

# CONSCIENCIA

VOL. 20 – N. 3 – JUL. / SET. - 2016

---

- 209 **Editorial**
- 211 **Inversão Existencial e Pacificação Íntima a partir da Superação da Síndrome do Estrangeiro**  
*Existential Inversion and Intimate Pacification through Overcoming the Foreigner Syndrome*  
*Inversión Existencial y Pacificación Íntima a partir de la Superación del Síndrome del Extranjero*  
Deivid Vieira Braz
- 221 **Maratona Proexológica: Experiência de Alavancagem da Autoproéxis de uma Reciclante Cognopolita**  
*Proexological Marathon: The Experience of Leveraging the Self-Proexis by a Cognopolitan Recycler*  
*Maratón Proexológica: Experiencia del Palancaje de la Autoproexis de una Reciclante Cognopolita*  
Ermania Jaglete Barbosa Ribeiro
- 229 **Desinibição Comunicativa: Estratégias para Superação da Timidez**  
*Communicative Disinhibition: Strategies for Overcoming Shyness*  
*Desinhibición Comunicativa: Estrategias para la Superación de la Timidez*  
Jéssica Laudares
- 241 **Experiência Pessoal no Curso ECP2**  
*Personal Experience at an ECP2 Course*  
*Experiencia Personal en el Curso ECP2*  
João Marcos Mazzini Zeferino
- 252 **Interação Discernimento Alimentar–Holossomaticidade–Proéxis**  
*The Interaction Alimentary Discernment-Holosomaticity-Proexis*  
*Interacción Discernimiento Alimentario–Holosomaticidad–Proexis*  
Marco Miguel Pereira
- 263 **Autossuperações Pessoais e Resgate da Autoestima**  
*Personal Self-overcomings and the Rescue of Self-esteem*  
*Autosuperaciones Personales y Rescate de la Autoestima*  
Maria Inês Góes
- 269 **Contribuições da Tradutologia à Transposição Interparadigmática**  
*Contributions from Translatology to Interparadigmatic Transposition*  
*Contribuciones de la Traductología a la Trasposición Inter-paradigmática*  
Otto Mendonça

- 276 Efeito da Pensividade Sã na Automanifestação: Síntese da Experiência Pessoal efetivando a Autocura**  
*Effect of Healthy Thosenity in Self-manifestation: Synthesis of Personal Experience Effecting Self-cure*  
*Efecto de la Pensividad Sana en la Auto-manifestación: Síntesis de la Experiencia Personal, Efectivizando la Autocura*  
Rosiris Gomide Castanheira
- 286 Teática Assistencial: Oportunidade de Autoexperimentação e Reciclagem Intraconscencial**  
*Assistential Theorice: Opportunity for Self-experimentation and Intraconscencial Recycling*  
*Teactica Asistencial: Oportunidad de Auto-experimentación y Reciclaje Intra-concencial*  
Vera Hajjar

# CONSCIENTIA

Publicação Técnico-Científica de Conscienciologia

VOLUME 20

NÚMERO 3

JUL./SET. 2016



## Editorial

**Preeminência.** Pioneira e prestes a completar 20 anos de edições trimestrais, além das suas edições extras e suplementos produzidos ao longo do tempo transcorrido, a revista *Conscientia* enquanto publicação técnico-científica da Conscienciologia continua sendo o principal veículo para a divulgação de artigos e relatos de experimentos fundamentados no paradigma consciencial.

**Variedade.** No quadro de publicações desse periódico destacam-se variadas temáticas inclusas em múltiplas especialidades e, entre os seus autores, encontram-se conscienciólogos pesquisadores veteranos, verbe-tógrafos da *Enciclopédia da Conscienciologia* e escritores de livros conscienciológicos, ressaltando-se que o embrião da maior parte das Obras publicadas pela Editares se fez surgir antes em trabalho lançado na *Conscientia*.

**Universalidade.** Cumprindo o seu papel de apoio ao desenvolvimento da Conscienciologia, apoio à produção autopesquística e incentivo às autoneverpons, *Conscientia* é receptiva aos pesquisadores independentes, alunos e voluntários das *Instituições Conscienciocêntricas* (ICs), acolhendo indistintamente os interessados em divulgar as suas pesquisas conscienciológicas e experimentos pessoais, contribuindo para propalar esclarecimentos sobre realidades conscienciais e multidimensionais, acessíveis ao público em geral.

**Acolhimento.** Nesta linha, em especial para a presente edição, foram selecionados entre os muitos trabalhos que nos foram submetidos no último ano, nove artigos inéditos oriundos de autopesquisas elaboradas por neoautores em publicação na revista *Conscientia*.

**Gescon.** A sequência de apresentação das gestações consciencias desta edição inicia-se com o artigo *Inversão Existencial e Pacificação Íntima a partir da Superação da Síndrome do Estrangeiro*, em que o autor *Deivid Braz* faz correlações da teoria da Síndrome do Estrangeiro, em especial, vivenciada pelos jovens, quando estão presentes sintomas ao modo de vazio existencial, melancolia intrafísica (melin) e crises de identidade que, são superáveis levando à pacificação íntima a partir de técnicas pessoais promovendo reciclagem intraconsciencial (recin) e ajuste na programação existencial (proéxis).

**Proéxis.** A consciencióloga *Ermania Ribeiro* apresenta o artigo *Maratona Proexológica: Experiência de Alavancagem da Autoproéxis de uma Reciclante Cognopolita* com o objetivo de compartilhar a experiência pessoal no favorecimento da autoproéxis por meio da auto-organização, produção de gescons e busca da especialidade proexológica utilizando-se de recursos da Cognópolis Foz do Iguaçu, Paraná.

**Timidez.** *Desinibição Comunicativa: Estratégias para Superação da Timidez* é o tema pesquisado por *Jéssica Laudares*. O qual e refere-se à pesquisa da autora quanto ao traço-fardo da timidez desencadeador de prejuízos no cotidiano e estratégias utilizadas para a superação desse tráfaro.

**ECP2.** *João Marcos Zeferino* no artigo *Experiência pessoal no Curso ECP2* esclarece sobre o trabalho consciencioterápico vivenciado no curso de Extensão em Conscienciologia e Projeciologia 2 (ECP2), evento de imersão holossomática do que lhe rendeu profundas reflexões, melhoria no processo de mobilização das bioenergias, experimentação do parapsiquismo lúcido e tomada de decisões proexológicas.

**Holossoma.** *Interação Discernimento Alimentar-Holossomaticidade-Proéxis*, elaborado pelo pesquisador *Marco Miguel Pereira*, aborda sobre a importância da lucidez na utilização do corpo físico (Soma), especialmente quanto ao discernimento aplicado à alimentação e atividades físicas, visando satisfazer a consecução da programação existencial.

**Autoestima.** *Maria Inês Góes* discorre sobre o tema *Autosuperações Pessoais e Resgate da Autoestima* no intuito de discorrer sobre as relações entre o autoconceito negativo e comportamentos destrutivos, e expõe técnicas e atitudes aplicadas por ela para a superação de autodistúrbios disfuncionais, conduzindo-a ao alcance de novo patamar na própria evolutividade consciencial.

**Interparadigmas.** *Otto Mendonça*, apresenta *Contribuições da Tradutologia à Transposição Interparadigmática*, elaborado a partir da ótica das *Teorias da Tradução*, elaborando uma transposição interparadigmática, discorre e analisa pertinência destas quanto a possíveis analogias com abordagens conscienciológicas, fundamentada em experiências próprias.

**Autocura.** *Efeito da Pensividade Sadia na Automanifestação: Síntese da Experiência Pessoal Efetivando a Autocura* é tema de autopesquisa da autora *Rosiris Castanheira* no intuito de compartilhar autorreflexões, práticas adotadas e conclusões relativas à edificação holossomática tendo por base o cultivo de autopenes sadios.

**Assistência.** A autora *Vera Hajjar* discute sobre o tema *Teática Assistencial: Oportunidade de Autoexperimentação e Reciclagem Intraconsciencial* ao apresentar os resultados das autoexperimentações da teática assistencial quanto à reciclagem intraconsciencial e aos pontos otimizadores enquanto combustível no contínuo e melhoria da dinâmica interassistencial.

**Aproveitamento.** Ao publicar o leque de temas de autopesquisa que constam nesta edição, esperamos que a pujança dos conteúdos apresentados sejam de grande valia aos leitores da Revista *Conscientia* enquanto informações esclarecedoras e inspiradoras de novas pesquisas dentro da ciência Conscienciologia.

Nilse de Oliveira e Fernanda Schroeder

## Artigo Original

# Inversão Existencial e Pacificação Íntima a partir da Superação da *Síndrome do Estrangeiro*

Existential Inversion and Intimate Pacification through Overcoming the Foreigner Syndrome

Inversión Existencial y Pacificación Íntima a partir de la Superación del *Síndrome del Extranjero*

Deivid Vieira Braz\*

\* Graduando em Direito. Voluntário do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC).  
deividiipc@gmail.com

## Palavras-chave

Autossuperação  
Invexologia  
Sindromologia

## Keywords

Invexology  
Self-overcoming  
Syndromology

## Palabras-clave

Autosuperación  
Invexología  
Sindromología

## Resumo:

Este artigo foi escrito com o objetivo de proporcionar reflexões acerca da teoria da Síndrome do Estrangeiro e os seus efeitos, além de discutir a influência mesológica da sociedade intrafísica sobre os conscins ainda jovens, muitas vezes em crises de identidade, vazio existencial, melancolia intrafísica (melin), predominância do porão consciencial, em que imaturidades são exacerbadas em função da busca de identificação mútua entre os jovens de igual faixa etária, usos e costumes. A pesquisa teve por base metodológica a análise das vivências pessoais do autor, a consulta aos artigos e livros da Conscienciologia, em especial se fundamentando na obra *Síndrome do Estrangeiro*, publicado pela propositora da referida teoria, professora consciencióloga Málu Balona, e o livro *Inversão Existencial*, escrito por um grupo de conscienciólogos inversores. O autor chegou à conclusão de ser a autopesquisa uma condição *sine qua non* para o jovem conhecer-se, superar-se e conquistar a pacificação íntima.

