

Pensenograma: Proposta de Método para Estudo da Pensenidade

Thosenegram: Proposed Method for the Study of Thosenity

Pensenograma: Propuesta de Método para Estudio de la Pensenidad

Juliana Carvalho*

* Médica. Voluntária da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC).

julianaremedios@gmail.com

Texto recebido para publicação em 30.06.11.

Palavras-chave

Autoconscienciometrologia
Autoconsciencioterapia
Metapensenologia
Pensene

Keywords

Metathosenology
Self-conscientiometrology
Self-conscientiotherapy
Thosene

Palabras-clave

Autoconscienciometrología
Autoconsciencioterapia
Metapensenología
Pensene

Resumo:

O pensene é a unidade de manifestação da consciência. O estudo da própria pensenidade (conjunto de pensenes emitidos) é uma forma de ampliar o autoconhecimento. O termo *pensenograma* foi proposto pelo pesquisador Waldo Vieira para nominar a planilha técnica empregada na pesquisa da consciência através da abordagem da Pensenologia. Com essa ideia em mente foi desenvolvido o método de estudo e avaliação da pensenidade apresentado neste artigo. O método aqui proposto visa ser uma versão do pensenograma e este artigo tem como objetivo principal descrevê-lo na íntegra assim como sua forma de aplicação. O desenvolvimento do pensenograma deu-se prioritariamente através de autopesquisa, estando a mesma fundamentada no paradigma consciencial. O método divide-se em duas fases consecutivas: registro de pensenes e posterior análise, através de técnicas conscienciológicas. O pensenograma mostrou-se útil à autora, promovendo o aumento da autopercepção e autoconhecimento quanto à pensenidade, facilitando reciclagens evolutivas; entretanto, faz-se necessário sua aplicação por um número maior de pesquisadores para validação do método.

Abstract:

The thosene is the unit of manifestation of the consciousness. The study of one's own thosenity (set of thosenes issued) is a way to enhance self-knowledge. The term thosenegram was proposed by the researcher Waldo Vieira to nominate the technical sheet employed in the research of the consciousness via the thosenology approach. With this in mind we developed the method of study and evaluation of thosenity presented in this article. The method proposed here aims to be a version of the thosenegram and this article has a main objective of describing it in full as well as its implementation form. The development of such thosenegram took place primarily through self-research, which is grounded in the same consciencial paradigm. The method is divided into two consecutive phases: record of thosenes and later analysis, through conscienciological techniques. The thosenegram proved useful to the author, promoting the increased of self-perception and self-knowledge regarding thosenity, which facilitates evolutionary recycling, although it should be applied by a larger number of researchers for validation.

Resumen:

El pensene es la unidad de manifestación de la conciencia. El estudio de la propia pensenidad (conjunto de pensenes emitidos) es una forma de ampliar el autoconocimiento. El termino *pensenograma* fue propuesto por el investigador

Waldo Vieira para nominar la planilla técnica empleada en la pesquisa de la conciencia a través del abordaje de la Pensenología. Con esa idea en mente fue desarrollado el método de estudio y evaluación de la pensenidad presentado en este artículo. El método aquí propuesto visa ser una versión del pensenograma y este artículo tiene como objetivo principal describirlo íntegramente así como su forma de aplicación. El desarrollo de este pensenograma se dio prioritariamente a través de autopesquisa, estando la misma fundamentada en el paradigma consciencial. El método se divide en dos fases consecutivas: registro de pensenes y posterior análisis, a través de técnicas conscienciológicas. El pensenograma fue útil para la autora, promoviendo aumento de la auto percepción y el autoconocimiento cuanto a la pensenidad, facilitando reciclajes evolutivos, además, se hace necesaria su aplicación por un número mayor de investigadores para validación del método.

INTRODUÇÃO

O pensene é a forma de manifestação da consciência no Cosmos. É composto da somatória dos pensamentos, sentimentos e energia - *pen+sen+ene* (VIEIRA, 2002, p. 122). Os pensenes são produzidos de modo ininterrupto pelas consciências.

Assim, o estudo da pensenidade ou conjunto de pensenes emitidos é o estudo em si da própria consciência, sendo de grande importância para aqueles que buscam o autoconhecimento.

O termo Pensenograma foi criado pelo professor Waldo Vieira e é citado nas suas obras para nominar a planilha técnica empregada na pesquisa da consciência através da abordagem da Pensenologia (VIEIRA, 2010, p. 5.464).

O objetivo principal desta publicação é propor às demais consciências interessadas no estudo da consciência uma versão do Pensenograma.

O pensenograma aqui exposto surgiu da necessidade da autora de pensenizar com maior lucidez. Foi desenvolvido através de autopesquisa e fundamentado no paradigma consciencial. É composto de duas fases consecutivas: registro de pensenes e posterior análise dos mesmos, através de técnicas conscienciológicas.

