

Fatores Influenciadores da Autocientificidade na Tenepes

Factors Influencing Self-Scientificity in Penta

Factores Influenciadores de la Autocientificidad en la Teneper

Ruy Bueno*

* Psicólogo. Pós-graduado em Terapia Cognitiva. Voluntário do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC) e da *Reaprendentia* – Associação Internacional de Parapedagogia e Reeducação Conscencial.

bueno.ruy@gmail.com

Texto recebido para publicação em 26.11.10.

Palavras-chave

Cognitivismo
Distorções cognitivas
Esquemas mentais
Matrizes mentais
Parapsiquismo
Vulnerabilidades cognitivas

Keywords

Cognitive distortions
Cognitive vulnerabilities
Cognitivism
Mental matrices
Mental patterns
Parapsychism

Palabras-clave

Cognitivismo
Distorciones cognitivas
Esquemas mentales
Matrizes mentales
Parapsiquismo
Vulnerabilidades cognitivas

Resumo:

O presente artigo apresenta reflexões sobre fatores intraconscenciais que afetam as percepções e parapercepções da conscin, a fim de ampliar a autocientificidade do tenepessista quanto às ocorrências parapsíquicas. Abordam-se alguns obstáculos da autocientificidade: vulnerabilidades cognitivas (esquemas mentais disfuncionais), as distorções cognitivas e parapsíquicas e critérios de validação multidimensionais (epistemologia pessoal). Propõe-se que o conhecimento das matrizes mentais anacrônicas servirão como instrumento de autopesquisa e profilaxia das distorções parapsíquicas. Foram utilizadas obras do Cognitivismo e do Parapsiquismo a fim de compreender e ampliar facetas do parapsiquismo nem sempre consideradas pela conscin pré-desperta. As conclusões apontam para a necessidade da lucidez quanto a esquemas disfuncionais alienantes que desqualificam a autocientificidade.

Abstract:

This paper reflects on intraconsciential factors affecting perceptions and paraperceptions of the intraphysical consciousness in order to improve the penta practitioner's scientificity with regard to the parapsychic phenomena. Some obstacles to self-scientificity are dealt with: cognitive vulnerabilities (dysfunctional mental pattern), cognitive and parapsychic distortions and multidimensional validation criteria (personal epistemology). It is proposed that the knowledge of anacronic mental matrices may serve as a self-research and prophylaxis instrument for parapsychic distortions. Works on cognitivism and parapsychism have been used as a basis to understand and amplify the facets of parapsychism, which the pre-intrusionfree consciousness hardly takes into account. The conclusion points to the necessity of being lucid for alienant dysfunctional schemes disqualifying self-scientificity.

Resumen:

El presente artículo presenta reflexiones sobre factores intraconscenciales que afectan las percepciones y parapercepciones de la conscin, a fin de ampliar la autocientificidad del practicante de la teneper a respecto de las ocurrencias parapsíquicas. Se abordan algunos obstáculos de la autocientificidad: vulnerabilidades cognitivas (esquemas mentales disfuncionales), las distorcionas cognitivas y parapsíquicas y criterios de validación multidimensionales (epistemología personal). Se propone que el conocimiento de las matrizes

mentales anacrónicas servirán como instrumento de autopesquisa y profilaxia de las distorsiones parapsíquicas. Fueron utilizadas obras del Cognitivismo y del Parapsiquismo a fin de comprender y ampliar facetas del parapsiquismo, ni siempre consideradas por la consciencia pré-desperta. Las conclusiones apuntan para la necesidad de la lucidez a respecto de los esquemas disfuncionales alienantes que descalifican la autocientificidad.

INTRODUÇÃO

Autocientificidade. A autocientificidade é atributo intraconsciencial que impulsiona a consciência a validar sistematicamente suas experiências multidimensionais por meio do desenvolvimento de critérios racionais lógico-empíricos fundamentados no princípio da descrença, desconstruindo crenças e apurando distorções interpretativas alienantes.

Caráter. Em função do caráter autoparapsicocêntrico da tenepes tal atributo, além da interassistencialidade, é pilar na qualificação do tenepessista.

Problema. Com base na qualificação da autocientificidade na tenepes, são listadas aqui algumas problemáticas observadas nas consciências pré-despertadas que inspiraram o presente artigo:

1. **Vulnerabilidades.** As vulnerabilidades cognitivas (esquemas mentais disfuncionais) são fontes de enquadramentos da realidade que se manifestam nas distorções cognitivas de fatos e parafatos.

2. **Distorções.** Quando as percepções ou parapercepções são imprecisas, os esquemas cognitivos ativos (conceitos, crenças, experiências anteriores e vulnerabilidades) preenchem e direcionam as interpretações dos parafatos, aumentando as chances de distorções parapsíquicas.

3. **Epistemologia.** Torna-se assim um desafio no desenvolvimento parapsíquico a busca de uma Epistemologia pessoal para a validação das vivências multidimensionais da consciencia pré-desperta.

Objetivo. O presente artigo visa apresentar reflexões sobre os fatores nem sempre considerados que afetam as percepções e parapercepções da consciencia, a fim de ampliar a autocientificidade quanto às ocorrências parapsíquicas.