## Abstract:

This article was written to provide reflections about the theory of the Foreigner Syndrome and its effects. In addition, it also discusses the mesological influence of intraphysical society on conscins, while in their youth, the somewhat common identity crises, existential emptiness, intraphysical melancholy (melin), and the predominance of the consciencial basement, in which immaturities are exacerbated due to the search for mutual identification with other youths of the same age, activities and customs. The methodological base of the research is an analysis of the author's personal experiences, consultations of Conscienciology research materials, in particular the work *Foreigner Syndrome*, published by the proposer of the theory, conscienciology researcher Málu Balona, and on the book *Existential Inversion*, written by a group of conscienciology invertors. The researcher reached the conclusion that self-research is a *sine qua non* condition for a youth to know and overcome themselves, and achieve self-pacification.

## Resumen:

Este artículo fue escrito con el objetivo de proporcionar reflexiones acerca de la teoría del Síndrome del Extranjero y sus efectos, además de discutir la influencia mesológica de la sociedad intrafísica sobre las concines aún jóvenes, muchas veces en crisis de identidad, vacío existencial, melancolía intrafísica (melín) y predominancia del sótano consciencial, cuando las inmadureces son exacerbadas en función de la búsqueda de identificación mutua entre los jóvenes de igual franja etaria, usos y costumbres. La investigación tuvo por base metodológica el análisis de las vivencias personales del autor, la consulta en artículos y libros de Consciencología, en especial, fundamentado en la obra *Síndrome del Extranjero*, publicado por quien propone la referida teoría, profesora consciencióloga Málu Balona, y el libro *Inversión Existencial*, escrito por un grupo de conscienciólogos inversores. El autor llegó a la conclusión de ser la autoinvestigación una condición *sine qua non* para que el joven se conozca, se supere y conquiste la autopacificación íntima.

Artigo recebido em: 25.08.2015.

Aprovado para publicação em: 23.07.2016.

## INTRODUÇÃO

**Contexto.** A motivação maior para a escrita sobre este tema leva em consideração a oportunidade de esclarecer conscins, especialmente as mais jovens, que se sentem deslocadas no mundo, inadaptadas à sociedade e não raras vezes melancólicas, depressivas e apáticas em função da sensação constante de estranheza ao ambiente em que vivem, ocasionando, por vezes, o isolamento social devido ao sentimento de incompreensão do que se passa no seu mundo íntimo somando-se a um saudosismo indefinido.

**Autopesquisa.** Verifica-se que tal condição íntima é superável mediante esforços pessoais, fundamentados na autopesquisa, condição fundamental para a autocompreensão, o descobrimento e fortalecimento de valores pessoais evolutivos, possibilitando a conquista da pacificação íntima por meio da aplicação de técnicas evolutivas, a exemplo da inversão existencial.

**Objetivo.** Este artigo tem por objetivo compartilhar a autoexperimentação do autor, que no início da adolescência foi portador da *Síndrome do Estrangeiro*, a qual pôde superar a partir da autopesquisa e aplicação técnica da inversão existencial (invéxis).

**Metodologia.** O método de elaboração do presente artigo teve por base a consulta bibliográfica de obras especializadas na temática, além do embasamento em registros e vivências pessoais do autor.

**Estrutura.** O texto está estruturado nas três partes a seguir: 1. Conceitos Introdutórios. 2. Casuística Pessoal. 3. Ajuste de Proéxis e Autopacificação.

## I. CONCEITOS INTRODUTÓRIOS

### A. SÍNDROME DO ESTRANGEIRO E INVERSÃO EXISTENCIAL

**Teorias.** A pesquisa científica exige o surgimento de hipóteses e teorias que podem servir de explicação, provisória, para determinados assuntos.

**Verpons.** No âmbito da Conscienciologia, trabalha-se com as *verpons*, ou seja, verdades relativas de ponta, ao contrário das ideias fechadas ou dogmáticas próprias da religião. As *verpons* representam o verdadeiro espírito científico, ou seja, a investigação aberta e incansável.

**Originalidade.** A professora Málu Balona, antes de publicar a primeira edição da obra *Síndrome do Estrangeiro*, em 1998, apresentou publicamente a sua pesquisa sobre a referida síndrome no ano de 1990, durante a realização do 1º Congresso Internacional de Projeciologia, ocorrido no Rio de Janeiro.

**Definição.** Destaca-se a definição dada pela autora em sua obra (BALONA, 2006, p. 23 e 24):

*A SEST – Síndrome do Estrangeiro é um distúrbio do comportamento, caracterizado por um estado mórbido de alienação, estranheza ao ambiente e/ou a pessoas, inadaptação, melancolia aguda, apatia, depressão, às vezes acompanhada de anorexia, podendo levar à dessoma prematura. Esse processo pode também ser chamado de: crise aguda de saudade, suicídio branco (morrer de desgosto), melin precoce, melin infantil, melin pós-ressomática, saudade impessoal de origem desconhecida, transtorno de estresse pós-traumático (ressoma), banzo consciencial.*

**Perda.** Não se pode deixar de mencionar também o sentimento de perda, *como se a consciência, ao sofrer o restringimento intrafísico imposto pelo corpo biológico e pela dimensão intrafísica, tivesse também sido obrigada a renunciar ao contato com dimensões mais sutis de existência* (BALONA, 2006, p. 29).

**Estranheza.** Além de sentir pouca ou nenhuma familiaridade com as pessoas e o ambiente que a cerca, a conscin portadora da SEST intimamente sente que não pertence àquele lugar em que está inserida nesta vida, causando o sentimento de saudade de uma existência diferente, o que provoca a sensação de estar em um local errado.

**Saudosismo.** Atribui-se o sentimento de saudade da conscin por pessoas ou locais desconhecidos, à dimensão extrafísica, onde outrora ela esteve presente, em conjunto de consciências com quem detinha maior afinidade.

**Inadequação.** Em entrevista realizada no *programa Ciência e Consciência*<sup>1</sup> a autora Málu Balona sintetiza esse quadro mórbido, dizendo que a pessoa portadora da SEST *apresenta uma sensação constante de inadequação, é um eterno sentimento de não estar no lugar certo, na hora certa, de ter perdido o bonde, a estrada.*

**Ideias originais.** Dentro do contexto dos Cursos Intermissivos estudados pela Conscienciologia, a conscin portadora da SEST traz ideias inatas consigo ao ressonar, porém não detém a lembrança clara e nítida de qual é a sua programação existencial na vida humana, o que no dizer da referida autora, na mesma entrevista mencionada acima, elucida, conforme segue:

*(...) então é como se ela chegasse à vida humana com alguma missão a cumprir, um trabalho a realizar, mas ela tivesse esquecido. Ela tomou o trem, mas não sabe mais o motivo da viagem (BALONA, 2006).*

**Observação.** A manifestação da SEST independe de qualquer condição mesológica, hereditária, nível cultural ou de sexo, então a mesma pode ocorrer com qualquer conscin, possuidora de miniproéxis ou maxiproéxis. Porém, é observável a incidência maior em conscins identificadas como intermissivistas. Complementa essa observação as ideias sobre o assunto mencionadas por Tamara André (2003, p. 184):

Portadores desta síndrome são conscins inversoras ou reciclantes, com multidotação, provável Curso Intermissivo e uma experiência de diversas seriéxis de incomplicis. Tais consciências desenvolveram a intelectualidade e o parapsiquismo durante as seriéxis, mas não sabem como conviver na sociedade intrafísica, sentindo-se estrangeiras, ou seja, não aceitas pela socin.

**Parapsiquismo.** Quando a conscin desde a infância ou adolescência demonstra ser possuidora de faculdades parapsíquicas (também chamadas mediúnicas, paranormais ou sensitivas), a situação tende a agravar-se mais diante da incompreensão familiar, de amigos e da própria sociedade, ainda “escrava” desta dimensão intrafísica e sob o domínio ainda muito forte do materialismo ou da manipulação religiosa.

**Segredo.** Notando que os demais não podem entender o que ela percebe e sente, muitas vezes a conscin tende a se calar e guardar apenas para si as suas parapercepções, devido ao medo de ser vista pelos outros como maluca, estranha ou ser ridicularizada.

**Expressões.** Estão presentes, na literatura e na cultura em geral, expressões que denotam o sentimento de estranheza que as pessoas vivenciam em determinadas situações da vida intrafísica. Contudo, é importante enfatizar que a *Síndrome do Estrangeiro* se caracteriza pela maneira constante desses sentimentos controversos sentidos pela conscin. Eis exemplos de sete expressões dessa natureza: *sentir-se um peixe fora da água; estranho no ninho; cachorro que caiu do caminhão de mudanças; extraterrestre; ovelha negra da família; esquisitão; patinho feio.*

**Opções de vida.** A grande maioria dos jovens portadores da *Síndrome do Estrangeiro* permanece em tal condição conflituosa, procurando esconderijo ou sentido para a existência nas ilusões da socin, contudo, existe uma técnica evolutiva capaz de auxiliar o jovem a eliminá-la: a inversão existencial (invéxis).

