



Autonomia Consciencial

Consciencial Autonomy
Autonomía Conciencial

Jussara Ramos*

* Acadêmica de Psicologia (UFRN).
Voluntária do IIPC.
predesperta@yahoo.com.br

Unitermos

Conscienciometria
Discernimento
Holomaturologia
Invexologia
Pensenologia
Proatividade

Keywords

Consciencimetry
Discernment
Existential Invertology
Holomaturology
Proactivity
Thosenology

Palabras-Clave

Consciencimetría
Discernimiento
Holomadurología
Invexología
Pensenología
Proactividad

Resumo:

O artigo trata, de modo prático, da autonomia pensênica, do posicionamento, do planejamento e da credibilidade pessoal na aquisição da autonomia consciencial. Estas condições, conseqüentemente, resultam na desperticidade, factível em uma vida a qualquer consciência motivada, especialmente os inversores existenciais.

Abstract:

The article deals, in a practical way, with the thosenic autonomy, the positioning, the planning and the personal credibility in the acquisition of consciencial autonomy. As consequence, these factors result in petifreeness, contrivable in one life for any motivated consciousness, especially the existential inverters.

Resumen:

El artículo trata, de forma práctica, de la autonomía pensénica, del posicionamiento, del planeamiento y de la credibilidad personal en la adquisición de la autonomía consciencial. Estas condiciones, como consecuencia, resultan en la desperticidad, factible en una vida para cualquier conciencia motivada, especialmente los inversores existenciales.

Introdução. Toda pesquisa conscienciológica é, antes de tudo, uma autopesquisa. Este trabalho teve seu tema sugerido pela equipe de amparadores no laboratório da Proéxis, ao final do *Curso de Projeciologia e Conscienciologia*, em janeiro de 2004. A necessidade de tornar o processo evolutivo cada vez mais lúcido e proativo motivaram esta autora a aprofundar a temática.

Objetivo. Este artigo apresenta uma nova conceituação de autonomia, à luz do paradigma consciencial, visando aprofundar seu entendimento e aplicação prática. Seu objetivo é informar e apresentar, com base nas experiências da autora, ferramentas que conduzam a consciência interessada em adquirir mais maturidade

a um maior nível de autogestão, esclarecendo a importância de pensar criticamente, de estabelecer e cumprir metas através do esforço pessoal para a aquisição da autonomia.

AUTONOMIA CONSCIENCIAL

Definição. Segundo Ferreira (1999), autonomia é a faculdade de se autogovernar; o direito ou faculdade de se reger por leis próprias; a liberdade ou independência moral ou intelectual, ou ainda, a condição pela qual o homem pretende poder escolher as leis que regem sua conduta.

Etimologia. *Autonomia* vem do Grego, sendo palavra composta pelo antepositivo *autós*, que significa “o mesmo”, “ele mesmo” e “por si mesmo”, e pelo pospositivo *nómos*, que significa “compartilha”, “instituição”, “lei”, “norma”, “convenção” ou “uso”. O sentido geral da palavra autonomia indica, portanto, *a capacidade humana de elaborar suas próprias leis e compartilhá-las com seus semelhantes* ou “a condição de uma pessoa ou de uma coletividade, capaz de determinar por ela mesma a lei à qual se submeter”. Historicamente, o conceito de autonomia surge na Filosofia Política grega, significando poder autárquico, isto é, a capacidade da cidade-estado de criar suas próprias leis, sem estar submetida às leis ou vontades de outras cidades-estado.

Sinonímia. Autonomia é sinônimo de autogoverno lúcido, emancipação, auto-suficiência cosmoética.

Antonímia. Para compreender melhor o que é a autonomia, é interessante entender o que ela *não* é. A autonomia não é dependência, sujeição, anulação, passividade, escravidão emocional, desvalorização pessoal, individualismo, egocentrismo, ser *folgado*, sentimento de superioridade, infantilismo, heteronomia.