Este artigo foi estruturado, a partir deste ponto, nas seguintes seções:

1. Desenvolvimento da pesquisa. Descrição do desenvolvimento do pensenograma.
 2. Método pensenograma. Descrição do pensenograma em si e sua aplicação.
 - 2.1 Registro.
 - 2.2 Análise.
- Considerações finais.

1. DESENVOLVIMENTO DA PESQUISA

1.1 DEFINIÇÃO

O pensenograma é o método científico de mensuração dos pensenes das consciências, através do paradigma consciencial, com o objetivo de fornecer substrato para a autoconsciencioterapia, desencadeando reciclagens e autocuras. É um instrumento autoconscienciométrico e autoconsciencioterápico fundamentado na análise da pensenidade atual da consciência. Funciona através do registro sistemático e padronizado dos pensenes e posterior análise dos mesmos.

Trata-se de método para conquista da autopensenização correta: promove a autocrítica em relação à pensenidade, facilitando reciclagens e a assepsia consciencial com eliminação dos pensenes inúteis ou patológicos, os bagulhos pensênicos e permitindo o desenvolvimento da disciplina pensênica.

Promove o aumento da autopercepção e do autoconhecimento. O pensenograma, em última análise, é uma ferramenta para ajudar as consciências a pensenizarem com mais eficiência (ergonomia pensênica).

1.2 METODOLOGIA

O desenvolvimento do pensenograma deu-se através da autopesquisa e autoexperimentação da autora, durante o período de junho a dezembro de 2009. A ideia inicial foi a de criar método que permitisse aumento da autopercepção quanto à pensenidade e posterior estudo e aprofundamento nos achados.

O trabalho iniciou-se com a criação de modelo organizado para registro dos pensenes na forma de ficha, contendo coluna para anotação dos pensenes e data de quando ocorreram. Conforme explicitado mais à frente neste artigo, esse formulário inicial foi sofrendo alterações de acordo com as observações da própria autora quanto à necessidade de mais informações.

Para realização das análises, a autora valeu-se de técnicas conscienciológicas já conhecidas (as fontes são citadas neste caso) ou da criação de novas técnicas.

O pensenograma foi desenvolvido em concordância com o paradigma consciencial, constituindo tema de estudo da especialidade Pensenologia e subespecialidade Metapensenologia. Também foram utilizados preceitos da terapia cognitiva comportamental, sendo a autora estudiosa independente dessa linha da Psicologia.

A terapia cognitiva começou a ser desenvolvida por Aaron T. Beck na década de 60 do Século XX. “O modelo cognitivo propõe que o pensamento distorcido ou disfuncional (que influencia o humor e comportamento do paciente) seja comum a todos os distúrbios psicológicos. A avaliação realista e a modificação do pensamento produzem melhora no humor e no comportamento. A melhora duradoura resulta da modificação das crenças disfuncionais básicas dos pacientes” (BECK, 1997, p. 17).

“Assim, na terapia cognitiva, o terapeuta busca, de uma variedade de formas, produzir mudança cognitiva – mudanças no pensamento e sistema de crenças do paciente - visando promover mudança emocional e comportamental” (BECK, 1997, p. 18).

Em qualquer momento do estudo foram permitidas mudanças no método de elaboração do pensenograma em si. Um dos objetivos da pesquisa foi desenvolver uma ferramenta útil e, para tanto, foram necessários vários aprimoramentos durante o percurso. Neste artigo é apresentada a versão mais recente do pensenograma, no entanto esse fato certamente não será o último. Alguns dos problemas encontrados durante o processo e as soluções incorporadas são citados durante o texto.

O trabalho de elaboração do pensenograma dividiu-se em duas fases:

1. Registro – junho e julho de 2009.
2. Análise – agosto a dezembro de 2009.

1.3 REGISTRO

Durante a nominada fase foi criada a *ficha de registro* no qual foram anotados os pensenes. A versão da ficha de registro aqui apresentada é a quarta, de 05.07.2009 (Apêndice). Foi necessária esta atualização das versões devido à necessidade de inclusão e supressão de campos, percebida durante o preenchimento.

Ao longo dessa fase foram preenchidas 52 fichas de registro, porém, devido ao preenchimento incompleto dos campos, apenas 46 puderam ser utilizadas na segunda fase.

1.4. ANÁLISE

Nessa fase foram aplicadas técnicas para análise dos pensenes registrados nas fichas de registro (descritas na próxima seção).

2. MÉTODO PENSENOGRAMA

A seguir é apresentado o método de estudo da pensenidade, o pensenograma, com orientações de como aplicá-lo.