**Inversão Existencial.** Essa é uma técnica evolutiva pioneiramente aplicada e divulgada por Waldo Vieira, em que consiste que o jovem priorize a sua evolução, buscando atingir o cumprimento da sua programação existencial, através do foco na assistencialidade, deixando de lado os desvios e delírios da socin. É oportuna a inserção da definição dada a essa técnica no livro *Inversão Existencial*:

(...) é a técnica de planejamento máximo da vida humana, fundamentada na Conscienciologia, aplicada desde a juventude, objetivando o cumprimento da programação existencial, o exercício precoce da assistência e a evolução. (...) A aplicação da técnica se inicia até os 26 anos de idade, antes da maturidade biológica, quando o jovem ainda está delineando a própria vida, descomprometido de *amarras* sociais (...) e ainda com maior flexibilidade para promover renovações íntimas (NONATO et. al., 2011, p. 22).

**Proéxis.** Intrinsecamente relacionada ao tema da invéxis, está a programação existencial da conscin. Muitas pessoas sentem que possuem algo a realizar, sem saber exatamente o quê. As mais exitosas conseguem identificar as tarefas que vieram desempenhar na vida intrafísica, outras as seguem inconscientemente, porém se presume que a maioria sai dessa vida sem cumprir aquilo com o que se comprometeram, dessoando na condição de incompletistas.

## II. CASUÍSTICA PESSOAL

### A. RESSOMA

**Contexto.** O renascimento intrafísico deste autor se deu em uma cidade de pequeno porte, que possui em torno de 23 mil habitantes, localizada na região central do interior do Rio Grande do Sul, que por um passado histórico de catequização de índios e missões jesuíticas, recebeu o nome de Tupanciretã.

**Interiorose.** Mesmo nascendo em zona urbana da pequena cidade, a influência do holopense composto pela mentalidade interiorana, de fechadismo consciencial e dos tradicionalismos próprios do Rio Grande do Sul, foi inevitável.

**Grupocarma familiar.** De modo geral, era um grupo familiar tranquilo, não fossem os assédios extrafísicos comuns que ocorriam com parentes parapsíquicos desequilibrados. Ao mesmo tempo em que existia o sentimento de estranheza com relação aos componentes do grupocarma, era possível perceber que eles também não se encaixavam nos padrões sociais de normalidade, talvez por decorrência dos desequilíbrios de ordem parapsíquica.

**Infância escolar.** Desde a infância, o autor foi considerado *diferente*, de jeito tímido, educado, que não arranjava problemas e inteligente devido à facilidade para aprender e tirar notas altas, por isso conquistando a admiração de alguns professores, mas, em contrapartida, ganhando o apelido de *santinho* por parte de alguns colegas de classe, em função das comparações inoportunas entre alunos, feitas por professores.

**Atitude.** No início sentia até “certo *orgulho*” por ter recebido esse apelido, porque havia mais interesse em ser bem-visto pela professora da turma do que pelos colegas. Somente depois de algum tempo fui perceber que entre os alunos, aqueles que gostavam de estudar eram deixados de lado, o que não impediu fazer amizades, porém eram poucas.

**Religiosidade.** O referido apelido acima não foi à toa, pois mesmo não tendo o autor ressomado em família religiosa (sequer batizado na Igreja Católica), naturalmente era voltado para questões espirituais e colecionava imagens de santos, acendia velas e sentia-se na obrigação de ler a Bíblia, mesmo sem entender nada, com medo de ser punido. Tal fascínio pela religião o levava a dizer algumas vezes para a mãe que gostaria de ser padre quando fosse adulto.

**Misticismo.** Sempre despertaram curiosidade, interesse e medo as histórias contadas pelos adultos da família quanto a aparições de consciexes, fenômenos de efeitos físicos, dentre outras ocorrências parapsíquicas vivenciadas pela maioria deles.

**Pré-adolescência.** Passada a fase de religiosidade manifestada na infância, ao adentrar na pré-adolescência e adolescência, foi possível notar melhor as diferenças do modo de pensar, comportamento, preferências pessoais, maneira de agir diante de determinadas situações e os questionamentos feitos com relação à finalidade da vida intrafísica.

**Irresignação.** Os questionamentos acerca da existência humana e de qual o sentido da vida começou a dar a impressão de que o autor era o único a refletir sobre essas questões existenciais, já que os outros, vistos na condição de *normais*, não pareciam se preocupar com isso, apenas continuavam vivendo as suas vidas.

## B. AUTORREJEIÇÃO E INTENSIFICAÇÃO DA SÍNDROME DO ESTRANGEIRO

**Estratégias.** Persistindo sempre a sensação de ser diferente dos outros, pelo menos na vida escolar, houve a tentativa inútil de esconder as diferenças no modo de ser e pensar para não ser percebido e visto como estranho. Mesmo com a tentativa de juntar-se mais com a *galera do fundão*, que não estava nem aí para os estudos, as notas não diminuíram e não foi possível eliminar a imagem de *nerd* construída até então.

**Imaturidade.** É fácil observar a imaturidade dominante neste autor, na tentativa inútil de querer ser igual a todo mundo e encaixar-se nos padrões considerados bons e normais pela sociedade, apenas para não assumir o ônus de ser diferente dos referidos e cultuados padrões aceitos.

**Microuniverso consciencial.** Nunca é demais lembrar que somos microuniversos conscienciais complexos em permanente evolução, cada qual na sua estrada evolutiva. Em razão disso, não há sentido para querer ser igual aos outros.

**Inautenticidade.** Ainda é possível incluir no rol das síndromes vivenciadas pelo autor, a *Síndrome do Bonzinho*, advinda da prática comum de santificar-se perante os olhos alheios como modo de manipulação da opinião pública e aceitação social e a *Síndrome da Subestimação*, na qual se abre mão de dar o devido valor às suas potencialidades pessoais, levando à condição de *pobre poliqueixoso sentado sobre pote de moedas de ouro*, conforme Tony Muszkopf (2012, p. 74) citando Vieira (2012, p. 8.079 a 8.082).

**Conexão sindromológica.** A descrição da vivência autoral no parágrafo anterior é nítido exemplo de que, em razão de vivenciar a Síndrome do Estrangeiro e sentir-se rejeitado, a conscin pode começar a desenvolver a Síndrome do Bonzinho com o intuito de finalmente ser aceita pelo grupo social. Não obstante, ainda em razão da baixa autoestima, a Síndrome da Subestimação também era um traço que se manifestava em sua personalidade.

**Opções da Socin.** Para tentarem fugir de si mesmos, serem vistos *normais* e sentirem-se aceitos, muitos jovens *entram na onda* daquilo que é comum dentro da mesologia na qual estão inseridos. Ao autor foram apresentadas as seis opções a seguir, as quais foram rejeitadas de plano, pelo simples fato de não ver sentido lógico para fazê-las:

1. **Boates.** O autor admite ter frequentado no máximo duas ou três vezes alguma boate nesta vida, em razão do desinteresse pessoal por esta opção, vista como lazer e alegria pela maioria da sociedade e fundamental para muitos em um final de semana, mas vista por mim como perturbação desnecessária em razão das músicas altas e a sensação de estar no lugar errado.

2. **Bebidas.** Embora o grupocarma familiar até hoje seja adepto do hábito de beber em finais de semana, felizmente não há caso sério de alcoolismo, e o autor não adquiriu o hábito de ingerir bebidas alcoólicas, pelo simples fato de achar prejudicial a si mesmo.

3. **Cigarro.** Pelo fato de muitos familiares serem adeptos desse vício, o autor forçosamente se tornou fumante passivo, o que ocasionou alguns problemas respiratórios, reforçando a aversão pessoal pelo tabaco.

4. **Drogas ilícitas.** Vigorando o ditado popular *quem procura acha*, o autor jamais teve a curiosidade de experimentar qualquer droga ilícita, pois sempre considerou o uso como um ato de loucura, por procurar falsas sensações em detrimento da saúde.

5. **Videogames.** O autor teve amigos viciados em jogos de videogames de cunho belicista, que incitavam a violência, a competição e a alienação, promotores da evocação multidimensional de consciexes afins ao holopense bélico. Mesmo sem entender a problemática dos jogos, foi possível manter-se longe dos referidos *games* e, talvez em decorrência disso, foi considerado *alienado* por não entender nada a respeito.

6. **Antissomática.** Dentre outras experiências de atos atentatórios contra a integridade somática, a exemplo das diversas formas de riscomania, a bigorexia, a promiscuidade, os esportes radicais, o uso de *piercings* e tatuagens *etc*, o autor não encontrou razão para ser adepto de nenhuma espécie de prática antissomática.

**Autoculpa.** Por não entender porque não conseguia gostar do que a maioria dos jovens de sua faixa etária gostava, e por qual razão era tão diferente deles, o autor mantinha a postura de se culpar. Em suma, gostaria de ser igual a eles, porém não concordava com muitos hábitos e costumes.

**Paradoxos.** Sentindo-se velho em um corpo de jovem, em função dos hábitos e preferências não serem os mesmos da maioria, o autor considerava os finais de semana verdadeira tortura emocional, porque representavam apenas tristeza e melin, enquanto para a maioria dos componentes da socin representava alegria. Preferia os dias úteis da semana, nos quais, pela rotina diária de estudos, não era preciso pensar muito em si mesmo. Tal condição demonstra por si só a dificuldade de realizar o autoenfrentamento necessário.

