

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Superação do Hedonismo Patológico através da Ortopensividade

Superación del Hedonismo Patológico a través de la Ortopensividad

Overcoming Pathological Hedonism through Orthothosenity

Luiz Fernando Antunes

Consciencioterapeuta, psicólogo, empresário, voluntário da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC), luizantunes7@yahoo.com.br

RESUMO. Neste trabalho de cunho autoconsciencioterápico investigou-se o hedonismo e hipóteses causais no contexto do autor, além de relatar como a situação foi enfrentada. Para isto foram descritas técnicas de autoinvestigação, autodiagnóstico, autoenfrentamento e autossuperação em torno da problemática e estabelecidas correlações relevantes com assuntos tangenciais. E, por fim, concluiu-se que a ortopensividade traforista contribui significativamente para superação do hedonismo e seus respectivos trafores adjacentes.

Palavras-chave: egoísmo; procrastinação; autocorrupção; vício; autoconsciencioterapia; auto-organização; interassistencialidade; gratidão.

RESUMEN. En este trabajo de línea consciencioterapéutica se investigó el hedonismo y las hipótesis causales en el contexto del autor, además se relata cómo la situación fue enfrentada. Para esto se describen técnicas de autoinvestigación, autodiagnóstico, autoenfrentamiento y autosuperación sobre la problemática y se establecen los correlatos relevantes con temas tangenciales. Finalmente se concluye que la ortopensividad centrada en los trafores contribuye significativamente a la superación del hedonismo y sus respectivos trafores adyacentes.

Palabras clave: egoísmo, procrastinación, autocorrupción, vicio, autoconsciencioterapia, autoorganización, interasistencialidad, gratitud.

ABSTRACT. This paper discusses hedonism and its hypothetical causes, and the research was conducted using a self-conscienciotherapeutic approach. It reflects the author's own personal context, and also presents the way the issue under analysis was overcome by the same. The techniques of self-investigation, self-diagnose, self-confrontation, and self-overcoming were used in the analysis of the problem, and relevant correlations with tangential subjects were made. Finally, it was concluded that the strongtrait orthothosenity approach contributes significantly to overcoming hedonism and its respective associated weaktraits.

Keywords: egoism; procrastination; self-corruption; addiction; self-conscienciotherapy; self-organization; interassistantiality; gratitude.

INTRODUÇÃO

Autopesquisa. O presente artigo teve origem quando este autor constatou, ao aprofundar as autopesquisas relacionadas ao contexto adictivo, resquícios de traços hedonistas em determinadas automanifestações.

Burilamento. Tais traços vêm se apresentando de modo mais sutil em comparação ao hedonismo mais extremo da adicção. E, por querer qualificar as autossuperações, autodeterminou-se o burilamento autoconsciencioterápico.

Metodologia. A pesquisa está fundamentada nas vivências do autor e na revisão de bibliografias específicas sobre o tema, objetivando melhor esclarecer e ampliar os conceitos aqui apresentados.

Tecnicidade. Foram utilizadas técnicas específicas à cada etapa que compõe o ciclo autoconsciencioterápico, estando o autor, atualmente (Ano-base: 2019), no autoenfrentamento da problemática.

Técnicas. A seguir, listagem das 8 técnicas utilizadas pelo autor:

1. *Técnica da Percepção das Justificativas.*
2. *Técnica do Enfrentamento do Mal-estar.*
3. *Técnica da Ampliação das Parapercepções* (ascultar o extrafísico, se questionando sobre o que está ocorrendo naquele momento multidimensional).
4. *Técnica da Checagem Pensênica.*
5. *Técnica da Organização e Execução das Próprias Metas e Rotinas.*
6. *Técnica de Gratidão pelos Pequenos Atos.*
7. *Técnica do Livro dos Credores.*
8. *Técnica do Autoinvestimento Contínuo.*

Hipóteses. Ao aplicar determinadas técnicas nas etapas de autoinvestigação e autodiagnóstico de manifestações hedonistas, foram levantadas duas hipóteses de correlação:

1. Vivências pretéritas (paragenética).
2. Desorganização consciencial manifestada nas autocorrupções e procrastinações de atividades pessoais.

Conceitos. Desta forma, conceitos importantes acerca da adicção serão introduzidos com intenção de melhor elucidar o tema do culto ao prazer.

Prazer. A filosofia hedonista se sustenta no fato de as consciências buscarem o prazer em todas as atividades, entretanto, geralmente isso não ocorre num primeiro momento, mas, por exemplo, ações assistenciais trazem felicidade e bem-estar a médio e longo prazo.

Discernimento. Conforme Winkelmann (2006, p. 98 a 101) descreve, a busca por prazer se torna doentia quando não há discernimento na escolha dos prazeres.

SEA. Vieira (2007, p. 35) também expõe sobre a falta de discernimento da consciência ao direcionar o afeto de modo patológico a algo ou alguém. Este fenômeno é descrito como síndrome da ectopia afetiva (SEA).

Objetivo. Esta autopesquisa objetiva detalhar o tema em todas as etapas da autoconsciencioterapia, almejando a superação do hedonismo por parte do pesquisador, além da autoexposição cosmoética.