2.1 FASE 1 – REGISTRO

A. Ficha de Registro

Primeiramente, o pesquisador deve anotar seus pensenes nas fichas de registro (Apêndice). Na ficha de registro constam os seguintes campos, ordenados de modo funcional:

1. **Data.** Dia, mês e ano de ocorrência do pensene a ser registrado.
2. **Hora.** Hora de ocorrência do pensene.
3. **Período do dia.** Período das 24 horas do dia – manhã, tarde, noite e madrugada – em que o pensene ocorreu. Este campo foi criado para quando não houver relógio disponível, não sendo preenchido o campo “Hora”.
4. **Circunstâncias.** Onde, quando e em que condições e circunstâncias o pensene ocorreu. Companhias presentes (conscins e consciexes).
5. **Evento desencadeante.** Fato pontual desencadeante do pensene.
6. **Pen.** Ideia contida no pensene. Pensamentos ou imagens que determinam o conteúdo do pensene.
7. **Sen.** Sentimentos e emoções constituintes do pensene.
8. **Ene.** Padrão energético do pensene e repercussões somáticas.
9. **Observações.** Campo para registro de observações não contempladas nos itens anteriores. Durante o experimento de desenvolvimento do pensenograma este campo foi utilizado também para anotar informações sobre o método em si.

B. Conteúdo a ser registrado

Nesta pesquisa optou-se por registrar os pensenes-chave, ou seja, aqueles que imprimem uma mudança no padrão pensênico da consciência. Foram registrados pensenes geradores de mudança de padrão pensênico, tanto para melhor (pensenes hígidos) quanto para pior (pensenes patológicos).

O pesquisador pode optar por registrar os seus pensenes de acordo com diretrizes diferentes das citadas acima, de acordo com seus objetivos. Abaixo variações de registro que o pesquisador poderá utilizar, já empregados pela autora em experimentos posteriores, ainda não publicados:

1. **Registro de todos os pensenes.** Esta técnica propõe o registro, durante período de tempo limitado, de todos os pensenes que vêm à mente, de modo sucessivo e incessante. Esta modalidade de registro tem como particularidade permitir, em especial, a análise da linearidade pensênica e a utilidade ou produtividade pensênicas (quantos pensenes úteis em determinado espaço de tempo).
2. **Registro exclusivo dos pensenes patológicos.** O registro dos pensenes patológicos visa o diagnóstico das doenças da consciência. A terapia cognitiva trabalha com esse tipo de registro: pensamentos disfuncionais.
3. **Registro exclusivo dos pensenes homeostáticos.** Permite o estudo dos mecanismos de autodesassédio, homeostase e autocura da consciência.

C. Forma de registro

Durante a fase de registro foram observadas algumas medidas otimizadoras do trabalho:

1. Registrar na primeira pessoa. Torna o relato mais fidedigno.
2. Registrar os pensenes exatamente como vêm à mente.
3. Cada ficha de registro corresponde a uma folha de papel. Anotação de 1 pensene ou complexo pensênico (grupo de pensenes que vêm à mente juntos, em bloco) por folha permitiu melhor individualização de cada pensene favorecendo a percepção de mudança de bloco ou de padrão de pensamentos. A experiência de anotar vários pensenes ocorridos em momentos diferentes em uma mesma ficha de registro dificultou a distinção entre os mesmos, prejudicando a análise posterior.

4. Registrar os pensenes logo após a sua ocorrência. O ideal é a conscin ter sempre consigo as fichas de registro – 24 horas do dia – para preenchê-las no momento da ocorrência dos pensenes. A postergação do registro, durante o experimento da autora, levou à perda de informações e as fichas de registro a se tornarem incompletas, dificultando sua utilização na fase de análise. Ao total foram descartadas 5 fichas de registro devido a esse problema.

A terapia cognitiva já preconiza o relato na primeira pessoa e o registro dos pensamentos – no caso pensamentos doentes ou disfuncionais – no momento em que acontecem, pelos motivos já explicados.

D. Duração da fase de registro

Não existe tempo ideal para a fase de registro. O tamanho da amostra é determinado pelas análises posteriores e técnicas que o pesquisador deseja aplicar e a qualidade dos registros.

A determinação do materpensene pessoal, por exemplo, pode demandar maior período de observação da pensenidade para uma amostragem significativa.

A ideia inicial da autora era promover a necessidade de um número elevado de registros para qualquer análise, porém, foi observado durante o estudo que um número restrito de pensenes – 46 fichas – constitui amostra significativa. Isso ocorreu, pois muitos pensenes foram similares ou manifestações dos mesmos traços conscienciais preponderantes no momento evolutivo da autora.

E. Dificuldades no registro

Também foram vivenciadas dificuldades relacionadas ao experimento. Algumas delas são apresentadas abaixo:

1. **Desistência.** Após alguns dias do início da fase de registro observou-se tendência à desistência: postergação dos registros ou não preenchimento de todos os campos. Foi notada a relação dessa atitude com o incômodo gerado pela autopercepção de patopensenes – existentes anteriormente e não notados até então.

