

Estudo do *Saber Pensenizar*: Proposta de Obtenção de Equilíbrio da Pensenidade

Study on *Thosenating Know-how*: a Proposal for Achieving Balance in one's Thosenity

Estudio del *Saber Pensenizar*: Propuesta de Obtención de Equilibrio de la Pensenidad

Ana Seno*

* Revisora e Tradutora. Licenciada em Letras – Português, Espanhol e Francês, Mestre em Linguística; Voluntária da Associação Internacional para a Evolução da Consciência (ARACÊ) e União Internacional dos Escritores da Conscienciologia (UNIESCON).

anasenografia@gmail.com

Palavras-chave

Coerência
Comunicação
Cosmoética
Interassistência
Pensenização
Recin

Keywords

Coherence
Communication
Cosmoethics
Interassistance
Recin
Thosenation

Palabras-clave

Coherencia
Comunicación
Cosmoética
Interasistencia
Pensenización
Recín

Resumo:

Este artigo focaliza o *saber pensenizar*, um dos 6 saberes comunicativos propostos pela autora-pesquisadora na obra *Comunicação Evolutiva nas Interações Conscienciais* (Seno, 2013), aprofundando a análise da pensenização, explorando possíveis formas de equilíbrio da pensenidade e buscando aplicar o *saber pensenizar* durante as interações grupais. O objetivo deste trabalho é propor a obtenção do equilíbrio pensênico pela tríade *pensar-sentir-expressar* e avaliar os efeitos de cada item na pensenização multidimensional da conscin na vida cotidiana, sintetizados a partir das experiências da autora. A metodologia utilizada foi a revisão bibliográfica associada à autopesquisa, auto e heterovivências, com autorreflexões da autora. Conclui com a proposta pessoal de *técnica de amplificação do saber pensenizar* (TASP) para auxiliar na qualificação da pensenidade e da coerência nas manifestações conscienciais.

Abstract:

This paper focuses on *thosenating know-how*, one of the six communicative competencies proposed by this author-researcher in the book *Evolutionary Communication in Consciential Interactions* (Seno, 2013), deepening the analysis of thosenation, exploring possible ways of balancing thosenity, and seeking to apply *thosenation know-how* during group interactions. The objective of the paper is to propose the possibility of achieving thosenic balance using the *think-feel-express* triad and to evaluate the effects of each item in the multidimensional thosenation of a conscin's everyday life, a synthesis based on the author's experiences. The methodology used was literature review and self-research, self and heteroexperiences, and the author's self-reflection. The paper concludes with a personal proposal for a *technique to expand thosenating know-how* (TKWET) to help one qualify thosenity and coherence in personal consciential manifestations.

Resumen:

Este artículo focaliza el *saber pensenizar*, uno de los 6 saberes comunicativos propuestos por la autora-investigadora en la obra *Comunicação Evolutiva nas Interações Conscienciais* (Seno, 2013), profundiza el análisis de la pensenización, explorando posibles formas de equilibrio de la pensenidad y busca aplicar el *saber pensenizar* durante las interacciones grupales. El objetivo de este trabajo es proponer la obtención del equilibrio pensênico por la tríade *pensar-sentir-expresar* y evaluar los efectos de cada elemento en la pensenización multidimensional de la concin en la vida cotidiana, sintetizados a partir de las experiencias de la autora. La metodología utilizada fue la revisión bibliográfica asociada a la autoinvestigación, auto y heterovivencias, con autorreflexiones de la autora. Concluye con la propuesta personal de la *técnica de amplificación del saber pensenizar* (TASP) para auxiliar en la cualificación de la pensenidad y de la coherencia en las manifestaciones conscienciais.

Artigo recebido em: 21.12.2023.

Aprovado para publicação em: 21.01.2024.

INTRODUÇÃO

Motivação. Após publicação do livro pessoal *Comunicação Evolutiva nas Interações Conscienciais* (Seno, 2013), com a proposição dos 6 saberes comunicativos (saber falar, saber ouvir, saber ler, saber escrever, saber traduzir e saber pensenizar), foi priorizado o estudo do *saber pensenizar*, considerado o principal, o *saber-mater* nas manifestações conscienciais.

Convergência. Em autoavaliação do desempenho comunicativo pessoal em cada uma das áreas dos 6 saberes comunicativos, observaram-se lacunas de qualidade e eficiência, associadas ao *modo de pensenizar* e de produzir raciocínios, às vezes viciosos ou truncados.

Especialidades. A partir dessa demanda pessoal, ampliou-se a abordagem para compreender as relações de temas estudados pelas especialidades Pensenologia e Comunicologia e refletir sobre as interconexões possíveis, obtendo sinergia profícua.

Objetivo. O propósito deste trabalho foi entender o quanto as interações conscienciais são afetadas pelo *modo de pensenizar* da conscin e quais ações recinológicas podem ser empreendidas, buscando analisar seus efeitos na autoevolução, na realização da próexis pessoal e no convívio grupal.

