



# A Ressignificação das Relações Grupocármicas Promovida pelas Reciclagens Pessoais

*La Resignificación de las Relaciones Grupocármicas Promovida por las Reciclajes Personales*

*The Resignification of Karmicgroup Relationships Promoted by Personal Recycling*

**Teresa Monteiro**

## **Resumo**

O presente artigo apresenta as reciclagens da autora no contexto grupocármico, as quais resultaram em mudanças de postura e de conduta nas relações interpessoais, no âmbito familiar e profissional, decorrentes do investimento na sistematização da autopesquisa. A autora expõe as experiências pessoais que desencadearam a necessidade de transformação íntima e as técnicas utilizadas para realização de reciclagens que melhoraram a qualidade da relação afetiva consigo mesma e com os componentes do grupocarma.

**Palavras-chave:** afetividade; grupocarma; interconsciencialidade; intraconsciencialidade; reciclagem.

## **Resumen**

*El artículo presenta los reciclajes de la autora en el contexto grupocarmico, los cuales resultaron en mudanzas en las relaciones interpersonales, en el ámbito familiar y profesional, resultado de la inversión en la sistematización de la autoinvestigación. La autora expone experiencias personales que desencadenaron la necesidad de transformación íntima y las técnicas utilizadas para realización de los reciclajes que resultaron en la mejoría de la calidad de la relación afectiva consigo misma y con los componentes del grupocarma.*

**Palabras-clave:** *afectividad; grupocarma; interconciencialidad; intraconciencialidad; reciclaje.*

## **Abstract**

*This article presents the author's recycling in the context of group karma. The recycling resulted in posture and conduct changes in interpersonal relationships, in family and professional ambience, resulted from investments in the systematization of self-research. The author exposes personal experiences that triggered the necessity of intimate transformation and*

*techniques used to perform personal recycling that have improved the quality of affective relationship with herself and with the components of groupkarma.*

**Keywords:** *affectivity; groupkarma; inter-conscientiality; intra-conscientiality; recycling.*

## INTRODUÇÃO

**Justificativa.** A produção deste trabalho foi motivada pela oportunidade de compartilhar o laboratório consciencial (labcon) pessoal realizado por meio da autopesquisa derivada das experiências, reflexões e aprendizados no âmbito das relações afetivas grupocármicas.

**Objetivo.** O presente trabalho tem o propósito de apresentar como ocorreu o processo de reciclagem realizado pela autora na interação afetiva consigo mesma e com o grupocarma familiar e profissional decorrente do investimento na autopesquisa.

**Metodologia.** A metodologia utilizada para a produção deste artigo foi a exposição das experiências do labcon pessoal e das técnicas recinológicas e assistenciais aplicadas. São apresentadas adiante 6 vivências em ordem cronológica:

1. Início da autopesquisa durante o curso Escola de Projeção Lúcida (EPL) do IIPC (2008);
2. Consciencioterapia (2010);
3. Aplicação da Técnica Mais Um Ano de Vida Intrafísica (2011);
4. Autopesquisa com a utilização do livro Conscienciograma (2011);
5. Técnica de utilização dos traços-força (trafores) (2013);
6. Escrita do verbete *Autorreciclagem Afetiva* apresentado em março de 2014.

**Estrutura.** O artigo foi estruturado em 4 partes: I. Conceitos introdutórios; II. Posturas otimizadoras; III. Casuística pessoal; IV. Utilização dos trafores V. Resultados: reciclagens realizadas no período.

## I. CONCEITOS INTRODUTÓRIOS

**Afetividade.** A afetividade é o conjunto de forças psíquicas que se manifestam no interior do indivíduo na forma de tendências, emoções, sentimentos e suscetibilidades na interação da pessoa consigo mesma e com a realidade exterior e lhe permite criar vínculos com seres e ambientes e, por meio deles, expressar sentimentos e emoções, que tanto podem ser agradáveis quanto desagradáveis.

**Recin.** A recin é a reciclagem intraconsciencial realizada através da criação de neossinapses ou conexões interneuronais (neuróglia) capazes de permitir a aquisição de novas ideias e a construção de novos conhecimentos.

**Intraconsciencial.** A *reciclagem afetiva intraconsciencial* é o conjunto de mudanças processadas no íntimo da conscin (consciência intrafísica) resultando em autorrenovações emocionais para melhor.

**Interconsciencial.** A *reciclagem afetiva interconsciencial* é o ato de modificar a forma de se relacionar afetivamente concretizada por neoposturas, neocondutas e neovalores, tornando as interações mais harmônicas e interassistenciais.