Interdependência. Autonomia não significa pensamento egoísta, egocêntrico, estilo *tô nem aí*. A consciência autônoma traz em si a auto-estima necessária para uma interdependência sadia de alto nível, que proporciona a ela e às demais consciências envolvidas a oportunidade de experimentar uma aliança consciencial produtiva para todos.

Limite. Há um limite entre autonomia e individualismo patológico: é a condição da interdependência. Ou seja, a consciência reconhece necessitar do outro e, ainda assim, executa aquilo que é de sua responsabilidade e está ao alcance da sua capacidade, sem entretanto extrapolar o limite da acomodação: exploração da boa vontade ou ignorância do outro. Cooperação é a palavra que define bem essa situação.

Respeito. Toda consciência tem o direito de ser autônoma, de pensar por si mesma, de utilizar suas bioenergias e seu holossoma de maneira livre. Respeito consciencial implica deixar que os outros exerçam a própria autonomia.

Teste. Respeitar o nível evolutivo das consciências ao redor implica deixá-las aprender com as próprias vivências. Para aferir a própria postura quanto à autonomia de outras pessoas, pode-se responder à seguinte questão: Ainda mantenho consciências na condição de dependência desnecessária? *Infantilismo e infantilização geram bebês conscienciais.*

AUTONOMIA PENSÊNICA

Autonomia. A autonomia pensênica é a primeira forma de autonomia: o pensar por si, buscando a verdade relativa. A consciência questionadora (de si, dos outros e do mundo) se desvencilha de *espartilhos mentais* e é auto-suficiente quanto à própria forma de pensar.

Paradigmas. Ao analisar fatos, incluem-se na análise: crenças, valores, preconceitos e suposições, conscientes ou não. As abordagens são realizadas a partir da ótica com a qual se enxerga o mundo, os próprios paradigmas.

Influência. Os paradigmas pessoais interferem diretamente na forma de atuar. Se a pessoa acreditar (crença) intimamente que é incapaz de realizar determinado feito, não há a menor possibilidade de o executar com presteza, a menos que mude a forma de pensenizar. A poderosa influência exercida pelos pensenes pode e deve ser utilizada enquanto ferramenta para a evolução pessoal.

Nível. A maioria das consciências comete erros de julgamento, e continuará a cometê-los por um bom tempo. Isto é fato. Porém, isto não é motivo para não se buscar o aprimoramento pessoal. Erra menos quem investe na evolução pessoal.

Lucidez. O senso crítico exige o reconhecimento de que *idéias podem não ser fatos*. E ao apresentar idéias enquanto fatos, sem questionamento prévio, elas são colocadas acima de qualquer discussão, na condição de dogma. Reduzir fenomenologicamente significa despir-se de pressupostos e buscar entender, vislumbrar a realidade, de modo independente da forma como se quer que as coisas sejam (CARRAHER, 1983).

Abertismo. É necessário que a consciência reedue, gradativamente, seus pensenes, gerando neossinapses.

Autodidatismo. O autodidatismo – auto-educação – é uma das formas mais eficientes de ampliar a lucidez e o conhecimento e de expandir a visão de mundo. A técnica do cosmograma, aliada à autopesquisa, traz ao pesquisador novos pontos de vista; é expressão da realidade. A educação formal ainda é falha. Autodidatismo é uma forma de autonomia: aquisição de conhecimento por esforço próprio.

Dificuldade. Em geral, as consciências apresentam grande dificuldade em perceber a realidade pois, muitas vezes, isto implica tomar conhecimento de facetas desagradáveis de si e do contexto. Muitas são portadoras da *síndrome de Peter Pan* (infantilismo).

Fatuística. O cantor Michael Jackson constitui um exemplo extremado desta situação. A partir da análise de fotografias do “astro da música pop”, cirurgiões calculam que ele se submeteu a nada menos que 50 cirurgias plásticas, em aproximadamente 30 anos. Sua mansão é chamada *Neverland* (Terra do Nunca) nome do local onde Peter Pan, o menino que não queria crescer, vivia com seus amigos (SUPERINTERESSANTE, 2004).