Origem. Considerando que o *pensene é produzido antes de a conscin expressar ou verbalizar* o conteúdo informacional pensenizado, observa-se a nítida relação entre o pensene e a comunicação do mesmo e o quanto a qualificação de um desses elementos isoladamente afeta o outro, indo além de simples interação.

Método. Esta pesquisa se desenvolveu a partir de revisão bibliográfica conscienciológica e da autoexperimentação da autora com base na observação do próprio *modo de pensenizar* e de outras conscins, para construir o *sinergismo pensenizar-comunicar*.

Desenvolvimento. Este estudo contribui para o desenvolvimento das pesquisas da Pensenologia e da Comunicologia buscando enumerar importantes fatores influentes na *maneira de pensenizar* e com repercussão na comunicação interconsciencial.

Estrutura. Além da Introdução e Considerações Finais, para explanar o assunto, o desenvolvimento do artigo está estruturado nestas 4 seções:

1. **Pensenização;**
2. **Equilíbrio da Pensenidade;**
3. **Aplicação do Saber Pensenizar na Grupalidade;**
4. **Técnica de Amplificação do Saber Pensenizar.**

I. PENSENIZAÇÃO

Pensenidade. A *pensenidade* é a qualidade de manifestação do pensene pela consciência.

Padrão. A singularidade e o ego da consciência são manifestos pelo pensene pessoal, formando o padrão pensênico próprio, característico, inconfundível e único.

Ato. Conforme as pesquisas da Conscienciologia, toda manifestação consciencial passa pelo *ato de pensenizar*. Daí, a singularidade nos vários *modos de pensenizar* de cada consciência. O *ato de pensenizar* é a ação fundamental, básica e, surpreendentemente, a mais complexa dentre todas as manifestações da vida da consciência, em qualquer circunstância, dimensão existencial ou momento evolutivo (Vieira, 2018, p. 2.101).

Ininterruptibilidade. Cotidianamente, cada consciência pratica o ato de pensenizar, produzindo pensenes ininterruptos, diversos, com diferentes focos e direção de atenção, sendo autodominados ou não, com discernimento ou não, conforme o nível pessoal de autolucidez.

Meta. O ato de pensenizar conjuga-se com a *enunciação pensênica*, a qual é definida enquanto “o ato ou efeito de a conscin expressar-se, buscando sintonizar o modo de pensar, sentir e agir nos solilóquios e/ou nas interlocuções em linguagem verbal, não verbal e parapsíquica, em qualquer realidade multidimensional” (Seno, 2018, p. 9.733).

Retilinearidade. Organizar a sequência ininterrupta de pensenes, eclodida sem cessar, desafia todas as consciências e, ao mesmo tempo, difere uma de outra. Portanto, *saber pensenizar* de modo otimizado, produtivo e sem desperdícios de energias passa a ser meta de quem quer alcançar o pensamento retilíneo, sem atalhos e dispersões, visando clareza, transparência e lógica na exposição das ideias e dos sentimentos expressos pelas energias sadias e assistenciais.

Definição. O *saber pensenizar* é o modo de pensar, de sentir e de expressar multidimensionalmente os conteúdos produzidos e refletidos pela própria consciência ao usar atributos, vontade, intenção cosmoética, habilidades e competências, exercitando o paradireito e o paradever de habitante do Cosmos.

Abordagem. O estudo do saber pensenizar apoia-se na “abordagem intraconsciencial do ego ao pensamento essencial, a reflexão, a decisão, a atitude e a conduta coerente a partir do mentalsoma, sem a predominância das paixões do corpo emocional” (Vieira, 1994, p. 523).

Decisão. Congruente à autoexperimentação, compreender a capacidade individual de pensar/pensenizar auxilia a conscin na tomada de posição definitiva, lógica e coerente perante a vida e a evolução, levando às últimas consequências autoevolutivas o uso máximo do autodiscernimento maduro.

Conduta. “Na intrafísica, a autenticidade consciencial cosmoética ainda é uma conduta-exceção em contraposição à conduta-padrão da inautenticidade consciencial anticosmoética” (Musskopf, 2012, p. 122).

Autodiscernimento. Consoante com a *Discernimentologia*, o autodiscernimento permite à conscin estabelecer a diferença, não raro sutil, entre a autenticidade cosmoética e a autenticidade anticosmoética.

Capacidade. Pensenizar está estreitamente ligado à capacidade de uso do discernimento, acompanhado de lucidez perante as interpretações dos fatos e parafatos vivenciados pela consciência nas diversas dimensões pensênicas.

Essência. Na vida intrafísica, cada conscin reflete o seu *modo de pensenizar* nos diversos comportamentos, falas, atitudes, ações, balizadas pela cosmoética conhecida e vivenciada, nos diferentes ambientes por onde circula multidimensionalmente.

Grupalidade. Na convivialidade em grupos, a conscin se depara com a própria realidade da automanifestação pelos resultados e repercussões de seus encontros com as demais conscins. Nem sempre as inter-relações ocorrem em harmonia. Podem desencadear conflitos e dificuldades na intercomunicação.