**Pensene (pen + sen + ene).** Unidade de manifestação prática da consciência, segundo a Conscienciologia, que considera o pensamento ou ideia (concepção), o sentimento ou a emoção e a EC (energia consciencial) em conjunto, de modo indissociável.

**Reciclagem.** O processo de reciclagem pessoal e interpessoal está diretamente relacionado à autorreciclagem pensênica. A neopensenidade desencadeia neovalores, neoposturas e neocondutas nas interrelações.

## II. POSTURAS OTIMIZADORAS

**Traforismo.** A autovisão traforista (com base nos traços-força- trafores) no processo de reciclagem otimiza a autopesquisa ao fortalecer a autoestima, gerando autoconfiança, coragem evolutiva, determinação e continuísmo para os autoenfrentamentos e as autossuperações necessárias.

**Questionamento.** O processo de mudança inicia-se quando a consciência começa a questionar as crenças e os valores nos quais se baseou e que não estão contribuindo para o bem-estar íntimo e a evolução pessoal. Ao decidir aprofundar a autocognição com o propósito de realizar as reformas íntimas necessárias, melhora a qualidade da sua relação consigo mesma e com as demais consciências nas diversas áreas de atuação.

**Neopensenidade.** Adiante são citadas 7 transformações que podem ser realizadas pela neopensenidade:

1. o desenvolvimento da autocrítica nas interações;
2. o autoenfrentamento das dificuldades afetivas;
3. a transposição das fronteiras mentais;
4. a desconstrução das posturas cristalizadas abrindo espaço para a renovação das relações familiares ;
5. as autossuperações alcançadas com a utilização dos trafores;
6. as autorreciclagens realizadas pela autocompreensão;
7. a ressignificação das relações grupocármicas pela vivência do paradigma consciencial (MONTEIRO, 2014; p.5).

**Autocompreensão.** Ao desenvolver a capacidade de compreender e aceitar melhor a si mesma, a consciência torna-se capaz de compreender e aceitar melhor o outro, sobretudo as consciências do grupocarma com quem tem algum nível de conflitividade. Ao reconhecer a parcela de responsabilidade nos conflitos, tem a oportunidade de ressignificar as relações afetivas.

**Responsabilidade.** Ao adquirir a visão multidimensional nas interrelações, o senso de responsabilidade aumenta, devido à compreensão da interdependência entre os integrantes do grupo evolutivo e a necessidade de realizar a recomposição das relações grupocármicas por meio de retratações e reconciliações, a fim de acelerar a evolução pessoal, produzindo um efeito halo que contribui para a evolução do grupo.

### III. CASUÍSTICA PESSOAL

**Começo.** Em 2008, participou, na condição de aluna, da Escola de Projeção Lúcida (EPL), curso do IIPC que tem como propósito a formação de projetores lúcidos e o fortalecimento do mampensene da Projeciologia, através de uma série de classes teóricas (1%) e práticas (99%) sobre a projeção consciente.

**Tema.** Durante a EPL, houve a identificação com o tema reciclagem intraconsciencial e o começo do processo de autopesquisa, inicialmente voltada para a abordagem de conflitos na atuação profissional.

**Autovitimização.** Havia na autora a postura de autovitimização decorrente do sentimento de insatisfação com o trabalho, do desgaste emocional, da sensação de impotência perante as adversidades e da falta de autoconfiança para a resolução dos problemas, os quais eram muito dramatizados.

**Decisão.** Com a finalidade de superar o problema identificado, no final de 2009, a autora tomou a decisão de iniciar o investimento mais sistematizado na autopesquisa por meio da utilização de técnicas que auxiliassem no processo de reciclagem.

**Técnicas.** Foram utilizadas pela autora 3 técnicas de reciclagem, expostas a seguir:

#### 1) Consciencioterapia

**Consciencioterapia.** É a especialidade conscienciológica que estuda o tratamento, alívio ou remissão de distúrbios da consciência, executados através de recursos e técnicas derivados da Conscienciolgia, que aborda a consciência de forma integral, considerando seus corpos de manifestação nas diversas dimensões conscienciais e suas múltiplas existências.

**Heteroconsciencioterapia.** A heteroconsciencioterapia é a autoconsciencioterapia aplicada pelo evoluciente, somada à heteroajuda especializada, técnica e profissional (instrumentalização) feita em ambiente específico e apropriado (através de consciencioterapeutas), aos moldes do que é realizado na Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC), (TAKIMOTO, 2006; p.12).