Etapas. Este trabalho é de cunho autoconsciencioterápico, portanto seguiu o encaminhamento cronológico das seguintes etapas: 1. Autoinvestigação; 2. Autodiagnóstico; 3. Autoenfrentamento; 4. Autossuperação.

Aprofundamento. Como preâmbulo do aprofundamento autoconsciencioterápico atual, a temática da adicção teve grande relevância, sendo, portanto, mais detalhada na sequência deste trabalho.

Estrutura. Para fins didáticos, o artigo está assim estruturado:

- I. **Adicção.**
- II. **Autoinvestigação.**
- III. **Autodiagnóstico.**
- IV. **Autoenfrentamento.**
- V. **Autossuperação.**
- VI. **Conclusões.**

I. ADICÇÃO

Definição. A síndrome da adicção é a condição de *escravidão* de determinada consciência sob qualquer aspecto, prejudicando a manifestação de certos atributos conscienciais e as relações interpessoais, de maneira crescente e nosológica.

Sinonímia: 1. Interdependência anticosmoética. 2. Dependência patológica. 3. Dependência estagnadora. 4. Síndrome da Ectopia Afetiva.

Antonímia: 1. Antiadicção; interdependência cosmoética. 2. Dependência saudável. 3. Dependência evolutiva. 4. Afeto cosmoético; afeto discernido.

Etiologia. A palavra *adicto*, origem *addictus*, vem do latim, e significa *escravo de algo*.

Pensata. Este autor convida o leitor a refletir sobre a seguinte pensata: *A pior escravidão é aquela criada e alimentada pelo próprio escravo que a sofre!*

Consequências. A adicção tem como característica comportamentos obsessivos-compulsivos, prejudiciais à própria saúde consciencial, afetando o holossoma do adicto, sua intra e interconsciencialidade, sendo que, a partir disto, algumas consequências inerentes a esta síndrome são desencadeadas de forma progressiva, dentre elas, as 6 seguintes:

1. **Prejuízo somático:** dano ao próprio corpo físico, seja pela química utilizada ou pela química gerada no cérebro de forma deslocada ou exagerada.

2. **Prejuízo energético:** dano ao próprio energossoma, às energias das pessoas e dos ambientes com os quais interage, em função dos bloqueios, descompensações e assimilações patológicas que realiza, se tornando vampiro/vampirizado.

3. **Prejuízo emocional:** dano ao próprio psicossoma, desestabilizando as emoções, podendo chegar a danos pluriexistenciais prolongados.

4. **Prejuízo mental:** dano ao próprio mentalsoma, deturpando o pensamento, prejudicando a clareza do pensar e desenvolvendo disfunções cognitivas.

5. **Prejuízo consciencial:** dano à própria forma de enxergar a vida, acarretando visão egoíca, unidimensional e uniexistencial.

6. **Prejuízo social:** dano aos próprios inter-relacionamentos, perdendo as relações evolutivas, desenvolvendo relações baratroféricas e isolando-se pouco a pouco, diminuindo o círculo de relações de modo geral.

Síndrome. Vale frisar que este autor considera a adicção uma síndrome, apesar de outras linhas do conhecimento e da ciência considerá-la apenas uma doença.

Distinção. Na doença a causa é clara, definida e única. Na síndrome a causa é multifatorial, sistêmica, e pode ser uma combinação de diversos fatores diferentes, não sendo clara a sua origem, como é o caso da adicção no entendimento do autor.

Características. A adicção tem como características a recorrência e a dificuldade de controle, podendo ser, no início, “aparentemente” controlável; isto impede a grande maioria dos adictos perceber e admitir o problema, além da manifestação do traço da arrogância, normalmente encontrado nestes casos.

Prejuízos. É importante frisar que o comportamento adictivo não precisa ocorrer todos os dias para se caracterizar um vício, basta um período de manifestação (em média 6 meses a 1 ano no mínimo) de pelo menos 3 dos 6 tipos de prejuízos citados anteriormente, acompanhados de um descontrole progressivo.

Aspectos. Além disso, a consciência pode estar doente mesmo sem usar determinada droga ou cometer o ato no qual é viciada, pois isto é o “coroamento” da síndrome, ou seja, o problema não é apenas ser um usuário da droga, mas os diversos aspectos que levam o indivíduo ao comportamento viciante, os quais podem ficar latentes por anos.

Reações. Desta forma, eis 6 exemplos de reações que podem evidenciar a consciência ainda doente, mesmo sem estar usando drogas:

1. Egoísmo, falta de empatia com as pessoas de modo geral.
2. Emotividade exacerbada.
3. Desorganização generalizada.
4. Irritabilidade constante.
5. Isolamento, introversão exagerada.

6. Saudosismo, nostalgia do tempo como usuário de droga ou de algum ato compulsivo, a exemplo dos 30 perfis de conscins adictas descritas posteriormente.

Vício. Pelo conceito, adicção é uma mania, mas nem toda mania é uma adicção. Muitas vezes utiliza-se a palavra “vício” de modo pejorativo, como por exemplo: “*sou viciado em ler livros...*”. Vale ressaltar que o fato de alguém gostar muito de algo não significa, necessariamente, que seja um vício.

