

Artigo Original

Compreensão e Reciclagem das Ruminações Mentais

Understanding and Recycling of Mental Ruminations

Comprensión y Reciclaje de las Rumiaciones Mentales

Marcos Ulaf*

* Advogado. Voluntário do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC) Curitiba.

marcos@un.adv.br

Palavras-chave

Pensenes patológicos
Ruminação cerebral
Ruminação pensênica

Keywords

Cerebral rumination
Pathological thosenes
Thosenical rumination

Palabras-clave

Pensenes patológicos
Rumiación cerebral
Rumiación pensênica

Resumo:

O estudo compartilhado neste artigo tem por objetivo compreender de que modo ocorrem as ruminações mentais no cérebro físico e sua influência na manutenção do processo patopensênico. A metodologia aplicada foi a autopesquisa fundamentada em vivências do autor e estudos bibliográficos sobre as ruminações pensênicas. Foi realizado um estudo da literatura conscienciológica e psiquiátrica sobre o tema, em especial, as obras citadas no artigo, demonstrando a influência dos mecanismos de defesa do cérebro físico perante os pensenes doentios e repetitivos, com abordagem sobre a *Síndrome do Pensamento Acelerado* e *Síndrome do Circuito Fechado de Memórias*. Como resultado da pesquisa realizada, o autor propõe a aplicação da *Técnica da Reconciliação Mnemônica* qual forma útil, saudável e profilática quanto ao modo de lidar, encarar e superar as ruminações mentais.

Abstract:

The study shared in this article has for objective to expose the author's research to understand the way that mental ruminations happens in the physical brain and the respective of such pathology in the maintenance of the pathothosenic process. The used methodology started from self-research based in personal experiences and bibliographical studies. Analyses in conscienciological literature and on psychiatric theme were done, especially in the works mentioned in the article. Starting from the results of the accomplished research, the author proposes the application of the Mnemonic Reconciliation Technique in the condition of a useful, healthy and prophylactic form, in a way to deal, face and to overcome mental ruminations.

Resumen:

El estudio a ser compartido en este artículo, tiene por objetivo comprender de qué modo ocurren las rumiaciones mentales en el cerebro físico y cómo este órgano influencia en el mantenimiento de este proceso patopensênico. La metodología aplicada fue a partir de estudios bibliográficos y de auto-investigación sobre las rumiaciones pensênicas vivenciadas por el autor, las poli-quejas silenciosas, las rumiaciones mentales frecuentes. Fue realizado un estudio de la literatura conscienciológica y psiquiátrica sobre el tema, en especial, las obras citadas en el artículo, demostrando la influencia de los mecanismos de defensa del cerebro físico ante los pensenes enfermizos y repetitivos, con abordaje en el Síndrome del Pensamiento Acelerado y Síndrome del Circuito Cerrado de Memorias. Como resultado de la investigación realizada, el autor propone la aplicación de la Técnica de la Reconciliación Mnemónica cual forma útil, saludable y profilática respecto del modo de lidiar, encarar y superar las rumiaciones mentales.

Artigo recebido em: 21.06.2015.

Aprovado para publicação em: 07.10.2015.

INTRODUÇÃO

Este artigo traz pesquisa realizada sobre ruminação mental, conforme definido por Lascani (2012, p. 9):

Definologia. A ruminação mental é o ato, processo ou efeito de ruminar, regurgitar, reconsiderar ou repetir pensenes periodicamente, caracterizado pelas recorrências mnemônicas decorrentes da fixação excessiva em preocupações, emoções, eventos passados, expectativas, perdas, ideias ou decisões.

O estudo é realizado com ênfase nas rumações mentais autoexperienciadas, que, embora em processo de reciclagem, este autor ainda apresenta percentuais dessa patopensividade e, portanto, busca analisar, observar, conhecer e compreender de que modo isso ocorre no próprio cérebro físico.

São abordadas algumas hipóteses da origem dessas rumações mentais do autor e com ênfase maior ao ego, qual fator determinante para os patopenses.

O estudo bibliográfico, em especial na área de psiquiatria, voltou-se para o entendimento da construção dos pensamentos, com explicitação a respeito da *síndrome do pensamento acelerado* e da *síndrome do circuito fechado de memórias*, ambas propostas pelo médico psiquiatra, cientista e escritor Augusto Cury (2014a).

