

## Artigo Original

# Autodesrepressão Verbal Visando a Tares Expositiva

Verbal Self-Derepression Seeking Expository Theorice

Auto-Desreprección Verbal Hacia la Tares Expositiva

**Maria Cristina Rielle\***

\* Funcionária Pública. Graduada em Direito e Comunicação Social (Jornalismo). Voluntária do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC).

*cris\_rielle@yahoo.com.br*

## Palavras-chave

Autoconfiança  
Autoestima  
Autoexposição  
Comunicologia  
Retilinearidade pensênica

## Keywords

Communicology  
Self-confidence  
Self-esteem  
Self-exposition  
Thosenic rectilinearity

## Palabras-clave

Autoconfianza  
Autoestima  
Autoexposición  
Comunicología  
Rectilinearidad pensênica

## Resumo:

Este artigo aborda a autodesrepressão verbal para destravar a execução da proéxis e utilizar o trafor comunicativo subaproveitado. O estudo foi fundamentado em auto-pesquisa e autoexperimentações da autora, além de pesquisas bibliográficas com material da ciência convencional e da Conscienciologia. Visa apresentar um processo de enfrentamento da autorrepressão verbal, desenvolvido pela autora, a fim de superar o medo de falar em público e conquistar a eficácia tarística expositiva, oferecendo técnicas terapêuticas para a autossuperação dessa patologia. Foram utilizadas técnicas autoconsciencioterápicas, consideradas úteis para o alcance da retilinearidade pensênica, identificada pela autora em seus experimentos como um dos fatores essenciais para o desembaraço verbal. Os resultados parciais indicam a importância do autoco-nhecimento, da higiene consciencial e da vivência traforista na superação dos hábitos pensênicos *autodesvalorizadores* e dos *condicionamentos mesológicos* que atravancam a autoevolução e, muitas vezes, refreiam a espontaneidade verbal.

## Abstract:

This article approaches verbal self-anti-repression to unlock the execution of the existential program and to use the underutilized communicative strong-traits. The study was based in self-research and the author's self-experimentations, besides bibliographical researches with material from conventional science and Conscienciology. It aims to present a confront process of verbal self-repression, developed by the author, in order to overcome the fear to speak in public and to conquer the expository theorice effectiveness, offering therapeutic techniques for the self-surpassing of that pathology. Self-conscientiotherapy techniques were used, considered useful for the reaching of the thosenic rectilinearity, identified by the author in her experiments as one of the essential factors for the verbal disembarassment. The partial results indicate the importance of self-knowledge, of consciencial hygiene and of the strong-traitist existence in the surpassing of the self-devaluating thosenic habits and of the mesologic conditionings that clutter self-evolution and, a lot of times, restrain the verbal spontaneity.

## Resumen:

Este artículo aborda la auto-desreprección verbal para destrabar la ejecución de la proéxis y utilizar el trafor comunicativo poco aprovechado. El estudio fue fundamentado en la autoinvestigación y autoexperimentación de la autora, además de investigaciones biblio-gráficas con material de la Ciencia Convencional y de la Conscienciología. El objetivo es presentar un proceso de enfrentamiento de la auto-represión verbal, desarrollado por la autora, con la finalidad de superar el miedo de hablar en público y conquistar la eficacia tarística expositiva, ofreciendo técnicas terapéuticas para la autosuperación de esa patología. Fueron utilizadas técnicas auto-consciencioterápicas,

Artigo recebido em: 04.02.2013.

Aprovado para publicação em: 02.02.2014.

---

consideradas útiles para alcanzar la rectilinearidad pensénica, identificada por la autora en sus experimentos como uno de los factores esenciales para el desembarazo verbal. Los resultados parciales indican la importancia del autoconocimiento, la higiene concienical y la vivencia traforista en la superación de hábitos pensénicos autodesvalorizadores y condicionamientos mesológicos que traban la autoevolución y, muchas veces, frenan la espontaneidad verbal.

---

## INTRODUÇÃO

**Contexto.** A autopesquisa da autora, referente à autodesrepressão verbal, iniciou-se no segundo semestre de 2012, durante a participação no curso Autopesquisa Projeciológica, no Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC) em Belo Horizonte, MG.

**Infância.** O potencial comunicativo gráfico revelou-se ainda na infância, no entanto, conflitando com crescente timidez verbal expositiva, tendo por causa uma educação repressora. Ao longo dos anos, foram usados alguns recursos para minimizar a introversão verbal e o medo da exposição pública, mas ainda com resultados paliativos que, insuficientes para solucionar o problema, geravam conflitos intraconscienciais.

**Autoenfrentamento.** Durante o referido curso, a autora constatou a necessidade premente de definitivo autoenfrentamento comunicacional, a fim de *destravar a execução da proéxis*, conquistando uma comunicabilidade mais ampla, invariavelmente destemida e assistencial.

**Objetivo.** O artigo visa apresentar um processo de enfrentamento da autorrepressão verbal, desenvolvido pela autora, a fim de superar o medo de falar em público e conquistar eficácia tarística expositiva, visando contribuir para a autossuperação dessa patologia e reflexões do tema pelos leitores e leitoras.

**Metodologia.** Os dados utilizados na pesquisa foram obtidos através de três fontes, em ordem lógica:

1. **Bibliografia.** Pesquisa bibliográfica sobre os temas repressão/desrepressão, com material da Conscienciologia e da ciência convencional para ampliar a compreensão do tema.