Justificativa. Essas reflexões são importantes para ampliação da maturidade parapsíquica e incremento interassistencial, especialmente do tenepessista, em vista do caráter autoparapsicocêntrico da tenepes.

Metodologia. A Metodologia baseou-se em pesquisa bibliográfica na área do cognitivismo (esquemas, distorções cognitivas) e parapsiquismo (distorções paraperceptivas), além de registros de vivências parapsíquicas do autor especialmente selecionadas com foco na autocientificidade.

Seções. Este artigo apresenta as seguintes seções: esquemas, distorções cognitivas, Epistemologia, casuística e conclusões.

ESQUEMAS

Definição. *Esquema* corresponde a estrutura de constructos que integram experiências e atribuem significado a elas; orientam a compreensão das experiências multidimensionais e a pensividade. São construídos e atualizados por processos cognitivos que envolvem abstração e generalização de experiências. Através de uma matriz de esquemas, a consciência orienta-se no tempo e no espaço multidimensional, interpreta, categoriza e dá significado às suas experiências.

Sinonímia: 1. Matriz mental; matriz pensênica. 2. *Script* mental. 3. Protótipo mental. 4. Representação mental. 6. Modelo interno de funcionamento. 7. *Mindset*.

Significado. Os significados atribuídos às experiências dependem das matrizes pensênicas (esquemas cognitivos) ativadas em situações específicas, que interferem nas várias funções paracognitivas e cognitivas (atenção, percepção, memória, processamento de informações) e nas estratégias que serão selecionadas para lidar com os acontecimentos.

Viés. Assim, matrizes mentais cristalizadas (esquemas, crenças, pressupostos, convicções, preconceitos, apriorismos, atitudes anacrônicas), quando ativadas por algum fato ou parafato, promovem viés atributivo, que podem levar a interpretações e significados disfuncionais das experiências multidimensionais.

Etiologia. Os esquemas desadaptativos manifestos pela conscin são constituídos a partir da interação de 3 fatores básicos:

1. **Paragenética:** retroesquemas desadaptativos; vulnerabilidades da paragenética; retrotraumas; lavagens paracerebrais.
2. **Genética:** disposições inatas; *local de menor resistência* orgânico.
3. **Mesologia:** inicialmente nas interações problemáticas com pais ou cuidadores no atendimento de necessidades básicas, bem como o contexto multidimensional em curso das companhias intra e extrafísicas da conscin restringida pelo soma.

Taxologia. Segundo Young (2003), a título de ilustração, eis as definições e exemplos de alguns esquemas disfuncionais clinicamente identificáveis:

01. **Privação emocional.** Este esquema refere-se à crença de que as necessidades emocionais primárias nunca serão atendidas pelos outros. Essas necessidades incluem carinho, empatia, afeição, proteção, orientação e interesse por parte dos outros. É comum os pais privarem a criança emocionalmente.

02. **Abandono / instabilidade.** Este esquema refere-se à expectativa de que logo serão perdidas as pessoas com as quais se cria vínculo emocional. A pessoa acredita que, de uma maneira ou outra, os relacionamentos íntimos terminarão iminentemente. Na infância, esses pacientes podem ter vivenciado o divórcio ou a morte dos pais. Esse esquema também pode surgir quando os pais foram inconsistentes no atendimento das necessidades da criança; por exemplo, pode ter havido muitas ocasiões em que a criança foi deixada sozinha ou desatendida por períodos prolongados.

03. **Desconfiança / abuso.** Este esquema refere-se à expectativa de que os outros, de alguma maneira, tirarão vantagem da pessoa, intencionalmente. As pessoas com esse esquema acreditam que os outros vão magoá-las, enganá-las ou desprezá-las. Elas com frequência pensam em termos de atacar primeiro ou se vingar depois. Na infância, esses pacientes muitas vezes foram abusados ou tratados injustamente por pais, irmãos ou amigos.

04. **Isolamento social / alienação.** Este esquema refere-se à crença de estar isolado do mundo, de ser diferente das outras pessoas e/ou de não fazer parte de nenhuma comunidade. Essa crença normalmente é causada por experiências iniciais em que a criança vê que ela e sua família são diferentes das outras pessoas.

05. **Defectividade / vergonha.** Este esquema refere-se à crença de que a pessoa é *internamente* defeituosa e que, se os outros se aproximarem, perceberão isso e se afastarão do relacionamento. Esse sentimento de ser defeituoso e inadequado, muitas vezes, leva a um forte sentimento de vergonha. Os pais

geralmente criticavam muito os filhos e faziam com que eles sentissem que não eram dignos de serem amados.

06. **Fracasso.** Este esquema refere-se à crença de que a pessoa é incapaz de ter um desempenho tão bom quanto o dos outros na profissão, na escola ou nos esportes. A pessoa pode sentir-se burra, inepta, sem talento ou ignorante e muitas vezes nem tenta fazer as coisas pois acredita que fracassará. Esse esquema pode se desenvolver quando a criança é desprezada e tratada como se fosse um fracasso na escola ou em outras esferas de realização. Os pais normalmente não proporcionavam suficiente apoio, disciplina e encorajamento para que a criança persistisse e tivesse sucesso em suas realizações acadêmicas ou esportivas.

