, apenas a título de exemplo, é o da raiva resultante do orgulho: alguém recebe *feedback* em público e não gosta porque mexeu com a autoimagem (orgulho) e, a partir desse dia, fica com raiva da outra pessoa por ter feito o *feedback* daquela maneira. Em geral, a pessoa orgulhosa, rapidamente sente raiva, e pode travar o mecanismo da escrita.

A escrita parapsíquica exige o destravamento holossomático a partir das rotinas úteis e saudáveis: físicas, energéticas, emocionais e mentaissomáticas. Tais rotinas envolvem o holossoma integralmente. A verdadeira escrita parapsíquica erudita e interassistencial é holossomática e, antes de mexer profundamente com o leitor, já virou do avesso o próprio autor.

Referências

Arakaki, Kátia; *Autodesassédio Autoral*; *Scriptor*; Revista; Anual; Ano 1; N.1; 32 enus.; 1 tab.; 76 refs.; União Internacional de Escritores da Conscienciologia (UNIESCON); Foz do Iguaçu, PR; 2010; páginas 29 a 54.

Martins, Eduardo; *Higiene Consciencial: reconquistando a Homeostase no Microuniverso Consciencial*; revisoras Dayane Rossa; *et al.*; 396 p.; 6 seções; glos. 282 termos; 7 filmes; 59 refs.; 19 *webgrafias*; alf.; ono.; enc.; 2 Ed.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2017.

Eduardo Martins é médico, especialista em Cardiologia. Pesquisador da Conscienciologia desde 1994. Docente em Conscienciologia desde 1997. Consciencioterapeuta de 2015 a 2017. Verbetógrafo da *Enciclopédia da Conscienciologia*. Autor do livro *Higiene Consciencial – Reconquistando a Homeostase no Microuniverso Consciencial*. Voluntário da UNIESCON.

E-mail: eduardomartins777@gmail.com