2. **Autopesquisa.** Autopesquisa da autora, motivada pelo desafio da renovação comunicativa através da autoexposição. Foram utilizadas sete técnicas autoconsciencioterápicas, dispostas em ordem funcional, consideradas úteis para a conquista da retilinearidade pensénica, identificada pela autora em seus experimentos energéticos e projetivos como sendo um dos fatores essenciais para o desembarazo verbal:

A. Técnica da Mobilização Básica de Energias (MBE) e do Estado Vibracional.

B. Técnica do Câmbio da Pensenidade.

C. Pensenograma: método para estudo da pensenidade.

D. Técnica da Autobiografia.

E. Técnica da Antidispersividade.

F. Técnica da Autoexposição Planejada.

G. Técnica da Ação pelas Pequenas Coisas.

3. **Analogias.** Associação de ideias, oriundas de observação de fatos e análise de exemplos pessoais, além do uso de recortes de jornais com temas afins ao assunto pesquisado (técnica do cosmograma).

**Estrutura.** O trabalho está organizado em cinco seções: 1. Definições. 2. Reflexões Proexológicas. 3. Autoconceito, Autoestima e Autocontrole. 4. Variáveis e Autorrepressão Verbal. 5. Técnicas Terapêuticas.

## I. DEFINIÇÕES

**Inexistência.** Em sua procura pela definição convencional do termo *desrepressão*, a autora constatou a inexistência dessa palavra nos dicionários gerais, analógicos e temáticos da língua portuguesa.

**Enfoque.** Verificou-se, em fontes da Psicologia, que a abordagem prioritária é a da *repressão* e a de outras patologias semelhantes.

**Opção.** Em razão dessas observações feitas, a autora optou por uma definição conscienciológica para o referido vocábulo.

**Definição.** A *desrepressão*, com base na ciência Conscienciológica, é o ato ou efeito de desreprimir, fazendo cessar a ação de castigo ou punição, que inibe a autenticidade da consciência, promovendo liberdade intraconscencial para a manifestação e expressão da mesma (RIBEIRO, 2007, p. 63).

**Sinonímia:** 1. Liberdade. 2. *Glasnost*; transparência. 3. Abertismo. 4. Autenticidade.

**Antonímia:** 1. Repressão. 2. Fechamento. 3. Acobertamento.

**Definição.** A *autodesrepressão verbal* é o ato de a conscin, homem ou mulher, exprimir-se *voluntariamente* sem timidez, embaraço, bloqueio ou medo de reprovação, usando a oralidade com desenvoltura, fluência, equilíbrio, autenticidade e autoconfiança, *em qualquer exposição pública*.

**Sinonímia:** 1. Autossegurança expositiva. 2. Desdramatização da evidência pública. 3. Desembaraço oral. 4. Desinibição laringochacral. 5. Espontaneidade verbal. 6. Flexibilidade oral.

**Antonímia:** 1. Autoinsegurança expositiva. 2. Autorrefreio verbal. 3. Autorregulação laringochacral. 4. Inflexibilidade oral. 5. Instabilidade autoexpositiva. 6. Introversão laringochacral.

## II. REFLEXÕES PROEXOLÓGICAS

**Identificação.** Para a execução da programação existencial (proéxis), é indispensável que toda conscin identifique e desenvolva seus trafores e, também, verifique e *reconheça* os tipos de inteligência mais desenvolvidos, até o seu momento atual. Essa identificação é fundamental, pois, ao colocar em funcionamento essas faculdades percebidas, a consciência dinamiza a sua autoevolução.

**Incompletismo.** A *negligência* com os próprios talentos evolutivos, que já deveriam ser usados na assistência aos outros, causa o incompletismo existencial, levando à melin e, posteriormente, à melex.

**Ectopia.** Pode ser, também, que a conscin permaneça em proéxis deslocada, fora do roteiro programático escolhido durante a intermissão, desperdiçando aptidões relevantes, sentindo-se constantemente frustrada.

**Desconforto.** Cabe, nessa oportunidade, uma pergunta: o que você, leitor ou leitora, faz com o desconforto causado pela subutilização de talentos já identificados?

**Traforismo.** Conhecer os trafores, trafares e *trafais* não basta. É preciso agir para destravar a execução da proéxis, começando por eleger uma autovivência traforista “calcada nas habilidades e predicados próprios, na qual os traços-força básicos predominam sobre os traços-fardo” (TELES, 2003, p. 164).

**Ortopensividade.** Ao escolher viver o traforismo, *obviamente* fundamentado na ortopensividade e higidez consciencial, a conscin descobre paulatinamente o seu jeito de funcionar, ou seja, a sua manifestação *ge-*

---

*nuína*, menos sujeita às intrusões pensênicas e às influências mesológicas, muitas vezes castradoras da autoexpressão desimpedida.

**Prevalência.** Desse modo, começam a prevalecer, progressivamente, as características mais peculiares e marcantes da conscin, dentre a diversidade de traços milenares que a compõem.

### III. AUTOCONCEITO, AUTOESTIMA E AUTOCONTROLE

**Heterorrepressão.** Ainda na infância, a autora manifestou o talento comunicativo gráfico. No entanto, simultaneamente, vivenciou a educação repressora que impedia a livre manifestação verbal.

**Descompasso.** Assim, a capacidade de verbalização, que a princípio parecia aptidão inata, passou a se apresentar em crescente descompasso com a fluência gráfica natural, perdendo muito da sua desenvoltura.

**Autoexposição.** O ingresso, aos 11 anos, num colégio de freiras contribuiu para as dificuldades de comunicação autoexpositivas, uma vez que o principal método corretivo aplicado ao corpo discente era a exposição pública vexaminosa.

**Evitação.** Ambas as situações levaram a autora a evitar recorrentemente a autoexposição oral em público, enfrentando-a apenas em circunstâncias inevitáveis ou durante os precários esforços para se livrar do incômodo gerado pela pusilanimidade autoexpositiva. Com isso, a dramatização da evidência pública e a evitação das situações autoexpositivas *tornaram-se um hábito*, reforçando a autorrepressão verbal.