A percepção da recorrência de pensenes negativos – “mais uma vez este tipo de pensamento!” – gerou muito desconforto. Assim, já nessa fase, houve a necessidade natural da autora de mudar seu padrão pensênico, abortando vários patopensenes repetitivos. Com isso, concluiu-se que o simples registro dos pensenes pode favorecer aumento da autopercepção e autocrítica, gerando incômodos e, muitas vezes, autoconstrangimentos podendo levar à interrupção dos mesmos e à melhora da qualidade da pensenidade.

2. **Mente vazia.** Vivenciou-se a sensação de não estar pensenizando nada, de ter a mente vazia. Durante horas, nenhum pensamento parecia relevante ou digno de nota, sendo a pensenidade constituída apenas de reações primárias aos estímulos do ambiente. Algumas hipóteses levantadas para esta ocorrência foram:

- I. Dicionário cerebral restrito. Não saber traduzir em palavras o que estava pensenizando. Isso poderia acontecer pelo dicionário cerebral restrito (não saber nominar), falta de sinapses específicas ou falta do hábito de pensenizar sobre o que penseniza (metapensenização).

II. Autorrepressão. A percepção dos patopensenes e doenças gera desconforto. A não percepção dos pensenes incomodativos seria um mecanismo de defesa do ego, protegendo a consciência de entrar em contato consigo mesma e do autoconflito.

III. Baixa produção pensênica. O indivíduo realmente teria baixa produção de pensenes significativos.

3. **Manipulação.** “Maquiar” ou “arrumar” os pensenes para parecerem mais dignos ou “politicamente corretos”. Nesse momento foi iniciada a técnica de registro dos pensenes do modo como vinham à mente e o registro na primeira pessoa, solucionando o problema.

4. **Dificuldade de nominar as emoções e padrões energéticos.** Houve dificuldade de nominar especificamente as emoções / sentimentos e o padrão energético vivenciados (componentes *sen* e *ene* do pensene). Algumas causas encontradas, em ordem alfabética:

I. Dicionário cerebral nominativo restrito. Falta de conhecimento de termos específicos e adequados para nominar as emoções e padrões energéticos.

II. Inexperiência. A falta do hábito de se auto-observar e discriminar o que se passa consigo mesmo.

III. Medo. Medo de perceber pensenes e condições pessoais. Medo de assumir as percepções energéticas e o parasiquismo. Medo das consequências que a ampliação do autoconhecimento poderia trazer para a própria vida.

5. **Ocorrência de 2 níveis pensênicos simultâneos.** Durante o registro foi observado em várias situações a presença de 2 níveis pensênicos simultâneos, previamente não discriminados pela autora. O primeiro, mais perceptível, constituído geralmente dos pensamentos diretamente relacionados às atividades realizadas a cada momento. O segundo, constituído de pensenes mais breves, eventuais e sutis (às vezes, somente notados como “uma sensação mal definida”, subliminar), por vezes repetitivos, com conteúdo relacionado ao momento presente, porém de modo indireto (muitas vezes, interpretações ou conclusões).

Exemplo:

Nível pensênico 1: Tenho muitas coisas para fazer hoje.

Nível pensênico 2: Eu não vou conseguir.

O modelo cognitivo denomina o segundo nível de pensamentos de automáticos: “fluxo de pensamentos que coexiste com um fluxo de pensamento mais manifesto” (BECK, 1997, p. 87), com conteúdo relacionado a uma interpretação ou julgamento da realidade que a pessoa vive e dependente das crenças que a mesma pessoa tem de si e do mundo que a cerca. Esses pensamentos tendem a se repetir automaticamente durante a vida de cada um e os indivíduos tendem a acreditar no seu conteúdo de modo incondicional. Podem ser mais ou menos fidedignos à realidade atual da conscin e úteis ou prejudiciais a sua evolução. Para o modelo cognitivo, o processo de cura se dá com a identificação e posterior modificação dos pensamentos automáticos disfuncionais ou patológicos e das crenças de onde se originam.

Quando o segundo nível pensênico é analisado, através do paradigma consciencial, podemos ampliar as hipóteses quanto a sua etiologia:

A. **Lateropensenes.** O segundo nível pensênico seria constituído por lateropensenes: “pensene lateral, coadjuvante, confluyente, afluyente ou concomitante capaz de alterar ou influir sobre o pensene básico, seja enriquecendo a ideia ou apontando rumo diferente às elucubrações, abordagens e pesquisas da pensenização” (VIEIRA, 2010, p. 1.756).

B. **Exopenses.** Considerando-se a interação pensênica multidimensional entre as consciências, o segundo nível pensênico poderia ser formado por exopenses (penses externos à consciência em questão, provenientes de outras consciências – xenopenses) ou influência do ambiente (holopense). Após o momento da sua primeira observação, sempre que identificado um segundo nível pensênico, o mesmo foi registrado com essa denominação.