Diferença. A pensenização possui diferenças conforme a dimensão onde se manifesta a consciência. No extrafísico, o pensene é ação instantânea, sem descompasso entre o pensar e sentir. Já no intrafísico, não basta só pensenizar, há a necessidade de ação física da conscin para materializar/comunicar o que está pensando e sentindo, por meio do soma ou pela expressão verbal, oral ou escrita. Ressaltem-se os quesitos da vontade política no coletivo.

Ação. Pela *Intrafiscologia*, se a consciência age, há a oportunidade de eternizar, realizar e materializar o pensamento e o sentimento, até então abstratos dentro de si, produtos ainda voláteis, dispersos, imateriais, dentro do cérebro, da pensenidade, da intraconsciencialidade.

Produto. Na dimensão intrafísica, quando o pensamento e o sentimento são colocados em ação, concretizam-se seguindo o padrão das energias intercambiadas. A ação na intrafisicalidade movimenta as energias imanentes e conscienciais. Estimular alguém a fazer algo ou se dedicar a algo ou mesmo fazer por si próprio (escrita, por exemplo) requer movimento intenso de energias conscienciais.

II. EQUILÍBRIO DA PENSENIDADE

Tríade. O *saber pensenizar* é resultado da interação e dos efeitos dos modos de pensar, sentir e expressar. Tal tríade pressupõe o uso do autodiscernimento e da lucidez para equilibrar esses três elementos indissociáveis do pensene, considerando a evolutividade das conscins em cada inter-relação.

Vontade. A conscin é soberana quanto às decisões pessoais de sua autoevolução. Seu poder consciencial está na autolucidez da percepção da condição de ser a única agente de mudança de seu próprio patamar evolutivo.

Autopesquisa. A obtenção do autoequilíbrio da pensenidade passa pela dedicação à autopesquisa, usando as técnicas conscienciológicas disponíveis, para a conscin conhecer seu modo pessoal de pensenizar.

Proposição. Os resultados das autorreflexões e autopesquisa desta autora são compartilhados nos próximos parágrafos, contendo as autodescobertas obtidas até o momento, cujo estudo ainda se encontra em andamento, sendo expostos os primeiros achados pesquisísticos.

Autoevolução. O autocompromisso com os valores intermissivos possibilita a qualquer conscin encontrar o ponto de equilíbrio para si, mesmo que provisório em cada estágio evolutivo. Em cada fase da vida intrafísica e em cada oportunidade de ressonância ao longo da seriéxis, ações com base nesses valores sustentam a autoevolução no aqui-agora multidimensional.

Detecção. Na autopesquisa da autora, observou-se a importância de saber detectar em si a fonte geradora de desequilíbrio íntimo: quando é iniciado; quais elementos foram mobilizados e por quê; o papel e peso de cada um desses elementos na intraconsciencialidade.

Desequilíbrio. Observa-se que desequilíbrio pensênico pode ocorrer quando conflitam os fluxos do pensar e do sentir, gerando algum grau de incoerência na automanifestação. Por exemplo, o conteúdo/ideia do *pensar* (pen) pode estar em direção positiva, homeostática, e a emoção/sentimento do *sentir* (sen) em direção nosográfica, não qualificada ou negativa. Ou vice-versa, conforme esquematizado na Figura 1.

FIGURA 1 – ESQUEMA DOS FLUXOS DO PENSAR E DO SENTIR



Conflito. Quando essas forças diretivas permanecem por longo tempo contrárias ou contraditórias, pela não resolução, burilamento ou expressão de tal condição, a tendência é de ocorrer desequilíbrio na pensenidade, podendo prejudicar a homeostase holossomática e a manifestação mais autêntica e coerente da conscin.

Convergência. Quando o pensar e sentir estão convergentes, coerentes, em processo de autenticidade na manifestação consciencial, a tendência é de ocorrer paz íntima, bem-estar, felicidade e saúde holossomática.

Interesses. Torna-se importante entender os diversos interesses e valores de cada conscin, pois são vetores relevantes e influenciadores dos modos de pensar e de sentir revelados nas ações cotidianas na intrafiscalidade.

Exemplo 1: pensar sobre o trafor de alguém e sentir ao mesmo tempo emoção de antipatia contra a pessoa. Se o conteúdo pensenizado (pensado e sentido) não for verbalizado adequadamente, pode levar ao bifrontismo ou à inautenticidade consciencial, fomentando conflito íntimo.

Exemplo 2: propor tocar samba-pagode num *show* de *rock-and-roll*. A dissonância musical provavelmente afastará muitos espectadores.

Exemplo 3: propor encontro para estudar, pesquisar e escrever afastará muitos ainda não adeptos do estudo e do aumento de cognição.

Exemplo 4: propor revisão de grande projeto grupal para atualização e reorientação das diretrizes gerais e prioritárias provavelmente não será bem acolhida por aqueles que originalmente elaboraram o projeto.

