

Considerações sobre o Autodesapego Inteligente

Considerations About Intelligent Self-detachment

Consideraciones sobre el Autodesapego Inteligente

Celeste Aída Nogueira Silveira *

*Médica. Doutora em Doenças Infecciosas e Parasitárias. Professora Universitária, aposentada. Voluntária do Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia (IIPC) e da Associação Internacional de Pesquisa Laboratorial em Ectoplasma e Paracirurgia (ECTOLAB).

celesteaidasilveira@gmail.com

Palavras-chave

Aposentadoria
Autoapego
Autoconhecimento
Reciclagem Intraconscencial

Keywords

Intraconsciential recycling
Retirement
Self-attachment
Self-knowledge

Palabras-clave

Autoapego
Autoconocimiento
Jubilación
Reciclaje intraconscencial

Resumo:

Após trabalhar por 40 anos na profissão de médica e professora universitária, ao aproximar-se da decisão de aposentar-se, a autora sentiu apreensão frente ao vazio que seria deixado pela falta do trabalho. Percebeu estar a identidade pessoal ligada fortemente à profissão. O objetivo deste artigo é apresentar a pesquisa realizada no sentido de identificar as dificuldades de enfrentar o tempo livre decorrente da aposentadoria e também trabalhar o apego e o desapego aí envolvidos. Na metodologia de desenvolvimento do trabalho utilizaram-se técnicas projetivas, autorreflexão em questões do Conscienciograma (Vieira, 1996) e consulta às referências bibliográficas, específicas e complementares. A autora apresenta os resultados dos experimentos e a conclusão indicando a importância do autodesapego inteligente para o autoenfrentamento, visando às reciclagens intraconscenciais.

Abstract:

After working for 40 years as a medical doctor and university professor, and approaching the decision to retire, the author felt apprehensive before the emptiness that would remain due to the lack of work. The author realized their personal identity was strongly attached to their profession. The objective of this article is to present research carried out in order to identify difficulties of facing free time due to retirement and also regarding attachment to and detachment from work. In the methodology of developing the work, projective techniques were used, self-reflection on questions of the Consciogram (Vieira, 1996) and consulting specific and complementary bibliographical references. The author presents the results of the experiments and the conclusion indicating the importance of intelligent self-detachment for self-confrontation, aiming at intraconsciential recycling.

Resumen:

Después de 40 años de trabajo en la profesión de médica y profesora universitaria, y ante la decisión de jubilarse, la autora sintió recelo frente al vacío que dejaría la falta de trabajo. Percibió que la identidad personal estaba fuertemente ligada a la profesión. Por eso el presente artículo tiene por objetivo la investigación realizada en el sentido de identificar las dificultades de enfrentar el tiempo libre a partir de la jubilación, así como también trabajar el apego y el desapego ahí involucrados. En la Metodología de desarrollo del trabajo fueron utilizadas técnicas proyectivas, autorreflexión sobre preguntas del Consciograma (Vieira, 1996) y la consulta a referencias bibliográficas, específicas y complementarias. La autora presenta el resultado de los experimentos y su conclusión, indicando la importancia del autodesapego inteligente para el autoenfrentamiento, con vistas a reciclajes intraconscenciales.

Artigo recebido em: 08.12.2017.

Aprovado para publicação em: 20.09.2018.

INTRODUÇÃO

Contexto. Esse artigo concentra-se na reflexão sobre dificuldades da autora em desvencilhar-se do seu trabalho, considerado sua identidade pessoal, tendo em vista a proximidade da aposentadoria compulsória.

Repercussão. Em situações dessa natureza observa-se que podem afetar psicologicamente o indivíduo, inclusive levando a consequências negativas como doenças, por exemplo depressão e até provocar suicídio. No caso da autora não chegou a consequências maiores, porém causou ansiedade frente ao vazio deixado pela ausência do compromisso laboral formal.

Justificativa. Buscou-se aprofundar a identificação de quais temores, fatores ou razões estavam adiando a decisão de aposentar-se.