**Timidez.** Quanto mais se reconhecia um estrangeiro, mais preferia não compartilhar o que pensava ou percebia parapsiquicamente, pois deixava a insegurança e o medo de ser rejeitado predominar na manifestação pessoal, razão pela qual o nível de timidez aumentava drasticamente com o passar dos anos, enquanto isso a autoestima se reduzia no outro extremo, gerando tristeza constante, melancolia intrafísica, autoculpa, saudade indefinida e o vazio existencial.

**Assédio.** O autoassédio e o heteroassédio se fizeram presentes, trazendo ideias negativas, pensamentos de desvalia pessoal e de ausência total de sentido para continuar a vida intrafísica, pois não era possível entender a sua finalidade, já que fervilhavam diversas indagações em razão do não entendimento de por que havia sido *jogado* neste mundo.

**Acoplamento patológico.** Por muitas vezes, fazendo uma tarefa qualquer, surgia de maneira vaga o sentimento de tristeza sem motivo aparente, além da vontade de procurar o isolamento, de preferência deixando o local com pouca luminosidade, para intensificar mais ainda as sensações angustiantes, em um ambiente de penumbra. Após algum tempo, já com algum conhecimento espírita, concluiu que se tratava da aproximação das consciexes patológicas, que se aproximavam em uma espécie de mútuo flagelo, ocasiões em que me deixava levar por essas inspirações de procurar intensificar os sentimentos negativos.

**Lei de afinidade.** Resta nítida a lei de afinidade pensênica atuante nesse caso. Sem ter maturidade parapsíquica, o autor costumeiramente atraía consciexes com igual padrão melancólico, em decorrência da personalidade pessoal desequilibrada e a inadaptação à vida humana.

**Espiritismo.** Por volta dos 14 anos, o autor decidiu optar por uma das religiões da socin, o *Espiritismo*, de Allan Kardec, onde obteve algum alívio para algumas angústias e o início de um desassédio. Os estudos doutrinários favoreceram o conhecimento maior sobre a influência entre conscins e consciexes, as múltiplas vidas e a responsabilidade pessoal pela melhoria íntima.

**Paliativo.** Mesmo dentro da religião, o autor ainda sentia que estava faltando algo e a timidez ainda permanecia, pois não estava fazendo o devido autoenfrentamento, que sequer é incentivado nas linhas religiosas, que de modo geral são voltadas para idolatrias e dependências. Era de igual forma persistente a insatisfação íntima da qual não achava a causa, porque sabia que algo estava fora do lugar.

**Receio.** Com o parapsiquismo a florado e as frequentes sensações de estar fora do corpo, o autor era orientado pelos médiuns da casa espírita apenas a rezar e pedir sempre a ajuda aos guias extrafísicos diante de dificuldades com consciexes. Tais orientações resultaram em aumento da insegurança e receio das manifestações parapsíquicas, pois faltava conhecimento para o autodomínio efetivo dessas e controle bioenergético para lidar com as situações.

### C. CURSO INTEGRADO DE PROJECIOLOGIA

**Autodiagnóstico.** O autor reconheceu-se portador da Síndrome do Estrangeiro somente aos 16 anos de idade, em março do ano de 2008, ao entrar em contato com as ideias da Conscienciologia, por meio do núcleo de extensão do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC), na cidade de Santa Maria/RS, quando foi possível realizar o primeiro Curso Integrado de Projeciologia (CIP).

**Livros.** Ao conhecer a literatura conscienciológica que estava disponível para venda, o livro Síndrome do Estrangeiro chamou a atenção deste autor na mesma hora.

**Cientificidade.** Foi possível verificar a inovação da Conscienciologia em tratar de assuntos conhecidos há milênios, por exemplo, a projeção lúcida da consciência para fora do corpo físico, de modo científico, deixando de lado as crendices e misticismos em torno do assunto. O autor não imaginava que pudesse existir tal ciência, pois as únicas referências no assunto eram as religiões ou seitas místicas.

**Curso Intermissivo.** Durante a realização do CIP, foi possível ao autor reconhecer-se enquanto ex-aluno de algum Curso Intermissivo, realizado na dimensão extrafísica. Tal conclusão se deu não só em função de ter realizado o teste do intermissivista disponível no livro 700 Experimentos da Conscienciologia, de autoria do médico e pesquisador Waldo Vieira (2013, p. 604), mas em razão do reconhecimento e afinidade com os neologismos próprios da Conscienciologia, pois intimamente sabia tê-los ouvido em algum lugar, somando-se ao sentimento de ter reencontrado algumas conscins amigas de outras existências.

**Técnica da invéxis.** Ao conhecer os princípios, ações e evitações no contexto de aplicabilidade da referida técnica, não houve estranheza por parte deste autor, talvez por ter identificado que vinha aplicando até aquele momento as evitações recomendadas pela técnica, faltando, porém, efetivar as ações pró-evolutivas.

**Projeção consciente.** Os estudos da Projeciologia e a eliminação de resquícos dos melindres favoreceram a intensa aplicação de técnicas projetivas, autocomprovando a imortalidade da consciência, ao perceber que era possível continuar lúcido e atuante fora do corpo físico, substituindo totalmente a necessidade de crença pela autoexperimentação, o que promoveu a ressignificação da vida.

### III. INVÉXIS, AJUSTE DE PROÉXIS E AUTOPACIFICAÇÃO

#### A. REENCONTROS

**Alegria.** O sentimento de alegria, a certeza íntima e incontestável de finalmente ter reencontrado as pessoas e ideias afins que tanto procurava, foram a causa de profunda revisão do que estava fazendo até então com a existência intrafísica e o envolvimento religioso. Ocorreu um “aumento na lupa” sobre os trafores e trafores pessoais, gerando reciclagens intraconscienciais, como, por exemplo, a reestruturação pensênica, o domínio bioenergético, o gosto pela autopesquisa e o desenvolvimento da assistencialidade.

**Egocídio.** Decidiu realizar o que se tem chamado por alguns pesquisadores da Consciencioterapia de *egocídio*, ou seja, a ação positiva da consciência de sair do seu ego, do seu “mundinho”, passando a auxiliar as demais consciências intra e extrafísicas ao seu redor, deixando de lado as lamentações, os queixumes e as insatisfações pessoais, parando de se colocar na condição de vítima do cosmos.

**Invéxis.** Ao estudar mais profundamente a técnica da inversão existencial, foi possível ao autor perceber que, durante as crises existenciais, resistiu firmemente aos mata-burros oferecidos *a preço de banana* pela socin, como, por exemplo: a riscomania, as drogas ilícitas, os modismos alienantes e os demais idiotismos culturais disseminados.

**Comportamento.** Intimamente, o autor era uma conscin inconformada com a vida intrafísica, pois não aceitava o fato de que esta se resumisse apenas às finalidades simplistas atribuídas pela socin, como: estudar, trabalhar, casar, ter filhos, plantar uma árvore, escrever um livro e morrer.

#### B. TÉCNICAS PESSOAIS DE RECIN E INVÉXIS

**Caráter personalíssimo.** É importante frisar que as técnicas conscienciológicas dentro das diversas especialidades, podem servir para uma conscin, mas para outra não se aplicarem. A frase *cada caso é um caso* parece ser perfeita para resumir tal condição, lembrando que somos consciências únicas, microuniversos conscienciais, em evolução própria, portanto não há que se falar em *técnica universal* que se aplique a qualquer conscin. No entanto, Málu Balona indica determinadas ações que podem ser desenvolvidas pela conscin que deseja alcançar a autocura e a conseqüente pacificação íntima, conforme Tamara Cardoso referencia em artigo (2003, p. 184):

Segundo Málu Balona, a autocura dessa síndrome pode ocorrer de forma progressiva quando a consciência realiza uma recéxis e passa a pautar sua conduta nos princípios pessoais que antes haviam sido negligenciados. Além disso, a consciência pode utilizar sua intelectualidade e criatividade para traçar estratégias de ação utilizando os próprios trafores de forma mais evolutiva e objetiva. Duas importantes ferramentas para a cura são a Consciencioterapia e a prática diária de estados vibracionais (EVs).

**Reação.** Precisando assumir as rédeas da evolução pessoal, eliminar a Síndrome do Estrangeiro e efetivamente aplicar a técnica da invéxis, o autor desenvolveu sete atitudes ou técnicas, mencionadas a seguir em ordem crescente, de acordo com o aprofundamento nas autopesquisas, com base na autoconsciencioterapia:

1. **Autoquestionamento.** Era preciso desconstruir a imagem distorcida e negativa feita acerca de si mesmo. Para isso, o autor passou a ficar atento aos pensamentos de autoculpa e de baixa autoestima que apareciam e começava a questioná-los, como forma de se autoconvencer do contrário, retirando a força e a razão de tais pensamentos negativos.

2. **Autoaceitação.** Foi possível perceber que deveria fazer a autoassistência e uma das formas era aceitar-se na condição em que se vem ao mundo intrafísico, deixando o passado passar, sem dramas ou culpas pelos anos vivenciados em SEST.

3. **Autenticidade.** Foi preciso eliminar a necessidade de querer agradar a todos e ser aceito pelo mundo, pois é tarefa impossível e o dispêndio de energia em função disso era bobagem e perda de tempo, devendo prezar pela autenticidade consciencial.

4. **Realidade.** Abandonar de vez a ilusão de querer ser igual aos outros e perceber que cada consciência é um somatório de todas as suas vivências anteriores e todas têm seu nível evolutivo. Percebi que era preciso voltar a atenção para os meus valores pessoais.