6. **Monoideísmos.** No decorrer da pesquisa a autora vivenciou duas fases de ideias fixas patológicas ou monoideísmos, com duração aproximada de 2 e 1 dias, cada uma. Durante a vigência do monoideísmo, optou-se por registrar os pensenes relacionados a esse, mesmo não caracterizando mudança de padrão pensênico.

2.2 FASE 2 – ANÁLISE

Após o registro pensênico foram realizadas análises das fichas de registro. Primeiramente, os dados das fichas foram compilados para uma planilha única para permitir visão panorâmica da amostra. A partir daí foram realizadas consecutivamente diversas análises deste conteúdo. Abaixo, estão listadas as principais análises realizadas, em ordem cronológica de realização e a explicação de como aplicá-las.

2.2.1. TAXOLOGIA DOS PENSENES

Na taxologia dos pensenes é realizada a classificação de cada pensene conforme a ideia principal contida no mesmo, ou seja, a síntese que o define. Seguem exemplos, em ordem alfabética, de alguns pensenes encontrados pela autora:

- A. **Arqueopense.** Pensene anacrônico ou ideia antiga, superada (VIEIRA, 2003, p. 543).
- B. **Fobopense.** Pensene do medo ou das fobias (VIEIRA, 2002, p. 142).
- C. **Hiperpense.** Pensene heurístico, da ideia original e da descoberta (VIEIRA, 1994, p. 50).
- D. **Neopense.** O pensene unidade de medida da renovação consciencial (VIEIRA, 1994, p. 54).
- E. **Subpense.** Pensene carregado pelas energias conscienciais adstritas ao subcérebro abdominal, notadamente ao umbilicohacra (VIEIRA, 1994, p. 59).
- F. **Sexopense.** Os pensenes relacionados ao sexo (VIEIRA, 1994, p. 259).

A autoconscientização da consciência sobre qual tipo de pensene prepondera nas suas manifestações constitui item essencial para se tomar as rédeas da própria evolução. A Taxologia Pensênica em desenvolvimento pelo conscienciólogo Roberto Almeida, onde são listados e definidos mais de 600 tipos de pensenes, pode ajudar na aplicação dessa técnica. Essa é uma pesquisa ainda inédita e deverá ser publicada futuramente, facilitando o acesso dos pesquisadores.

2.2.2. CARREGAMENTO DA PENSENIDADE

“O carregamento da pensenidade é a incidência monopolizadora da intenção da consciência especificamente sobre a ideia (pen), o sentimento ou a emoção (sen), ou a energia consciencial (ene) em determinado momento evolutivo, em qualquer dimensão existencial” (VIEIRA, 2010, p. 1.756).

Para realizar a análise, o pesquisador deve primeiro realizar a taxologia dos pensenes (análise 1) e, posteriormente, classificar cada pensene quanto à preponderância dos seus componentes: pensenes carregados no pen, no sen ou no ene.

A análise de toda a amostra pode indicar ao pesquisador, por fim, se sua pensenidade esteve, durante o período de registro, carregada preponderantemente nas ideias, sentimentos / emoções ou energias.

Segundo Waldo Vieira, “o ato mental da vontade ou da intenção decisiva no carregamento da pensenidade determina as manifestações, o destino, o êxito ou fracasso dos esforços evolutivos da consciência” (VIEIRA, 2010, p. 1.758).

2.2.3. ANÁLISE DA QUALIDADE DOS PENSENES

Essa avaliação tem como objetivo classificar os pensenes em duas categorias:

1. Sadios, hígidos ou positivos.
2. Doentios, patológicos ou negativos.

A maior quantidade de pensenes positivos ou negativos determina o padrão da pensenidade no período analisado: positiva ou negativa.

Essa simples classificação dos pensenes em positivos e negativos traz para o pesquisador a visão panorâmica da sua pensenidade e da própria saúde consciencial.

Pode-se optar também pela classificação em 3 categorias, incluindo os pensenes neutros ou ambíguos. Porém, na experiência da autora, a terceira opção não ocorreu, não sendo utilizada, provavelmente devido a opção de registrar-se os pensenes geradores de mudança do padrão da pensenidade.

2.2.4. ANÁLISE DA PROXÊMICA DA PENSENIDADE

Objetiva avaliar a relação entre locais e tipos de pensenes. O pesquisador deve fazer a Taxologia dos pensenes (análise 1) ou a análise da qualidade pensênica (análise 3) e relacionar com o campo “circunstâncias”.

No caso da autora, uma das relações encontradas foi o predomínio de pensenes sadios durante as visitas ao Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC) em Foz do Iguaçu.