Objetivos. Foram objetivos dessa pesquisa: reconhecer as dificuldades pessoais de enfrentar a aposentadoria, traçar estratégias para diminuir gradualmente os compromissos assumidos no trabalho até encerrá-los e analisar o apego e o desapego em aspectos aí envolvidos.

Metodologia. O artigo fundamenta-se em coleta de informações, diálogo com amigos e colegas de trabalho, reflexões e autoavaliações realizadas no período de agosto de 2013 a janeiro de 2014, pesquisa bibliográfica relacionada nas referências, bibliografia consultada e nas técnicas citadas no próximo parágrafo.

Técnicas. Eis as 5 técnicas utilizadas, enumeradas em ordem cronológica da utilização:

1. **Técnica do Fator Projecional**, utilizando local-alvo ou ideia-alvo como suporte parafisiológico para projeção consciente (Vieira, 1999, p. 452);

2. **Técnica da Ação pelas Pequenas Coisas**: que consiste em identificar uma ação que depende apenas da vontade da pessoa e colocá-la em prática imediatamente. (Takimoto, 2006 p. 18);

3. **Técnicas específicas**:

A. **Técnica da “presunção” do último dia de trabalho**, experimento no qual a autora se imaginaria vivenciando o último dia de aula na faculdade, presumindo os sentimentos pessoais ao solicitar e/ou receber a notícia da aposentadoria.

B. **Técnica da redução da agenda de trabalho**, estabelecendo a diminuição gradativa de encargos, chefias e compromissos durante o ano.

C. **Conscienciometria**, avaliação consciencial baseada no livro Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral (Vieira, 1996).

Estrutura. O trabalho está estruturado nas 5 seções a seguir:

1. Considerações gerais sobre a aposentadoria.
2. Desenvolvimento da pesquisa.
3. Experimentos realizados.
4. Autodesapego inteligente.
5. Resultados alcançados.

I. CONSIDERAÇÕES GERAIS SOBRE A APOSENTADORIA

Ocupação. O trabalho ocupa grande parcela do tempo das pessoas durante a maior parte de suas vidas. As recompensas econômicas advindas do trabalho determinam o padrão de vida, *status* social, independência financeira e interferência no meio em que vive. A satisfação e motivação laboral levam a vínculos afetivos dificultando o momento de aposentar-se.

Desligamento. A aposentadoria significa deixar um emprego regular e, na maioria das vezes, está associado a idade avançada.

Identidade. Após trabalhar por 40 anos na função de médica e professora universitária, ao aproximar-se da decisão de aposentar-se, esta autora sentiu apreensão frente ao tempo livre que seria deixado pela falta da

rotina saudável que a autora tinha nessa atividade. Percebeu estar a identidade pessoal ligada fortemente a essa ocupação.

Valor. O trabalho pode ser fonte de satisfação, forma de sobrevivência financeira, de aprendizado, faz parte da vida humana e ajuda na sua evolução. Não se pode encarar o trabalho apenas na dimensão produtiva material, capitalista ou no sentido do desgaste físico. No caso da autora, o exercício da medicina lhe causava prazer, não só pelo conhecimento e descobertas científicas, mas, principalmente, pelo lado assistencial, de cuidar e ajudar as pessoas em momentos de dificuldades. Desse modo, cabe à consciência intrafísica (conscin) investir na preparação da aposentadoria e do envelhecimento.

Longevidade. Uma boa notícia é que se está vivendo mais. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, a expectativa de vida para a população brasileira é de 70,21 anos para os homens e 77,38 para as mulheres, em 2010. Em 2025, será 73,8 e 81,0 anos respectivamente para homens e mulheres. (IBGE, 2014).

Qualidade de vida. Nem sempre viver mais significa viver com qualidade. Na terceira idade o bem-estar se relaciona às condições de saúde, escolaridade, relacionamento social, situação financeira entre outros aspectos. Saber usar o conhecimento, as experiências adquiridas, com sabedoria nessa fase de vida, é um ganho evolutivo. É possível dedicar-se a projetos cosmoéticos postergados contribuindo dessa forma para completude existencial – Compléxis.