**Tridotação.** Ao conhecer a Conscienciologia e o paradigma consciencial, a autora reconheceu a necessidade de enfrentar de forma mais eficaz e decidida o medo da exposição pública, colocando para funcionar adequadamente o talento comunicativo, identificado, até o momento, como o mais apto para a execução da sua proéxis, dentre os componentes da tridotação consciencial.

**Autopesquisa.** A autopesquisa, objeto do presente artigo, e ainda em andamento, tem ajudado a autora no autoenfrentamento mais técnico e auto-organizado dos sete traços *dificultadores da manifestação verbal desimpedida*, listados a seguir em ordem alfabética, observados nas suas automanifestações diurnas e identificados durante os autoexperimentos energéticos e projetivos, realizados para a autopesquisa:

1. **Ansiedade na autoexposição de ideias próprias.**
2. **Autoconfiança baixa.**
3. **Autoestima baixa.**
4. **Autoinsegurança quanto às próprias capacidades comunicativas.**
5. **Medo de errar.**
6. **Medo do ridículo.**
7. **Timidez em ambientes públicos.**

**Autoconhecimento.** Autoconhecer-se, identificar as posturas e reações repetitivas – muitas vezes multi-existenciais – que atravancam a autoevolução é o primeiro passo para as reciclagens. A conscin que se autoconhece, sabe como funciona, entende o que é seu ou não e compreende quais traços precisa mudar.

**Autoenfrentamento.** Desse modo, os autoenfrentamentos e as técnicas profiláticas ou terapêuticas necessárias para as autossuperações se darão de forma responsável, autodisciplinada e eficaz.

**Zona de conforto.** Entretanto, a *baixa autoestima* que leva à falta de autoconfiança pode manter a conscin na zona de conforto, pois evitando lidar com os sentimentos de *menos-valia*, ela evita também os autoenfrentamentos e seus incômodos. Esse traço patológico dificulta a superação dos autorrefreios verbais.

**Autocura.** A autodesvalorização (baixa autoestima) é uma característica comum das conscins auto e heterorreprimidas; causa defasagem holossomática através dos patopensenes que enfraquecem a energia consciencial e é, portanto, um dos primeiros traços a serem vencidos no processo de autossuperação e autocura.

**Definições.** Eis as definições de autoconceito, autoestima e autocontrole, para melhor entendimento:

**Autoconceito** refere-se à ideia que a pessoa tem de sua identidade como distinta dos outros e surge da compreensão de si mesma como separada das outras pessoas.

**Auto-estima** refere-se ao valor que uma pessoa atribui a sua identidade e surge de interações com os outros. A auto-estima, então, costuma ser descrita como alta ou baixa. Demonstrou-se que o nível de auto-estima de uma pessoa influencia coisas como a satisfação geral com a vida, as relações com os outros e as realizações.

[...] **Autocontrole** refere-se ao controle das próprias ações, emoções e pensamentos. O *lôcus* do autocontrole pode ser *interno*, quando a pessoa sente controle sobre o que acontece com ela, ou *externo*, quando a pessoa sente que os outros controlam o que acontece com ela (BERNS, 2002, p. 670, 675 e 681).

**Correlação.** Visando a ampliação do entendimento desses conceitos, a autora apresenta, ainda, dois quadros com as seguintes indicações, levando em consideração, entretanto, a influência específica de uma educação repressora no desenvolvimento do *self*:

A. Termos relacionados ao *self* (com indicação dos fatores que os influenciam).

B. Consequências do tipo de autoestima nos modos de interação da conscin.

**QUADRO 1.** TERMOS RELACIONADOS AO *SELF*

<b>Termo</b>	<b>Definição</b>	<b>Influências</b>
Autoconceito	Percepção da autoidentidade, como distinta de outras.	Maturação, desenvolvimento cognitivo, cultura.
Autoestima	Valor que se dá à própria identidade.	Estilo dos pais, interação com os colegas, desempenho (histórico de sucessos ou fracassos), tipo cultural ideal.
Autocontrole	Controle das próprias ações, emoções, pensamentos.	Interações com o ambiente, interação com os outros.

Fonte: BERNS, 2002, p. 679

**QUADRO 2.** CONSEQUÊNCIAS DO TIPO DE AUTOESTIMA NOS MODOS DE INTERAÇÃO DA CONSCIN

<b>Autoestima Sadia</b>	<b>Baixa Autoestima</b>
Aborda tarefas e pessoas com expectativas positivas.	Pressupõe que as abordagens a tarefas e pessoas serão malsucedidas.
Confia nas autocapacidades.	Duvida das autocapacidades, ainda que tenha <i>feedbacks</i> positivos.
Aceita as próprias opiniões.	Apreensão quanto a exprimir opiniões impopulares.
Tranquilidade quanto à autoexposição e à evidência pública.	Ansiedade quanto à autoexposição e à evidência pública.
Expressa-se nos grupos com frequência	Na vivência grupal, mais ouve do que participa.
De maneira geral, não se inquieta com a opinião alheia.	Preocupa-se excessivamente com a opinião dos outros.

Autoestima Sadia	Baixa Autoestima
Autoimagem mais sadia, com autoaceitação e disposição para mudar a própria realidade para melhor.	Autoimagem distorcida, levando muitas vezes a conscin a viver em subnível, autodesvalorizando-se e dependente da heteroaceitação. Frequentemente, a conscin com baixa autoestima se esconde de si mesma.

**Fontes:** 1. Berns (2002, p. 671, 672). 2. Auto-observação e hetero-observação dos grupos de convivência da autora.

**Influências.** Cabe lembrar que, a cada *novo corpo*, a conscin está sujeita às três influências, listadas em ordem alfabética:

1. **Genética.** Herança dos pais.