Tipologia. Com base nos conceitos apresentados até aqui, elaborou-se uma lista de 30 perfis de consciências adictas com o intuito de exemplificar e melhor esclarecer o assunto.

01. **Anorética.** *Viciada* em emagrecer, provocando a autodessoma prematura em algumas situações.

02. **Apostadora.** *Viciada* em jogo envolvendo apostas.

03. **Autografomaníaca.** *Viciada* em coletar e colecionar autógrafos a qualquer custo.

04. **Bigorética** (vigorética). *Viciada* em *hipertrofiar* os músculos (massa magra) a ponto de *atrofiar* a capacidade cerebral (massa encefálica).

05. **Bulímica.** *Viciada* em ingerir grandes quantidades calóricas de alimentos e vomitá-los posteriormente.

06. **Cinemaníaca.** *Viciada* em cinema e no que se relaciona ao tema.

07. **Cleptomaníaca.** *Viciada* em afanar quaisquer tipos de pequenos objetos.

08. **Clinomaníaca.** *Viciada* em limpeza.

09. **Devaneadora.** *Viciada* em devanear, fantasiar e imaginar situações adversas, independente do contexto, sendo, na maioria das vezes, imaginações irreais e autopromotoras.

10. **Doxomaníaca.** *Viciada* em adquirir fama e glória.

11. **Dromomaníaca.** *Viciada* em mudar-se de habitação ou sempre estar viajando, literalmente.

12. **Fotomaníaca.** *Viciada* em tirar fotos de si (*selfies*) ou de outros, e colecioná-las ou postá-las em redes sociais.

13. **Gameaholic.** *Viciada* em *games* (*videogames*, jogos na internet, jogos em aparelhos multifuncionais e similares).

14. **Megalomaníaca.** *Viciada* em mania por grandeza, levando se à miséria em determinados casos.

15. **Nomofobia.** *Viciada* em telefone celular e em toda a conectividade com o mundo que seja possível, não conseguindo ficar sem ele.

16. **Nosomaníaca.** *Viciada* em mania por doenças (hipocondria).

17. **Obesa.** *Viciada* em se alimentar de forma doentia.

18. **Oneomaníaca.** *Viciada* em fazer compras.

19. **Onicófaga.** *Viciada* em roer unhas.

20. **Riscomaníaca.** *Viciada* em esportes radicais ou em situações arriscadas contra a própria vida, ou de outros.

21. **Sexomaníaca.** *Viciada* em fazer sexo, e em todo tipo de comportamento relacionado (masturbação, pornografia, e outros do mesmo âmbito).
22. **Tecnomaníaca.** *Viciada* em tecnologia de informação (constantes verificações de *e-mails*, *internet*, ou aplicativos semelhantes, sem necessidade).
23. **Teomaníaca.** *Viciada* em religiosidade (fanatismo religioso).
24. **Toxicomaníaca.** *Viciada* em todo tipo de tóxico, *incluindo* o álcool, o tabaco e qualquer tipo de fármaco.
25. **Tricofagomaníaca.** *Viciada* em comer os próprios fios de cabelo.
26. **Tricotilomaníaca.** *Viciada* em arrancar os próprios fios de cabelo.
27. **TVaholic.** *Viciada* em assistir televisão por longas horas, dispersa frente às responsabilidades.
28. **Vampirizadora.** *Viciada* em vampirizar energia.
29. **Webaholic.** *Viciada* no uso de computadores e navegação na internet.
30. **Workaholic.** *Viciada* em trabalho.

Tipos. A consciência adicta pode ter mais de um tipo de adicção se manifestando ao mesmo tempo ou em momentos distintos.

Ectopia. Uma hipótese sobre o ponto em comum entre os vícios é o prazer imediato e momentâneo do ato pelo adicto, demonstrando dependência ou submissão aos prazeres ectópicos (hedonismo).

Autoafirmação. Em uma análise filosófica, Winkelmann (2006, p. 98 a 101) explanou sobre o tema do prazer sob o viés, dentre outros, da necessidade do homem autoafirmar-se existencialmente.

Discernimento. A problemática desta autoafirmação existencial, segundo este filósofo, acontece quando não há discernimento do indivíduo ao buscar o prazer.

Prevenção. De modo geral, o discernimento é um tráfego para a criança e o adolescente, por razões fisiológicas ou de maturação psíquica. Sendo assim, há muita relevância para o adulto atuar na prevenção e observar o perfil pré-adicto no jovem sob seus cuidados, a exemplo de impulsividade, rebeldia, desorganização e outros.

Codependência. A partir da prevenção, os responsáveis podem constatar que eles próprios já manifestam, de forma latente, a *codependência* – tipo de patologia emocional e de relacionamentos caracterizado pela crença da consciência de que sua felicidade depende da pessoa que ela tenta ajudar.

Tratamento. O codependente deve aderir a tratamento logo que o identifique, antes que afete os demais à sua volta. A condição de codependência também é um tipo de adicção; pode-se dizer que o codependente é viciado na problemática de outro adicto, retroalimentando a patologia de ambos.