2.2.5. ANÁLISE DA UTILIDADE DA PENSENIDADE

Nessa abordagem, cada pensene é avaliado do ponto de vista da utilidade evolutiva, ou seja, quanto às repercussões e conseqüências do mesmo na vida da conscin. Alguns questionamentos para aprofundamento dessa análise:

1. Quais conseqüências esse pensene desencadeou em mim e ao meu redor?
2. No que este pensene me ajudou?
3. Este pensene é necessário para mim? Com qual finalidade?
4. Este pensene é compatível com as minhas metas evolutivas?

Em uma primeira avaliação, essa análise parece ser dispensável se o pesquisador avaliar a qualidade da pensenidade, que já determina se os pensenes são positivos ou negativos do ponto de vista evolutivo.

Porém, essa avaliação se mostra interessante em situações mais sutis, por exemplo, quando o pesquisador tem a oportunidade de confrontar seus preconceitos e ideias considerados reais e positivos, mas, cuja análise das repercussões, mostra serem na realidade negativos, limitados ou já inapropriados para sua condição atual, permitindo a atualização pensênica.

A autora também vivenciou, através desta técnica, a possibilidade de qualificação a maior, quando, mesmo considerando o pensene já útil e positivo, realizou os questionamentos: existe pensene mais útil, melhor, mais avançado, nesta situação? Qual seria o pensene do desperto nesse caso?

Outra abordagem para avaliar a utilidade de um pensene é compatibilizá-lo com diferentes papéis evolutivos: este pensene seria mais compatível com a pensenidade de assediador, guia cego ou amparador? Este pensene é apropriado para um tenepessista? Este pensene é útil para um professor?

2.2.6. ANÁLISE DA CRONOLOGIA DA PENSENIDADE

Essa técnica tem como objetivo analisar a preponderância da pensenização em relação à cronologia. Para tanto o pesquisador deve analisar se o conteúdo do pensene é relativo ao presente, passado ou futuro.

Um aprofundamento dessa técnica é relacionar o tempo com algum tipo de pensene específico. A autora deste artigo, por exemplo, evidenciou nas fases de monoideísmo a relação com a temática culpa e o tempo passado.

Também pôde analisar do ponto de vista da Pensenologia o autodiagnóstico prévio de *síndrome da perspectiva trágica* (catastrofismo) e fazer a relação cronológica entre a piora desencadeada pelas evocações negativas do passado (lembranças de fatos passados negativos desencadearam maior número de projeções fantasiosas e trágicas para o futuro).

Outra abordagem é a análise da hora do dia (campos da ficha de registro “hora” e / ou “período do dia”) e sua relação com determinado tipo de pensene ou padrão pensênico (a aplicação prévia da taxologia dos pensenes ou classificação em negativos e positivos facilita a realização desta análise).

Lembrar de fatores que podem levar a conclusões distorcidas, por exemplo quando se está todos os dias no mesmo horário, no mesmo local – o padrão pensênico pode estar mais relacionado ao local e atividade do que com o aspecto cronológico.

O pesquisador pode avaliar o próprio ciclo ou ritmo circadiano – ciclo biológico – e a influência desse no humor ou padrão pensênico.

2.2.7. ANÁLISE DO FOCO DA PENSENIDADE (DETERMINAÇÃO DO NÍVEL DE ALTRUÍSMO E EGOÍSMO)

Com esse tipo de análise a conscin pode determinar o quanto sua pensenidade está ocupada com pensenes relativos a si mesma ou com as demais consciências. Para tanto, basta classificar o conteúdo do pensene em egoico (foco na própria consciência) ou altruísta (foco nas outras consciências).

Esta abordagem permite um diagnóstico superficial quanto ao nível de altruísmo/egoísmo da consciência.

Importante complementar essa técnica com a da análise da intencionalidade, proporcionando aprofundamento maior na real intenção de cada ato (pensene). Exemplos:

A. Pensamento: Vou ajudar João a se organizar melhor.

B. Primeira avaliação. Pensene com foco no outro: quero ajudar João.

C. Segunda avaliação através da técnica da qualificação da intencionalidade. Por que, para que e para quem quero ajudar João a se organizar? Resposta: quero ajudá-lo, pois sua bagunça me incomoda e se ele melhorar vou me sentir melhor. Foco real: a própria consciência.

Observa-se, no exemplo acima, que o aprofundamento da intencionalidade permitiu diagnosticar que o foco do interesse da consciência era seu próprio bem-estar. Assim sendo, aquele pensene poderia ser reclassificado como egoico.

2.2.8. ANÁLISE DA QUALIDADE DA INTENÇÃO

A técnica da qualificação da intenção consiste em: “1. Perguntar a si próprio: Por que? Para que? Para quem? 2. Repetir as 3 perguntas no questionamento das próprias respostas. 3. Repetir até ter autoconvicção ou perceber a própria fissura cosmoética” (TAKIMOTO, 2006, p. 21).

Na aplicação do estudo dos pensenes, segue-se o mesmo procedimento, utilizando os questionamentos de modo sucessivo, em relação aos pensenes, até chegar à conclusão de qual seria a intenção primária de cada um deles.