2. **Mesologia.** “Uma herança do ambiente humano, as heranças sociais, culturais ou do meio humano onde a pessoa é criada, estuda, desenvolve-se fisicamente e vive até a maturidade” (VIEIRA, 2007, p. 33).

3. **Paragenética.** Herança de si mesmo.

**Ponderações.** No entanto, visando estimular as reflexões proexológicas, holobiográficas e multiexistenciais dos leitores e leitoras, importa fazer três ponderações:

A. **Precedência.** As heranças da consciência, seu patrimônio íntimo ou a *bagagem de experiências* adquirida em vidas multimilenares, são um fato e *precedem* a Genética e as aquisições mesológicas.

B. **Legado.** As conquistas conscienciais acumuladas ao longo de multiexistências são, portanto, *herança individual* de cada pessoa, muito *maior* do que o legado genético dos pais ou da Mesologia, a cada vida.

C. **Ideias inatas.** Todas as consciências já nascem com ideias inatas, das quais dependem suas *potencialidades e vocações pessoais*. Essas ideias não se extinguem ante as injunções e podem, sempre, aflorar no presente. As conscins devem, portanto, com automaturidade, aprender a herdar mais de si mesmas e a usar os seus trafores, acima de quaisquer circunstâncias adversas, desreprimindo-os. Assim, as chances de se tornarem completistas existenciais serão muito maiores.

#### IV. VARIÁVEIS E AUTORREPRESSÃO VERBAL

**Multiexistencialidade.** O autopotencial comunicativo, revelado ainda na infância da autora, indica que essa conquista se deu em outro momento evolutivo (multiexistencialidade).

**Trafor.** No entanto, um trafor, que é adquirido com esforço em muitas vidas e representa uma dotação destinada à aplicação na proéxis, pode ficar, paradoxalmente, subutilizado ou se tornar ocioso, retrocedendo à condição de potência congelada.

**Antivitimização.** As consciências fazem escolhas na vida. As experiências vivenciadas a cada vida intrafísica deixam cicatrizes que podem se reverter em novos trafores, dependendo da postura de cada conscin, ante as injunções e adversidades. A postura ideal e, portanto, mais madura é a da antivitimização.

**Entraves.** Ao identificar o não uso ou a subutilização de trafores decisivos para a execução da proéxis, a conscin deve agir sem demora para superar os entraves que impedem a aplicação dos seus potenciais.

**Relações.** Em sua autopesquisa, a autora identificou algumas relações importantes no processo que culminou com a autorrepressão verbal e o medo da autoexposição pública, travadores da manifestação genuína e do desembaraço comunicacional.

**Análise.** Eis, no quadro 3, sete relações entre variáveis ligadas à autorrepressão verbal, apresentadas em ordem de identificação da autora, durante os autoexperimentos energéticos e projetivos, e, também, constatadas nas automanifestações, para análise das técnicas terapêuticas e profiláticas, levando-se em consideração o trafor da comunicabilidade e os prejuízos à sua manifestação (a descrição das técnicas é feita na Seção V):

**QUADRO 3. RELAÇÕES ENTRE VARIÁVEIS LIGADAS À AUTORREPRESSÃO VERBAL**

N.	Constatação	Consequências	Observação	Terapia/Profilaxia
1.	A repressão familiar causa timidez e desconforto na autoexposição pública.	1. Autoinsegurança. 2. Medo de reprovação. 3. Bloqueio do laringo e do cardiochacra.	O medo da autoexposição e a autoinsegurança favorecem as posturas <i>muristas</i> , motivadas pelo receio de desagradar.	1. Técnica da Autoexposição Planejada. 2. Técnica da Ação pelas Pequenas Coisas.
2.	Momentos constrangedores que marcam a vida da criança reforçam o comportamento tímido.	1. Aversão à autoexposição pública. 2. Medo do ridículo. 3. Sentimento de menosvalia.	O modo pelo qual a criança é tratada na escola, por exemplo, tende a levá-la à autodesvalorização.	1. Técnica da MBE. 2. Técnica do Câmbio da Pensenidade. 3. Técnica da Atualização de Si Mesmo <sup>1</sup> .
3.	Baixa autoestima gera <i>autoimagem distorcida</i> , aquém do verdadeiro potencial.	A autoimagem distorcida leva a conscin a se considerar incapaz, tornando-se insegura e avessa à autoexposição.	A superação de condicionamentos mesológicos ou bloqueios advindos deles, cria novas sinapses e favorece a autoestima sadia.	1. Técnica da MBE. 2. Pensenograma. 3. Técnica do Câmbio da Pensenidade. 4. Técnica da Atualização de Si Mesmo <sup>1</sup> .
4.	Retilinearidade pensênica favorece o autoenfrentamento.	1. Aumento da autoconfiança. 2. Aumento da autossegurança.	A conscin com maior higidez pensênica evita os pensenes autodesvalorizadores, não teme se autoenfrentar e se manifesta com autenticidade e singularidade consciencial.	1. Pensenograma. 2. Técnica do Câmbio da Pensenidade. 3. Técnica da MBE.
5.	Retilinearidade pensênica desinibe e aprimora a comunicação oral.	1. Fluência verbal. 2. Aumento da concentração. 3. Constância na autodeterminação.	A autopenalização linear evita a dispersividade e aumenta a concentração e o foco, ordenando a fala, conferindo-lhe clareza, coerência, concisão e logicidade.	1. Técnica da Antidispersividade. 2. Técnica da MBE. 3. Técnica do Câmbio da Pensenidade.
6.	Descontinuidade no uso dos talentos causa improdutividade das autoqualificações.	1. Incompletismo existencial.	O ato de <i>não saber o que fazer</i> com os talentos adquiridos não dando continuidade ao uso deles, é um desperdício evolutivo que causa incomplexis e leva à melin e à melex.	1. Técnica da MBE. 2. Autodeterminação. 3. Autodisciplina. 4. Auto-organização. 5. Técnica da Ação pelas Pequenas Coisas.