07. **Dependência / incompetência.** Este esquema refere-se à crença de que a pessoa não é capaz de assumir, de forma competente e independente, as responsabilidades do cotidiano. A pessoa com esse esquema depende excessivamente dos outros para tomar decisões e iniciar novas tarefas. Neste caso, os pais, em geral, não estimularam a criança a agir de forma independente e a ter confiança em sua capacidade de tomar conta de si mesma.

08. **Vulnerabilidade a danos e doenças.** Este esquema refere-se à crença de que a pessoa está sempre prestes a viver uma grande catástrofe (financeira, natural, médica, criminal, entre outros) e pode levar a precauções excessivas para se proteger. Normalmente, um ou ambos os pais eram muito medrosos e passaram a ideia de que o mundo é um lugar perigoso.

09. **Subjugação.** Este esquema refere-se à crença de que é preciso submeter-se ao controle dos outros a fim de se evitar consequências negativas. A pessoa frequentemente teme que, a menos que se submeta, os outros ficarão zangados ou a rejeitarão. Pessoas que se subjugam ignoram seus próprios desejos e sentimentos. Na infância, geralmente, um dos pais (ou ambos) era muito controlador.

10. **Autossacrifício.** Este esquema refere-se ao sacrifício excessivo das próprias necessidades a fim de ajudar os outros. Quando a pessoa presta atenção às próprias necessidades, geralmente sente-se culpada. Para evitar essa culpa, ela põe as necessidades dos outros acima das suas. Muitos pacientes que se autossacrificam obtêm um sentimento de autoestima aumentada ou um senso de significado por ajudar os outros. Na infância, a pessoa pode ter sido obrigada a assumir excessivamente a responsabilidade pelo bem-estar de um ou de ambos os pais.

11. **Inibição emocional.** Este esquema refere-se à crença de que é preciso inibir emoções e impulsos, especialmente a *raiva*, porque uma expressão de sentimentos prejudicaria os outros, ou levaria à perda de autoestima, ao embaraço, à retaliação ou ao abandono. Estes sujeitos podem não ter espontaneidade ou parecer contidos. Esse esquema é frequentemente provocado por pais que desencorajavam a expressão dos sentimentos.

12. **Padrões inflexíveis / crítica exagerada.** Este esquema refere-se a duas crenças relacionadas. Os pacientes acreditam que nada do que fazem é suficientemente bom, que eles sempre devem se esforçar mais, e/ou enfatizam excessivamente valores como *status*, riqueza e poder, à custa de outros valores como interação social, saúde ou felicidade. Normalmente, os pais nunca estavam satisfeitos e davam aos filhos um amor que estava condicionado a realizações notáveis.

13. **Merecimento / grandiosidade.** Este esquema refere-se à crença de que a pessoa deveria poder fazer, dizer ou ter tudo o que quisesse, independentemente disto magoar os outros ou lhes parecer razoável. Ela não está interessada nas necessidades dos outros, nem está consciente do custo, a longo prazo, de afastá-los de si. Os pais que são excessivamente indulgentes com os filhos e não estabelecem limites sobre o que é socialmente apropriado podem favorecer o desenvolvimento desse esquema. Alternativamente,

algumas crianças desenvolvem esse esquema para compensar sentimentos de privação emocional, defectividade ou indesejabilidade social.

14. **Autocontrole / autodisciplina insuficiente.** Este esquema se refere à incapacidade de tolerar qualquer frustração na busca de objetivos, assim como à incapacidade de conter a expressão de impulsos ou sentimentos. Quando a falta de autocontrole é extrema, comportamentos criminosos ou aditivos regem a vida. Pais que não modelaram o autocontrole ou não disciplinaram os filhos adequadamente podem predispor-los a ter esse esquema quando adultos.

Retrosquemas. Segundo a Serioxologia, os esquemas, tanto funcionais quanto disfuncionais, podem ter a origem em experiências nos processos intermissivos ou em outras existências da consciência.

OS ESQUEMAS DISFUNCIONAIS, QUANDO IGNORADOS, PODEM ATUAR COMO VERDADEIROS GARGALOS E PREJUDICAR O DESENVOLVIMENTO E A MUDANÇA DE PATAMAR DO TENEPSSISTA.

Mecanismos. As matrizes mentais anacrônicas são mantidas basicamente por dois mecanismos: comportamentos autoderrotistas e distorções cognitivas.

DISTORÇÃO COGNITIVA

Definição. *Distorção cognitiva* é a infidelidade na interpretação da realidade multidimensional manifesta através dos pensenes de maneira a confirmar as próprias crenças ou apriorismos errôneos, ao invés da refutação ou enriquecimento das próprias convicções a partir das experiências, das vivências, dos fatos e dos parafatos.

Sinóníma: 1. Distorção do julgamento, distorção da realidade, erro de interpretação. 2. Anticientificidade, acriticismo. 3. Apriorismo, preconceito, fechadismo. 4. Autoassédio; auto-obsecação, monoideísmo, patopensene.

Distorção. A distorção da realidade por parte da conscin se dá muitas vezes em função do egocentrismo (infantil), egoísmo (adulto), restringimento consciencial, perda dos cons, imaturidades, patopensenes, porão consciencial, repressões e lavagens subcerebrais (VIEIRA, 2003, p. 256).