Quanto à classificação da intenção pode-se aplicar a taxologia proposta pelo pesquisador Waldo Vieira (2010), publicada na Enciclopédia da Conscienciologia:

1. **Homeostática:** a Cosmoética; a intencionalidade libertadora e ampliadora do livre arbítrio pessoal; caminho do bem-estar; da autorrealização; da interassistencialidade e da evolução natural e, ao final, da Interlúdio e da euforex.

2. **Nosográfica:** a anticosmoética; a intencionalidade interprisiológica e determinante do determinismo do Cosmos sobre a consciência; o caminho do desconforto, do egocentrismo infantil, da regressão evolutiva e, ao final, da Baratrofera e da melex.

3. **Neutra:** a ambiguidade; a condição sem exposição clara dos propósitos da consciência. A indefinição e decidofobia podem influir aqui.

Ainda segundo Vieira (2010, p. 3.942), “a qualificação exata da natureza da intencionalidade pessoal é o ponto crucial do resultado cosmoético ou anticosmoético de todas as pensenizações, atos e atitudes da consciência”.

2.2.9. ANÁLISE DAS EMOÇÕES

Para esta análise o pesquisador deve utilizar o campo “sen” da ficha de registros, onde são anotados os sentimentos e emoções de cada pensene. Algumas avaliações sugeridas:

1. Preponderância de emoções vs. sentimentos.
2. Emoção / sentimento mais frequente.
3. Emoções / sentimentos desestabilizadores (associados à piora do padrão pensênico) e avaliação da sua frequência.
4. Emoções / sentimentos estabilizadores associados à melhora do padrão pensênico e determinação da sua frequência.
5. Interrelação entre os componentes do pensene: ideia ligada à emoção levando a determinado padrão energético.

A autora, durante seu experimento, conseguiu correlacionar a ocorrência do medo e fantasias negativas associadas à síndrome da perspectiva trágica com bloqueio imediato do laringochakra (mais perceptível) e do cardiochakra. Após essa constatação, foi possível fazer o caminho inverso: o registro de bloqueio laringochacral, algumas vezes, permitiu retrospectivamente identificar um acontecimento recente, despercebido, em que havia tido medo.

Outra percepção da autora foi a de que as emoções / sentimentos mais marcantes (causadores de mudança do padrão pensênico) instalam um padrão que permanece mais ou menos estável até o próximo pensene marcante que irá mudar isto. Parece ser o que alguns autores da ciência convencional chamam de “estado de ânimo” (MARTINS, 2004, p. 18).

A identificação da emoção / sentimento mais prevalente e monopolizador da pensenidade da consciência é uma das 3 partes para determinação do materpensene pessoal: pensene-síntese da consciência.

2.2.10. ANÁLISE DAS ENERGIAS CONSCIENCIAIS

Para essa análise o pesquisador deve utilizar no estudo o campo “ene” da ficha de registros, onde são anotadas as sensações e percepções energéticas.

A primeira avaliação do ponto de vista da Energossomática que o pensenograma proporciona ocorre já na fase de preenchimento das fichas de registro: quanto o indivíduo está acostumado e apto a perceber e nominar suas percepções energéticas. Não raro, a autora pôde definir ideias e emoções ou sentimentos e ter dificuldade, quando sem vontade de aderir à declaração “nada a declarar” (o que não foi permitido), ao se deparar com o campo sobre as percepções energéticas. Eis, em ordem alfabética, 4 análises que podem ser feitas:

- A. Nível de vitalidade energética e relação com tipos de pensenes.
- B. Pontos de susceptibilidade holossomáticos.
- C. Relação entre atividade chacral, bloqueios chacrais, mobilização de energias (voluntária ou involuntária) e determinados tipos de pensenes.
- D. Repercussões somáticas e relação com pensenes específicos.

O pensenograma, quando utilizado de modo regular, pode ser usado para identificação da sinalética energética parapsíquica pessoal, pois a ficha de registro contém os itens mais comumente utilizados nas tabelas de registro de sinaléticas.

A tabela 1 apresenta as principais informações que podem ser obtidas com a aplicação das técnicas apresentadas, objetivando facilitar o acesso do pesquisador ao “ponto chave” de cada uma delas. A disposição na tabela seguiu a ordem de exposição no texto.