O propósito da pesquisa é buscar compreender o funcionamento e influência do cérebro físico perante os pensenes patológicos e repetitivos, bem como apresentar a *técnica da reconciliação mnemônica*, a qual vem sendo autoexperienciada pelo autor para o enfrentamento e superação da rumação pensênica.

O objetivo do artigo é expor compilação do que foi compreendido pelo autor até então contribuindo com o entendimento da poliqueixa pensênica.

Neste estudo não se pretende exaurir as hipóteses de produção dos patopenses em forma de rumações, quanto menos em relação às possíveis soluções, mas sim aprofundar algumas das características que o autor entende importantes a fim de contribuir com a experiência pessoal.

O artigo encontra-se organizado em cinco sessões da seguinte forma: 1. Hipóteses de origem das autor-rumações mentais; 2. Janelas de memória e mecanismos de construção dos pensamentos; 3. Descrição da *Síndrome do Pensamento Acelerado*; 4. Descrição da *Síndrome do Circuito Fechado de Memórias*; 5. *Técnica da Reconciliação Mnemônica*.

I. HIPÓTESES DE ORIGEM DAS AUTORRUMINAÇÕES MENTAIS

As situações que podem originar rumações mentais são numerosas e não se tem por intenção exaurir todas elas. Caso o leitor queira aprofundar-se sobre o tema, em especial sobre várias hipóteses de incidência e outras sugestões de superação, recomenda-se a leitura do verbete *Ruminação Mental* da *Enciclopédia da Conscienciologia* (LASCANI, 2012, p. 9 a 14).

Uma primeira hipótese, que a princípio é a mais determinante, está relacionada ao ego. Distorções do ego acabam por acender as chamas dos pensamentos patológicos e repetitivos. O ego apresenta várias características que a consciência vem moldando ao longo de inúmeras vivências intrafísicas, ou seja, há várias vidas vem manifestando distorções do ego, a exemplo da *síndrome do justiceiro*, que produz manifestações e pensenes egoicos.

A síndrome do justiceiro é o conjunto de sinais e sintomas expressos em pensamentos, sentimentos, energias e comportamentos desequilibrados da consciência frente a situações interpretadas como injustas, intra e extrafísicamente, decorrendo de percepções distorcidas da realidade (BERNARDI, 2013, p. 16 a 23).

Tal síndrome possui estreita relação com o ego e, portanto, pode causar rumações mentais. Também conhecida como *síndrome do vingador*, *síndrome do salvador da pátria*, a *síndrome do justiceiro* é uma das manifestações distorcidas do ego. Ela gera rumações mentais, pois a pessoa “enxerga” injustiça nas relações à sua volta e quer impor o seu entendimento de justiça. Corresponde à manifestação evidente de ego partidário, ainda necessitando de autorreflexões e autoconhecimento.

O autor reconhece ser portador da *síndrome do justiceiro*, na observação das próprias condutas no dia a dia da profissão de advogado. O senso de justiça manifestado e a necessidade de fazer valer a “própria justiça” em tudo a sua volta, em especial nos casos jurídicos em que atua, o faz ruminar pensamentos cotidianamente, dificultando a mudança profilática para bloco pensênico saudável.

O pesquisador parte de premissa hipotética segundo a qual a base do referido sentimento de justiça está atrelada ao ego e à necessidade de fazer valer a própria verdade. A hipótese ainda em estudo é de tal manifestação distorcida do ego estar relacionada com vivências no meio monárquico em vida passada, considerando que nesse meio, antigamente, os nobres da realeza impunham suas vontades enquanto verdadeira justiça.

Também se identifica como hipótese causadora ou que maximiza as ruminações a profissão de advogado, que por sua vez é essencialmente coercitiva. A própria lei é coercitiva, mesmo a lei civil. O trabalho como advogado gera ansiedades e isto provoca antecipação de situações futuras ou ruminação de ocasiões do passado, todas desencadeadoras do processo da ruminação mental. Os traços intraconscenciais bélicos não resolvidos podem muito bem reforçar e gerar coerções, desencadeando ansiedades.

Em comentário às consciências bélicas coercitivas, três megapensenes sintetizam a ideia: *Coerções provocam ansiedades. Inexiste socin incoercitiva. Minicoerções geram maxicoerções* (VIEIRA, 2007, p. 320).