Vulnerabilidade. As distorções cognitivas com frequência resultam em desequilíbrio holossomático (autoassédio, emoções negativas, bloqueios energéticos). A manifestação de distorção cognitiva indica ponto de vulnerabilidade nas matrizes mentais da conscin.

Perpetuação. As distorções cognitivas juntamente com comportamentos autoderrotistas promovem a manutenção de esquemas anacrônicos e extemporâneos em relação a pessoas, culturas, papéis, *sinaléticas parapsíquicas*, entre outros. A falta de abertismo consciencial, compreensão e vivência do princípio da descença fossilizam as estruturas de constructos e paraconstructos em certos domínios de manifestação da consciência.

Exemplo. Um exemplo típico deste processo de perpetuação de esquemas disfuncionais: *em uma reunião de trabalho, ignoramos uma pessoa (comportamento) porque a consideramos fechada; ela*

provavelmente se retrairá e não acrescentará nada de novo na reunião. Assim nossas energias conscienciais e comportamentos para com as pessoas refletem as impressões que temos delas (esquemas de pessoas; atitude em relação às pessoas) e acabamos fazendo com que elas reajam de modo a confirmar nossas impressões originais (apriorismose).

Tendenciosidade. Os processos de perpetuação de sistema de constructos, que promovem uma visão estável sobre as pessoas e o mundo, são responsáveis pela tendenciosidade encontrada na *profecia autorrealizadora* e no *Efeito Pigmaleão (ou Rosenthal)*.

Categorias. Segundo a Cogniciologia, com base em Beck (1997), Knapp (2004) e Leahy (2006) eis em ordem alfabética 18 categorias de *distorções cognitivas* capazes de dar manutenção a matrizes pensênicas disfuncionais (esquemas, crenças, suposições, pressupostos, apriorismos, atitudes) promotoras de autoassédio:

01. **Abstração seletiva (visão em túnel, filtro mental, filtro negativo):** um aspecto de uma situação complexa é o foco da atenção, enquanto outros aspectos relevantes da situação são ignorados. Uma parte negativa (ou mesmo neutra) de toda uma situação é realçada, enquanto todo o restante positivo não é percebido. Exemplos: *“Veja todas as pessoas que não gostam de mim”*; *“A avaliação do meu supervisor foi ruim”* (focando apenas um comentário negativo e negligenciando todos os comentários positivos); *“A goteira no fundo da sala atrapalhou todo o curso, foi péssimo”* (ignorando todo o conteúdo do curso); *“Tá vendo, mais essa agora, ele não tem jeito”* (informação imprecisa e duvidosa que posteriormente se mostrou inverídica e que foi utilizada como confirmação do esquema da pessoa criticada).

02. **Adivinhação do futuro:** expectativas negativas estabelecidas como fatos. Antecipar problemas que talvez não venham a existir. Antecipar que as coisas vão piorar ou que há perigos pela frente. Exemplos: *“Não irei gostar da viagem”*. *“Ela não aprovará meu trabalho”*. *“Dará tudo errado”*; *“Vou ser reprovado no exame”*; *“Não irei gostar do curso, será a mesma coisa de sempre”*.

03. **Catastrofização:** pensar que o pior de uma situação irá acontecer, sem levar em consideração a possibilidade de outros desfechos. Acreditar que o que aconteceu ou irá acontecer será terrível e insuportável. Eventos negativos que podem ocorrer são tratados como catástrofes intoleráveis, em vez de serem vistos em perspectiva. Por exemplo: *“Seria horrível se eu fracassasse”*; *“Ele dirá não e isso será insuportável”*; *“Perder este emprego será o fim da minha carreira profissional”*; *“Eu não suportarei a separação da minha / meu duplista”*; *“Se eu perder o controle, será meu fim”*.

04. **Comparações injustas:** interpretar os eventos em termos de padrões irrealistas, comparando-se com pessoas que se saem melhor do que você e concluindo, então, que é inferior a elas. Por exemplo: *“Ela é mais bem-sucedida do que eu”*; *“Os outros se saíram melhor do que eu no trabalho”*.

05. **Desqualificação do positivo:** afirmar que as realizações positivas, suas ou alheias, são triviais. Por exemplo: *“É isso que se espera dos amigos — de modo que não conta quando ela foi legal comigo”*; *“O sucesso obtido naquela tarefa não importa, porque foi fácil”*; *“Eles só estão elogiando meu trabalho porque estão com pena, estão fazendo tacon comigo”*.

06. **Foco no julgamento:** avaliar a si mesmo, os outros e os eventos em termos de preto-e-branco (bom-mau ou superior-inferior), em vez de simplesmente descrever, aceitar ou compreender. A pessoa está continuamente se avaliando e avaliando os outros segundo padrões arbitrários e concluindo que ela mesma e os outros deixam a desejar. Concentra-se nos julgamentos dos outros e de si mesma. Por exemplo: *“Não tive um bom desempenho no voluntariado”*, *“Se eu for aprender nadar, vou dar vexame”* ou *“Veja como ela faz sucesso. Eu não consigo”*.

07. **Imperativos (“deveria” e “tenho-que”):** interpretar eventos em termos de como as coisas deveriam ser, em vez de simplesmente considerar como as coisas são. Afirmações absolutistas na tentativa de prover motivação ou modificar um comportamento. Demandas feitas a si mesmo, aos outros e ao mundo para evitar as consequências do não cumprimento dessas demandas. Exemplos: *“Eu tenho que ter controle sobre todas as coisas”*; *“Eu devo ser perfeito em tudo que faço”*; *“Isto não deveria ter acontecido comigo”*; *“Eu não deveria ficar incomodado com meus colegas”*.