Perdas Sociais. Contudo, é preciso ficar atento, pois “o afastamento do trabalho provocado pela aposentadoria talvez seja a perda mais importante da vida social das pessoas, pois ela pode resultar em outras perdas futuras, que tendem a afetar a sua estrutura psicológica”. (França, 1999, p. 9).

Reflexão. Ao refletir sobre vantagens e desvantagens de aposentar-se, percebeu-se que o *apego ao trabalho* era um fator preponderante no impedimento de tomar a iniciativa nesse processo.

Vantagens. Eis, em ordem alfabética, 10 *vantagens* às conscins intermissivistas, ativa e produtiva, advindas da aposentadoria:

01. **Autonomia.** Libertação de atividades desagradáveis ou insatisfatórias, compulsórias à profissão.

02. **Bioenergias.** Oportunidade de intensificar os EV (Estados Vibracionais) profiláticos e mapear a sinalética parapsíquica.

03. **Família.** Oportunidade de estreitamento do relacionamento familiar.

04. **Mentalsomática.** Mais tempo para fazer cursos, ler, pesquisar e escrever.

05. **Poliglotismo.** Oportunidade para aprender outros idiomas.

06. **Projetos.** Oportunidade de dedicar-se a novos projetos, atividades pró-evolutivas.

07. **Rotinas.** Liberdade de tempo para implantar rotinas mais produtivas.

08. **Saúde.** Oportunidade de estabelecer exercícios físicos regulares.

09. **Viagens.** Oportunidade de programar viagens, contato com outras culturas.

10. **Voluntariado.** Mais tempo para dedicar-se ao voluntariado conscienciológico.

Desvantagens. Eis 7 *desvantagens* para as conscins menos previdentes e com atenção voltada apenas para a vida intrafísica, enumeradas a seguir em ordem alfabética:

1. **Afetividade.** Perda das relações afetivas construídas a partir do ambiente de trabalho.

2. **Ansiedade.** Ansiedade frente ao vazio deixado pela falta do trabalho formal.

3. **Consultas.** Aumento da frequência de consultas médicas.

4. **Financeiro.** Redução dos ganhos financeiros.

5. **Preconceito.** O aposentado é visto como improdutivo, apático e dependente.

6. **Social.** Diminuição das relações sociais habituais.
7. **Status.** Perda do centro das atenções (atividades e responsabilidades).

Reciclagem. Mesmo aposentado é preciso continuar trabalhando ou ocupar-se de modo construtivo.

“O grande remédio da vida é o movimento, ou seja: o ato de *descansar carregando as pedras* na construção evolutiva. Por isso, a imposição da reciclagem se torna inevitável na fase humana da aposentadoria”. (Vieira, 2014, p. 202).

II. DESENVOLVIMENTO DA PESQUISA

Curso. A presente pesquisa é produto do Curso de Autopesquisa Projeciológica, realizado no Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC) em São Paulo, de agosto de 2013 a janeiro de 2014. O curso é constituído de 4 módulos, que subsidiam e capacitam para a produção de autopesquisa no paradigma consciencial incluindo a oportunidade de experiências projeciológicas e bioenergéticas. A autopesquisa iniciara em agosto de 2013.

Definição. A *Autopesquisa projeciológica* é a pesquisa individual promovida pela consciência motivada em desenvolver reciclagem e a autoconscientização multidimensional a partir da realização de autoexperimentos bioenergéticos e projetivos, e do exercício do autodiscernimento cosmoético¹.

Problemática. Na época, a autora trazia uma problemática que se arrastava por quase 2 anos, entre os anos de 2012 e 2013: a dificuldade de enfrentar a aposentadoria.