Probabilidade. Considerando a frequência com que as conscins apresentam incongruências no próprio modo de pensar e de sentir, pode-se inferir a probabilidade de boa parte vivenciar algum tipo de conflito íntimo com características singulares.

Impedimento. Uma das razões possíveis para tal condição está na falta de autopesquisa e de recin para sanar os conflitos íntimos, as quais impedem a vivência teática da homeostase holossomática, quando os veículos de manifestação estariam alinhados e em sintonia com a autopenalização da conscin.

Reeducação. A partir da autopesquisa, é possível identificar o ponto de desequilíbrio pensênico e buscar promover ajustes pela reeducação consciencial, aprendendo novas formas de pensenizar e conseqüentemente novo modo de pensar e de sentir com relação aos problemas e desafios do mundo intrafísico.

Emocional. Em geral, lidar com a emocionalidade é mais desafiador pelo fato de as pessoas não conhecerem profundamente o que sentem. Evidencia-se aí a necessidade de reaprendizagem de cuidar das emoções e sentimentos, as quais são oscilantes ao longo do dia e mesmo de semanas ou anos.

Inter-relações. No convívio grupal, desajustes na expressão da própria emocionalidade afetam as inter-relações para mais ou para menos, especialmente quando as conscins envolvidas atuam de modo inautêntico e manifestam comportamentos de fuga, negação ou omissão quanto à autopercepção das emoções experimentadas.

Estressamentos. Com isso, o acúmulo cotidiano de sensações, emoções e problemas irresolvidos gera desequilíbrio crônico predisponente ao autoassédio emocional. O mais inteligente é buscar o equilíbrio pensênico, investindo em 2 aspectos conscienciais:

1. **Afetividade.** Aumentar coerência entre as ideias pensadas e as emoções sentidas para o exercício da afetividade sadia nas inter-relações conscienciais, com conscins e consciexes, cultivando a lucidez e o discernimento e evitando a instintividade, comandada pelo subcérebro abdominal.

2. **Intelectualidade.** Investir na mentalsomaticidade, estudo, aquisição de conhecimentos e aumento da cognição. O desenvolvimento mentalsomático tende a sustentar o modo de pensar mais equilibrado e inteligente.

Valor. Quando a conscin valoriza a mentalsomaticidade, facilita a reeducação da emocionalidade exacerbada, quando houver. As práticas intelectuais alimentam o cérebro e o paracérebro, oportunizando equilibrar o pensar e o sentir, quando valorizados.

Fato. A evolução consciencial segue naturalmente fluxo em direção ao equilíbrio. Pela Evoluciologia, a consciência evolui aperfeiçoando os atributos conscienciais, priorizando as interassistências. Aumentar

conhecimento cognitivo associado ao autoconhecimento do próprio modo de pensar e sentir reduz até eliminar conflitos íntimos e alcançar harmonização pensênica.

Foco. O mais inteligente é ter os Serenões enquanto exemplos de pensenidade equilibrada, pois estes conquistaram a harmonia íntima por meio de foco nos autotrafos e aprendizados com os próprios erros.

III. APLICAÇÃO DO SABER PENSENIZAR NA GRUPALIDADE

Autorreflexões. As ideias e proposições de modos de pensenizar expostos aqui são fruto das autovivências desta autora em grupos e observação de heterovivências de outros colegas, na busca do equilíbrio pensar-sentir-expressar (pensenizar).

Utilidade. A vivência em grupo propicia testar a autoevolutividade por automanifestações de comportamentos, pensamentos, sentimentos. Saber equilibrar os momentos de uso do raciocínio e discernimento (pen) com os momentos de trocas afetivas (sen) resultam em convivialidade harmoniosa.

Intenção. A manifestação consciencial autêntica revela a intimidade do ser. Quando pré-serenões entream o pensene, revela-se, em geral, algum grau de ajuste na intenção a fim de alinhar o equilíbrio pensar-sentir-expressar.

Tares. “A verdadeira felicidade é se inteirar, com profundidade, da *Inteligência Evolutiva* (IE). Contudo, não devemos buscar agradar com as abordagens. Procuremos, antes de tudo, esclarecer com os nossos raciocínios. *Tares: serviço antimentira*” (Vieira, 2014, p. 83). Usar mais o discernimento e menos o subcérebro abdominal, regido pelas emoções e impulsos.

Psicossoma. Há infelicidades em função de alguns vícios pensênicos sustentados por *emoções tóxicas ou patológicas*, a exemplo destas 12, listadas alfabeticamente:

01. **Desânimo.**
02. **Frustração.**
03. **Insegurança.**
04. **Necessidade de reconhecimento.**
05. **Perda de controle.**
06. **Querer abandonar algo ou alguém.**
07. **Revolta.**
08. **Sentimento de abandono.**
09. **Sentimento de autovitimização.**
10. **Sentimento de exclusão.**
11. **Sentimento de injustiça.**
12. **Sentimento de rejeição.**

Sensibilidade. Pessoas com alta sensibilidade parapsíquica podem paracaptar não só as entrelinhas das manifestações alheias, mas também as ocorrências extrafísicas. Torna-se vulnerável quando este traço está associado ao trafar da emocionalidade exacerbada ou labilidade parapsíquica.