Tabela 1. Sinopse da análise

	Análise	Questionamentos
1	Taxologia dos pensenes.	Quais são os meus tipos de pensenes preponderantes? No que eu gasto mais tempo pensenizando?
2	Carregamento da pensenidade.	Minha pensenidade está mais carregada nas ideias, sentimentos/emoções ou energia? Onde coloco a força da minha pensenização?
3	Qualidade da pensenidade.	Minha pensenidade é mais sadia ou doentia? Sou mais positivo ou negativo?
4	Proxêmica da pensenidade.	Quanto os ambientes me afetam? Existem lugares catalisadores evolutivos?
5	Utilidade da pensenidade.	Minha pensenidade é útil evolutivamente? Sofro de ociosidade pensênica? Pensenizo de acordo com minhas prioridades proexológicas?
6	Cronologia da pensenidade.	Pensenizo mais no passado, presente ou futuro e por quais motivos?
7	Foco da pensenidade.	Penso mais em mim ou nos outros?
8	Qualidade da intenção.	Qual a qualidade da minha intenção? Sou cosmoético nas minhas pensenizações?
9	Das emoções.	Qual emoção / sentimento é predominante na minha manifestação?
10	Das energias.	Qual o meu padrão energético mais comum? Quais as repercussões energossomáticas da minha pensenidade?

O pensenograma é um método de autopesquisa, ou seja, o próprio indivíduo é o responsável por sua aplicação. Porém, na fase 2 (análise) o pesquisador pode contar com a ajuda de outras consciências. No caso, a consciência auxiliar estaria realizando a heteroanálise do pensenograma.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experimentação do pensenograma permitiu à autora ampliar consideravelmente a autopercepção e o autoconhecimento. O processo também se mostrou autoconsciencioterápico: a experimentação promove reciclagens. Outros benefícios percebidos pela autora:

1. Aumento da disciplina pensênica.
2. Descrição e detalhamento de mecanismos de pensenização - trilhas sinápticas.
3. Diminuição das fantasias inúteis.
4. Melhora do humor.
5. Melhora do nível de higidez pensênica.

O pensenograma mostrou-se instrumento válido para pesquisa da pensenidade, permitindo aumento do autoconhecimento e ampliação da consciencialidade, cumprindo seu objetivo primário. A aplicação por outras consciências permitirá seu incremento, aprimoramento e validação.

REFERÊNCIAS

1. Beck, Judith S.; *Terapia Cognitiva: Teoria e Prática*; 348 p.; 3 índices; 85 refs.; 23 x 16 cm; br.; Artmed; Porto Alegre, RS; 1997; páginas VII, 17-18 e 87.
2. Martins, José Maria; *A Lógica das Emoções: na Ciência e na Vida*; 448 p.; 10 caps.; 1 apênd.; 33 citações; 75 desenhos; 29 enus.; 9 esquemas; 1 graf.; 17 ilus.; 13 notas; 238 refs.; 8 siglas; 7 tabs.; 23 x 16 cm; br.; Vozes; Petrópolis, RJ; 2004.
3. Takimoto, Nario; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; In: *Proceedings of the 4th Consciential Health Meeting; Journal of Conscientiology; IAC; Vol. 9, N. 33-S; Supplement; 21 enus.; 1 microbiografia; 29 refs.; 3 tabs.; 07-10.09.06; página 21.*
4. Vieira, Waldo; *700 Experimentos da Consciencologia*; 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 e Consciencologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 50, 59 e 259.
5. Idem; *Homo sapiens reurbanisatus*; 1.584 p.; 479 caps.; 139 abrevs.; 40 ilus.; 7 índices; 102 sinopses; glos. 241 termos; 7.655 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Consciencologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004, página 543.
6. Idem; *Manual de Redação da Consciencologia*; 276 p.; 152 abrevs.; 274 estrangeirismos; glos. 300 termos; 28 x 21 cm.; br.; 2ª Ed. Revisada; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Consciencologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2002; página 142.
7. Idem; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; 1.248 p.; 525 caps.; 150 abrevs.; 43 ilus.; 5 índices; 1 sinopse; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7cm; enc.; 5ª Ed.; revisada e ampliada; Instituto Internacional de Projeciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2002, página 122.
8. Idem; *Enciclopédia da Consciencologia - Eletrônica*; 7.200 p.; 1 CD-ROM; 300 especialidades; glos. 1.820 verbetes; versão protótipo aumentada e revisada; 6ª Ed.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; Brasil; 2010, páginas 1.756 a 1.758; 3.942 e 5.464.

APÊNDICE**PENSENOGRAMA - FICHA DE REGISTRO**

(Versão 4, 05.07.2009)

DATA: ____ / ____ / ____**HORA:** ____ / ____ **MANHÃ () TARDE () NOITE () MADRUGADA ()****CIRCUNSTÂNCIAS:****Onde, quando, em quais condições e circunstâncias. Companhias.****EVENTO DESENCADEANTE:****Fato pontual desencadeante do pensene.****PEN:****Relato em primeira pessoa das ideias, pensamentos, imagens reais.****SEN:****Descrição das emoções e sentimentos vivenciados.****ENE:****Descrição das sensações energéticas e somáticas (fisiológicas).****Atitudes desencadeadas ou relacionadas.****OBSERVAÇÕES:**