Enquanto que a ansiedade possui íntima ligação com pensenes negativos e repetitivos, pessoas ansiosas costumam antecipar o sofrimento de situação futura ou resgatar o passado em ruminações desagradáveis.

Em diversas situações, o autor notou debater pensenes sozinho ou até falando em voz alta, consigo mesmo, repetindo diálogos do passado, envolvendo discussões de seu trabalho. Tais condições afetam o discernimento e abrem as portas ao assédio interconscencial dificultando a retilinearidade pensênica e o acesso ao mentalsoma. Em outras ocasiões, as ruminações mentais geradas pelo trabalho, principalmente, desencadeiam energias entrópicas, por vezes, doentias para o autor e para terceiros envolvidos nos pensenes negativos.

Outra hipótese inventariada é que as ruminações podem ser causadas ou majoradas por situação traumática de ressoma, de certa vivência do passado em que o autor foi vítima ou sofreu injustiça e, atualmente, mesmo que inconscientemente, busca impor a sua verdade e a sua justiça (ULAF, 2014).

Ainda como influência do trauma da ressoma, os patopensenes repetitivos podem ser causados ou maximizados pela intrafiscalização da consciência (cérebro físico), mas pode ter influência direta da paragenética. Nesse sentido, o ego atua como influenciador direto das ruminações mentais.

O cérebro físico restringe a livre manifestação do mentalsoma e acentua as limitações pensênicas da consciência. De acordo com a *Pensenologia*, Vieira (2007, p. 311) expõe:

O soma já é caverna para a consciência restringida na dimensão intrafísica. A cavernosidade dos pensenes broncos, neofóbicos, acentua ainda mais as limitações humanas, contrapondo-se à fluência do Cosmos a céu aberto (universalismo).

A repetição dos pensamentos patológicos, em forma de ruminações mentais, pode ter influência do cerebelo. Se tal hipótese for assertiva, a intrafiscalização da consciência pode gerar aumento e concentração dos patopensenes, até pela condição de autoenfrentamento dos tráfegos do passado (ULAF, 2014).

Vieira comenta que *o tapa na cara, fruto comum da fúria, é ato da psicomotricidade proveniente do cerebelo, em função de curto-circuito na elaboração do pensamento gerado pelo cérebro.*

Temporariamente, a máquina do cerebelo, movimentando as peças do corpo humano, entra em pane e fica desgovernada, dando o tilt. Assim se constata o fato de existirem milhões de pessoas governadas pela “máquina do cerebelo”, e o pior: nem sabem disso (VIEIRA, 2007, p. 32).

Apesar do levantamento de algumas hipóteses para as ruminações mentais, o autor entende que uma das mais determinantes, no caso pessoal, está atrelada ao funcionamento do cérebro físico e construção dos pensamentos diretamente influenciados pelo ego, comportamento e personalidade. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica na área psiquiátrica sobre o assunto, para fundamentar a hipótese.

II. JANELAS DE MEMÓRIA E MECANISMOS DE CONSTRUÇÃO DOS PENSAMENTOS

No intuito de compreender como o cérebro físico atua nos processos de ruminações mentais possibilitando melhor compreensão e consequente melhor autoenfrentamento, os estudos realizados pelo médico psiquiatra e escritor Augusto Cury (1958-) podem contribuir, pois ele diferencia três tipos de janelas de memória denominadas neutras, *killer* e *light*.

As janelas neutras correspondem a mais de 90% de todas as áreas da memória, contendo milhões de informações “neutras”, sem conteúdo emocional, *a priori*, tais como números, endereços, telefones, informações curriculares, conhecimentos profissionais e demais dados corriqueiros. Todas as informações registradas no córtex cerebral, desde a vida fetal até a morte biológica, estão nas janelas denominadas neutras (CURY, 2014b, p. 65).

Outra janela de memória foi denominada de *killer* e corresponde a todas as áreas da memória que têm conteúdo emocional angustiante, fóbico, tenso, depressivo, compulsivo. Trata-se de janelas traumáticas. *Killer* em inglês significa *assassino*. São janelas que assassinam o acesso à leitura de inúmeras outras janelas da memória, dificultando ou bloqueando respostas inteligentes em situações estressantes (CURY, 2014b, p. 66).