08. **Incapacidade de refutar:** rejeitar qualquer evidência ou argumento que possa contradizer os pensenes negativos. Por exemplo, o sujeito pensa *“Não sou digno de consideração”* e rejeita como irrelevante qualquer evidência de que as pessoas gostem dele. Consequentemente, o pensamento não é refutado. Outro exemplo: *“Esse não é o problema real. Há problemas mais profundos. Existem outros fatores”* (deixando a questão vaga, imprecisa e incapacitando a refutação).

09. **Leitura mental:** presumir, sem evidências, que sabe o que os outros estão pensenizando, desconsiderando outras hipóteses possíveis. Exemplos: *“Ela não está gostando da minha conversa”*; *“Ele está me achando inoportuno”*; *“Ele não gostou do meu projeto”*; *“Eles acham que sou um incompetente”*.

10. **Minimização e maximização:** características e experiências positivas em si mesmo, no outro ou nas situações são minimizadas, enquanto o negativo é maximizado. Exemplos: *“Eu tenho um ótimo trabalho que me permite ter tempo para fazer outras coisas como voluntariar, mas todos meus colegas têm bons empregos, só o meu é eletrônótico”*. *“Obter feedback positivo não quer dizer que eu sou capaz e inteligente, os outros certamente obtêm feedbacks melhores do que os meus”*.

11. **Orientação para o remorso:** ficar preso à ideia de que poderia ter se saído melhor no passado, em vez de pensar no que pode fazer melhor agora. Exemplos: *“Eu poderia ter conseguido um emprego melhor se tivesse tentado”*; *“Eu não deveria ter dito aquilo para ela”*; *“Eu não deveria ter feito aquele trabalho que ficou insuficiente”*.

12. **Pensamento dicotômico (polarização, tudo-ou-nada):** ver a situação em duas categorias apenas, mutuamente exclusivas, em vez de um *continuum*. Perceber eventos ou pessoas em termos absolutos, tudo-ou-nada. Exemplos: *“Sou rejeitado por todos”*; *“Deu tudo errado na reunião”*; *“Devo sempre tirar a nota máxima ou serei um fracasso”*; *“Ou algo é perfeito ou não vale a pena”*. *“Todos me rejeitam”*. *“Tudo foi uma perda de tempo total”*.

13. **Personalização:** atribuir culpa ou responsabilidade desproporcional por acontecimentos negativos a si mesmo, falhando em ver que outras pessoas e fatores também estão envolvidos nos acontecimentos. Exemplos: *“O chefe estava com a cara amarrada, devo ter feito algo errado”*; *“É minha culpa”*; *“Meu relacionamento terminou porque falhei”*; *“A equipe não atingiu o objetivo proposto por minha causa”*.

14. **Questionalização (E se...?):** fazer uma série de perguntas do tipo “e se” alguma coisa acontecer, e nunca ficar satisfeito com as respostas (uróboro ansiogênico). Distorção recorrente nas síndromes da apriorismose, do ansiosismo e da decidofobia. Exemplo: *“Sim, mas e se eu ficar ansioso?”*; *“E se eu não conseguir respirar?”*; *“E se eu não conseguir dizer o que eu penso na hora da apresentação?”*; *“E se eu não conseguir fazer a nova função e não der certo?”*; *“Se eu não tivesse viajado, isso não teria acontecido”*.

15. **Raciocínio emocional:** presumir que sentimentos são fatos. “Sinto, logo existo”. Pensar que algo é verdadeiro porque há um sentimento (na verdade, um pensamento) muito forte a respeito. Deixar os

sentimentos guiarem a interpretação da realidade. Presumir que as reações emocionais necessariamente refletem a situação verdadeira. Exemplos: “*Eu sinto que minha mulher não gosta mais de mim*”; “*Eu sinto que meus colegas estão rindo nas minhas costas*”. “*Sinto que estou tendo um infarto, então deve ser verdadeiro*”. “*Sinto-me desesperado, portanto, a situação deve ser desesperadora*”; “*Sinto-me triste; conseqüentemente, meu casamento não está dando certo*”; “*Sinto-me insatisfeito; então tudo deve estar errado na minha vida*”.

16. **Rotulação:** atribuir de forma ampla traços negativos a si mesmo e aos outros. Por exemplo: “*Sou indesejável*”; “*Sou incompetente*”; “*Ele é uma pessoa imprestável*”; “*Ele é pura arrogância*”.

17. **Supergeneralização (inferência arbitrária):** perceber num evento específico um padrão universal. Uma característica específica numa situação específica é avaliada como acontecendo em todas as situações. Exemplos: “*Eu sempre estrago tudo*”. “*Eu não me dou bem com mulheres*”. “*Isso geralmente me acontece*”; “*Já vi que esta pessoa não serve para isso, na primeira vez que foi executar esta função olha o que aconteceu!*”

18. **Vitimização (atribuição de culpa):** considerar-se injustiçado ou não entendido. A fonte dos sentimentos negativos é algo ou alguém, havendo recusa ou dificuldade de se responsabilizar pelos próprios sentimentos ou comportamentos. Exemplos: “*Meu parceiro não entende meus sentimentos*”; “*Estou me sentindo assim agora por culpa dela*”; “*Fulano e beltrano são a causa de todos os meus problemas*”; “*Faço tudo por este trabalho e eles não me agradecem*”.