Interferências. Nessa situação, o codependente se comporta similarmente à síndrome do super-homem, se preocupando de maneira permissiva (preocupação e recla-

mação sem ação prática para resolver o problema) ou interferindo de forma controladora em todo e qualquer problema do outro, o adicto.

Papel. O codependente procura, aceita e sente prazer em desempenhar esse papel, mesmo que inconscientemente.

II. AUTOINVESTIGAÇÃO

Aplicação. Durante o processo consciencioterápico deste autor, na etapa de auto-investigação ele identificou, conforme relato das técnicas neste artigo, que muitos problemas e incômodos eram provenientes de autocorrupções e procrastinações.

Técnica do enfrentamento do mal-estar.

Mal-estar. No caso do autor, foram identificadas 4 situações geradoras de mal-estares:

1. Procrastinação de atividades relevantes.
2. Autocorrupções diante de valores evolutivos.
3. Descumprimento do planejado em decorrência de autodesorganização.
4. Reincidência na procrastinação ou na desorganização.

Justificativas. Diante das 4 situações acima citadas, ocorrem autojustificativas (mecanismos de defesa do ego) nos seguintes momentos ou condições:

1. Quando, de alguma forma, tiram o autor da zona de conforto.
2. Quando sucumbe ao prazer do caminho mais fácil, porém anticosmoético.
3. Quando tem rebaixamento de lucidez, o qual pode ocorrer em função de isca-gem inconsciente, oscilação de humor, excesso de preocupação, desvio do megafoco ou bloqueios energéticos.

Aprofundamento. Após chegar a estas conclusões iniciais, considerou-se válido aprofundar sobre a incorruptibilidade pensênica.

Autoincorruptibilidade Pensênica.

Definição. A autoincorruptibilidade pensênica é a qualidade da consciência manter seus pensenes fiéis e coerentes com seus *valores evolutivos*, de modo incorruptível, em qualquer situação, contexto ou dimensão.

Sinonímia: 1. Autopensenedade evolutivamente coerente; inegociação dos autoprincípios; retilinearidade autopensênica. 2. Caráter forte; integridade moral.

Antonímia: 1. Autopensenedade corrupta; autopensenedade evolutivamente incoerente; negociação dos autoprincípios 2. Caráter fraco; imoralidade.

Síntese. Este assunto pode ser sintetizado pelo seguinte megapensene trivocabular: *Autodesassedialidade exige retidão.*

Autocorrupção.

Autocorrupção. Com o objetivo de desenvolver a autoinocorrupibilidade, inicialmente este autor aprofundou sua pesquisa sobre autocorrupção, pois compreendendo a estruturação deste traço obteria mais subsídios para atingir sua meta de chegar a um autodiagnóstico mais preciso, o que ocorreu e veio a ser identificado como hedonismo.

Princípios. Posteriormente identificou-se que a autocorrupção é intrínseca ao hedonismo patológico. Tal traço explicita a dificuldade de entendimento e introjeção do conceito oposto, ou seja, de não corromper os próprios princípios quando estes são relativos à autoevolução.

Realidades. A dificuldade de viver autoinocorrupivelmente pode indicar uma ou mais das 6 seguintes realidades:

1. **Anticosmoética:** falta de Cosmoética da consciência, ainda evolutivamente imatura.
2. **Assédio:** existência de autoassédio, incrementado pelo heteroassédio.
3. **Comprometimento cognitivo:** a conscin pode ter sofrido danos neurológicos, temporários ou permanentes, os quais dificultam o exercício de determinados conceitos.
4. **Consréu:** a consciência pode estar na condição de consréu, ainda amoral ou imoral perante certos princípios evolutivos.
5. **Labilidade parapsíquica:** a consciência pode apresentar labilidade parapsíquica, antagônica à retilinearidade pensênica, traço este faltante nos hedonistas crassos.
6. **Síndrome de abstinência da baratrofera:** a síndrome de abstinência da baratrofera se apresenta de diversas formas e intensidades, predispondo às autocorrupções.

Saudosismo. Dentre as diversas maneiras de demonstrar tendências à autocorrupção, o saudosismo é uma das mais recorrentes entre os hedonistas.

Princípios. O saudosismo na fase do hedonismo indica fragilidade da personalidade quanto aos princípios evolutivos pessoais. A consciência que age de tal forma, demonstra ainda estar pendendo para a autocorrupção.

Disposição. A pré-disposição para se corromper ocorre predominantemente no início do autoenfrentamento. Todavia, a consciência pode manifestá-la a qualquer momento, caso descuide da própria recuperação.

***TODA AUTOCORRUPÇÃO LEVA A CONSCIÊNCIA,
INTRAFÍSICA OU EXTRAFÍSICA, A REPETIÇÕES
DESNECESSÁRIAS, TANTO DE VELHOS COMPOR-
TAMENTOS QUANTO DE VELHOS APRENDIZADOS.***

Reincidência. O indivíduo saudável e incorruptível não reincidirá por várias vezes no mesmo erro, sendo necessário para sua conscientização, apenas uma experiência negativa.

Assistência. Para a consciência atingir a autoincorruptibilidade pensênica ainda na atual existência, deve autodeterminar-se e motivar-se para e pela assistência, conquistando, assim, força suficiente para não reincidir naquilo que não presta mais. Neste caso, o próprio *brío*, também conhecido como “*vergonha na cara*”, é fator crucial.