Posicionamento. Parapsíquicos proeminentes podem apresentar dificuldades de posicionamento lúcido nas interações conscienciais.

Inautenticidade. Em grupo, considerando a hipótese de que a conscin necessita manifestar seu posicionamento pessoal e para isso precisaria dizer não (o que poderia contrariar a vontade alheia), o ato de querer agradar os outros a impede de se posicionar de modo autêntico, com medo de não ser aceita/reconhecida.

Autoengano. A falta de coragem de ser autêntica pode representar o caminho mais fácil, porém com efeitos negativos no médio e longo prazo, podendo gerar ruídos de comunicação nas interações.

Intraconsciencialidade. Esperar o outro dizer o que fazer é perspectiva de *loc* externo, de apoiar-se no mundo externo, não na intraconsciencialidade.

Comparação. Exemplo de situação emocional mal resolvida em si é tendência ao perfeccionismo, ignorando a diferença com o detalhismo:

1. **Perfeccionismo:** fazer com esforço máximo de energia aquilo *que não é preciso* fazer.
2. **Detalhismo:** fazer com esforço máximo de energia aquilo *que é preciso* fazer.

Balizador. Um dos atributos conscienciais requerido nessa reciclagem intraconsciencial é a *Inteligência Evolutiva* (IE), discernindo o prioritário do supérfluo almejando a visão de conjunto da autoproexis.

Autorrepressão. Também desequilibra o pensar-sentir-expressar a autorrepressão patológica, consciente ou inconsciente, traduzida na inabilidade do *saber pensenizar*. Aprofundar esse traço requer esforço constante de superação.

Recin. Preparar o holossoma para reagir às interações e interlocuções de modo pleno e sem bloqueios, retirando as camadas de repressão ainda existentes, a partir da reciclagem pensênica.

Dose. Não ter repressão implica dosificar equilibradamente o modo de pensar com o modo de sentir, muitas vezes de difícil gestão durante interlocução mais séria e conflituosa.

Acareação. Ficar diante da pessoa com a qual formou-se conflito ajuda a acelerar a limpeza e o esclarecimento mútuo de mal-estar proporcionado, muitas vezes, por imaturidades, preconceitos, omissões deficitárias, entre outros.

Traumas. Por hipótese, os encontros e reencontros de consciências, que já tiveram passado pluriexistencial juntas, podem originar desconfortos, estranhamentos, conflitos, devido a questões mal resolvidas e possíveis traumas. Tal situação pode ser exemplificada conforme descrito a seguir:

Exemplo. A escalada de uma conversa entre voluntários em cenário de trabalho rotineiro ou condução de atividade pode alcançar estágios de incompreensão, impaciência e interassédio, quando os interlocutores, inconscientes, experimentam acesso ao porão consciencial de 1 ou mais colegas envolvidos, gerando impacto intraconsciencial diante de tal cenário.

Desconhecimento. A primeira reação, de ambos os envolvidos, é defender-se, aflorando *o pior de si*, surpreendendo aos presentes.

Surpresa. O espanto se estampa nos rostos de todos e se trocam acusações desmedidas dos conteúdos expressos em palavras, frequentemente duras e inflexíveis.

Palavras. A escolha de palavras erradas, a energia sonora expressa na fala do agressor, preparam interassédio, iniciado pelo autoassédio de cada interlocutor perante a ambiência incomodativa e desafiadora.

Marcas. Tal situação extraordinária, incomum no cotidiano das conscins envolvidas, provoca marcas duradouras, geradoras de autoconflito, infelicidade, ruminções, entre outras derivações da pensenidade comprometida.

Saídas. Cada conscin participante desse tipo de cenário pode vivenciar essa experiência de várias maneiras a depender da força interna autossustentadora do ego. Eis, pelo menos, 4 saídas possíveis da situação, expostas alfabeticamente:

1. **Alheamento.** Após o ocorrido, a conscin aliena-se, indiferente aos sentimentos, próprios e alheios, demonstrando bem-estar insincero para manter a aparência de estar calma e realizando a rotina diária. Nova interação entre os envolvidos é possível, mas sem a disposição de “tocar no assunto” do desentendimento mútuo.

2. **Auto-ortopenidade.** A conscin consegue receber os efeitos da situação vivenciada de modo emocionalmente equilibrado, exercitando a autorreflexão, autopesquisa, sobrepassamento e visão de conjunto multidimensional, percebendo fragilidades próprias e do interlocutor, respeitando limites de busca de abertura para aproximação ao outro.

3. **Autopatopenidade.** A conscin enredada não se desvencilha do autoassédio nem das energias nocivas assimiladas do interlocutor e permanece contaminada pensenicamente, dificultando a reflexão sadia e autoequilíbrio holossomático. Ainda é possível interação entre os envolvidos, embora com mais reserva e distanciamento.