N.	Constatação	Consequências	Observação	Terapia/Prevenção
7.	Autodomínio emocional gera autoconfiança e desinibe os desempenhos públicos.	1. Autodesrepressão emocional e verbal. 2. Interrupção de comportamentos repetitivos, tais como a autoinsegurança e autointimidação.	A autoconfiança diminui a ansiedade e propicia autoexposições públicas desembaraçadas e seguras.	1. Técnica da MBE. 2. Técnica do Câmbio da Pensividade. 3. Técnica da Ação pelas Pequenas Coisas.

## V. TÉCNICAS TERAPÊUTICAS

**Resultado.** A autopesquisa da autora sobre autodesrepressão verbal ainda está em andamento e, portanto, com resultados parciais e sujeitos a alterações e aprimoramentos.

**Reeducação.** A reeducação consciencial exige o apoio de técnicas que dinamizem o processo da mudança íntima.

**Hábito.** A consciência possui hábitos muitas vezes milenares. Adquiri-los é uma questão de repetição. Superá-los, partindo para novos patamares evolutivos, implica um trabalho bem mais planejado.

**Melhora.** As técnicas aqui propostas estão sendo aplicadas paulatinamente pela autora, há pouco mais de dois meses. Alguns resultados já obtidos, embora ainda iniciais, demonstram a eficácia delas, pois foram observadas melhoras na autocompreensão dos traços pessoais, na diminuição de hábitos pensênicos autodesvalorizadores e no aumento da higiene consciencial, pré-requisito da vivência traforista e da despertividade.

**Período.** Sendo instrumentos de autopesquisa, essas técnicas devem ser utilizadas por um período suficiente para a obtenção de resultados satisfatórios, e a periodicidade mais adequada é aquela que atende melhor às singularidades de cada pesquisador e seus contextos *personalíssimos*.

**Técnicas.** A autopensividade correta é um desafio indispensável para toda consciência. Eis sete técnicas autoconsciencioterápicas, listadas em ordem funcional, consideradas úteis para a conquista da *retilinearidade pensênica*, identificada pela autora em seus experimentos energéticos e projetivos como sendo um dos fatores essenciais para o *desembaraço verbal* e para a clareza, a lógica e a coerência comunicativas:

### 1. TÉCNICAS DA MOBILIZAÇÃO BÁSICA DE ENERGIAS (MBE) E DO ESTADO VIBRACIONAL (VIEIRA 2002, p. 587).

**Vontade.** Ação da vontade da conscin que consiste em mobilizar as ECs dentro e fora do seu corpo humano, normalizando os seus fluxos, até alcançar a vibração máxima do energossoma.

**Finalidade.** Essa técnica foi utilizada objetivando a melhora do autodomínio emocional, a minimização da assedialidade, a compensação holochacral, a autoconfiança, a *depuração* dos pensenes e a autodefesa e os desbloqueios energéticos.

**Orientações.** As orientações de como aplicá-la estão no tratado Projeciologia, de autoria do pesquisador Waldo Vieira (2002, p. 587), citado nas referências bibliográficas.

**Autodomínio emocional.** A conscin mais equilibrada e autoconfiante, que elimina bloqueios e descompensações energéticas, melhora o autodomínio emocional, aumenta o bem-estar e a tranquilidade, eleva a autoestima, diminuindo, assim, os autoassédios e os heteroassédios, muitas vezes limitadores da *manifestação verbal desimpedida*.

**Autodisciplina.** A utilização de outras técnicas para a reeducação pensênica que levaram a autora a ter mais atenção com as mudanças na pensenidade e nas sinaléticas e, ainda, o uso autodisciplinado de tabelas impressas para o registro dos EVs diários, contribuíram para a aquisição do hábito da prática dessa técnica, considerada a *chave-mestra* do *equilíbrio* consciencial.

## 2. TÉCNICA DO CÂMBIO DA PENSENIDADE (ARAKAKI, 2001, p. 104)

**Pensenes.** Essa ferramenta se propõe à reeducação pensênica. Consiste na mudança *imediate* dos patopenses, usando, de maneira determinada, todos os recursos disponíveis, por exemplo estudar, mudar de ambiente, instalar o EV.

**Aprendizado.** A mudança pensênica, *toda vez que a consciência tiver pensamentos patológicos* em relação a si ou a outras consciências, é uma atitude essencial para evitar a proliferação patopensênica e reverter o autoassédio e a conseqüente heteroassedialidade.

**Autoconfiança.** Essa atitude, com o tempo, aumenta a autoconfiança da conscin na sua capacidade de reeducação pensênica e de domínio da própria pensenidade, levando-a a cultivar pensenes mais saudáveis.

**Motivação.** A autora vem conseguindo ótimos resultados com essa técnica, pois o desafio de manter a pensenidade mais hígida é motivador e traz vários benefícios, uma vez que a conscin passa a sentir desconforto toda vez que se permite uma pensenidade menos sadia.

## 3. PENSENOGRAMA: MÉTODO PARA ESTUDO DA PENSENIDADE (CARVALHO, 2011, p. 93 a 104)

**Potencialização.** O método para estudo da pensenidade deve ser usado paralelamente à *técnica do câmbio da pensenidade*. Juntas, essas ferramentas potencializam o autoconhecimento e o desenvolvimento da disciplina pensênica.