Incorruptibilidade.

Motivador. A qualidade de ser leal aos próprios princípios pode ser um motivador para a consciência não se corromper em nenhuma situação, seja qual for.

Valores. Ser leal aos próprios valores é algo nobre, quando estes são evolutivos. Quando não, denotam caráter egoico e, em certas situações, podem ser apenas eufemismos.

Incorruptibilidade. Ser evolutivamente leal e grato às consciências ao seu redor impulsiona o alcance de uma visão mais ampla e patamar mais estável dentro da incorruptibilidade, pois possibilita realizar movimento centrífugo e desinflamador do ego, ao tirar o foco de si mesmo, redirecionando-o para a interassistência. Por que não ser leal aos outros, não os traindo com infidelidades evolutivas, imaturidades e irresponsabilidades já compreendidas por nós mesmos?

Determinação. Este pode ser um dos princípios norteadores à pessoa determinada: não se corromper, nunca mais.

Autoquestionamentos. Nunca mais é uma expressão que pode soar idealista e utópica para alguns, se for o seu caso, leitor, é válido fazer os seguintes autoquestionamentos: Penso que, para mim, *nunca mais* ter autocorrupções é impossível? Por incompetência minha ou medo? Do que ainda não quero abrir mão?

Expectativas. De modo geral, o hedonista tem muita dificuldade em lidar com responsabilidades de longo prazo, pois cria expectativas em torno delas e, conseqüentemente, torna-se ansioso e apreensivo se terá ou não sucesso.

Aqui-agora. A ansiedade e apreensão são condições negativas, dificultando qualquer tratamento. Por este motivo, a *técnica de viver o aqui-agora* é tão importante para a recuperação.

Autoincorruptibilidade. Este autor conseguiu lidar de forma mais assertiva com as próprias responsabilidades, conseqüentemente, com a autoincorruptibilidade, colocando-as numa perspectiva presente, ou no aqui-agora.

Presente. Obviamente, planejamentos e metas futuras sempre devem ser trabalhadas, porém com o foco assistencial no presente.

Amparadores. Ao fazer isto, cria-se ambiente para a aproximação de amparadores, os quais contribuem para a aquisição de melhor auto-organização em função da

retilinearidade pensênica que eles têm. Ou seja, a escolha consciente e responsável das companhias também é fundamental para a autoincorruptibilidade.

III. AUTODIAGNÓSTICO

Hipóteses. Na etapa do autodiagnóstico foram listadas 3 hipóteses diagnósticas do autor:

1. Pensenização monárquica.
2. Indisciplina.
3. Hedonismo.

Depuração. Ao realizar a depuração do autodiagnóstico, com reforço da *técnica da checagem pensênica*, verificou-se que tanto a pensenização monárquica, quanto a indisciplina, neste caso específico, tinham como base o hedonismo.

Pensenes. Após conquistar certa lucidez em relação ao problema, procurou-se checar quais os pensamentos, sentimentos e as energias (pensenes) estavam presentes nas situações, anteriormente citadas na *técnica do enfrentamento do mal-estar*, de procrastinação, autocorrupções diante de valores evolutivos e não cumprimento do planejado em decorrência da autodesorganização.

Merecimento. Através da checagem pensênica, pôde-se constatar que entre os incômodos havia algo em comum: o sentimento de merecimento, o qual se traduz em: *poder dar-se àquele luxo por já ter trabalhado o suficiente até o momento*.

Prazer. Este sentimento também pode ser expresso por sempre querer a coisa pronta, se possível sem esforço algum, conseqüentemente, mais prazer, revelando a falta de lucidez e automaturidade.

Escolha. Dentre algumas patologias decorrentes da falta de lucidez estão a robotização existencial, comum na fase da adolescência, e o hedonismo, ambos conseqüência da escolha do caminho mais fácil.

Adolescência. Sob a ótica da Holomaturologia, a fase da adolescência, incluindo a pré e a pós-adolescência, é a mais propícia à manifestação e predomínio do porão consciencial.

Porão. “O porão consciencial é a fase de manifestação infantil e adolescente da conscin, até chegar ao período da adultidade, caracterizada pelo predomínio dos tráfes mais primitivos da consciência multiveicular, multiexistencial e multimilenar” (Vieira, 1994, p. 55).

Maturidade. Segundo a Ressomatologia, ocorre o restringimento intrafísico no processo da ressonância dificultando a autorrecuperação de *cons* magnos da consciência (Vieira, 2014, p. 382).

Autorresponsabilidade. Se a recuperação dos *cons* da conscin não for significativa para sua autoconscientização multidimensional, provavelmente ela terá dificuldade de assumir a responsabilidade da própria evolução.

Relacionamentos. Com baixa autoconscientização multidimensional, é comum o indivíduo usar relacionamentos anticosmoéticos como forma de fuga das responsabilidades pessoais ou adiar suas reais prioridades evolutivas.

Prazer. No caso dos hedonistas, podem ocorrer relacionamentos interpessoais dispensáveis, momentaneamente prazerosos e até patológicos, por exemplo até usuários de substâncias psicoativas podem estar envolvidos.