Questionamentos. Com a reflexão sobre a dificuldade de enfrentar a aposentadoria, algumas questões se apresentaram: *Sentindo-se adaptada às profissões (médica e professora) e considerando-as atividades assistenciais, por que aposentar-se? Por que até esse momento não marcara a data de deixar o trabalho na universidade?*

Hipóteses. Eis, dentre outras, 4 hipóteses iniciais, norteadoras das autorreflexões quanto à dificuldade de enfrentamento da aposentadoria, listadas em ordem alfabética:

1. **Apego.** Apego ao ambiente de trabalho e à profissão.
2. **Apreensão.** Preocupação com o envelhecimento.
3. **Receio.** Medo do tempo livre, deixado pela ausência da rotina do trabalho.
4. **Status.** Perda de *status* social.

III. EXPERIMENTOS REALIZADOS

Realização. Eis, nos próximos parágrafos e em ordem cronológica, descrição dos experimentos realizados durante o processo pesquisístico:

PROJEÇÃO CONSCIENTE

Relato-1. Após terminar a prática da tarefa energética pessoal (tenepes), por volta da meia-noite, foi aplicada a *técnica do fator projecional* proposta por Vieira (199, p. 452), utilizando-se local-alvo ou ideia-alvo como suporte parafisiológico para projeção consciente. Neste caso, o foco foi a compreensão da dificuldade de enfrentar a aposentadoria. Segue o relato da experiência que adveio:

Em 21/09/2013 encontrando-se projetada com bastante lucidez percebia que estava sendo seguida por algumas consciexes (consciências extrafísicas) com aspecto de zumbis, trajavam mantos de cor cinza-escuro que cobriam o corpo e a cabeça. Uma delas me puxou pelo braço. Sentindo medo, volitou para o local de trabalho, procurando refúgio seguro, pois nele havia guarda de segurança na entrada. Ao contrário do que fora solicitado o vigilante abriu as portas. Elas começaram a entrar enfileiradas de cabeça baixa se foram ao encontro da autora, que percebeu de imediato precisarem de assistência, daí em diante perdi a lucidez.

Projeciocrítica. Porque procurou o local de trabalho e não a pré-ofiex (oficina extrafísica) sendo tene-
pessista há 12 anos? Na dimensão intrafísica era o local que se sentia segura, porque tinha liderança, era por-
tanto, sua zona de conforto. Por que o aspecto das consciexes lhe fez sentir medo?

Decisão. Aplicou-se a *técnica da ação pelas pequenas coisas*, a qual Takimoto (2006, p. 18) explica que
*consiste em identificar uma ação que depende apenas da vontade da pessoa e colocá-la em prática imedia-
tamente*. Para começar a agir, de imediato providenciou-se os documentos e o pedido de aposentadoria.

Percepção. Ao concretizar a solicitação do afastamento sentiu um alívio muito grande, era como se ti-
rasse um peso das costas, estava tranquila. Contudo a percepção ao retornar para a sala de trabalho foi de me-
lancolia, um sentimento incompatível com a leveza em que se encontrava.

Ambivalência. A *presunção* ao solicitar a aposentadoria fora na realidade de tristeza e não de alegria
conforme tivera imaginado.

Agenda. Dada a certeza da chegada da aposentadoria, buscou-se reduzir os encargos administrativos,
a atuação na coordenação de grupos de trabalho, orientações de teses e aulas extrapautas comumente assumi-
das com satisfação.

Dificuldades. Na condição de pré-aposentada, o planejamento de redução das atividades laborais apon-
tara para a autora o apego à profissão e as dificuldades de delegar trabalho e responsabilidades.

Relato-2. Pela segunda vez foi aplicada a *técnica Projetiva do fator projetional: Encontrava-se bastan-
te descoincida, percebeu presença de amparador e o diálogo mental foi muito elucidativo: "...o pensamen-
to intrafísicizado no local de pesquisa torna a energia mais densa, predomina vaidade, poder e política.
O apego excessivo ao ambiente intrafísico pode levar à parapsicose pós-dessomática. Muitos dos seus cole-
gas dessomados estão nessa condição e precisam de assistência. Mude seu foco, a assistência é prioritaria-
mente multidimensional. A palavra-chave é Assistência em qualquer lugar, em qualquer dimensão"*.