Auto-enfrentamento. A consciência capaz de identificar em si uma imaturidade pode superá-la. Nada melhora sem o esforço pessoal. O auto-enfrentamento, bem intencionado e pautado no discernimento, alavanca o processo evolutivo e fornece à consciência o patrimônio inalienável da estima por si mesma, conquistada devido à reciclagem íntima, por atingir suas metas existenciais.

Inversor. “Se admitirmos que todo inversor tem curso intermissivo de alto nível, isto significa que tem proéxis, e nesta, o domínio eficiente das energias e a condição da desperticidade são partes integrantes” (OLIVEIRA, 2003).

Despeticidade. Não se pode falar em despeticidade sem falar de ortopensenidade. Para atingir a meta de ser desperto, o inversor busca, desde cedo, o aprendizado contínuo, *full time*, intra e extrafisicamente, através da neofilia e do omniququestionamento.

Coleiras. Por este motivo, as religiões, misticismos e superstições constituem verdadeiras *coleiras do ego*. As verdades absolutas, inquestionáveis, e a *idolatria aos escolhidos*, a um Deus responsável pelo controle da existência, restringem o discernimento e a lucidez daqueles que se submetem a um sistema de regras prontas.

Cientificidade. A experimentação pessoal, a criticidade e a postura omniququestionadora (autarcia pensênica) conduz à auto-assistencialidade pelo autodesassédio. Ao questionar, por exemplo, as próprias posturas ou a informação recebida, a consciência está mais apta a perceber quais os seus paradigmas acerca do contexto e se há um modo mais lúcido de enxergar.

Hábito. Para a consciência destreinada, o questionamento autoconsciente pode ser, a princípio, uma tarefa de difícil execução. Entretanto, torna-se mais simples à medida que se adquire o hábito.

Neopensenes. Se o pensamento lidera as atitudes da consciência, reeducar a forma de pensar faz a diferença ao tentar sair da condição de dependência e passividade, para o estado de autonomia, proatividade.

POSICIONAMENTO

Responsabilidade. Para se ter autonomia, é preciso, em primeiro lugar, ser responsável e capaz. É uma condição individualíssima, intransferível. Ao assumir a responsabilidade pela própria evolução, a consciência se percebe capaz de fazer as escolhas que desejar, de reconstruir a si mesma, tomando assim, as rédeas da programação existencial. Só assumindo a si mesmo é que se pode ter algum controle real sobre a existência (liberdade).

Opções. A consciência tem, basicamente, três opções de *posicionamento* perante desafios da vida intrafísica com relação à evolução pessoal: estagnação ou alheamento; investimento débil, *meia-força*; ou ainda, esforço magno, *suar sangue*.

Escolhas. Todas elas constituem escolhas e são baseadas nos paradigmas pessoais. Muitas consciências escolhem errado por olhar a situação segundo um ângulo desfavorável, por meio de um paradigma distorcido. Entretanto, a responsabilidade pessoal importa e é preciso que seja levada em conta. *A consciência é o somatório de existências passadas, das escolhas feitas.*

Tipos. A forma de se posicionar hoje interfere no nível de autonomia manifestado. É possível identificar duas tendências predominantes no posicionamento tomado pela consciência: a reativa e a proativa.

Reativa. A consciência reativa é aquela que age em função do que lhe acontece. Sua atitude depende quase exclusivamente do estímulo que recebe. Se, por exemplo, alguém grita com tal conscin, ela responde gritando. Um indivíduo reativo entrega o controle das suas atitudes a outras consciências (estímulo externo) e tem suas posturas definidas por estas pessoas. O reativo escolhe não escolher.

Proativa. A consciência proativa busca atingir objetivos, aproveita as oportunidades. Se não houver um convite ou chance para, por exemplo, escrever um artigo ou fazer uma crítica ao trabalho do chefe, cria a oportunidade e não espera “caírem do céu” as condições favoráveis.