Autoculpa. Geralmente, após perceber que novamente fugiu às autorresponsabilidades, a conscin hedonista sente autoculpa e se mantém na condição de comodismo e autovitimização, conseqüentemente atraindo consciências energívoras (*consceneres*) para si, as quais se alimentam deste padrão pensênico patológico

Hedonismologia.

Definição. Hedonismo é a filosofia de vida embasada na busca do prazer em tudo aquilo que for vivenciado pela consciência.

Qualidade. Este autor considera o hedonismo um tema neutro, pois o problema não está em buscar o prazer, mas sim na qualidade do prazer buscado.

Anedonismo. Além de atentar-se para a qualidade do prazer, evitando prazeres ectópicos, também deve-se observar que o anedonismo, ou seja, insensibilidade ou falta de prazer, também é patológico, afinal ninguém nasce para sofrer, mas para ser feliz.

Resultados. Isso não significa que tudo o que fizer será prazeroso, no entanto, algumas atividades, as quais não devem causar sofrimento, podem não trazer satisfação imediata, mas por seus objetivos e resultados evolutivos de médio e longo prazo.

Valores. Quando existem metas existenciais ou desafios evolutivos a serem enfrentados, são os valores pessoais que irão sustentar todo o processo. Para tanto, é fundamental a autoincorruptibilidade, pois é na etapa do autoenfrentamento que a conscin construirá a autoridade moral acerca do tema.

IV. AUTOENFRENTAMENTO

Técnicas. Ao concluir o autodiagnóstico, mesmo que temporariamente, pois este processo é dinâmico, estabeleceu-se algumas técnicas para realizar o autoenfrentamento do hedonismo.

Recin. O primeiro passo para a reciclagem intraconsciencial (*recin*) é admitir a necessidade de realizá-la. Geralmente isso só acontece quando a consciência não suporta mais o sofrimento (*melin-melex*) de determinada situação. O ideal seria optar pela *recin* pela vontade de evoluir, e não pela pressão do sofrimento.

Aceitação. A aceitação sincera, honesta e desdramatizada da problemática é o ponto de partida da recin.

Planejamento. A *técnica da organização e execução das próprias metas e rotinas*, utilizada nesta etapa da autoconsciencioterapia, consiste em fazer um planejamento diário, semanal, mensal e anual das metas e rotinas pessoais, de modo que se complementem e possam ser colocados em prática, sem autocorrupções.

Exequibilidade. Importante destacar que o planejamento deve ser realista e exequível dentro da realidade consciencial de quem for aplicar a técnica.

Gatilho. Ao elaborar o planejamento, além da meta evolutiva, deve-se pensar preventivamente e evitar ou cortar da rotina compromissos ou situações-gatilho, facilitadores das autocorrupções hedonísticas.

Horários. Um exemplo prático de prevenção, no caso do autor, foi estabelecer a leitura como atividade fixa antes de dormir, cortando a situação-gatilho de várias horas perdidas de forma passiva em frente à televisão, e ter agenda bem definida ao acordar, evitando atividades inúteis (hedonistas) pela manhã por falta de autoplanejamento.

Rotina. Estas eram situações-gatilho de autocorrupção na disciplina da rotina útil pessoal, as quais foram evitadas de forma autoimpositiva.

Vontade. A *técnica da organização e execução das próprias metas e rotinas* também contribui para a qualificação da vontade, disposição e retilinearidade pensênica, influenciando positivamente na autoprodutividade evolutiva.

Valor. Para executar esta técnica a contento, foi preciso autodeterminação e rememoração diuturna do valor identificado e assumido pelo autor da assistencialidade.

Autodoação. Esta premissa da autodoação evolutiva, pensando em fazer para e pelo outro, gerou motivação suficiente para a execução da técnica.

Gratidão. Eis 2 técnicas aplicadas para o autoenfrentamento do hedonismo a fim de ampliar e qualificar o senso de gratidão, o qual é um tráfalo para os hedonistas, pois estes se ocupam prioritariamente com o próprio prazer. Gratidão envolve retribuição, traço contrário ao egoísmo do hedonista.

1. *Técnica de gratidão pelos pequenos atos*: consiste em observar, reconhecer e demonstrar gratidão desde pequenas coisas do dia a dia ou contribuições das outras pessoas.

2. *Técnica do livro dos credores*: consiste em enumerar ordenadamente todas as pessoas conhecidas com quem se teve qualquer contato, objetivando a retribuição cosmoética.

Retribuição. Vale ressaltar que a retribuição pode ser desde uma ação direta até outra silenciosa e indireta, representada pela exteriorização de energias assistenciais.

Interassistencialidade. A *técnica de gratidão pelos pequenos atos* deve ser rememorada e aplicada a cada nova interação interconsciencial até que a *gratopensenidade* se torne automática.

Inter-relações. A *técnica do livro dos credores* deve ser sempre atualizada, pois a cada dia novas inter-relações são criadas e estabelecidas, fazendo com que a listagem aumente. Esta técnica amplia consideravelmente o entendimento prático acerca da inter-assistencialidade e da autorresponsabilidade pensênica.

Autorresponsabilidade Pensênica.