Materpensene. Compreendeu-se sobre o materpensene do local de trabalho direcionado para a pesquisa
e o sentimento de tristeza percebido e relatado no experimento anterior, que até então não estava claro. O di-
álogo prosseguiu abordando aspectos relacionados ao egocarma e ao grupocarma. Recomendou-se refletir
mais sobre priorização, persistência e acabativa.

CONSCIENCIOGRAMA

Questões. Utilizou-se o Conscienciograma (Vieira, 1996), livro técnico, estruturado com 2.000 questões
que permite avaliar a consciência nos 4 veículos de manifestação (soma, energossoma, psicossoma e mental-
soma) e 6 atributos conscienciais: liderança, comunicabilidade, priorização, coerência, consciencialidade
e universalismo.

Autoavaliação. A folha de avaliação escolhida foi a nº. 18, Aquisitividade: autoapego e autodesapego. Sessão: Bioenergética. Questão 355: “Qual o saldo da sua vida humana ao mesmo tempo dentro do *autoapego* inevitável e do *autodesapego* inteligente”? (Vieira, 1966, p 87).

Autoprescrição. Levantar os aspectos que ainda demonstre apego negativo, dispensável e partir para ação, aplicar o autodesapego inteligente.

Foco. A partir das experiências projetivas e do Conscienciograma procurou-se aprofundar os temas apego, desapego e autodesapego inteligente. Esse é o foco do trabalho de autopesquisa apenas em seu começo.

IV. AUTODESAPEGO INTELIGENTE

Definição. O *autodesapego inteligente* é a capacidade, habilidade da conscin homem ou mulher, de desprender-se de pessoas, atividades, atitudes, cargos, objetos ou ideias avaliadas com lucidez e discernimento como anacrônicas, assediadora, patológicas, improdutivas para a evolução, a fim de possibilitar reciclagens intraconscienciais e assegurar a consecução da programação existencial.

Sinonímia. 1. Liberdade nas relações afetivas. 2. Maturidade emocional. 3. Seletividade na aquisição de bens materiais. 4. Desapego de objetos desnecessários. 5. Antibagulhismo. 6. Homeostase holossomática. 7. Consciência refutadora.

Antonímia. 1. Dependência afetiva. 2. Refém emocional. 3. Acumulador. 4. Amontoar objetos desnecessários. 5. Apego ao trabalho; *workaholic*; dificuldade de se aposentar. 6. Defasagem energética. 7. Apego anacrônico.

Desapego. O desapego tem várias interpretações. Segundo o dicionário de Sinônimos e Antônimos de Houaiss (2012, p. 222), o *desapego* tem o significado de *desafeição* (desamor, indiferença), *desprendimento* (desambição e desinteresse).

Apego. Da mesma forma o *apego* (Houaiss, 2012, p. 61) significa *afeição* (afeto, amizade), *ganância* (ambição, cobiça) e ainda *obstinação* (insistência, tenacidade).

Autoapego inevitável. Na psicologia moderna, a palavra *apego* tem conotação positiva em certos contextos. Diz respeito aos laços que surgem entre uma criança e seus pais. Segundo os psicólogos, se uma criança não tiver apego inicial aos pais, terá dificuldades em seu desenvolvimento. Nesse contexto, o apego passa a ser inevitável.

Adulthood. No entanto, se o apego a pessoas permanece na adultidade, pode gerar dependência psicológica ou afetivas indefinidamente. Quando esses laços de dependência são fortalecidos no núcleo familiar a ideia do apego é reforçada como sinônimo de amor.

Codependência. Contudo a preocupação extrema, emocional, social e, às vezes, física a pessoa ou objeto caracteriza a disfunção chamada de codependência. Essa dependência acaba afetando todas as relações interpessoais.

Consumismo. O fato de possuir algo não é necessariamente ruim. Vivendo em sociedade, tem-se necessidades de aporte financeiro, de abrigo, alimentação, cuidar da saúde e educação. Contudo, muitas vezes compram-se objetos, roupas, aparelhos eletrônicos em liquidações porque o preço está barato sem ter sido avaliado se de fato é uma necessidade pessoal.