5. **Prioridade.** O autor então passou a priorizar a consecução da programação existencial, tendo a inversão existencial como técnica evolutiva, que facilitou a substituição do *locus* externo pelo *locus* interno, com a nova forma de viver neste princípio: *deixar o mundo ser como ele é e passar a ser como sou de verdade.*

6. **Voluntariado.** Ao assumir a condição de voluntário do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC), em 2013, a mudança de cidade, a saída da casa dos pais e a busca por qualificação profissional, eliminaram o sentimento de inutilidade ou de viver sem um sentido. O grupo de voluntários, assim como as reuniões do grupo de inversores existenciais (GRINVEX) nos centros educacionais, que funcionam com base no mútuo apoio e interação entre os jovens praticantes da técnica da invéxis, têm objetivos as priorizações evolutivas de vida semelhantes.

7. **Docência.** Na casuística pessoal, o desafio de investir na capacitação docente dentro do IIPC agregou positivamente, pois além de ser uma grande oportunidade assistencial de falar publicamente sobre o parapsiquismo e a projeção consciente sem misticismos, o docente acaba por desenvolver a sua comunicação, não sobrando espaço para qualquer timidez.

**Automotivação.** No instante em que a conscin compreende que o sentido da vida intrafísica objetiva a melhoria pessoal e grupal e que é necessário desenvolver a capacidade de persistência, automotivação e foco nos objetivos pessoais, fica mais claro que todos os desafios que se apresentam são necessários para o desenvolvimento pessoal.

**Compreensão.** A clareza quanto aos objetivos pessoais evolutivos, como, por exemplo, desenvolver determinados traços, ampliar a capacidade assistencial, domínio parapsíquico e bioenergético, porque se conhece os benefícios advindos, proporciona à conscin a compreensão de que a pacificação íntima é possível mesmo em condições desafiantes.

**Inteligência evolutiva.** Revela postura inteligente a conduta da conscin em muitas vezes se colocar em situações desafiantes, antecipar crises de crescimento e adotar o posicionamento de administrar a própria existência, retirando a carga emocional desnecessária, ou seja, esforçar-se por desdramatizar e buscar sempre a racionalidade.

**Resultado.** No caso deste autor, com o passar do tempo, se deu a eliminação do autoconflito gerado pela Síndrome do Estrangeiro, o que proporcionou a conquista da autopacificação e o amadurecimento pessoal.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Reciclagem.** Pelo exposto, aqui, percebe-se que a evolução consciencial exige reciclagem existencial constante, porque a pacificação íntima não é tão somente a ausência de problemas ou conflitos maiores.

O paradoxo da zona de conforto ser desconfortável mostra a falta de autoconhecimento e autoconscientização multidimensional, parecendo ser a pacificação íntima mera utopia ou delírio filosófico.

**Conclusão.** Em suma, pode-se concluir que a busca pelo entendimento e aplicação da técnica da invéxis pelo jovem e que se reconhece como intermissivista, somando-se ao investimento firme na autopesquisa é a chave para superação de qualquer síndrome ou gargalo evolutivo.

## REFERÊNCIAS

1. **André**, Tamara Cardoso; **Assumindo Trafores**; Artigo; V.4; N.1; *Gestações Conscienciais – Edição Especial: Anais do II CINVÉXIS – II Congresso Internacional de Inversão Existencial*; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2003; página 184.
2. **Balona**, Málu; **Síndrome do Estrangeiro**; 318 p.; Associação Internacional Editares; 3ª Ed; Foz do Iguaçu, PR; 2006; página 29.
3. **Muskopf**, Tony; **Autenticidade Consciencial**; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2012; página 74.
4. **Nonato**, Alexandre; *et al.*; **Inversão Existencial: Autoconhecimento, Assistência e Evolução desde a Juventude**; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2011; página 27.
5. **Vieira**, Waldo; **700 Experimentos da Conscienciologia**; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 *E-mail*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 8 índices; 2 tabs; 300 testes; glos 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. rev. e amp.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013; página 604.
6. **Idem**; **Enciclopédia da Conscienciologia Digital**; 9.000 p.; 1 CD-ROM; 19 *E-mails*; 350 especialidades; 2 fotos; glos. 2.146 termos (verbetes); 104 microbiografias; 103 verbetógrafos; 16 *websites*; 7ª Ed. Protótipo rev. e aum.; Versão 7.04; Associação Internacional Editares; & Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2012; páginas 8.079 a 8.082.

## BIBLIOGRAFIA SUGERIDA

1. **Balona**, Málu; **Síndrome do Estrangeiro – parte 1 de 6 – Autocura através da Reconciliação**; Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=\\_pbZLGNyS5U](https://www.youtube.com/watch?v=_pbZLGNyS5U)>; acesso em: 17.06.15.
2. **Idem**; **Síndrome do Estrangeiro / Síndrome de Abstinência do Curso Intermissivo**; Revista; *Conscientia*; V.11; S.2; Foz do Iguaçu, PR; Julho, 2007; páginas 30 a 39.
3. **Rossa**, Dayane; **Oportunidade de Viver: Estudo sobre a Existência Humana e o Sentido da Vida**; pref. Amin Lascani; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014.
4. **Vicenzi**, Luciano; **Coragem para Evoluir**; pref.; Málu Balona; Associação Internacional Editares; 2ª Ed.; Foz do Iguaçu, PR; 2005
5. **Vieira**, Waldo; **Manual da Proéxis: Programação Existencial**; Associação Internacional Editares; 5ª Ed.; Foz do Iguaçu, PR; 2011.



## Artigo Original

# Maratona Proexológica: Experiência de Alavancagem da Autoproéxis de uma Reciclante Cognopolita

Proexological Marathon: The Experience of Leveraging the Self-Proexis by a Cognopolitan Recycler

Maratón Proexológica: Experiencia del Palancaje de la Autoproexis de una Reciclante Cognopolita

**Ermania Jaglete Barbosa Ribeiro\***

\* Empresária. Graduada em Farmácia-Bioquímica e Psicologia. Formação em Biossíntese. Pós-graduada em Psicologia Positiva. Consciencioterapeuta. Voluntária da Organização Internacional da Consciencioterapia (OIC) e do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC).

*ermaniaj@hotmail.com*

## Palavras-chave

Desassédio  
Intermissivista  
Recursos  
Viragem

## Keywords

Deintrusion  
Intermissivist  
Resources  
Turning point

## Palabras-clave

Desasedio  
Intermisivista  
Recursos  
Viraje

Artigo recebido em: 07.10.2015.

Aprovado para publicação em: 08.08.2016.

## Resumo:

Este artigo objetiva compartilhar a experiência da autora na busca do ajuste fino da proéxis, utilizando os recursos da Cognópolis Foz do Iguaçu, Paraná. A metodologia empregada baseou-se na observação e organização dos fatos e vivências pessoais durante a realização de uma maratona proexológica, no período de fevereiro de 2014 a março de 2015 na Cognópolis Foz do Iguaçu, Paraná. O trabalho apresenta as Definições e Breve Histórico na primeira seção e na seção seguinte discorre sobre a Maratona Proexológica realizada pela autora. Os efeitos alcançados a partir do método aplicado apontam para uma alavancagem da autoproéxis por meio da auto-organização com a implementação de rotina útil, produção de gescons e busca da especialidade proexológica. Verificou-se que o holopensene da Cognópolis Foz do Iguaçu é um agente facilitador e promotor das reciclagens e ajustes proexológicos para as consciências interessadas, atuando como retroforma do Curso Intermissivo.

## Abstract:

This article aims to share the author's experience in her search to fine-tune her proexis, using the resources of Cognopolis, Foz do Iguaçu, Paraná. The methodology used was the observation and organization of facts and personal experiences during a proexological marathon over the period from February 2014 to March 2015. The work presents Definitions and a Brief History in the first section, and the following section discusses the Proexological Marathon undertaken by the author. The effects achieved from the method applied recommend a leveraging of the self-proexis through self-organization with the implementation of useful routines, the production of gescons, and the search for the proexological specialty. The holothosene of Cognopolis, Foz do Iguaçu was found to be a facilitator and promoter of recycling and proexological adjustments for interested consciousnesses, acting as retro-mold of the Intermisive Course.

## Resumen:

Este artículo objetiva compartir la experiencia de la autora en busca del ajuste fino de la proexis, utilizando los recursos de la Cognópolis Foz do Iguaçu, Paraná. La metodología empleada fue la observación y organización de los actos y vivencias personales durante la realización de una maratón proexológica, en el período que abarcó el mes de Febrero de 2014 al mes de Marzo de 2015, en la Cognópolis Foz do Iguaçu - Paraná. El trabajo presenta en la primera sección, Definiciones y Breve Historial, y en la sección siguiente, se discurre sobre la Maratón Proexológica realizada por la autora. Los efectos alcanzados a partir del método aplicado, señalan el palancaje de la autoproexis mediante la autoorganización, implementando una rutina útil, producción de gescones y búsqueda de la especialidad proexológica. Se verifica que el holopen-

## INTRODUÇÃO

**Contexto.** O Planeta Terra (Ano-base: 2016) já oferece recursos dinamizadores da evolução consciencial para os interessados: a ciência Conscienciologia, materializada em forma de artefatos do saber, nos *Campi* Conscienciológicos e nas Cognópolis. O inteligente é aproveitar os recursos disponíveis para o cumprimento da programação existencial, evitando o desvio de rota da autoproéxis.

Esse artigo abrange experiências práticas da vivência de viragem da autoproéxis da autora, promovida pela mudança para Cognópolis Foz do Iguacu, Estado do Paraná, entre fevereiro de 2014 e março de 2015.