As janelas chamadas de *light*, por sua vez, correspondem a todas as áreas de memória que contêm prazer, serenidade, tranquilidade, generosidade, flexibilidade, sensibilidade, coerência, ponderação, apoio, exemplos saudáveis, etc. Trata-se de janelas que “iluminam” o Eu para o desenvolvimento das funções mais complexas da inteligência, tais como a capacidade de pensar antes de agir, de se colocar no lugar do outro, ter criatividade, raciocínio complexo, determinação, gerenciar pensamentos, entre outros (CURY, 2014b, p. 67 e 68).

O entendimento desses três tipos de janelas de memórias é essencial para a compreensão da forma de construção dos pensamentos. Do mesmo modo, vale descrever as três grandes áreas de memórias, definidas por Cury como memória genética, memória de uso contínuo ou central (MUC) e a memória existencial ou periférica (ME):

Tanto a MUC como a ME são memórias existenciais, adquiridas através das experiências psíquicas vivenciadas desde a aurora da vida fetal. Mas as diferencio porque a MUC, como memória de uso contínuo, é a fonte de matérias-primas para se ler, escrever, falar, pensar, interpretar, enfim, realizar atividades intelectuais diárias e contínuas. A ME, por sua vez, representa todos os bilhões de experiências que foram arquivadas ao longo da história de cada ser humano (CURY, 2014a, p. 48).

A MUC representa em torno de 1% de toda a memória, mas é a de uso contínuo e habitual da consciência. Todas as memórias que a consciência deixa de usar cotidianamente irão para a periferia, ou seja, para a memória existencial – ME. Todas as informações e memórias novas são arquivadas na MUC (através do fenômeno denominado Registrado Automático da Memória RAM) de modo inconsciente e involuntária. (CURY, 2014a, p. 50 e 51).

O autor deste artigo observa que existe lógica no raciocínio de Augusto Cury ao afirmar que todas as informações vivenciadas pela consciência são registradas no cérebro físico, pois o mesmo ocorre com a memória integral da consciência, multidimensionalmente.

Uma pessoa com mal de Alzheimer não consegue mais reter ou acessar informações na memória de uso contínuo (MUC), mas acessa informações da memória periférica, ou existencial (ME), trazendo lembranças da infância, adolescência e passado remoto da consciência, que normalmente uma pessoa sem tal patologia teria bastante dificuldade para acessar.

A memória genética, por sua vez, seria herdada dos pais biológicos, e expressa, além de outros elementos, pelo metabolismo, hormônios, neurotransmissores cerebrais (serotonina, adrenalina, noradrenalina, acetilcolina e outros), anticorpos, dentre outros (CURY, 2014a, p. 48).

Augusto Cury menciona que o comportamento também é influenciado pela memória genética. Contudo, sabe-se, pelos estudos da multiexistencialidade que o comportamento da consciência é formado ao longo das várias vidas intrafísicas e não apenas pela herança genética dos pais biológicos.

O referido pesquisador explica que o fenômeno do gatilho ou autochecagem da memória abre as janelas do córtex cerebral diante de cada estímulo físico (imagens, sons, experiências táteis, gustativas, olfativas) e de cada estímulo psíquico (pensamentos, imagens mentais, desejos, fantasias, ideias):

O gatilho abre uma janela, e o Eu começa a utilizar as experiências e informações nela contidas para produzir pensamentos e emoções. Se a janela for traumática e o Eu não souber gerenciar o processo de leitura, se torna refém dela. Uma crítica, rejeição, desaprovação, tom de voz exaltado, detona o Gatilho da Memória, que abre em frações de segundos algumas áreas *killer*, levando o Eu a mergulhar em águas turbulentas (CURY, 2014a, p. 171).

O gatilho da memória pode ser um grande “ajudante” do Eu, contudo, em muitos momentos pode ser seu grande algoz (CURY, 2014a, p. 54). Tal dispositivo pode abrir determinadas janelas de memórias (doentias) e produzir ruminções mentais em sequência, impedindo o acesso a outras janelas de memória.

Em sintonia com o gatilho da memória, outro fenômeno do cérebro físico é denominado autofluxo. *O autofluxo faz uma varredura inconsciente, aleatória, não programada dos mais diversos campos da memória, produzindo pensamentos, imagens mentais, ideias, fantasias, desejos e emoções* (CURY, 2014b, p. 73).

O médico psiquiatra em comento explica que o autofluxo faz uma leitura das memórias, antigas e atuais, juntando peças com incrível rapidez e criatividade, gerando uma grandiosidade de personagens, fatos e ambientes. A partir daí, mantêm-se vivas as construções intelecto-emocionais (CURY, 2014b, p. 75).