Bagulhismo. Os indivíduos transformam suas bases físicas em depósitos de objetos desnecessários, supérfluos, inúteis, em verdadeiras lixeiras energéticas.

Disposofobia. O extremo da acumulação é uma patologia psiquiátrica conhecida como *disposofobia* ou *acumulação compulsiva* que consiste na aquisição excessiva e a incapacidade de descartar objetos, resultando em desordem debilitante.

Decidofobia. Estudos conduzidos pelo pesquisador David Tolin (1968-) da Escola de Medicina da Universidade de Yale, concluíram que os acumuladores não necessariamente precisam manter o que têm porque *amam* aqueles objetos. Na verdade, eles apenas *evitam decidir o que fazer por medo extremo de tomar a decisão errada* jogando essas coisas fora porque talvez possam precisar delas mais tarde (Prado, 2012, p. 2). Portanto, a seletividade consiste na aquisição apenas do necessário para o consumo individual ou coletivo durante a vida humana.

Fases. O momento do renascimento dos seres humanos na Terra significa 100% do imediatismo da vida intrafísica, do aqui e agora e 0% da multidimensionalidade consciencial. Os primeiros 35 anos da vida humana compõem a *fase preparatória* da seriação existencial (seriéxis) e o período dos 36 aos 70 anos de idade, corresponde a *fase executiva* de existência humana madura.

Percentuais. “A chegada aos 36 anos de idade é para a conscin o clímax do empate: exatamente 50% de imediatividade e 50% multidimensionalidade. Em outras palavras: ao chegar aos 36 anos de idade, a conscin, quando mais lúcida, viverá com 50% de *autoapego* inevitável às coisas terrestres, ou se preferirmos, exatamente 50% de *autodesapego* inteligente aos envolvimento humano” (Vieira, 1994, p. 619).

Multidimensionalidade. A projetabilidade lúcida (PL) fornece à conscin interessada o desenvolvimento de suas parapercepções, na multidimensionalidade consciencial. As conscins com seriéxis *trancadas* têm mais dificuldades de se projetar nas dimensões extrafísicas com maior autoconsciência, ou a hiperacuidade.

Dessoma. Nessa condição, quando descartam o soma não ocorre a segunda dessoma (descarte completo do energossoma), a parapsicose pós-dessomática é consequência.

Teste. Qual seu *percentual* de investimento na *multidimensionalidade* consciencial?

Ideias. “O desapego material precede o desapego das ideias. Trocamos de soma, obrigatoriamente, a cada existência humana. *Mas há quantas vidas pensenizamos do mesmo modo, sem resultados práticos para evolução?*” (Arakaki, 2015, p. 80).

Discernimento. “O discernimento *não nasce do soma, nasce do mentalsoma*” (Vieira, 1994, p. 79).

Consciencialidade. Investir na autoevolução pressupõe crescer para a maturidade consciencial.

Cientificidade. Nesse sentido, desenvolver o espírito científico possibilita sair da superficialidade da vida humana, aprofundar no autoconhecimento, fazer escolhas mais pró-evolutivas.

Posturas. Eis, na ordem alfabética, 7 exemplos de posturas pessoais que caracterizam o temperamento científico:

1. **Discernimento:** ação a partir do mentalsoma.
2. **Disciplina:** auto-organização intrafísica e pensênica; agenda enxuta, prioridade, reflexão, lucidez e contínuismo nas decisões.
3. **Energossoma:** investimento na instalação de EV profiláticos, regulares.
4. **Família:** relacionamento estável, confiável, domicílio fixo; convivialidade grupal saudável.
5. **Livros:** biblioteca pessoal organizada, limpa, de interesse voltada para a pesquisa.
6. **Psicossoma:** equilíbrio emocional, sem apegos negativos.
7. **Soma:** cuidado com o corpo humano, sem excesso.