Disponibilidade. Isto torna o indivíduo proativo, potencialmente, mais assistencial. Primeiramente, auto-assistencial – poupando muito trabalho aos seus amparadores – e, conseqüentemente, heteroassistencial: prima pela assistência prestada quando é necessário, e não quando “tem um tempinho”.

Inversão. Exibir e buscar desenvolver uma tendência mais proativa serve de sustentáculo às 3 inversões conscienciais almejadas pelo inversor, candidato declarado ao compléxis: existencial, assistencial e da maturidade consciencial.

Sujeição. Ser consciência proativa ou reativa é questão de escolha. Muitas vezes, atribui-se a dificuldade em executar um projeto pessoal à ação de outrem. Porém, vale lembrar que a força da sujeição está mais no consentimento de quem se sujeita do que no poder de quem oprime. *A proatividade começa quando se escolhe ser proativo.*

Intermissão. A conscin ressona em um contexto intrafísico que lhe traz uma série de dificuldades, constituindo oportunidades evolutivas, e a forma de encará-las (pensenes) influencia no proveito que se tira delas.

Perguntas. É interessante a consciência aferir os paradigmas que possui, a forma como encara a si mesma. Para avaliar as próprias posturas conscienciais, pode-se responder às seguintes perguntas: Meus paradigmas ajudam ou atrapalham? Encaro as crises como momentos de crescimento ou me entrego às lamúrias?

Trafores. A consciência autônoma apóia-se em seus trafores, reconhece suas realizações, valoriza as dificuldades que superou e encara as crises enquanto oportunidades de crescimento. Por isto, torna-se portadora de auto-estima sadia.

Auto-estima. A auto-estima é caracterizada pela capacidade de gostar de si mesmo pelo fato de conseguir realizar as próprias vontades e necessidades. Esta auto-estima difere daquela gratuita, advinda de outras consciências na forma de afeto e reconhecimento de potencialidades. Não adianta nada o afeto e o reconhecimento de outrem se a consciência não se sente merecedora de elogios (TIBA, 1996).

Potencial. O fato de poder escolher mais lucidamente o rumo que vai dar à sua vida torna o homem potencialmente, o ser mais feliz do planeta. Ele não está tão preso aos instintos e à determinação biológica quanto os outros seres. É inventivo e pode mudar radicalmente as condições do meio em que vive e a si mesmo. É o agente da própria mudança. Assumir a condição de ser responsável por si mesmo propicia o crescimento e a obtenção da felicidade íntima, não experimentada por aquele que depende sempre do outro.

PLANEJAMENTO

Autopesquisa. Para qualquer planejamento eficaz, é necessário saber os objetivos e metas almejadas. O mesmo ocorre no que diz respeito à vida intrafísica. Autopesquisa é fundamental. Conhecer os valores e princípios que regem a manifestação consciencial, os ajustes a serem feitos, e adequar a rotina aos passos necessários para atingir as metas é útil, visando o aproveitamento do tempo e a melhoria da *performance* existencial.

Registro. Anotar contribui para fixar o objetivo. Grafopenses têm energia e ajudam a gerar uma pressão positiva para que o objetivo seja atingido.

Custos. Ao colocar metas no papel, é preciso calcular o custo de sua consecução. Nenhuma mudança é gratuita. Importa avaliar quais os recursos a serem utilizados e quanto tempo será necessário investir. Após o cálculo, é recomendável à conscin fazer uma análise e avaliar se realmente está disposta a seguir em frente, fixando dia e horário para executar o projeto. O uso de uma agenda pessoal ajuda muito.

Exemplo. Se a conscin pretende, por exemplo, estar em boa forma física para começar a tenepes em 3 anos, o que poderia fazer hoje para atingir este objetivo? Quarenta minutos de exercício, 3 vezes por semana, por 1 mês, para começar? Qual o custo envolvido? Acordar mais cedo? Menos tempo para outras atividades? Vencer a preguiça?

Previsão. Saber prever as possíveis dificuldades que surgirão auxilia no processo de manutenção do posicionamento. Contrafluxos aparecerão; estar preparado para vencê-los faz parte do planejamento bem-sucedido.