**Mensuração.** Esse método é uma versão do pensenograma e permite a *mensuração dos autopenses*, por meio do registro sistemático e padronizado deles, com posterior análise.

**Autoconhecimento.** Trata-se de uma ferramenta eficiente para a ampliação do autoconhecimento, pois o registro diário dos autopenses leva a conscin a conhecer a própria pensenidade, passando a ter, sobre ela, uma visão crítica, eliminando paulatinamente os pensenes inúteis e patológicos.

**Orientações.** As orientações detalhadas de como aplicar esse método encontram-se no artigo da pesquisadora Juliana Carvalho (2011, p. 95 a 102).

**Fases.** O método é dividido em duas fases consecutivas: registro dos pensenes em uma ficha própria e posterior análise.

**Ficha.** Uma reprodução dessa ficha encontra-se no Apêndice. O leitor interessado poderá utilizá-la nas suas pesquisas autopensênicas diárias, fazendo, se for o caso, adequações ou acréscimos, conforme a necessidade individual.

## 4. TÉCNICA DA AUTOBIOGRAFIA (TAKIMOTO, 2006, p. 21)

**Mesologia.** A autora considera essa técnica uma ferramenta eficiente para compreender a Mesologia (em contextos pretéritos) e quais são as influências que ela *ainda* exerce sobre a conscin, no presente.

**Reações.** Reviver experiências passadas com “outros olhos” ajuda a conscin na autossuperação das dificuldades advindas dessas experiências. Todo pesquisador(a) há de ter uma postura impassível em relação ao

objeto estudado e, em tal caso, em relação à revisitação do próprio passado. Importa ao autopesquisador, com o uso dessa técnica, identificar as reações psicossomáticas e energossomáticas ocorridas em determinado período de sua vida.

**Generalização.** Por meio da análise dos conteúdos imagéticos e holopensênicos do *passado*, evocados através da retrocognição, da vida atual ou de vida mais distante, a consciin poderá identificar os setores de maior repercussão na época e superar as amarras, revertendo as *generalizações* porventura feitas por ela ao se deparar com situações que lhe causaram mal-estar e lhe imprimiram sentimentos de impotência e autodesvalorização, gerando uma *autoimagem distorcida*, aquém do verdadeiro potencial.

**Reversão.** Compreender esses sentimentos e desfazer a generalização possibilita a reversão da distorção da autoimagem, favorecendo o uso dos talentos ociosos. A leitura do artigo “*Autoaceitação: Base da Autoimagem Sadia*”, de autoria do pesquisador Munir Bazzi (2004, p. 60 a 63) pode ser útil no uso dessa técnica, pois apresenta hipóteses sobre os motivos que levam uma consciin a desenvolver uma imagem patológica de si mesma e as consequências de tal autoimagem.

**Orientações.** As orientações de como aplicar essa técnica encontram-se no artigo do pesquisador Nario Takimoto (2006, p. 11 a 28).

## 5. TÉCNICA DA ANTIDISPERSIVIDADE

**Dispersão.** A retilinearidade pensênica, um dos fatores básicos para o *desembaraço verbal* e para a clareza e coerência comunicativas, não se coaduna com a *dispersão*, com a falta de concentração, nem com o devaneio. Adquirir, portanto, a capacidade de efetuar tarefas que exigem atenção e concentração, sem devanear, é o *começo* para a conquista da *autopensividade correta*.

**Motivação.** A *técnica da antidispsividade* deve ser usada sempre que a consciin precisar desenvolver e concluir trabalhos que requerem concentração mental. Tal ferramenta objetiva ampliar a capacidade de atenção, evitando as distrações cotidianas e contribuindo para a *harmonia ortopensênica*.

**Autodeterminação.** É uma técnica que consiste em identificar racionalmente os estímulos dispersores personalíssimos e evitá-los de forma decidida, caso a pessoa não consiga sustentar uma tarefa pelo tempo que for necessário toda vez que entra em contato com esses estímulos.

**Autodisciplina.** Essa ferramenta pode ser usada em conjunto com a *técnica do câmbio da pensividade*, favorecendo o desenvolvimento da autodisciplina pensênica.

**Aplicação.** O (a) leitor(a) deve observar, portanto, o que o (a) dispersa mais e evitar o contato com o fator dispersivo.

**Prescindência.** Desse modo, quem objetiva adquirir a ortopensividade, *teaticamente*, deve começar pelo aumento da atenção, identificando, para isso, quais são os seus maiores dispersadores. Em seguida, deve arranjar um jeito prescindir deles, de forma autodecidida.

**Independência.** Importa, então, perguntar: você, leitor ou leitora, sabe usufruir das facilidades atuais com bom-senso e *independência*, ou ainda se perde no emaranhado dos dispersores modernos?

## 6. TÉCNICA DA AUTOEXPOSIÇÃO PLANEJADA

**Enfrentamento.** Quando a pessoa sente medo de determinadas situações, o melhor procedimento é enfrentá-las. Fugir daquilo que lhe causa fobia somente contribuirá para o recrudescimento dela e para o aumento das próprias imaturidades.

**Atualização.** Assim, por exemplo, enfrentar o medo da autoexposição pública é refazer o caminho que levou a conscin a essa condição, atualizando-o, de forma a mudar as reações psicossomáticas e energossomáticas, mantenedoras da pusilanimidade autoexpositiva.

**Simplicidade.** A *técnica da autoexposição planejada* pode ser usada levando-se em consideração a *técnica da ação pelas pequenas coisas*. Iniciar o autoenfrentamento do medo da exposição, por meio de procedimentos simples, leva à conquista paulatina da autoconfiança, ao se perceber melhoras, ainda que pequenas.