**Objetivo.** O objetivo deste artigo é compartilhar a experiência da autora intermissivista, na busca do ajuste fino da proéxis utilizando os recursos da Cognópolis Foz do Iguacu.

**Metodologia.** A metodologia empregada foi a observação e organização dos fatos e das vivências pessoais no período de execução da Maratona Proexológica na Cognópolis, contado a partir da chegada da autora a Foz do Iguacu.

**Estrutura.** O trabalho está organizado em duas seções: I. Definições e Breve histórico e II. Realização da Maratona Proexológica. Na seção I. Definições e Breve Histórico, são explicitados os conceitos mais relevantes relacionados ao tema da maratona proexológica e o histórico ligado à decisão de mudança para Foz do Iguacu. Na seção II. Realização da Maratona Proexológica, são apresentadas as estratégias usadas pela autora na realização da maratona.

### I. DEFINIÇÕES E BREVE HISTÓRICO

Nesta seção, serão explicitados os conceitos mais relevantes relacionados ao tema da maratona proexológica e o histórico ligado à decisão de mudança para Foz do Iguacu pela autora.

**Maratona Proexológica.** O verbete Maratona Proexológica faz parte da Enciclopédia da Conscienciologia e foi defendido em março de 2015 pela autora com o objetivo de organizar as vivências em forma de gestão e praticar a autoexposição tarística. A partir desse verbete, houve a necessidade de transformá-lo em artigo para utilização em revista científica da Conscienciologia.

**Definição.** A *Maratona Proexológica* é a vivência da aceleração de ações ou esforços da conscin intermissivista, homem ou mulher, gerada pelo limite cronológico de realização da autoprogramação existencial, sendo medida preparatória para liderança interassistencial (RIBEIRO, 2015, p. 7).

**Autocompetitividade.** A Maratona Proexológica está ancorada na autocompetitividade, nos autoesforços, no aproveitamento do tempo e dos aportes recebidos, mantendo o megafoco no completismo existencial. A partir do emprego de ações direcionadas à absorção de conhecimentos, da qualificação da assistência e do autodesassédio, a conscin poderá autopromover a viragem autevolutive.

**Viragem.** A *viragem autevolutive* é “a mudança profunda do discernimento e do patamar evolutivo da consciência, abrangendo todo o destino pessoal das prioridades essenciais, sendo a mais relevante a gerada pelo *Curso Intermissivo* (CI) pré-ressomático (VIEIRA, 2013, p. 10.933).

**Intermissivista.** O conjunto de atividades e disciplinas estudadas durante o CI, realizadas entre vidas, na dimensão extrafísica, com o objetivo de planejar a próxima existência, promove a expansão da cosmovisão,

criando memórias que serão acessadas ao longo da próxima existência a partir da recuperação dos cons mag-nos. O intermissivista adquire mais responsabilidade e autonomia sobre sua evolução a partir das informa-ções que recebe sobre sua seriéxis no CI.

**Viragem da autoproéxis.** O CI possibilita viragem autoevolutiva, porém o restringimento intrafísico di-ficulta a recuperação dos cons magnos, e pode levar o intermissivista ao desvio de proéxis. Nesse momento, faz-se necessária a viragem da autoproéxis, sendo importantíssimo ao intermissivista usar as ferramentas e os recursos disponíveis no auxílio à promoção das reciclagens existenciais para o reajuste da rota proexológica.

**Reciclagens.** A participação no curso Balanço Existencial em 2012, ministrado pela Associação Interna-cional da Programação Existencial (APEX), promoveu na autora uma reciclagem a partir do trinômio: aquisi-ção cognitiva–expansão cosmoviológica–aplicação imediata. A partir da avaliação dos aportes recebidos nesta vida e da possibilidade de assistência a ser feita, havia um enorme *gap*: defasagem na assistência a ní-vel egocármico e grupocármico, gerando inquietação e uma urgência de reciclagem.

**Megadecisão.** A partir da decisão, mudança para Foz do Iguaçu, houve um planejamento de ações até a chegada em fevereiro de 2014: organização da família, filhos, amigos, profissão, voluntariado e finanças.

**Recéxis.** A mudança para a Cognópolis em 2014, usada como medida de reajuste da rota proexológica, foi uma recéxis gerada a partir da sensação de desperdício de tempo e recursos intraconscenciais da autora, surgida após o curso Balanço Existencial em 2012.

**Filhos.** A comunicação sobre a futura mudança para Foz do Iguaçu, dada aos três filhos da autora, foi o primeiro passo concreto rumo ao planejamento da recéxis. A notícia foi recebida com surpresa e entusias-mo positivo. Dois dos filhos são voluntários da Conscienciologia, o terceiro, embora não seja voluntário, não mostrou antagonismo.

**Família e amigos.** Ao longo dos anos de 2012 a 2014, a autora foi preparando os familiares e amigos no sentido de dar informações sobre a Cognópolis e sobre a Conscienciologia. Para alguns, a dificuldade em en-tender algo tão novo e inusitado foi relevante, nesses casos foi explicado que a razão sobre a mudança da au-tora foi focada em estudos e pesquisas.

**Profissão.** Atuando como psicóloga clínica em Salvador e Alagoinhas, a autora, ao longo do último se-mestre de 2013, fez o fechamento com os pacientes, encaminhando-os a colegas. Em novembro de 2013, es-tabeleceu atendimento psicológico em uma clínica em Foz do Iguaçu, iniciando em fevereiro de 2014. Além disso, houve ainda a distribuição de currículos profissionais para laboratórios clínicos, hospitais e faculdades.

**Finanças.** O planejamento financeiro para mudança foi realizado através de planilhas, usando uma re-serva financeira (*buffer* financeiro) para os dois primeiros anos de estadia em Foz. A autora ainda não dispu-nha de um *pé-de-meia* suficiente para ficar sem trabalhar por muito tempo.

**Voluntariado.** No último ano de voluntariado no IIPC, em Salvador, a autora foi realizando tarefas que exigiam mais investimentos no epicentrismo, foco na escrita do primeiro verbete e atualização aos colegas quanto à futura mudança, no objetivo de deixar a saída calçada, ajustando a demanda pessoal à necessidade do grupo. A autora-voluntária também foi transferida para o IIPC da sede em Foz do Iguaçu, assumindo a função de executiva nacional do curso de Extensão em Conscienciologia e Projeciologia 1 (ECP1).

**Cognopolita.** O voluntariado conscienciológico em Salvador, Bahia, já não era suficiente frente às de-mandas autoevolutiva. A Cognópolis, *Cidade do Conhecimento*, concentra recursos estruturais, tecnológicos e humanos direcionados para a autoevolução e para a execução avançada da maxiproéxis grupal.

**Aceleração.** Ao promover a viragem da autoproéxis e mudar-se para a cognópolis Foz do Iguaçu, a au-tora acelerou as reciclagens intraconscenciais, passando a realizar a maratona proexológica.

## II. REALIZAÇÃO DA MARATONA PROEXOLÓGICA

**Estratégias.** Nesta seção são apresentadas as principais estratégias que foram utilizadas pela autora na execução da maratona proexológica, as atividades priorizadas, os efeitos das priorizações e os resultados alcançados.

### MARATONA PROEXOLÓGICA

**Recursos.** A principal estratégia utilizada pela autora foi o aproveitamento dos recursos da Cognópolis Foz do Iguaçu.

**Planejamento.** Foi feito um planejamento de retomada e realinhamento da proéxis, aproveitando tais recursos com foco na auto-organização: planejamento do tempo e das prioridades. *Proéxis exige estratégia* (VIEIRA, 2009, p. 290).

Eis, em ordem alfabética, 15 recursos disponíveis na Cognópolis Foz do Iguaçu (Ano-base: 2014), utilizados pela autora na realização da maratona proexológica:

01. **Acoplamentarium.** Laboratório grupal utilizado para o desenvolvimento do parapsiquismo, notadamente do fenômeno da clarividência.

02. **Cine Cognópolis.** Sessões grupais de cinema, com utilização de filmes didáticos relacionados às temáticas parapedagógicas, com posterior debate dos aspectos relevantes para o aprendizado grupal.

03. **Cursos.** Os cursos conscienciológicos promovidos pelas várias Instituições Conscienciocêntricas (ICs), com o objetivo de esclarecer sobre a Conscienciológica e sua metodologia, bem como o aprofundamento na autopesquisa.

04. **Debates.** O Círculo Mentalsomático consiste em um intercâmbio técnico de ideias sobre assuntos variados ocorre semanalmente, aos sábados, no *Tertuliarium*, e aos domingos acontecem os debates Conscienciológicos no anexo do restaurante do Centro de Altos Estudos da Conscienciológica (CEAEC).

05. **Dinâmicas parapsíquicas.** Cada dinâmica parapsíquica é uma atividade grupal, realizada semanalmente, no mesmo horário e local. Objetiva o desenvolvimento parapsíquico, bioenergético e a interassistencialidade multidimensional dos participantes.

06. **Epígrafe.** Livraria moderna e aconchegante, com café e obras dos mais variados autores nacionais e internacionais, aberta diariamente aos visitantes e frequentadores do CEAEC.

07. **Espaços de convivência.** São os espaços de encontro informal dos frequentadores do CEAEC: o café da Livraria Epígrafe, o restaurante, os espaços disponíveis no *Campus* entre um evento e outro.

08. **Holociclo.** Local otimizador da escrita conscienciológica, criado para alimentar o holopensene da Enciclopédia da Conscienciológica, onde o pesquisador encontra livros, enciclopédias, dicionários, cosmogramas (recortes de jornais e revistas) e todas as obras da Conscienciológica editadas até o momento. Conta com 300 tecas, mais de 800.00 artefatos do saber (Ano-base: 2013).