CREDIBILIDADE PESSOAL

Definição. Segundo Ferreira (1999), credibilidade é a qualidade daquilo que é crível; que se pode crer, acreditável. Credibilidade pessoal é a capacidade de uma consciência acreditar em si mesma, seu nível de autoconfiança, a garantia de retorno pessoal.

Recin. A partir do momento em que a consciência decide catalisar as reciclagens íntimas, pautadas em um planejamento factível, é preciso ter em vista o próprio nível de credibilidade pessoal.

Questões. O nível de autoconfiança varia de uma consciência para outra. Para avaliar a credibilidade pessoal, pode-se responder às seguintes questões: Costuma cumprir metas e promessas pessoais? Pode contar consigo mesma para atingir os próprios objetivos?

Egocarma. Toda consciência possui uma conta corrente pessoal ou conta corrente egocármica (CCE), na qual são contabilizados os créditos (investimentos auto-evolutivos) e os débitos (auto-sabotagens).

Credibilidade. A credibilidade pessoal está intimamente relacionada à CCE. Se a consciência está com saldo positivo, reconhece sua capacidade de atingir as metas propostas e planeja sabendo que se comprometeu a cumpri-las. Este não é o caso da conscin com um déficit egocármico considerável: planeja, porém não consegue executar, pois está acostumada a não cumprir – não tem autoconfiança.

Movimentação. Cada escolha cotidiana, cada pensene, cada atitude, independente do nível de coerência, movimenta a conta egocármica da conscin. Quando o saldo está deficitário, pode experimentar uma fase de melancolia intrafísica. Se o saldo está positivo, pode desfrutar de bem-estar, e até mesmo chegar à primener.

Quadro. Eis um quadro com possíveis sintomas de uma consciência portadora de CCE superavitária ou de CCE deficitária.

Conta Corrente Egocármica Superavitária	Conta Corrente Egocármica Deficitária
<ul style="list-style-type: none"> • Confia em si mesma. 	<ul style="list-style-type: none"> • Preocupa-se demais com que os outros pensam a seu respeito.
<ul style="list-style-type: none"> • Não se preocupa demais em ser aceita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cede facilmente a pressões (posicionamento débil).
<ul style="list-style-type: none"> • Desdramatiza as diferentes situações. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sente-se vítima das circunstâncias.
<ul style="list-style-type: none"> • Posiciona-se cosmoeticamente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tem medo de tomar decisões.
<ul style="list-style-type: none"> • Fala abertamente sobre suas dificuldades. 	<ul style="list-style-type: none"> • É arrogante para esconder suas inseguranças.
<ul style="list-style-type: none"> • Assume a responsabilidade pelos seus atos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Quer passar uma imagem de perfeição.
<ul style="list-style-type: none"> • É proativa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Possui condutas autodestrutivas.
<ul style="list-style-type: none"> • Alegria-se intimamente com o sucesso alheio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sente inveja com facilidade.

Quadro. *Tipos de conta corrente egocármica.*

Depósitos. Cada investimento na própria evolução é considerado um depósito na conta de cada consciência. Depósitos são realizados com coerência, teática e cosmoética. Não é possível transferir a credibilidade de uma consciência para outra, pois esta é conquistada pouco a pouco, de forma individual.

Técnica. Para aumentar o nível de credibilidade, há uma técnica simples: consiste no agendamento de um compromisso simples como, por exemplo, arrumar o armário ou acordar três dias seguidos no mesmo horário, e cumprir (COVEY, 2003). A cada compromisso realizado, agenda-se outro. Inicialmente, compromissos bastante simples; com o tempo, metas mais difíceis, que exijam mais disciplina, são programadas.

Passos. Pouco a pouco, a consciência vai criando o hábito de realizar aquilo a que se propõe (verbação), aumentando, assim, seu nível de credibilidade pessoal, executando, passo a passo, sua programação existencial.