**Evoluciente.** O evoluciente é a consciência que assume a responsabilidade pelos problemas que vivencia e adota postura pró-ativa perante a própria evolução, utilizando-se das técnicas e métodos consciencioterápicos para a realização das reciclagens pessoais necessárias.

**Superficialidade.** Em janeiro de 2010, durante as sessões de Consciencioterapia, ficou evidente para a autora, na condição de evoluciente, a superficialidade da autopesquisa empreendida até então.

**Conflitos.** A ausência ou deficiência de análise crítica fundamentada no conhecimento e na compreensão dos aspectos que envolvem a situação, a qual é julgada de forma superficial, gera conflitos intra e interconscienciais.

**Reconhecimento.** Houve o reconhecimento da predominância de posturas egoicas limitadoras das trocas afetivas: reação de contrariedade e arrogância diante das adversidades, apriorismos na defesa de ideias e de interesses pessoais.

**Necessidade.** Aceitar a necessidade de mudança exige o autoenfrentamento de olhar para o que não está sadio e admitir as falhas. Reconhecer a importância de fazer a retratação primeiro consigo mesmo e depois com aqueles que foram prejudicados, com ou sem intenção, é uma tarefa necessária para a harmonização.

**Aprofundamento.** No aprofundamento da autopesquisa, foi tomada a decisão de investir na melhoria da qualidade das relações interpessoais grupocármicas, por meio da priorização de atividades mentaisomáticas de estudo e produção escrita sobre o assunto e do empenho na ampliação da capacidade assistencial.

**Docência.** Em setembro de 2010, ao final de um curso de qualificação do voluntariado, a autora se conscientizou da importância da atuação como docente de Conscienciologia e Projeciologia para qualificar e ampliar a assistencialidade.

**Retomada.** Por isso decidiu retomar o processo docente interrompido por mais de um ano devido à desmotivação resultante da crença de que a dedicação a essa atividade acarretaria uma sobrecarga de trabalho além da sua capacidade. Em julho de 2011, iniciou a docência conscienciológica no CEA Brasília e percebeu que a atividade promovia estado de gratificação íntima pela assistência realizada e a conexão com a equipe extrafísica de amparadores que contribuíam para uma condição de maior homeostase.

## 2) Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica

**Conceito.** É uma técnica que tem como objetivo propiciar um maior rendimento à vida intrafísica do pesquisador, supondo que ele terá tão somente mais 1 ano de vida humana. Por essa razão, irá empenhar-se para deixá-la melhor, eliminando tudo aquilo que, segundo a própria avaliação, seja considerado supérfluo ou desnecessário, bem como as áreas problemáticas e as dificuldades, firmando-o nos aspectos positivos de suas relações interpessoais e potencializando ao máximo suas afeições para o cumprimento das metas de forma mais motivada, com saúde, otimização do tempo e melhor proveito das oportunidades (VIEIRA, 1994; p.607).

**Emergencial.** Após a definição racional e realista das metas a serem alcançadas, em caráter emergencial, o pesquisador deve colocá-las em uma planilha, em ordem de priorização, a fim de mudar tudo o que for viável.

**Aplicação.** Em outubro de 2011, os voluntários que, naquela ocasião, participavam do Grupo de Pesquisas Conscienciológicas (GPC) Recexologia do IIPC Brasília decidiram aplicar a técnica com o propósito de promover a aceleração das reciclagens pessoais.

**Compartilhamento.** No período estabelecido de 1 ano, em cada reunião do grupo, que ocorria uma vez ao mês, cada participante partilhava sua experiência, os avanços alcançados e as dificuldades encontradas. Essa dinâmica estimulou a determinação e fortaleceu a vontade de realizar as mudanças identificadas como prioritárias.

**Resultado.** Ao final do prazo, o resultado alcançado pela autora foi considerado satisfatório no desenvolvimento do auto e heteroafeto e da autoconfiança para realizar os empreendimentos pessoais, o que proporcionou a coragem necessária para a mudança de posturas, atitudes e prioridades em duas áreas (familiar e profissional), que antes da aplicação da técnica estavam bastante conflituosas.

3) **Tenepes.** Um dos resultados obtidos após a aplicação da técnica foi o início da prática da Tenepes, em janeiro de 2012, o que propiciou a oportunidade da realização da assistência extrafísica às consciências do grupocarma familiar e profissional.