Para exemplificar o tema, Cury apresenta caso concreto, conforme segue:

Em muitos casos, o ponto de partida para a leitura realizada pelo fenômeno do autofluxo são as janelas abertas pelo gatilho da memória. Por exemplo, quando uma pessoa claustrofóbica pisa em uma aeronave, seu gatilho dispara, abrindo a janela traumática que contém o medo de que faltará ar ou de que o avião cairá. Por sua vez, o fenômeno do autofluxo se ancora nessa janela *killer* e começa a produzir um filme espantoso, construindo centenas de pensamentos perturbadores, levando o passageiro a ter crise de ansiedade (Síndrome do Pensamento Acelerado, SPA) diante de pequenas turbulências (CURY, 2014b, p. 75 e 76).

O exemplo é dado com uma patologia mais séria, no caso a claustrofobia, porém o fenômeno do autofluxo pode trazer diálogos e ruminções mentais, simplesmente por ter a consciência determinado padrão de comportamento pensênico, ou por influência de seu ego.

No caso do autor, que julga possuir a condição de *síndrome do justiceiro*, o autofluxo pode buscar janelas de memórias ligadas às injustiças do passado (automática e inconscientemente), o que faz com que seus pensenes iniciais estejam atrelados à necessidade de se fazer justiça, podendo causar ruminções mentais.

III. DESCRIÇÃO DA SÍNDROME DO PENSAMENTO ACELERADO

A sociedade atual obriga a retenção e acúmulo de inúmeras informações simultaneamente, o que faz com que a consciência necessite pensar em demasia, com intenção de reter e recordar todas as memórias. Augusto Cury diz que “pensar é bom, pensar com consciência crítica é melhor ainda, mas pensar excessivamente é uma bomba contra a qualidade de vida, uma emoção equilibrada, um intelecto criativo e produtivo.” (CURY, 2014b, p. 98).

Cury possui razão ao afirmar que o excesso de pensamentos pode ser prejudicial à saúde. É preciso ter autocontrole dos pensamentos, sob pena de esgotamento mental.

Como mencionado anteriormente, a Memória de Uso Contínuo (MUC), deve suportar em torno de 1% de toda a memória da consciência. Se a MUC for saturada, passando para 5 ou 10%, serão expandidos os níveis de ansiedade e haverá um superestímulo do fenômeno do autofluxo, que, por sua vez, começará a ler rápida e descontroladamente a memória e a produzir pensamentos numa velocidade nunca vista. Gera-se, assim, a *Síndrome do Pensamento Acelerado* (SPA) (CURY, 2014b, p. 104):

E os sintomas físicos, porque surgem? Quando o cérebro está desgastado, estressado e sem reposição de energia, procura órgãos de choque para nos alertar. Nesse momento, aparece uma série de sintomas psicossomáticos, como dores de cabeça e muscular, que representam o grito de alerta de bilhões de células suplicando para que mudemos nosso estilo de vida. Mas quem ouve a voz do seu corpo? E o esquecimento? Por que temos sido uma plateia de pessoas com déficit de memória? Porque nosso cérebro tem mais juízo que nosso Eu. Percebendo que não sabemos gerenciar nossos pensamentos, que vivemos esgotados, o cérebro usa mecanismos instintivos que bloqueiam as janelas da memória na tentativa de que pensemos menos e poupemos mais energia (CURY, 2014b, p. 101).

O excesso de informação é a principal causa da SPA. Antigamente, o número de informações dobrava-se a cada dois ou três séculos; hoje, dobra-se a cada ano (CURY, 2014b, p. 104).

Percebe-se como é cobrado da sociedade em geral o conhecimento de inúmeras áreas simultaneamente.

Para um vestibulando, a quantidade de matérias de estudo é muito grande; para pessoas que disputam vaga de trabalho no sistema capitalista, competitivo, se manter atualizado e em constante estudo é fundamental.

A quantidade de informações que uma consciência intrafísica possui acesso, atualmente, pelos vários meios de comunicação e interação social, contribuem para superlotar a Memória de Uso Contínuo. Em consequência, o número de pessoas que sofrem de *Síndrome do Pensamento Acelerado* cresce a cada ano, atingindo desde adolescentes até idosos.