Entrave. O apego quando gera dependência psicológica a pessoas, objetos ou ideias é um dos maiores entraves para a evolução da consciência. *Quem não deixa sair aquilo a que está apegado, não abre a porta para o novo entrar. Desapegar-se de valores superados facilita a mudança saudável para a vida* (Guimarães, 2007, p. 167).

Evolutividade. O *autodesapego inteligente* traz as 10 seguintes vantagens à conscin que prioriza a auto-evolução, listados em ordem alfabética:

01. **Biblioteca.** Manutenção da biblioteca pessoal.
02. **Cientificidade.** Uso do discernimento e ações a partir do mentalsoma.
03. **Energias.** Maior fluidez das energias.
04. **Epicon.** Torna-se um fulcro de lucidez assistencial interdimensional.
05. **Mentalsoma.** Maior produção intelectual.
06. **Proéxis.** Prioriza tarefas emancipadoras da consciência.
07. **Recin.** Promove as mudanças, as reciclagens intraconsciençiais e reciclagens existenciais.
08. **Reurbanização.** Otimiza a base física eliminando objetos supérfluos, bagulhos energéticos, higienização ambiental e pensênica.
09. **Rotinas.** Mais espaço para atividades saudáveis e produtivas.
10. **Turismo.** Menor vocação para o *turismo existencial*.

Autorreflexões. Eis 4 ideias da autora quanto à relação entre o desapego e os Veículos de Manifestação da Consciência:

1. **Soma.** Desapego somático inteligente é abrir mão do sedentarismo.
2. **Energossoma.** Desapego energossomático inteligente é abrir mão da inconstância com o trabalho bio-energético.
3. **Psicossoma.** Desapego psicossomático inteligente é abrir mão de relacionamentos patológicos.
4. **Mentalsomático.** Desapego mentalsomático inteligente é abrir mão da neofobia.

V. RESULTADOS ALCANÇADOS

Efeitos. Efetivado a aposentadoria em fevereiro de 2014, eis, em ordem alfabética, 11 resultados positivos, obtidos pela autora, após a realização da autopesquisa:

01. **Aplicação de técnicas projetivas com mais frequências.**
02. **Aprofundamento na autopesquisa.**
03. **Disponibilidade de tempo para realizações de cursos.** Eis alguns exemplos, entre outros: *Extensão em Conscienciologia e Projeziologia 2 (ECP2)*, *Curso Balanço Existencial*, *Programa de Aceleração da Erudição (PAE)*, *Conscienciograma sem Drama*, *Imersão Energossomática*.
04. **Docência.** Priorização da Tares com maior disponibilidade de tempo.
05. **EAD.** Elaboração, como conteudista, de cursos de Ensino à Distância na área da Saúde.
06. **Eliminação de bagulhos energéticos em casa e no local de trabalho.**
07. **Leituras mais diversificadas e centradas na autopesquisa.**
08. **Retomada da escrita de artigos e verbetes.**
09. **Soma.** Exercícios físicos regulares, cinco vezes por semana, há 4 anos mantidos ininterruptamente até o momento.

10. **Viagens nacionais e internacionais com a família fora de alta temporada.**

11. **Voluntariado.** Maior dedicação ao voluntariado conscienciológico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Processo. A partir da elaboração desse trabalho, foi possível perceber a dificuldade que a autora teve de enfrentar autopesquisa de modo direto e objetivo.

Reflexão. Refletir sobre a aposentadoria e analisar o processo do início a concretude pode gerar *desconforto*.

Autopesquisa. A autora entende que é o *desconforto* que mobiliza a pessoa a procurar as causas, os problemas, a aprofundar no autoconhecimento. Uma vez identificado, cabe o enfrentamento e o compromisso com as *mudanças* pessoais.

Amparo. As projeções lúcidas experienciadas apontaram os traços *fardos* (trafares), traços *fortes* (trafor) e traços *faltantes* (trafal) a serem trabalhados e ressaltou a importância de estabelecer vínculos confiáveis com a equipe extrafísica.

Destaque. Destacou-se a importância do *autodesapego inteligente* como ferramenta para o autoenfrentamento das reciclagens intraconscienciais.