4. **Aversão.** A conscin magoada não supera o desconforto por sentir-se traída, com quebra da confiança entre o “agressor” e ela. Enquanto perdurar, essa emoção impossibilita renovar o relacionamento entre os envolvidos, pois rompe-se o vínculo consciencial e de amizade.

Impacto. A recepção de cada conscin nesses cenários exemplificados varia amplamente, pois a singularidade e a evolutividade consciencial revelam os pontos mais frágeis, o *locus minoris resistentiae* (Balona, 2018, p. 14.222 a 14.227).

Gestão. Segundo a Holossomatologia, dominar os 4 veículos de manifestação da consciência durante situação de extrema carga emocional e energética revela a capacidade de autodesassédio e desassimilação energética. Assim sendo, então, para a gestão holossomática satisfatória, são recomendadas técnicas envolvendo limpeza e reequilíbrio desses veículos.

Autoassédio. O autoassédio provém da pensenidade habitual da conscin. Se a pensenização nasce de ideia surgida de alguma observação de si ou de outrem, torna-se relevante conhecer o raciocínio implícito utilizado em tal ato. Ao observar objeto, pessoa ou a si mesmo, realiza-se processamento mental que pode conter julgamento, crítica ou má intenção.

Apriorismo. O ato de julgar os outros pode conter apriorismo, preconceito, *modo de pensenizar* típico da precipitação na análise e no raciocínio, em busca de resposta rápida para o objeto ou pessoa observada. A criticidade é requerida, nesse caso, para que a avaliação final alcance maior aproximação com a realidade do fato ou parafato.

Emocionalismo. Ideias com predomínio emocional podem prejudicar a clareza e a racionalidade, formando tendência de pensenização apriorista nos raciocínios carregada no *sen*.

Variáveis. Importa pesquisar a matriz pensênica pessoal, identificando influências nas formas de pensenizar, a exemplo das 5 seguintes, alfabeticamente ordenadas:

1. **Autocognição qualificada.** O estudo, a erudição, a polimatia, propiciam formar neossinapses, sustentando associações mentais no desenvolvimento de raciocínios. *Qual é o nível de auto-organização aplicado por você para aumentar a autocognição?*

2. **Emocionalidade.** Emocionalidade influi no *modo de pensenizar*. No pensene carregado no *sen*, a conscin ainda não promoveu recins para alcançar o autoequilíbrio emocional nas inter-relações e fazer preponderar a racionalidade. *Qual é o grau de autoconsciência e autocontrole de suas emoções?*

3. **Neoeego.** O primeiro impacto transformador recebido no período pré-ressomático trouxe à conscin novo modo de ver o mundo e a si mesma, conforme descreve Vieira (2018, p. 15.584): “O neoeego é o ego da conscin lúcida, intermissivista, quando passou teaticamente pela renovação evolutiva das disciplinas do Curso Intermissivo (CI) pré-ressomático”. Esta pode ser a primeira variável para se compreender o atual *modo de pensenizar*. Durante a vida intrafísica, podem ocorrer instabilidades no modo de raciocinar, devido às diversas interações multidimensionais e eventuais acessos retromnemônicos, mas, ocorrendo a recuperação de cons, há maior facilidade de se consolidar o neoeego. *Quanto você investe na consolidação do neoeego?*

4. **Recin.** O autoesforço em reciclar traço-fardo e mesmo adquirir traço faltante demonstra aplicação de raciocínios complexos e sofisticados para a conscin alcançar novo patamar de desempenho evolutivo pessoal. A recin é característica do *modus pensanti* da conscin. Se a reciclagem foi realizada e alcançada é porque houve pensenização positiva e pró-evolutiva. *Quais recins já realizou nesta existência?*

5. **Temperamento.** O conjunto das retropersonalidades produz o temperamento. Buscar identificar o perfil do atual temperamento pessoal, em diversas áreas, estipulando percentuais de composição dos atributos e traços. O predominante importa ser conhecido, reconhecido e aplicado na vida intrafísica. *Qual é a essência de seu temperamento?*

Síntese. Conclusões podem ser obtidas inter-relacionando estes 5 aspectos: a recin do ego contida na recin do *modo de pensenizar* alça a conscin para novo patamar de evolutividade e pensenidade, enquanto ausência de recins e manutenção de raciocínios viciosos provocam autoassédios e conflitos interpessoais, antagonizando o *modo de pensenizar* ao fluxo da harmonia pessoal e alheia nas interações conscienciais.

IV. TÉCNICA DE AMPLIFICAÇÃO DO SABER PENSENIZAR

Proposta. A autora criou uma técnica para auxiliar na autopesquisa e enfrentamento de autorreciclagens da própria pensenidade, buscando didaticamente a descrição passo a passo das principais etapas do processo pensênico. Busca descrever de modo simples a complexidade abstrata da pensenização, auxiliando na compreensão do *saber pensenizar*, sintetizado no *trinômio pensar-sentir-expressar*.