09. **Holoteca.** Conjunto de coleções especializadas de livros, revistas, periódicos, multimídia e outros artefatos do saber organizados de maneira técnica para promover o estudo e a pesquisa.

10. **Instituições Conscienciocêntricas (ICs).** São 23 organizações nacionais e internacionais (Ano-base: 2016), fundamentadas no *paradigma consciencial*, fundadas a partir das especialidades da Ciência Conscienciológica. Objetivam apoiar a evolução das consciências, por meio da tarefa do esclarecimento (tares) e das verdades relativas de ponta (verpons).

11. **Laboratórios de autopesquisa.** Os laboratórios conscienciológicos de autopesquisa são locais preparados para promover a expansão da consciência, voltados às especialidades da Conscienciologia. Cada laboratório detém um holopensene específico, contendo livros, periódicos, tratados da Conscienciologia para consulta do pesquisador, além de estrutura otimizada do relaxamento e foco no experimento a ser realizado. São 17 laboratórios individuais e grupais disponíveis ao pesquisador no CEAEC.

12. **Minitertúlias.** Evento matinal, diário, com duração de duas horas, que ocorria no *Tertuliarium*, aberto ao público e gratuito, conduzido pelo professor Waldo Vieira. Os participantes debatiam variadas ideias, fatos e parafatos. Era incentivado que todos emitissem opinião e trouxessem perguntas dos mais variados tipos. Esse evento foi finalizado em junho de 2015.

13. **Palestras.** As palestras ocorrem nas ICs, são abertas ao público em geral e têm como objetivo esclarecer sobre assuntos relacionados à Conscienciologia.

14. **Tertuliarium.** Local construído para promover debates de ideias, onde acontecem, diariamente, as Tertúlias Conscienciológicas e semanalmente, o Círculo Mentalssomático. Sua estrutura arredondada, em forma de arena, propicia a manutenção do foco no ponto central. Possui capacidade de acolher 362 pessoas.

15. **Tertúlias conscienciológicas.** Atividade diária que acontece das 12:30h às 14:30h, com transmissão *on line* para vários lugares do Brasil e do mundo. Compõem o curso de longo curso circular no qual são apresentados e debatidos diariamente os verbetes da Enciclopédia da Conscienciologia.

**Dispersão.** A fatura de recursos disponíveis na Cognópolis pode ajudar a alavancar a autoproéxis, mas também pode proporcionar a dispersão do intermissivista. Há necessidade de um planejamento estratégico por parte do maratonista reciclante a fim de escolher o que priorizar, sustentado na meta autoestabelecida.

#### ATIVIDADES PRIORIZADAS

**Prioridade.** Diante da grande oferta de ferramentas evolutivas disponíveis na Cognópolis, é inteligente priorizar as atividades relacionadas às necessidades do momento evolutivo. A priorização está relacionada ao foco. *Prioridade: produtividade qualificada* (VIEIRA, 2009, p. 289). A seguir são descritas as atividades priorizadas pela autora e a razão da escolha:

**Voluntariado.** O voluntariado no IIPC foi mantido por gerar uma sensação de bem-estar e conforto, necessárias no período de adaptação à nova realidade. Ao mudar de cidade, companhias, cultura e holopensene, ficou evidente a necessidade em manter algo conhecido, daí a importância da convivência com pessoas e holopensene familiar no contexto da Cognópolis.

**Minitertúlias.** A presença diária em minitertúlias no *Tertuliarium* das 9:00h às 10:50h. Atividade imprescindível para atualização do CI, geradora de reflexões e autorreflexões profundas.

**Tertúlias.** A determinação de participação mínima em dois debates semanais no *Tertuliarium*, escolhendo temas de interesse de pesquisa, com o objetivo interassistencial de aprendizado e presença holossomática.

**Docência.** A disponibilidade para ministrar palestras e cursos do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC) e do CEAEC. Docência é interassistência, promove o amadurecimento dos conhecimentos no intercâmbio técnico de ideias e experiências com os alunos. O laringochakra é trabalhado na autoexposição, ajudando na expressão da força presencial.

**Itinerância.** A abertura para ministrar palestras públicas e aulas do Curso Integrado de Projeciologia (CIP) na cidade de Cascavel, próxima a Foz do Iguaçu.

**Verbetes.** Escrita e apresentação pela autora de verbetes para a Enciclopédia da Conscienciologia, sendo o primeiro em maio de 2014 com título Alegria (JAGLETE, 2014) e o segundo em março de 2015 com o título Maratona proexológica (JAGLETE, 2015) e, também, a retomada da escrita de novos verbetes no Holociclo, no intervalo entre as minitertúlias e almoço. A escrita trabalha o mentalsoma e a apresentação de verbetes promove a autoexposição tarística e a interassistência junto ao público alvo do verbetógrafo.

**Cursos.** A escolha dos cursos conscienciológicos promovidos pelas diversas ICs na Cognópolis. Muitos cursos só existem em Foz do Iguaçu, chegar à Cognópolis significa ampliar a rede de conhecimentos.

**Dinâmicas.** A participação em várias dinâmicas para conhecer o holopensene e propiciar a escolha da dinâmica semanal a ser frequentada com assiduidade. Duas dinâmicas foram selecionadas pela autora: a dinâmica interassistencial do IIPC, para o desenvolvimento da projetabilidade lúcida, e a dinâmica da IC *Consecutivus*, para promoção da recuperação de memórias das retrovidas e do CI.

**Laboratórios.** O uso semanal dos laboratórios individuais e dois laboratórios grupais do *Acoplamentarium* por semestre. A atividade semanal visando desenvolver o parapsiquismo em temática escolhida a partir da necessidade do momento. O *Acoplamentarium*, para desenvolver a clarividência e a interassistência.

**Colégio Invisível.** A manutenção da pesquisa através do Colégio Invisível da Recexologia. É uma especialidade de interesse da autora e uma atividade estimuladora da escrita.

**Consciencioterapia.** O início do processo da Consciencioterapia na condição de evoluciente para trabalhar traços de submissão e desenvolver o autodesassédio.

**Convivialidade.** O aproveitamento dos horários entre as atividades e do horário das refeições para ampliar o leque de amizades e aprofundar contatos com pessoas conhecidas, moradoras ou não da Cognópolis. A convivialidade ajuda no desenvolvimento da interassistencialidade e da troca de experiências, além de promover os reencontros grupocármicos.

### EFEITOS DAS PRIORIZAÇÕES

A partir da vivência das atividades acima, ao longo de um ano, alguns efeitos, listados abaixo, foram observados pela autora:

**Escrita.** Produção de mais um verbete e encadeamento contínuo da escrita verbetográfica. Início da produção do primeiro livro e escrita de dois artigos para apresentação em eventos conscienciológicos. Replanejamento da rotina diária baseada na otimização das gescons.

**Autopesquisa.** Uso do Conscienciograma de modo eficiente em cursos de Consciencimetrologia promovidos pela Associação Internacional de Consciencimetria Interassistencial (*Conscius*), com autoexposições como conscin-cobaia. O trabalho na Consciencioterapia gerando autoconsciência do bloqueio do cardiochakra e aumento da percepção de auto e heteroassédios.

**Especialidade.** Durante a participação do campo energético na semana da Holotecologia, a partir de uma experiência de expansão da consciência, ocorreu esse questionamento: qual é a sua especialidade?

**Identificação.** Não conseguindo obter resposta, a autora buscou o curso Diretrizes da Proéxis na APEX, o qual assinalou para as especialidades: Consciencimetria e Consciencioterapia. Escolheu-se a Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC) para iniciar o processo da formação em Consciencioterapeuta.

**Reciclagens.** Reciclagem de traços relacionados à defesa da autoimagem, por meio da autoexposição na docência, monitoria no *Tertuliarium*, minitertúlias, conscin-cobaia e apresentação dos verbetes. Autoconsciência sobre a importância da assistência a partir do exemplarismo e tares. Melhora na autoorganização do tempo direcionado à produção da escrita e estudo.

**Gescons.** A autora aumentou a lucidez e o discernimento quanto à necessidade da produção intermitente de gescons nesta vida. A ousadia evolutiva pessoal e a força ortopensênica das consciexes amparadoras são sinergismos atuantes junto às conscins predispostas ao completismo gesconológico.

**Profilaxia.** A partir da maratona proexológica, foram trabalhadas pela autora seis condições propulsoras e relevantes para a prevenção do incompléxis, expostas em ordem alfabética:

1. **Autodeterminação.** Autodecisão e definição das ações pessoais multidimensionais pautadas na inteligência evolutiva.

2. **Auto-organização.** Planejamento das metas, implantação da agenda diária e checagem periódica das rotinas úteis.

3. **Autopriorização.** Identificação da realidade relevante a ser atendida em primeiro lugar, a melhor e evolutivamente mais produtiva para todos.

4. **Desassédio.** Heterodesassédios gerados na imersão em holopensene de autopesquisa e assistencialidade durante um período intensivo. Autodesassédios promovidos pela implementação de ações homeostáticas.

5. **Energossomaticidade.** Busca do domínio das energias conscienciais, EV, tenepes, docência conscienciológica e assistência nas dinâmicas parapsíquicas.

6. **Paraperceptibilidade.** Mapeamento da sinalética energética e parapsíquica pessoal; investimento em cursos de campo, dinâmicas parapsíquicas e *Acomplamentarium*.