NOTAS

1. Adaptação do *Manual do Curso de Autopesquisa Projeciológica: Kit do Aluno*. Módulo 1. Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia, São Paulo, 2013, p. 10.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

01. **Arakaki**, Katia; *Antibagulhismo Energético*; Manual; revisores Erotides Louly; Flávio Buononato; & Sandra Tornieri; 190 p.; 23 caps.; 13 citações; 50 enus.; 1 *questionário*; glos.; 99 termos; 110 refs.; 2 filmes; 2 programas televisivos; 1 curiosidade; alf.; 21 x 21 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2015; página 80.

02. **Dicionário Houaiss: Sinônimos e Antônimos**; 764 p.; 20.781 entradas; 24,4 x 17,6 x 4,4 cm; br.; 3ª Ed.; Publifolha; São Paulo, SP; 2012; páginas 61 e 222.

03. **França**, Lúcia. *Preparação para a Aposentadoria: Desafios a Enfrentar*; In; **Veras**, Renato(Org); *Terceira Idade: Alternativas para uma Sociedade em Transição*; 230 p.; br.; *Relume Dumará*; Rio de Janeiro, RJ; 1999; página 9.

04. **Guimarães**, Renato Maia; *Decida Você, Como e Quanto Viver*; 248 p.; *Saúde e Letras*; 2ª. reimpressão; Brasília, DF; 2007; página 167.

05. **IBGE**; *Dados demográficos*; disponível em: <www.ibge.gov.br>, acesso em: 21.01.14.

06. **Prado**, Ana Carolina; *Como funciona o Cérebro dos Acumuladores*. 2012; disponível em: <http://super.abril.com.br/blogs/como-pessoas-funcionam/como-funciona-o-cerebro-dos-acumuladores/>; acesso em: 29.02.14.

07. **Takimoto**, Nario; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; Artigo; *Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência*; *Journal of Conscientiology*; Revista; Trimestral; Vol. 9; N. 33-S; 29 enus.; 1 microbiografia; 3 tabs.; 29 refs.; *International Academy of Consciousness* (IAC); London; September, 2006; páginas 11 a 28.

08. **Vieira**, Waldo; *Consciencograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 *E-mails*; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 2.000 questionamentos; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 *website*; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 86 e 87.

09. **Idem; Dicionário de Argumentos da Conscienciologia;** 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; páginas 202 a 203.

10. **Idem; Projeciologia: Panorama das Experiências 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.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 4ª Ed. rev. e amp.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1999; página 452.

11. **Idem; 700 Experimentos da Conscienciologia;** 1.058 p.; 700 caps.; 147 abrevs.; 600 enus.; 8 índices; 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 Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 79, 619 e 737.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. **Moragas, Ricardo Moragas. Aposentadoria uma Oportunidade de Vida;** trad. Joice Peters Schiavianat; 166 p.; *Editora Paulinas*; São Paulo; 2009.

2. **Nader, Rosa; Org.; Manual de Verbetografia da Enciclopédia da Conscienciologia;** apres. Dulce Daou; revisores Ulisses Schlosser; Erotides Louly; & Helena Araujo; 392 p.; 5 seções; 10 caps.; 21 *E-mails*; 464 enus.; 4 fichários; 1 foto; 18 minicurrículos; 9 tabs.; 263 verbetes chaves; 19 *websites*; 64 refs.; 11 webgrafias; 1 anexo; alf.; 28 x 21 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu; 2012.

3. **Neves, Ricardo; Aposentadoria é para os Fracos;** 171 p.; *Best Seller*; Rio de Janeiro; RJ; 2013páginas.

4. **Raz, Joseph; Valor, Respeito e Apego;** tradução Vadin Nikitin; 172 p.; *Martins Fontes*; São Paulo, SP; 2004

5. **Siqueira, Mirlene Maria Matias & Padovam, Valquíria Aparecida Rossi; Bases Teóricas de Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar no Trabalho;** Artigo; *Psicologia: Teoria e Pesquisa*; Ano 24; N.2; 2008; páginas 201 a 209.