Entretanto, pelo exposto, o autor Augusto Cury está convicto de que não é o excesso de informações e de pensamentos que determinam a qualidade de ideias. Einstein tinha menos informações do que a maioria

dos engenheiros e físicos da atualidade, contudo, foi bem mais longe com as informações que possuía à época. A maneira como se organizam os dados e não o excesso deles é que determina o grau de criatividade.

IV. DESCRIÇÃO DA SÍNDROME DO CIRCUITO FECHADO DE MEMÓRIA

A influência que uma janela *killer* possui sobre as demais, no sentido de limitar o acesso às demais janelas de memória, e o superestímulo do fenômeno do autofluxo (que gera a *Síndrome do Pensamento Acelerado*), produzem também e, em consequência, a denominada *Síndrome do Circuito Fechado de Memória*.

O volume de tensão decorrente dessa janela (uma janela *killer*) bloqueia o acesso a milhares de informações, gerando a *Síndrome do Circuito Fechado da Memória*. O Eu, portanto, entra numa armadilha psíquica para a qual não se programou, o que obstrui sua lucidez e sua coerência (CURY, 2014b, p. 54).

O citado autor denomina de *Síndrome do Circuito Fechado da Memória*, o que se estuda neste artigo como ruminações mentais. As referidas explicações demonstram como a forma de construção dos pensamentos influencia os patopenses.

O cérebro físico é uma máquina que recebe informações da própria consciência e registra dados externos pelo Registro Automático de Memória, fenômeno RAM. Se a consciência não souber gerir os dados que insere ou são inseridos em seu cérebro físico poderá ficar refém dos processos automáticos do cérebro, tais como os mecanismos instintivos de bloqueio de determinadas janelas de memória para guardar energia e pensar menos.

Tal situação induz concluir de que muito das ruminações mentais ocorrem por processo do próprio cérebro físico, que a consciência não aprendeu a administrar. Da mesma forma, pode-se atribuir boa parte da etiologia dos patopenses ao processo da intrafísicação da consciência.

O ego pode influenciar o gatilho da memória e o fenômeno do autofluxo, gerando ruminações mentais e a *Síndrome do Circuito Fechado da Memória*. Pessoas que possuem ruminações mentais sentem dificuldade em sair desse padrão pensênico. Quando notam, estão até falando em voz alta, além dos pensamentos.

Pelo estudo realizado, nota-se que os processos de funcionamento do cérebro físico influenciam nas ocorrências das ruminações mentais. A personalidade, comportamento ou ego da consciência, influenciará diretamente na forma de construção dos pensamentos e, portanto, influenciará o cérebro da conscin. A consciência vira refém do cérebro físico.

V. TÉCNICA DA RECONCILIAÇÃO MNEMÔNICA

Existem técnicas descritas que induzem o cérebro a mudar o foco dos pensamentos, ou até excluir memórias ruins do passado. Augusto Cury menciona que nunca se deve tentar apagar seus arquivos de memória, pois não conseguirá. O melhor é assumir a dor sempre, reciclá-la com maturidade, jamais se colocar como vítima, revê-los por outros ângulos, reescrevendo as janelas onde estão inscritas (CURY, 2014a, p. 33).

Trazendo para o paradigma consciencial, o autor deste artigo propõe a *técnica da Reconciliação Mnemônica*.

Trata-se de técnica que visa reestruturar as memórias conflitivas que causam angústia, medo, dor, sofrimento, injustiça, sentimento de raiva ou revolta, enfim, que acabam por dar informação suficiente ao cérebro

para sustentar rumações mentais infundáveis. Para tanto, propõe-se, em ordem alfabética, oito condutas a serem aplicadas, passo a passo pelo interessado na superação dos patopenses repetitivos:

1. **Recordação das memórias.** Em momento de interiorização e pacificação, puxar na memória os episódios conflitivos (memórias *killer*), desde os atuais até os mais remotos, lembrados pelo experimentador.

2. **Visão multifocal.** Enxergar o episódio ocorrido por vários ângulos diferentes, colocando-se no lugar de cada um dos envolvidos, sem nenhuma exclusão.

3. **Grupocarmalidade.** Suscitar hipóteses diferentes de interprisão grupocármica entre os envolvidos e enxergar a situação de maneira multidimensional e multiexistencial.

4. **Despertologia.** Suscitar eventuais interferências de assédio interconsciencial, inclusive sobre si mesmo, o que pode ter tumultuado mais o evento.