**Ciclo.** Cada conscin deve avaliar as situações mais factíveis para o autoenfrentamento expositivo e implementá-lo com autodeterminação e coragem. Com a sucessão de experiências bem-sucedidas, a conscin romperá o ciclo de autossugestão patológica (bagulhos autopensênicos), no qual se habituou a negar as próprias capacidades comunicativas e a temer o ridículo em se autoexpor.

**Sugestões.** A autora implementou, nos últimos cinco anos, algumas ações para enfrentar a introversão verbal e o medo da exposição pública, sugerindo, portanto, aos leitores e leitoras interessados no uso dessa técnica, sete *providências e/ou análises situacionais*, para reflexão. As providências sugeridas, expostas a seguir, podem seguir a ordem que melhor atender às singularidades de cada pesquisador(a):

A. **Oportunidade.** Falar em público, sempre que possível. Comece em pequenos grupos, por exemplo numa reunião no local de trabalho, e depois enfrente grupos maiores.

B. **Opinião.** Dar opiniões ou fazer sugestões, sem se autocensurar.

C. **Viagem.** Viajar para outros países a passeio ou estudo, interagindo com novos povos e culturas. Essa experiência ajuda na desinibição comunicacional.

D. **Intimidação.** Avaliar os ambientes e pessoas que lhe causam algum embaraço ou intimidação, perguntando-se por que isso acontece e qual a atitude mais racional e madura para evitar, nesses casos, repetir o comportamento de autorrepressão verbal.

E. **Passado.** Os equívocos *aprendidos* na infância (condicionamentos mesológicos) podem ser superados na fase adulta, compreendendo-se que determinadas situações ou posturas alheias, no presente, podem evocar sentimentos que remetem a conscin a dificuldades do passado, cujo legado foram os autorrefreios comunicacionais.

F. **Autenticidade.** Apesar da timidez, ou do embaraço verbal, a conscin deve se manifestar com autenticidade, pois essa característica contribui para a espontaneidade oral, que independe de quaisquer refreios laringochacrais (auto ou hetero).

G. **Superação.** Quem se expressa com autenticidade consegue superar a dificuldade autoexpositiva, ainda que momentaneamente, ao identificar situações em que a mensagem sincera, sem véus ou máscaras, e, portanto, ainda infrequente na Socin patológica, seria desassediadora e interassistencial.

## 7. TÉCNICA DA AÇÃO PELAS PEQUENAS COISAS (TAKIMOTO, 2006, p. 25)

**Exequibilidade.** É mais factível para a conscin que possui algum travão consciencial começar a enfrentá-lo por ações simples, mas que ainda não tenha executado.

**Ansiedade.** Esse procedimento reduz a ansiedade e faz com que a consciência se sinta mais segura quanto à capacidade de executar a tarefa a que se propôs.

**Oportunidades.** No caso da inibição laringochacral e da dificuldade de autoexposição pública, a conscin deve identificar as oportunidades diárias de enfrentamento mais simples do desembaraço comunicacional e, de forma planejada e *autodeterminada*, realizá-las.

**Reciclagens.** A mudança progressiva, por meio de pequenos passos, permitirá a conquista da autoconfiança e de reciclagens maiores.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Ritmo.** Toda consciência evolui. O que muda é o ritmo com o qual cada uma conquista novos patamares na escala da evolução. A autora entende que não existem regalias na dinâmica evolutiva e, portanto, a conscin que se esforça para se autoconhecer e se autossuperar, aprendendo a *herdar mais de si mesma* e colocando em funcionamento os seus talentos, dinamiza a sua autoevolução.

**Autopesquisa.** A autopesquisa da autora, ainda em andamento, indicou a importância do esforço para usar os trafores conquistados ao longo das existências, não permitindo que os *condicionamentos mesológicos* os tornem desperdiçados, retrocedidos a condição de força adormecida.

**Teática.** Os registros feitos durante o processo autopesquisístico e a nova postura de observação acurada quanto aos pensenes, sinaléticas e situações diárias, agindo proativamente, ajudaram a autora a se autoconhecer, a adquirir mais autoconfiança e a efetivar o uso de técnicas conscienciológicas, antes conhecidas apenas em teoria, visando à *autorreeducação consciencial*.

**Efeito dominó.** Como em um efeito cascata, foram observadas, também, a diminuição gradativa de pensenes inúteis e patológicos (autodesvalorizadores), a elevação da autoestima, a diminuição do incômodo com a autoexposição pública e o aumento da disposição para uma vivência traforista.

**Recomposição.** No caso da autora, o *autoenfrentamento comunicacional* e o futuro exercício equilibrado da *tares expositiva* podem favorecer o terceiro estágio dentro da lei da inseparabilidade grupocármica que é o da recomposição, rumo à libertação das interprisões grupocármicas.

**Evolução.** Importa sempre lembrar que a evolução é individual, mas também grupal.

**Exemplarismo.** A conscin deve, portanto, optar por uma vivência traforista em todas as dimensões, apesar, ainda, da coexistência dos trafores. É sempre melhor e mais assistencial vincar a memória dos compassageiros evolutivos com elegância cosmoética exemplar.

## NOTAS

1. Técnica da Atualização de Si Mesmo (ARAKAKI, 2001, p. 103 e 104): ferramenta ainda não usada pela autora, mas aqui apresentada como sugestão. Objetiva o autodesassédio instantâneo. Consiste em identificar alterações na *autoestima*, por meio do preenchimento de planilhas, registrando os pensenes em cada situação e as seguintes ações: 1. Identificar o porquê das situações afetarem a conscin. 2. Identificar o mecanismo de funcionamento do autoassédio envolvido na situação e extrair sua matriz. 3. Criar estratégias para lidar com os assédios. 4. Alterar a pensenidade na hora. “*Hoje posso mais, sei mais, não preciso me comportar dessa maneira*”.