Dificuldade. A atuação das distorções cognitivas sobre parafatos apresenta um agravante que é a dificuldade de verificar e corrigir os significados atribuídos às experiências parapsíquicas.

Parapsiquismo. Vivências parapsíquicas não são suficientes para o amadurecimento consciencial. Esquemas anacrônicos atuam enquadrando as parapercepções de maneira que estas confirmem as próprias convicções imaturas. Tal fato pode ser constatado nas pesquisas da *Experiência de Quase Morte (EQM)* e na *síndrome de Swendenborg*.

Dinâmicas. Daí a importância das dinâmicas parapsíquicas em grupo regidas pelo princípio da descrença para os pré-despertos.

Tenepes. Pelo caráter autoparapsicocêntrico da tenepes, a conscin pré-desperta precisa desenvolver critérios de validação das vivências parapsíquicas até a subjetividade do parapsiquismo tornar-se objetividade.

EPISTEMOLOGIA

Critérios. Cada consciência possui uma epistemologia pessoal, em função de suas experiências evolutivas, seu nível de restringimento e discernimento, isto é, critérios para validação do que é verdadeiro frente às experiências multidimensionais e informações com as quais se defronta.

Taxologia. Eis 3 categorias gerais de epistemologia desenvolvidas pelas conscins, que funcionam como base para a validação do próprio conhecimento:

1. **Epistemologia autoritária:** quando o critério de verdade está naquilo que uma autoridade em uma determinada área afirma, colocando como secundário a própria experiência e a autocrítica. Quando tal Epistemologia predomina na conscin, ela tende a manter esquemas de subjugação, busca de aprovação ou reconhecimento e esquema de rejeição (baixa autoestima).

2. **Epistemologia narcisista:** vale o critério do “penso, logo existe, é real”. O próprio achismo tem exclusividade no critério de verdade.

3. Epistemologia lógico-empírica: aqui o critério de verdade é a lógica e sua coerência com os fatos e parafatos. Esta é a forma de Epistemologia adotada pelas ciências.

Nosográfico. No campo do parapsiquismo a predominância da Epistemologia autoritária e narcisista são nosográficas. A Epistemologia autoritária promove o heteroparapsiquismo oracular e conduz a conscin a reforçar esquemas de dependência, incompetência e subjugação. Já a Epistemologia narcisista leva à arrogância parapsíquica, ao *Magister Dixit*, à alimentação do egão ou do esquema de arrego.

Cientificidade. A Epistemologia lógico-empírica promove o ceticismo que, se bem dosado, instiga às autopesquisas e heteropesquisas.

Distorções. Pelo princípio de que quanto mais impreciso e fugaz for a percepção, maior será a atuação dos esquemas prévios na tentativa de dar significado coerente à experiência, aumentando a chance de distorções parapsíquicas.

Incontrolabilidade. Parapsiquismo é como *água que escapa entre os dedos*; é realidade de difícil apreensão. Segundo Rhine (1966, p. 276), os fenômenos parapsicológicos, em função de sua espontaneidade e incontrolabilidade, são difíceis de serem capturados indiretamente pela rede delicada de processos estatísticos e outros processos que exigem muita paciência.

Percepção. Segundo a Cogniciologia, o processo perceptivo é construtivo. O perceptor constrói o estímulo que é percebido, utilizando a informação sensorial como fundamento para a estrutura, mas também utilizando o conhecimento existente (esquemas) e os processos de pensamento (STEMBERG, 2000). Sendo assim, quanto mais vago ou tênue é um estímulo, mais os esquemas ativos atuam para compensar e consolidar uma percepção.

Construtivo. Segundo Rhine (1966), os experimentos que envolveram a percepção extrassensorial (PES) indicam que os mesmos processos que interferem na percepção de estímulos físicos tendem a atuar sobre a PES.

Fatores. São fatores capazes de interferir na construção de percepção de um fato ou parafato: 1. Conhecimento prévio. 2. Esquemas ativados. 3. Estado holossomático. 4. Efeito do contexto (intra e extrafísico). Tais fatores podem ser melhor investigados e analisados em dinâmicas parapsíquicas em grupo.

Sinalética. A autocientificidade é pilar para a identificação e uso da sinalética parapsíquica. Essa por sua vez passa a ser instrumento de comunicação com o extrafísico e recurso de validação de ocorrências parapsíquicas.

Autopesquisa. A partir dessas considerações, reforça-se o princípio do registro mais sistemático das parapercepções com paciência e máxima fidedignidade e de adiar interpretações conclusivas, aguardando outras experiências e informações que possam ampliar a compreensão e validando ou refutando conclusões preliminares.

CASUÍSTICA

Experiências. A título de exemplo, são citadas a seguir 2 experiências deste autor para exemplificar a epistemologia lógico-empírica na avaliação e validação de parapercepções envolvendo a tenepes.

CASO 1

Tenepes: 26.12.08 (sexta-feira). Eis as ocorrências em ordem cronológica.