5. **Memoriografia.** Escrever num papel, de próprio punho, todas as hipóteses anteriores, como forma de materializar a tentativa de visão ampla da situação (*big picture*).

6. **Maxifraternismo.** Compreender o ocorrido de modo multidimensional e multiexistencial, relevando eventuais imaturidades alheias.

7. **Empatia energética.** Exteriorizar energias positivas a todos os envolvidos após a profunda análise, demonstrando ter compreendido melhor a situação ocorrida.

8. **Assistenciologia.** Prestar assistência aos envolvidos em próximos e eventuais encontros, sem contar com alguma contraprestação supõe troca, realizando reconciliações necessárias.

A implementação das medidas expostas faz reescrever a janela de memória *killer* para que passe a ser uma janela *light*, ou seja, de compreensão, de prestação de assistência e reconciliação. Trazer à mente uma memória traumática não é fácil, mas deve ser realizada com maturidade e num momento de pacificação íntima, de preferência após um trabalho energético profilático e conexão com o amparo.

A aplicação cotidiana desta técnica fará a pessoa se tornar mais assistencial no dia a dia, pois pensará mais nas reconciliações e em prestar assistência. Isso deve gerar mais janelas *light* no córtex cerebral do experimentador e, conseqüentemente, a diminuição na frequência de acesso às memórias *killer*, ou revisões e reconstruções destas.

O autor está aplicando esta técnica e admite ter conseguido bons resultados, principalmente com episódios futuros, que normalmente gerariam sensação de injustiça e acesso à alguma memória *killer* do passado (o que geraria a *Síndrome do Circuito Fechado de Memórias*), porém está encarando novos episódios de modo mais assistencial.

CONCLUSÃO

O estudo realizado demonstrou ter o cérebro físico influência direta nos processos de rumações mentais. Significa que a consciência necessita dar novas informações ao cérebro e reescrever positivamente as ocorrências do passado, enxergando as situações com cosmoética e de acordo com o paradigma consciencial.

A aplicação da *Técnica da Reconciliação Mnemônica* é boa oportunidade de reescrever e reorganizar as memórias, a fim de dar informações positivas ao cérebro, para que esse possa funcionar adequadamente, sem aplicar mecanismos instintivos de defesa, como o bloqueio automático de determinadas áreas de memória.

O autor percebeu que a aplicação da técnica no dia a dia faz com que se torne mais assistencial e passe a ter menos episódios de rumações mentais.

REFERÊNCIAS

1. **Cury**, Augusto; *A Fascinante Construção do Eu; Como desenvolver uma mente saudável em uma sociedade estressante*; 2ª Ed.; Editora Planeta do Brasil Ltda; São Paulo, SP; 2014a; páginas 33, 48, 50, 51, 54, 169, 170 e 171.
2. **Idem**; *Ansiedade; Como enfrentar o mal do século; A Síndrome do Pensamento Acelerado: como e por que a humanidade adoeceu coletivamente, das crianças aos adultos*; Editora Saraiva; São Paulo, SP; 2014b; páginas 54, 65, 66, 67, 68, 73, 75, 76, 98, 101, 104, 105.
3. **Lascani**, Amin; *Ruminação Mental*; **Bernardi**, Roseméri S.; *Síndrome do Justiceiro*; verbetes; In: **Vieira**, Waldo (org.); *Enciclopédia da Conscienciologia Digital*; 9.000 p.; 1 CD-ROM; 19 E-mails; 350 especialidades; 2 fotos; glos. 2.146 termos (verbetes); 104 microbiografias; 103 verbetógrafos; 16 websites; 7ª Ed. Protótipo rev. e aum.; Versão 7.04; Associação Internacional Editares & Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2012.
4. **Ulaf**, Marcos Vinícius; *Apontamentos Sobre Trauma Ressonático*; Artigo; Revista; *Conscientia*; Edição Especial / I Simpósio de Autopesquisologia do IIPC Curitiba; Vol. 18; N. 4; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Outubro a Dezembro, 2014; páginas 416 a 426.
5. **Vieira**, Waldo; *Homo sapiens pacificus*; 1.584 p.; 413 caps.; 403 abrevs.; 434 enus.; 37 ilus.; 7 índices; 240 sinopses; glos. 241 termos; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC) & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 32, 311 e 320.