**Definição.** *Tenepes (tarefa energética pessoal)* é a transmissão de energia consciencial (EC), assistencial, individual; programada com horário diário, da consciência humana, auxiliada por amparador ou amparadores; no estado da vigília física ordinária; diretamente para consciexes (consciências extrafísicas) enfermas, intangíveis e invisíveis à visão humana comum; ou conscins (consciências intrafísicas) projetadas, ou não, próximas ou a distância, também carentes ou enfermas. (VIEIRA, 1996; p.11)

**Disponibilidade.** Uma das metas colocadas durante a realização da técnica de mais um ano de vida intrafísica foi a redução da jornada de trabalho como professora da rede pública de ensino do Distrito Federal, a fim de obter maior disponibilidade de tempo para a assistência ao grupocarma familiar, o investimento na autopesquisa e nas atividades de voluntariado e docência conscienciológica.

**Sincronicidades.** No início de 2012, uma sequência de sincronicidades no ambiente de trabalho favoreceu o alcance da meta. Em 2013, houve a oportunidade de mudança na atuação profissional, com a participação em um projeto da escola que ofereceu maior autonomia e flexibilidade, permitindo dedicação maior à assistência ao pai, que se encontrava com a saúde debilitada.

**Qualidade.** A mudança ocorrida no ambiente profissional resultou em uma experiência significativa, pois permitiu uma atuação pedagógica diferenciada, o alívio do estresse decorrente dos desgastes oriundos da sobrecarga de trabalho, o que se refletiu em uma maior qualidade de vida,

disponibilidade de tempo e energia para as demais atividades assistenciais relativas ao grupocarma familiar e ao voluntariado.

#### IV. UTILIZAÇÃO DOS TRAFORES

**Desconforto.** No aprofundamento da autopesquisa com relação às relações grupocármicas, houve o reconhecimento da postura de esquiva, desde a infância, com relação aos familiares, causada pelo desconforto provocado pelo fato de não se sentir à vontade na presença deles. A sensação era de embotamento da autoexpressão devido ao medo da autoexposição e à hipersensibilidade às heterocríticas, que eram interpretadas como rejeição.

**Dificuldade.** Houve a compreensão de que a dificuldade de envolvimento nas interrelações e de enfrentamento das divergências existentes dificulta as trocas afetivas sadias e a convivialidade mais produtiva e enriquecedora.

**Autoenfrentamento.** Devido a uma situação de contingência no contexto familiar, ocorreu uma necessidade de autoenfrentamento com relação à postura identificada: no segundo semestre de 2013, estando na condição de epicentro na assistência ao pai, que se encontrava no período de pré-dessoma (desativação do corpo físico), passou a fazer contatos frequentes com os familiares residentes na cidade de Brasília e em outras localidades para atualizá-los quanto ao seu estado de saúde e com isso houve um fortalecimento dos vínculos afetivos, sobretudo com os irmãos com quem antes tinha uma relação mais distante e superficial.

**Interconsciencialidade.** Devido às situações vivenciadas, a autora verificou a necessidade de ampliar a autopesquisa por meio da análise e da reflexão sobre a própria consciencialidade com base nas 20 perguntas da Folha de Avaliação No. 89 do Conscienciograma: Interconsciencialidade (Famílias Conscienciais), variável Consciencialidade. (VIEIRA, 1996; p. 228-229)

**Superação.** Após a análise das questões, foi possível reconhecer o nível de autorreciclagem que estava sendo empreendido durante a atuação como epicentro consciencial no âmbito do grupocarma familiar, condição que favoreceu a superação da antiga postura de esquiva.

**Trocas.** A sensibilização provocada pela situação, que naquele momento era crítica, desencadeou a realização de trocas afetivas decorrentes da condição de vulnerabilidade em que todos se encontravam.

**Capacidades.** Houve o desenvolvimento de novas capacidades: resiliência e diplomacia na relação com o grupocarma familiar, bem como com os profissionais de saúde.

**Estreitamento.** A vivência do binômio admiração-discordância na relação com a mãe durante esse período favoreceu o enfrentamento e a resolução de conflitos interpessoais, resultando em estreitamento dos laços afetivos durante o período de hospitalização do pai e após a sua dessoma.

**Satisfação.** A autora experimentou intensa satisfação íntima por ter tido o abertismo, a maturidade e a potencialidade de atuar de forma assistencial no nível egocármico e grupocármico.

**Traços-força.** Durante as crises de crescimento ocorridas no processo de reciclagem, houve o reconhecimento do trafor (traço força) da determinação, pela capacidade de canalizar energias para realizar o que fosse necessário. Outros trafores identificados foram: a habilidade em epicentrar processos assistenciais; a desenvoltura em utilizar recursos pessoais (antes subutilizados) e a atitude de solicitar auxílio, quando necessário.