1. Exteriorização paroxística das energias com intensidade.
2. Clarividência viajora (extrapolação): percepção de ambiente amplo e acarpetado de conotação árabe; visualização de energias como uma tela ovalada que se assemelhava a espaço sideral.
3. Clarividência tênue, percepção fugaz de um grupo grande de consciências perfiladas em torno e à minha frente.

Pós-tenepes: 27.12.08 (dia seguinte). Notícia: O ataque israelense à Faixa de Gaza foi um dos mais violentos desde a Primeira Intifada (revolta), entre 1987 e 1991. Liga árabe é convocada em caráter de urgência.

Conexões prévias:

1. Ano 2001: experiência durante a tenepes (09.11.2001) envolvendo os ataques terroristas de 11.09.2001.
2. Ano 2005: contato com árabes em Foz do Iguaçu. Prestação de serviço em escola árabe por 2 anos.
3. Ano 2007: atendimento psicológico a palestina com transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e filha devido ao conflito árabe-israelense.
4. Ano 2009: orientação docente a 2 alunas palestinas.

Considerações. Os dados fazem considerar a conexão com o holopense árabe e participação pontual na interassistência a este grupo.

Caso 2

Projeção: 09.08.2009. Eis as ocorrências em ordem lógica:

1. Despertei pela manhã mantendo algumas imagens nítidas de reminiscências de experiência projetiva.
2. Lembro-me que estava dando aula de jaleco em sala cheia. Houve um intervalo para ir buscar um aparelho para passar uma projeção de imagens. O aparelho em forma quadrangular, metálico, com dimensões aproximadas de 40 x 40 x 15 cm.
4. A seguir, lembro-me de visualizar um prédio alaranjado, abóbora escuro. O prédio começou a balançar, parecia que pela força do vento forte ou terremoto. Vibrou e caiu inteiro para trás do meu ponto de observação. O prédio parecia ter uns 15 a 20 andares.
5. Pensei, no início, que pelo movimento do prédio, ele deveria ter um sistema contra terremoto ou vibração ao modo dos prédios com este tipo de tecnologia no Japão.
6. No entanto a vibração tornou-se tal que a construção desmoronou. A imagem da vibração do prédio era muito real e de repente ele tombou para trás de uma vez.
7. Questionei se aquilo realmente estava acontecendo, mas a nitidez das imagens me fez estar seguro de que aquilo era real.
8. Fiquei na expectativa de ver na sequência reações de comoção pública. Depois disso não lembro de mais nada.

Pós-projeção: 09.08.2009 (mesmo dia).

1. **Notícia.** Pela manhã, liguei a TV no canal GloboNews e vi duas notícias encadeadas ligadas à experiência projetiva ocorrida na madrugada:
2. **Prédio.** Um prédio laranja escuro, quase vermelho, desmoronou inteiro, tombando em direção às águas, em Taiwan, devido à ação de tufão que gerou inundação e comprometimento da base do edifício. Era um hotel tradicional de aproximadamente 7 andares.

3. **Terremoto.** A segunda notícia foi um terremoto de 6,9 graus na escala Richter ocorrido hoje às 19h56 (7h56 de Brasília); em Tóquio, o terremoto teve uma força de 4 graus na escala japonesa que vai até 7, por isso fez tremer edifícios, mas não foram noticiados danos materiais de importância nem vítimas.

Quadro 1. Notícia publicada no *site* da BBC - Brasil.

BBC - Brasil
09/08/2009 - 07h37
Um milhão de pessoas fogem de tufão na China
 Autoridades chinesas retiraram quase um milhão de pessoas de suas casas na costa sudeste do país, antes da chegada do tufão Morakot. Segundos relatos da agência oficial chinesa Xinhua, 473 mil moradores da província de Zhejiang e 480 mil de Fujian foram evacuados. Além disso mais de 35 mil barcos tiveram que voltar aos portos e 8 milhões de mensagens foram enviadas a telefones celulares para alertar a população sobre a chegada do tufão.
TUFÃO MORAKOT ATINGE A ÁSIA
 Hotel em Taiwan é derrubado por tufão Morakot



Tenepes: 09.08.2009 (mesmo dia). Evocações espontâneas das populações orientais acompanhadas de exteriorizações intensas de energia.

Análise. No relato projetivo, a percepção foi de vento forte, o prédio balançando, o pensamento de que o prédio tinha base móvel como os prédios japoneses e depois o tombamento do prédio. As notícias vistas logo pela manhã em sequência foram do tufão derrubando prédio inteiro em Taiwan e terremoto no Japão.

Simbólico. As parapercepções podem ser codificadas em sínteses que envolvem conteúdos simbólicos. A distinção entre essas ocorrências e as distorções parapsíquicas oriundas de processos cognitivos só é possível através de outras experiências e observações.

Avaliação. A experiência projetiva prévia relatada acima e as conexões com eventos intrafísicos pesquisados funcionaram como elemento de *rapport* na interassistência durante a tenepes.

Conexões. Tal processo aponta para a ideia de que o antes, o durante e o depois da tenepes estão intimamente ligados. A autocientificidade que implica acuidade, interesse sadio, pesquisa ativa e registro sistemático é que permite identificar as conexões dos fatos e parafatos.