Conclusão. A programação existencial é executada no aqui-agora consciencial, pela maneira de conduzir esta existência intrafísica. Nem sempre se conhece todas as minúcias da programação, porém, não é preciso esperar para começar a trabalhar ativamente pela própria evolução. *Optar* pela autonomia consciencial (proatividade) é uma decisão lúcida que traz para a conscin motivada auto-estima sadia e capacidade crescente de assistir a si mesma e às demais consciências.

REFERÊNCIAS

01. **Balona**, Málu; *Autocura através da Reconciliação: Um Estudo Prático sobre a Afetividade*; pref. Marina Thomaz; 342 p.; 10 caps.; 265 refs.; alf.; geo.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro, RJ; 2003.

02. **Béjar**, Sylvia de; *Teu Sexo é Teu*; trad. Ledusha Spinardi; 350 p.; 6 caps.; 20,9 x 14 cm.; Objetiva; Rio de Janeiro, RJ; 2003.

03. **Brasil**, Sandra; *Decida, antes que decidam por Você; Veja*; Revista; Semanário; N. 1.836; Seção: *Especial*; 8 fotos; 7 ilus.; 1 teste; São Paulo, SP; 14.01.04; páginas 62 a 72.
04. **Carraher**, D.W.; *Senso Crítico: do Dia-a-dia às Ciências Humanas*; Pioneira; São Paulo, SP; 1983.
05. **Covey**, Sean; *Os 7 Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes*; 282 p.; 12 caps.; alf.; geo; 23 x 15,6 cm; br.; Editora Best Seller, São Paulo, SP; 2003.
06. **Ferreira**, Aurélio Buarque de Holanda; *Dicionário Aurélio Eletrônico – Século XXI*; versão 3.0; Brasil; Nova Fronteira; 1999.
07. **GPC-Grinvex**; Antologia; *Gestações Conscienciais*; vol. 4; 168 p.; 16 fotos; 16 artigos; geo.; 21 x 14 cm; br.; Edição Especial: Anais do II CINVÉXIS – Congresso Internacional da Inversão Existencial; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro, RJ; 2003.
08. **IAC & IOC**; *Proceedings of the 3rd Consciential Health Meeting – Journal of Conscientiology Supplement*; Antologia; revs. Ivo Valente & Tânia Ferraro; vol. 5; 286 p.; 20 artigos; geo.; alf.; 21 x 14 cm; br.; International Academy of Consciousness; Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2003.
09. **Oliveira**, Mário; *Desperticidade, uma das Metas da Invéxis*; **GPC-GRINVEX - Gestações Conscienciais**; vol. 4; 168 p.; 16 fotos; 16 artigos; geo.; 21 x 14 cm; br.; Edição Especial: Anais do II CINVÉXIS – Congresso Internacional da Inversão Existencial; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro, RJ; 2003; páginas 225 a 235.
10. **Peres**, Leandra; *A Conquista do Equilíbrio da Mente*; *Veja*; Revista; Semanário; N. 1.820; Seção: *Especial*; 9 fotos; São Paulo, SP; 17.09.03; páginas 88 a 95.
11. **Soalheiro**, Bárbara; **Finotti**, Mauro; *Peão do Pop; Superinteressante*; Revista; Mensário, Ed. 198; Seção: *Capa*; 23 fotos; 4 refs. Bibliográficas; 1 jogo; 2 quadros. São Paulo, SP; Março, 2004; páginas 47 a 55.
12. **Tiba**, Içami; *Disciplina, Limite na Medida Certa*; 240 p.; 53^a. Ed. rev. e amp.; Editora Gente; São Paulo, SP; 1996.
13. **Vieira**, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1058 p.; 700 caps.; 300 testes; 8 índices; 2 tabs.; 600 enus.; ono.; 5116 refs.; geo.; glos. 280 termos; 147 abrevs.; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1994.
14. **Vieira**, Waldo; *Manual da Proéxis: Programação Existencial*; 164 p.; 10 refs.; alf.; 21 x 14 cm; 2^a. Ed.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1997.