Definição. A *técnica de amplificação do saber pensenizar* (TASP) é o procedimento mentalsomático de identificar e ampliar a compreensão do modo de pensenizar realizado pela conscin interessada em promover recins e mudar de patamar evolutivo, consolidando o neoeego intermissivo pré-ressomático.

Pré-requisitos. A TASP exige pelo menos 4 pré-requisitos:

1. Admissão da multidimensionalidade pela *autoconscientização multidimensional* (AM) (Vieira, 2018, p. 2.744; 1994, p. 73, 74 e 87).
2. Conhecimento da *técnica da diferenciação pensênica* (Stédile, 2021; Stédile, Lückmann & Colaboradores, 2012).
3. Conhecimento da *técnica do enfrentamento do mal-estar* (Almeida, Haymann & Remedios, 2022, p. 1.103).
4. Conhecimento da *técnica da checagem autopensênica* (Almeida, Haymann & Remedios, 2022, p. 898 a 900).

Objetivo. A *técnica de amplificação do saber pensenizar* visa aumentar a lucidez e o autodiscernimento quanto à autoconsciência e análise da produção e paracaptção de pensenes, especialmente em situações de autoenfrentamento de incômodo. Estabelece o desafio de articular simultaneamente, e em sequência, técnicas autopesquisísticas já conhecidas.

Especificidade. A TASP é utilizada especialmente durante autoenfrentamento de incômodo pessoal. Geralmente, inicia-se aplicando a *técnica de diferenciação pensênica* para identificar se o incômodo é somente da conscin ou se consciexes potencializam tal pensenização. Identificar o conteúdo informacional das parapercepções é fundamental para encetar a TASP, sendo auxiliado pela *autochecagem pensênica*.

Etapas. A TASP possui 12 fases, nesta sequência:

01. **Incômodo.** Detecção do incômodo ou desconforto intraconsciencial.

02. **Autochecagem.** Autochecagem pensênica, buscando paraperceber o tipo de padrão pensênico instalado.

03. **Conteúdo.** Identificação do conteúdo informacional central do pensene autoverificado.

04. **Cotejo.** Cotejo do próprio padrão médio pensênico com o novo padrão pensênico acessado. Se constatada diferença, identificar o aspecto de afinidade pensênica e considerar a hipótese de consciexes presentes.

05. **Consciexes.** Autoadmissão da potencialização do padrão pensênico parapercebido, podendo ou não ser devido à presença de consciexes.

06. **Afinidade.** Autoenfrentamento da questão ou do ponto crítico alimentador de afinidade pensênica com consciexes.

07. **Autorresponsabilidade.** Trazer para si o problema a ser resolvido quando a situação da afinização for de ordem mais duradoura e incomodativa. Acoplamentos e semipossessão poderão variar de intensidade ao longo do dia. O alvo é esquadrihar o pensene mais crítico.

08. **Autorreflexão.** Autorreflexão sobre o problema/traço pessoal em destaque ou a análise do motivo de atração de consciexes afins.

09. **Autoenfrentamento.** Autoenfrentamento propriamente, buscando agir contrapondo-se à lógica de raciocínio ou de abordagem trazida pela(s) consciex(es). Requer firmeza de intenção, clareza de ação pensênica e determinação no propósito.

10. **Recin.** Autorreciclagem pela autoassistência e conseqüente heteroassistência às consciexes que queiram ser assistidas.

11. **Equilíbrio.** Alcance da autopacificação íntima (quanto àquele assunto), podendo ser replicado a situações similares.

12. **Supportabilidade.** Maior capacidade de ser porta-assistidos, suportando vários padrões pensênicos na própria psicofera, similares ao padrão experimentado.

Multidimensionalidade. O *saber pensenizar* pressupõe a noção de dimensão pensênica, correspondente à lucidez da consciência. Acessar várias dimensões simultaneamente e lucidamente amplia o modo de ver e compreender o mundo, os acontecimentos, envolvendo cognição, visão de conjunto. Essa capacidade cognitivo-parapsíquica remete a consciência a cada “faixa” pensênica específica de cada dimensão.

Cosmoeticidade. A aplicação continuada da TASP pode auxiliar na qualificação multidimensional do uso da Cosmoética pela conscin, contribuindo com a estabilização pensênica íntima perante diversos níveis de pensenidade acessados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estudo. Este breve estudo sobre o *saber pensenizar*, um dos saberes comunicativos propostos por esta autora, buscou trazer questões essenciais para a compreensão do ato de pensenizar, da pensenização e seus efeitos nas interações conscienciais.

Pensenização. Aprender a conhecer e reconhecer o próprio *modo de pensenizar* é chave para a autolucidez consciencial associada ao autodiscernimento, oportunizando vivência intraconsciencial, grupal e multidimensional mais interassistencial.

Equilíbrio. A proposta foi refletir sobre a pensenidade e a carga de influência do pensar (pen), do sentir (sen) e do expressar (ene) em busca da obtenção de equilíbrio pensênico e melhoria na automanifestação com redução de incoerências. Reforça o uso da inteligência evolutiva na priorização das correções dos modos de pensenizar em desarmonia.