## REFERÊNCIAS

1. **Arakaki**, Kátia; *Autoestima e Proéxis*; *Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 1; N. 3; 9 enus.; 1 frase enfática; 11 refs.; 1 tab.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; Julho/Setembro, 2001; páginas 98 a 106.
2. **Bazzi**, Munir; *Autoaceitação: Base da Autoimagem Sadia*; In: *III Jornada de Autopesquisa Conscienciológica: Teática dos Caminhos para a Desperticidade*; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ, 10-12/Junho/2004; páginas 60 a 63.
3. **Berns**, Roberta M.; *O Desenvolvimento da Criança*; 798 p.; Edições Loyola; São Paulo, 2002; páginas 670 a 691.
4. **Carvalho**, Juliana; *Pensenograma: Proposta de Método para Estudo da Pensenidade*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 15; N. 1; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Jan/Mar; 2011; páginas 92 a 104.
5. **Ribeiro**, Viviane Terres; *Desrepressão Conscencial: uma Abordagem Consciencioterápica*; In: *Anais do I Simpósio de Autoconsciencioterapia: Autossuperação através da Autoconsciencioterapia*; Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR, 27-28/Outubro/2007; páginas 57 a 70; Disponível em: <<http://www.oic.org.br/publicacoes.php>>; acesso em: 28.08.2012.
6. **Takimoto**, Nario; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; In: *Proceedings of the 4th Consciential Health Meeting: Journal of Conscientiology*; IAC; Vol. 9, N. 33-S; Supplement; 21 enus.; 1 microbiografia; 29 refs.; 3 tabs.; 07-10/September/2006; páginas 11 a 28.
7. **Teles**, Mabel; *Traforismo*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 7; N. 4; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Out/Dez; 2003; páginas 163 a 167.
8. **Vieira**, Waldo; *Nossa Evolução*; 168 p.; 2ª Ed.; Editares; Foz do Iguaçu; PR, Brasil; 2007; páginas 26 e 27; 32 a 34; 59 a 61.
9. **Idem**; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; 1.248 p.; 525 caps.; 150 abrevs.; 43 ilus.; 5 índices; 1 sinopse; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 5ª Ed.; 27 x 21 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 2002; página 587.

## BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

01. **Brady**, Loretta; & **Powell**, John Joseph; *Arrancar Máscaras, Abandonar Papéis: A Comunicação Pessoal em 25 Passos*; 175 p.; 8ª Ed.; Edições Loyola; São Paulo; 1997; páginas 31 a 38; 61 a 67; 116 a 123; 141 a 146).
02. **Costa**, Maria Teresa; *O que Fazer com Sua Timidez; Hoje em Dia*; Jornal; Diário; Caderno: *Minas*; 2 fotos; 2 enus.; 1 ilus.; Belo Horizonte, MG; 05/08/2000; página 1.
03. **Estado de Minas**; Redação; *Não fique Vermelha, Timidez tem Cura*; Jornal; Diário; Caderno *F*; 1 foto; Belo Horizonte, MG; 03.05.92; página 7.
04. **Kramer**, Helen; *Deixe de Ser Criança: Como Superar as Atitudes Infantis e Chegar à Verdadeira Maturidade*; 238 p.; Record; Rio de Janeiro; 1997; páginas 22 a 31; 38 a 47.
05. **Leal**, Gláucia; *O Problema Delas: Timidez; O Estado de S. Paulo*; Jornal; Diário; Caderno: *Cidades*; 4 fotos; São Paulo, SP; 20.05.01; página C3.
06. **Pampulha**; Redação; *Você tem Medo de quê?*; Jornal; Semanário; Caderno *I*; 3 fotos; Belo Horizonte, MG; 04.11.2000; página 3.
07. **Rossa**, Dayane; *Trafor Ocioso*; Verbete; Enciclopédia da Conscienciologia; organização Waldo Vieira; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; Disponível em: <[http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com.docman&task=cat\\_view&gid=13&dir=ASC&order=name&Itemid=13&limit=20&limitstart=60](http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com.docman&task=cat_view&gid=13&dir=ASC&order=name&Itemid=13&limit=20&limitstart=60)>; acesso em: 08.09.2012.
08. **Teles**, Mabel; *Desinibição Laringochacral*; Verbete; Enciclopédia da Conscienciologia; organização Waldo Vieira; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; Disponível em: <<http://www.ter>

---

tuliaconsciencia.org/index.php?option=com\_docman&task=cat\_view&gid=29&dir=ASC&order=name&Itemid=13&limit=20&limitstart=20>; acesso em: 06.09.2012.

09. **Vieira**, Waldo; *Manual da Proéxis*; 176 p.; 4ª Ed.; Editares; Foz do Iguaçu, PR, Brasil; 2005; páginas 20 a 22; 29 e 30; 61 a 68; 72 a 75; 84 a 86; 102 e 103; 121 a 125.

10. **Idem**; *Ônus da Infância*; Verbete; Enciclopédia da Conscienciologia; organização Waldo Vieira; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Disponível em: <[http://www.tertuliaconsciencia.org/index.php?option=com\\_docman&task=cat\\_view&gid=18&dir=ASC&order=name&Itemid=13&limit=20&limitstart=20](http://www.tertuliaconsciencia.org/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=18&dir=ASC&order=name&Itemid=13&limit=20&limitstart=20)>; acesso em: 08.09.2012.

11. **Zolet**, Lilian; *Superação da Labilidade Parapsíquica Através da Autopesquisa*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 12; N. 3; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Jul/Set; 2008; páginas 299 a 310.