**Verbetes.** Nesse mesmo ano de 2013, houve a produção do verbete *Autorreciclagem Afetiva*, que foi apresentado em março de 2014, após a decessão do pai, ocorrida dois meses antes, com base nas reciclagens ocorridas, sobretudo em decorrência da assistência ao grupocarma familiar.

**Valorização.** A escrita do verbete evidenciou capacidades antes não valorizadas pela autora: auto-organização quando motivada para um empreendimento, pois as tarefas semanais foram todas cumpridas com êxito dentro dos prazos estabelecidos; a neofilia, já que antes não havia experimentado essa forma de produção escrita.

## V. RESULTADOS: RECICLAGENS REALIZADAS NO PERÍODO

**Autoconfiança.** Reconhecimento e a utilização dos trafores, resultando no aumento da autoestima e da autoconfiança nas atuações pessoais.

**Aprofundamento.** Aumento da visão autocrítica, favorecendo o aprofundamento da autopesquisa.

**Priorização.** Identificação e eliminação do supérfluo com o propósito de priorizar as metas evolutivas.

**Coragem.** Desenvolvimento da coragem para os autoenfrentamentos necessários, por meio de posturas e condutas mais compatíveis com as metas evolutivas, resultando em transformações nas relações afetivas intra e interconscienciais.

**Comprometimento.** Experimentação da satisfação íntima em ações que demonstraram um nível maior de comprometimento com a programação existencial (proéxis) resultantes do aprofundamento da autopesquisa e das reciclagens pessoais.

**Grupocarma.** Qualificação da relação com o grupocarma familiar e profissional, verificada por uma melhoria nas interações e atuações mais assistenciais.

**Ressignificação.** Trocas afetivas mais sadias decorrentes da resignificação das relações interpessoais por meio das retratações e reconciliações.

**Assistencialidade.** Ampliação da capacidade assistencial multidimensional no voluntariado, na docência conscienciológica e na aplicação da tarefa energética pessoal (tenepes).

**Conexão.** Melhor qualidade na interação com a dimensão extrafísica com o estabelecimento de maior conexão com os amparadores.

## CONCLUSÃO

**Expansão.** A mudança na postura e nas condutas nas relações grupocármicas resultou em uma potencialização da capacidade assistencial e promoveu expansão nas participações docentes no período de 2015 a 2017: itinerâncias para a participação em equipes de cursos de campo de instituições conscienciocêntricas (AMI, ECP2, GVI: IIPC, 2015 e 2016; Teáticas da Megafraternidade: Juriscons, 2017).

**Autocrítica.** O senso autocrítico tornou-se mais aguçado, favorecendo as retratações e reconciliações necessárias.

**Trabalho.** Ocorreu uma mudança de local de trabalho no início de 2017 que oportunizou a atuação em ambiente mais organizado e homeostático.

**Condições.** A autora concluiu que o investimento nas reciclagens pessoais, no contexto das relações afetivas grupocármicas, produziu condições favoráveis à aceleração do processo evolutivo que funcionaram como motivadores para a continuidade da autopesquisa.

## REFERÊNCIAS

1. ARAKAKI, Kátia; *Autoestima e Proéxis; Conscientia*; Vol.5; N.3; Artigo; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2001; p. 98 a 106.
2. HOUAISS, Antonio; *Dicionário On Line de Português*; [www.dicio.com.br/houaiss](http://www.dicio.com.br/houaiss)
3. MONTEIRO, Teresa Cristina; verbete *Autorreciclagem Afetiva*. In: Vieira, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia; Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; Disponível em: <<http://www.tertuliaconscienciologia.org/>>
4. TAKIMOTO, Nario; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; Proceedings of the 4th Conscencial Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência); Journal of Conscientiology; Vol. 9; N. 33-S; Artigo; 18 p.; 29 refs; *International Academy of Consciousness*; London; UK; Setembro, 2006; p. 11 a 28.
5. VIEIRA, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1994; p. 607.
6. VIEIRA, Waldo; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; revisor Alexander Steiner; 344 p.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1996; p. 228 e 229.
7. VIEIRA, Waldo; *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal*; 2ª. Ed; Rio de Janeiro, RJ; IIPC; 1996.

**Teresa Monteiro** é graduada em Letras e professora da Secretaria de Educação do Distrito Federal. Voluntária da Conscienciologia desde 2008 e docente desde 2011.  
*E-mail:* tecris.03@gmail.com