Definição. “A autorresponsabilidade pensênica é a percepção de dever e obrigação da conscin intermissivista, homem ou mulher, em gerir, com lucidez e autodiscernimento, os próprios pensamentos, sentimentos e energias, objetivando a homeostase holossomática pessoal e a melhoria da qualidade dos holopenses onde atua” (Mafuci, 2017, *on-line*).

Autopensividade. Este autor buscou como autoenfrentamento estar mais lúcido quanto aos próprios pensenes e agir conscientemente de acordo com a autopensividade.

Síntese. Este assunto pode ser sintetizado pelo seguinte megapensene trivocabular: *Evolução: Ortopensividade Consciente*.

Posturas pró-ortopensividade.

Postura. A qualidade de saber se manifestar num grupo de maneira pró-evolutiva e assistencial é o primeiro passo para a consciência enxergar além do seu próprio umbigo e é uma das posturas pró-ortopensividade.

Intenção. Entretanto, apenas ter senso de grupalidade não basta para qualificar o pensene. A *intenção* de estar atuando em determinado grupo deve ser cosmoética.

Autoevolução. Intenção cosmoética exige autodiscernimento, o qual é desenvolvido através da autocrítica constante, autoinvestigação, autodiagnóstico, autoenfrentamento e autossuperação, dentre outras técnicas capazes de dar rumo à caminhada autoevolutiva.

Medo. Consoante à orientação autoevolutiva, é preciso ter autoconfiança e coragem para saber onde está e aonde pretende chegar, pois o medo pode paralisar a consciência, mesmo que esta saiba seu rumo. O medo, *trafar* do psicossoma, deve ser superado através do mentalsoma.

Lições. Neste contexto, é pertinente observarmos as 3 lições a seguir, exemplificadas pelo bambu chinês:

1. **Perseverança.** Nos primeiros 5 anos não se vê crescimento algum do bambu chinês na superfície, mas abaixo da terra.

2. **Paciência.** Após os 5 primeiros anos de grande fortalecimento das raízes este detona seu crescimento da superfície para cima, atingindo aproximadamente 25 metros de altura.

3. **Flexibilidade.** Mesmo sendo extremamente resistente em função das fibras, é muito flexível, se tornando quase impossível quebrar com qualquer tempestade ou ventania de meia-força.

Autodesassédio. A busca incessante pela qualificação das automanifestações é fundamental para não se assentar na inércia, acomodação ou até mesmo retroceder pensenicamente. A opção pelo autodesassédio é escolha individual da consciência.

Técnicas recinológicas.

Autopensenidade. A disciplina aplicada no dia a dia leva a consciência à auto-organização, trafor *sine qua non* para se atingir a autopensenidade ordenada logicamente.

Agenda. Reforçando este conceito, vale citar a ferramenta agenda. É simples e eficaz quando usada corretamente e cumprida diariamente, com flexibilidade e sem autocorrupções.

Linearidade. A agenda também ajuda a conscin na organização pensênica em função dos compromissos previamente programados.

Coerência. A agenda proexológica da conscin obstinada à recin deve conter compromissos coerentes com seu nível e ritmo evolutivos e serem embasados pelo discernimento e intenção cosmoética.

Autoconfiança. A execução bem-sucedida de compromissos mais simples e menos relevantes fortalece a autoconfiança e motiva a consciência ao cumprimento dos objetivos mais difíceis e importantes.

Acertos. À medida que percebe os próprios acertos, ainda que pequenos inicialmente, se fortalece cada vez mais.

Ferramenta. Nesse sentido, a prática de se autoinventariar por escrito diariamente, de modo destemido e honesto, cotejando os erros e acertos constatados durante o dia, incluindo todo e qualquer “deslize” cosmoético, é excelente ferramenta para se chegar à recin.

Autocrítica. Esta prática amplia a auto e a heteroaceitação, refinando gradualmente a autocrítica, trafor necessário para a ampliação do autodiscernimento e autoconhecimento. Ao aumentar o autoconhecimento aumenta-se a autoconfiança.

Interações. Outra técnica, auxiliar na avaliação da ortopensenidade, consiste em anotar diariamente as mudanças ou variações pensênicas de determinado ambiente para outro, ou de determinadas interações energéticas para outras, no instante em que ocorrem.

Avaliação. A prática de anotar tais mudanças ou variações permite confrontar o ontem com o hoje para avaliar se houve ou não evolução pensênica.

Aprendizado. Os erros servem de aprendizado para não os repetirmos mais, e o dia de hoje serve para avançarmos nos planos, metas e objetivos do amanhã.

Objetivos. A consciência com visão mais ampla da realidade pensiza nos erros para não cometê-los novamente (sem autovitimizações), nos acertos (como motivações), e nos objetivos maxiprioritários futuros, mesmo não tendo subsídios suficientes para executar, porém aproveitando ao máximo e cosmoeticamente o dia de hoje, aqui e agora, avançando um passo a mais a cada momento.

Presente. O ideal seria considerarmos “todos os tempos” ao mesmo instante, mas priorizando, sem alienação e fuga, o tempo presente, pois é através deste foco que se alcança a desassim e a higiene consciencial, mantenedora da ortopenacidade.