Aplicação. A autora propõe a *técnica da amplificação do saber pensenizar* (TASP) enquanto ferramenta auxiliadora para a autopesquisa da pensenidade, visando correções e ajustes no modo de pensenizar, apontando alguns aspectos da afetividade e da mentalsomaticidade para serem burilados.

Equilíbrio. O autoconhecimento dos próprios modos de pensar e de sentir, quando expressos com maior coerência e autenticidade, favorece o equilíbrio da pensenidade, ajudando a dirimir os conflitos íntimos e aumento da homeostasia holossomática.

Prospectiva. A temática apresentada neste artigo é complexa e estimula a continuidade da pesquisa visando a compreensão da pensenidade equilibrada e o aprofundamento de propostas de análises diversificadas sobre os diferentes modos de pensenizar das consciências em evolução. Compreender a *tríade pensar-sentir-expressar* desafia os pesquisadores interessados na especialidade Pensenologia.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já refletiu sobre o próprio modo de pensenizar? Identificou autorresponsabilidade lúcida, discernida do *saber pensenizar*, buscando compreender o modo de desenvolver o equilíbrio pensênico na vida cotidiana? Aplica técnicas para obter a própria reverificabilidade?

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

01. Almeida, Marco; Haymann, Maximiliano; & Remedios, Juliana; Orgs.; **Dicionário de Consciencioteραπευtologia com Termos Multilíngues Equivalentes**; revisores Equipe de Revisores da OIC; neologistas multilíngues: Equipe de Idiomas da OIC; 1.412 p.; glos. 400 termos (verbetes); 400 termos em alemão; 400 termos em espanhol; 400 termos em francês; 400 termos em inglês; 4 apênds. (1 apênd.: BEE da Consciencioteραπευtologia: 575 refs.); 845 enus.; 50 especialidades; 54 microbiografias; 3 quadros sinópticos; 1 tab.; 45 verbetógrafos; 161 filmes; 111 webgrafias; 1.100 refs.; 9 índices; alf.; 27,9 x 21,6 x 6,4 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; & *Organização Internacional de Consciencioteραπευtologia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; 2022; páginas 898 a 900 e 1.103 a 1.106; ISBN 978-65-86544-80-0.

02. Balona, Málu; **Locus minoris resistentiae** (N. 4.398; 18.02.2018); verbe; In: **Vieira, Waldo**; Org.; **Enciclopédia da Conscienciologia**; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 18; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 14.222 a 14.227; ISBN 978-85-8477-118-9.

03. **Musskopf, Tony**; **Autenticidade Conscencial**; 376 p.; 107 caps; 4 índices; 3 tabs.; 2 glos. com 248 termos; 71 abrevs.; 81 estrangeirismos; 508 refs.; alf.; geo.; ono.; 23,5 x 16,5 x 2,1 cm; enc.; *Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2012; página 122.

04. **Seno, Ana**; **Comunicação Evolutiva nas Interações Conscenciais**; pref. Málu Balona; revisores Equipe de Revisores da Editares; 342 p.; 4 seções; 29 caps.; 36 citações; 1 diagrama; 22 *E-mails*; 70 enus.; 2 esquemas; 2 fluxogramas; 1 foto; 4 illus.; 1 microbiografia; 1 planilha; 9 tabs.; 20 *websites*; glos. 181 termos; 17 filmes; 183 refs.; 2 apênds.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 187 a 210.

05. **Idem**; **Enunicação Pensênica** (N. 2.851; 24.11.2013); verbe; In: **Vieira, Waldo**; Org.; **Enciclopédia da Conscienciologia**; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 12; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 9.733 a 9.738; ISBN 978-85-8477-118-9.

06. **Stédile, Eliane**; **Diferenciação Pensênica** (N. 5.546; 11.04.2021); In: **Vieira, Waldo**; Org.; **Enciclopédia da Conscienciologia**; Verbe; defendido no *Tertulianum do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/buscaverbe>>; acesso em: 15.08.2023; 09h37.

07. **Stédile, Eliane**; **Lückmann, Mariangela**; & Colaboradores; **Diferenciação pensênica**; artigo; *Conscienciologia Aplicada*; revista; anuário; ed. especial; *Associação Internacional para a Evolução da Consciência* (ARACÊ); Domingos Martins, ES; Ano 12, N. 09, 2012; páginas 4 a 21.

08. **Vieira, Waldo**; *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 (IIP); Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 1994; páginas 73, 74, 87 e 523.

09. **Idem**; *Ato de pensenizar* (N. 1.296; 16.08.2009); *Autoconscientização multidimensional* (N. 377; 31.10.2006); *Neogeo* (N. 2.195; 01.02.2012); verbetes; In: **Vieira, Waldo**; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 4, 5 e 19; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 2.101 a 2.104, 2.744 a 2.747 e 15.584 a 15.588; ISBN 978-85-8477-118-9.

10. **Idem**; *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 *blog*; 21 *E-mails*; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 *websites*; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 83.