Quadro 2. Notícia publicada no site UOL Notícias.

UOL Notícias
09/08/2009 - 08h58
Terremoto de 6,9 graus atinge Tóquio e arredores
EFE - Em Tóquio (Japão)

Um terremoto de 6,9 graus na escala Richter atingiu hoje às 19h56 (7h56 de Brasília) a região de Tóquio e as províncias vizinhas, mas não há informações sobre vítimas ou danos materiais, nem foi ativado o alerta de tsunami.

O epicentro do terremoto foi localizado no Oceano Pacífico, ao sul da região de Tokaido, a 340 quilômetros sob o leito marinho e foi sentido com bastante intensidade na capital japonesa e nas províncias de Chiba, Fukushima, Ibaraki, Tochigi, Saitama, informou a Agência Meteorológica do Japão.

Em Tóquio, o terremoto teve uma força de 4 na escala japonesa que vai até 7 graus, por isso fez tremer edifícios, mas não foi informado de danos materiais de importância nem de vítimas.

O tremor atingiu, mas com menor intensidade, a maior parte da ilha de Honshu, a ilha central e maior do arquipélago japonês.

A área que o terremoto atingiu com mais força é uma das mais povoadas do Japão, onde as construções são projetadas para suportar tremores semelhantes ao registrado hoje, devido à frequência em que ocorrem terremotos.

Em 5 de agosto, um terremoto de 6,5 graus na escala Richter atingiu o arquipélago de Okinawa, no sul do Japão, sem causar danos, mas outros tremores de 6,9 graus deixaram mortos em algumas ocasiões anteriores.

Leia também
[China: um milhão de pessoas fogem de tufão](#)
[Índia: deslizamento de terra deixa 43 mortos](#)

CONCLUSÃO

Fidedignidade. Devido ao caráter autoparapsicocêntrico da tenepes, as precipitações, o caráter peremptório próprio da epistemologia narcisista e autoritária passam a ser obstáculos alienantes. O esforço de fidedignidade com os fatos e parafatos são elementos indispensáveis na interassistencialidade cosmoética.

Distorções. As distorções cognitivas recorrentes em situações comuns do cotidiano aparecem de forma sub-reptícia (inconsciente) nas distorções dos parafatos (distorções parapsíquicas).

Autocientificidade. O desenvolvimento da autocientificidade, o princípio da descrença aplicado às próprias vivências, corrige as distorções cognitivas comuns através da busca de evidências e apuro da matriz mental (esquema) disfuncional que as predis põem.

Autoconscienciometria. As conclusões do estudo apontam para a necessidade do tenepessista buscar seu autoconhecimento a partir da autoconscienciometria e autoconsciencioterapia dos esquemas extemporâneos negligenciados que prejudicam a autocientificidade da conscin parapsíquica.

REFERÊNCIAS

01. BECK, A. T. **Terapia cognitiva da depressão**. Porto Alegre: Artmed, 1997.
02. KNAPP, Paulo & Colaboradores. **Terapia Cognitivo-Comportamental na Prática Psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed, 2004;
03. LEAHY, Robert L. **Técnicas de Terapia Cognitiva: manual do terapeuta**. Porto Alegre: Artmed, 2006.
04. RHINE, J. B. **O Novo Mundo do Espírito (New World of Mind)**. São Paulo: Bestseller, 1966.
05. STERNBERG, Robert J. **Psicologia Cognitiva**. Porto Alegre: Artmed: 2000.
06. VIEIRA, Waldo. **Homo sapiens reurbanisatus**. Foz do Iguaçu: Associação Internacional do Centro de altos Estudos da Conscienciologia - CEAEC, 2003.
07. _____. **Manual da Tenepes**. Rio de Janeiro: Instituto Internacional de Projeciologia - IIP, 1995.
08. YOUNG, Jeffrey. **Terapia Cognitiva dos Transtornos de Personalidade: uma abordagem focada no esquema**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

LITERATURA SUGERIDA

09. BECK, A. T. FREEMAN, A. **Terapia cognitiva dos transtornos de Personalidade**. Porto Alegre: artmed, 1993.
10. BECK, Judith S. **Terapia cognitiva: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 1997. RANGÉ, B. (org.)
11. DATTILIO, F. M.; PADESKY, C. A. **Terapia cognitiva com casais**. Porto Alegre: Artmed, 1995.
12. GREENBEGGER, Dennis; PADESKY Christine A. **A Mente Vencendo o Humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa**. Porto Alegre: Artmed, 1999.
13. HAWTON, K. et al. **Terapia cognitivo-comportamental para problemas psiquiátricos: um guia prático**. São Paulo: Martins Fontes, 1997.
14. RANGÉ, B. (org.) **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a Psiquiatria**. Porto Alegre: Artmed, 2001.
15. RISO, Lawewnce P. et al. **Cognitive Schemas and Core Beliefs in Psychological Problems: a Scientist-Practitioner Guide**. Washington: American Psychological Association, 2007.
16. VIEIRA, Waldo. **Enciclopédia da Conscienciologia (DVD)**. Foz do Iguaçu: Editares, 2008.
17. YOUNG, Jeffrey; KLOSKO, J. S.; WEISHAAR, M. E. **Shema therapy: a practitioner s guide**. New York: The Guilford Press, 2003.