Fatores. Alguns fatores contribuem para a autodesassim, objetivando a higiene consciencial, ao modo destes 7:

1. **Atividade física.** A atividade física regular, principalmente a aeróbica, faz a conscin suar, limpar os poros, eliminar toxinas e produzir endorfina, sendo excelente recurso para a desassim.

2. **Banho.** O banho de chuveirada também contribui, provocando um efeito higienizador da aura.

3. **Leitura.** A leitura é ótima alternativa para mudança de foco, especialmente ao ser feita por mais de uma hora de forma ininterrupta, sem voltar ao texto quando não compreender algo.

4. **MBE.** A movimentação básica das energias complementa as técnicas homeostáticas da Conscienciologia, sendo sempre bem recomendada quando se objetiva a desassim.

5. **Mnemônica.** Recorrer à memória para lembrar as cláusulas pétreas da proéxis, e/ou padrões homeostáticos de referência, auxilia a mudança de bloco pensênico.

6. **Racionalização.** Racionalizar cosmoeticamente sobre os autoconflitos, exercitando a metapensividade, faz com que as amarras mentais sejam desfeitas, especialmente quando há processo de iscagem ou acoplamentos indesejáveis. Isto ajuda no esclarecimento da consciex carente de assistência.

7. **Sexo.** Realizado de maneira sadia, monogâmica, cosmoética, e se possível diário, contribui na manutenção da pensividade estável, linear e criativa da conscin.

Rotina útil. Aprende-se a selecionar o pensene através do esforço, repetição e manutenção diária de uma *rotina útil*, até que isto se torne simples e natural

V. AUTOSSUPERAÇÃO

Qualificação. A técnica escolhida para ser aplicada na fase de autossuperação foi a *técnica do autoinvestimento contínuo*, a qual implica em observar atentamente a lista de indicadores da autossuperação e sempre buscar qualificá-los.

Indicadores. Os indicadores de autossuperação deste autor são os 6 seguintes:

1. Agenda pessoal com predomínio de atividades voltadas para a heteroassistência.

2. Aplicação completa e contínua das técnicas propostas.
3. Maior conexão com o amparo das outras consciências.
4. Qualificação contínua da tenepes.
5. Qualificação dos resultados obtidos através da aplicação das técnicas.
6. Substituição do sentimento de automerecimento anticosmoético pelo sentimento de heteromerecimento cosmoético.

Retilinearidade. Ao concluir esta pesquisa, o autor observou, através das próprias vivências e da bibliografia pesquisada, que a qualificação da retilinearidade pensênica é um dos remédios fundamentais para superação do hedonismo.

VI. CONCLUSÕES

Gescons. O continuísmo para quem não tem, se desenvolve e, para quem já tem este traço, se qualifica através da persistência e perseverança das técnicas citadas no desenvolvimento do artigo, capacitando a consciência a ter pensenes mais qualificados, e, conseqüentemente, melhores *gescons*, se assim as quiser.

Refinamento. Após 6 meses, aproximadamente, anotando os pensenes e suas alterações, se autoinventariando diariamente com honestidade e trabalhando as bioenergias diuturnamente, foi possível para este autor adquirir um autoconhecimento mais refinado dos seus trafores, trafores e da sua *dinâmica holossomática* nos diferentes ambientes frequentados, podendo acontecer o mesmo com toda conscin que assim se dedicar.

Tares. Com esse novo *know how* e dotado de continuísmo na aplicação das técnicas para atingir retilinearidade pensênica, pôde perceber melhor contribuição para o auto e heterodesassédio, conseguindo aplicar a tares com mais desenvoltura e desembaraço.

Sustentabilidade. Em função da higidez holopensênica adquirida com o raciocínio linear cosmoético, o autor conseguiu maior sustentabilidade perante ressonâncias pensênicas patológicas diversas.

Assistência. Com mais autossustentabilidade pensênica, conseguiu melhor interação com os amparadores, e se predispondo mais para a assistência.

Epicentro. O cumprimento das metas evolutivas em decorrência da auto-organização proporcionou mais satisfação íntima a este autor, ajudando-o a desenvolver uma psicofera assistencial em torno de si, a qual abrirá caminho para atuar como epicentro consciencial.

Ortopensenidade. No epicentrismo consciencial, espera-se desenvolver a cosmovisão através da Conscienciologia vivenciada, ou seja, através da ortopensenidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Vieira, Waldo**; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 *E-mail*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeiologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; página 55.

2. **Idem**; *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 *blog*; 21 *E-mails*; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 *websites*; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014, página 382.

3. **Idem**; *Homo sapiens pacificus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 *E-mails*; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapen-senes trivocabulares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 *websites*; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 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 35 a 117.

4. **Winkelmann, João Artur Borges**; *Prazer: O Sentido Humano de Existir*; 138 p.; 21 x 14 cm; Maxigráfica; Curitiba, PR; 2006, páginas 98 a 101.

WEBGRAFIA

1. **Mafuci, Carlos Ronaldo**; *autorresponsabilidade pensênica*; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete N. 4.239 apresentado no *Tertuliarium* / CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 22/09/2017; disponível em: <www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em: dezembro/2017.