## ARGUMENTOS CONCLUSIVOS

**Linha de Chegada.** A busca pela especialidade para ajuste fino da proéxis significou a linha de chegada da maratona proexológica pela autora.

**Desassédio.** O processo hetero e autoconsciencioterápico como ferramenta imprescindível para alcançar a condição do autodesassédio.

**Rotina útil.** A implementação da rotina útil, baseada na utilização estratégica dos recursos disponíveis na Cognópolis Foz do Iguaçu, promoveu a alavancagem da autoproéxis da autora.

**Cognópolis.** O holopensene da Cognópolis é um agente facilitador e promotor de reciclagens e ajustes proexológicos para quem tiver interesse. É um holopensene otimizador da recuperação de cons magnos, atuando como retroforma do Curso Intermissivo.

## REFERÊNCIAS

1. **Ribeiro**, Ermania Jaglete Barbosa; *Maratona Proexológica*; verbete; In: Vieira, Waldo (org); *Enciclopédia da Conscienciologia*; disponível em: <[http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com\\_docman&Itemid=13](http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com_docman&Itemid=13)>; acesso em: 02.05.2015.

2. **Vieira**, Waldo; *Enciclopédia da Conscienciologia Digital*; 11.034 p.; glos. 2.498 termos (verbetes); 192 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; *Associação Internacional Editares*; & *Associação do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2013; página 10.933.

3. **Idem**; *Manual dos Megapensenes Trivocabulares*; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguari; & Lourdes Pinheiro; 378 p.; 3 seções; 49 citações; 85 elementos linguísticos; 18 *E-mails*; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 ilus.; 1 microbiografia; 2 pontoações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; 16 *websites*; glos. 12.576 termos (Megapensenes Trivocabulares); 9 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 289 e 290.

---

**BIBLIOGRAFIA CONSULTADA**

1. **Vieira**, Waldo; *Viragem da Autoproéxis*; verbete; In: **Vieira**, Waldo (org); *Enciclopédia da Conscienciologia*; disponível em: [http://www.tertuiaconscienciologia.org/index.php?option=com\\_docman&Itemid=13](http://www.tertuiaconscienciologia.org/index.php?option=com_docman&Itemid=13); acesso em: 02.05.2015.

2. **Idem**; *Manual da Proéxis: Programação Existencial*; revisores Alexander Steiner; Cristiane Ferraro; & Kátia Arakaki; 174 p.; 40 caps.; 32 E-mails; 86 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 5 websites; 17 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; *Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2003.



## Artigo Original

# Desinibição Comunicativa: Estratégias para Superação da Timidez

Communicative Disinhibition: Strategies for Overcoming Shyness

Desinhibición Comunicativa: Estrategias para la Superación de la Timidez

Jéssica Laudares\*

\* Analista de Sistemas. Tecnóloga em Análise e Desenvolvimento de Sistemas. Voluntária do Instituto Internacional de Conscienciologia e Projeiologia (IIPC) e da Associação para Inversão Existencial (ASSINVÉXIS).

*jessica.lausilva@outlook.com*

## Palavras-chave

Autorrepressão  
Acanhamento  
Inibição  
Timidez

## Keywords

Inhibition  
Self-repression  
Shyness  
Timidity

## Palabras-clave

Autorrepresión  
Encogimiento  
Inhibición  
Timidez

## Resumo:

O presente artigo se refere à autopesquisa da autora com relação ao traço-fardo da timidez e traz uma descrição das atitudes relacionadas a esse traço, que lhe causavam vários prejuízos no cotidiano. Também são descritas as estratégias utilizadas para a superação desse traço, que ocorreu através de experimentos registrados em uma planilha denominada *Planilha da Desinibição* e da leitura de verbetes e livros relacionados ao tema. Os principais pontos dos livros que foram colocados em prática também são explicitados no artigo. Como resultado, houve uma melhora significativa na desinibição da autora, percebida através da diminuição de sintomas relacionados com a timidez, como, por exemplo, o nervosismo. Através das análises e experimentos realizados, foi concluído que o principal atributo a ser desenvolvido para superação da timidez é a ousadia cosmoética.

## Abstract:

This article presents the author's self-research regarding the weaktrait of shyness, and brings a description of attitudes related to this trait, which caused several losses in daily life. Also described are the strategies used to overcome this weaktrait, which occurred through experiments registered in a spreadsheet called the Disinhibition Spreadsheet, and through the reading of conscientiology encyclopedia entries and books related to the subject. The main points put into practice, from the books, are also detailed in the article. As a result, there was a significant improvement in the author's disinhibition, as perceived through the reduction of symptoms related to shyness, for example, nervousness. Through the analyses and experiments carried out, it was concluded that the main attribute one needs to develop to overcome shyness is cosmoethical boldness.

## Resumen:

El presente artículo se refiere a la autoinvestigación de la autora con relación al trazo-fardo de la timidez y describe las actitudes relacionadas a ese trazo, causándole varios perjuicios en la cotidianidad. También son descritas estrategias utilizadas para la superación de ese trazo, a través de experimentos registrados en la Planilla de la Desinhibición, y de lectura de verbetes y libros relacionados al tema. Los principales puntos de libros que fueron puestos en práctica, también son explicados en el artículo. Como resultado, hubo una mejoría significativa en la desinhibición de la autora, percibida en la disminución de síntomas relacionados a la timidez, como, por ejemplo, el nerviosismo. A través del análisis y los experimentos realizados, se concluye que el principal atributo a ser desarrollado para la superación de la timidez es la osadía cosmoética.

Artigo recebido em: 11.11.2014.

Aprovado para publicação em: 10.08.2016.

## INTRODUÇÃO

**Desinibição.** A autora resolveu fazer a referida autopesquisa após passar vários anos de sua vida tendo dificuldades em se desinibir perante as consciências ao seu redor.

**Timidez.** Os traços da timidez e introversão se manifestaram desde a sua infância, porém se intensificaram principalmente na fase da adolescência.

**Estaca zero.** Antes de conhecer a Conscienciologia, a autora já havia tentado várias vezes superar tal tráfegar, porém, apesar de haver alguns avanços, devido à falta da aplicação de um método, voltava à estaca zero em algumas situações.

**Intimidade.** A timidez não se manifestava em situações na qual o interlocutor era pessoa muito íntima, aparecendo apenas quando lhe era conhecido ou colega.

**Defesa.** Nessas situações, criava-se uma barreira energética, o que fazia com que ficasse mais difícil a interação com outra pessoa.

**Prejuízos.** Tal atitude lhe causava diversos prejuízos com relação a autoevolução.

**Objetivo.** O objetivo do artigo é, no contexto interassistencial, apresentar autopesquisa realizada na autossuperação da timidez e conquista da desinibição alcançada.

**Metodologia.** A pesquisa foi realizada por meio de consulta da bibliografia referente ao tema constante ao final do artigo, em bibliografia consultada, e experimentações, observações e análises das situações ocorridas no cotidiano desta conscin, feitas principalmente no período do curso Autopesquisa Projeciológica, oferecido pelo Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC), com duração de sete meses.

**Experimentos.** A autora realizou experimentos de maneira a se colocar em várias situações sociais para avaliar o nível de desinibição em contextos diferentes.

**Docência.** Além disso, iniciou o processo docente da Conscienciologia e fez cursos relacionados ao tema, no paradigma consciencial e no paradigma materialista.

**Estrutura.** O desenvolvimento do artigo está organizado em três seções. Ei-las:

I. **Manifestação da timidez e da desinibição:** apresenta definições e casuística pessoal.

II. **Medidas profiláticas:** traz a descrição de recursos utilizados para a autossuperação.

III. **Resultados:** relaciona os efeitos observados.

## I. MANIFESTAÇÃO DA TIMIDEZ E DA DESINIBIÇÃO

**Grau.** Grande maioria das pessoas manifesta a timidez em suas vidas, em maior ou menor grau. Para algumas, a timidez não se manifesta em nível muito patológico, limitando-se a situações específicas, por exemplo: no momento de falar em público. O tipo de timidez que é tratado neste artigo é a timidez mais patológica, causando prejuízos aos portadores desse traço-fardo.

**Definição.** Desse modo, a timidez aqui estudada se define pelo desconforto e inibição em situações de interação social e energética, interferindo na realização dos objetivos pessoais e profissionais da consciência portadora.

**Sinonímia:** 1. Inibição, acanhamento, introversão. 2. Embaraço, repressão, afetação. 3. Imaturidade social, egocentrismo patológico. 4. Fraqueza presencial.

**Antonímia:** 1. Desinibição, extroversão, ousadia. 2. Desrepressão, desembaraço, audácia. 3. Maturidade social, espontaneidade, consciência inclusa. 4. Força presencial.

**Desinibição.** Optou-se por colocar como título do artigo a palavra desinibição para levar o foco da autopesquisa para o traço a ser alcançado.

**Desinibição comunicativa** é a característica da consciência que tem a facilidade em se comunicar verbalmente com qualquer consciência, em qualquer situação.

**Evitação.** Foi constatado pela autora que havia evitação das pessoas desconhecidas que se aproximavam em situações sociais. Confusa, a autora não conseguia localizar o motivo pelo qual tais consciências a evitavam nessas situações. Porém, mediante o *feedback* dessas mesmas pessoas que evitaram a autora antes de conhecê-la, o motivo foi identificado.

**Motivo.** A expressão facial séria, característica da autora, foi identificada como um dos motivos pelos quais isso ocorria.

**Afirmativa.** Era dito pelos colegas as seguintes afirmativas: *Você tem a expressão muito séria, muito fechada, Você tem cara de estar sempre com sono*, entre outras afirmativas.

**Superação.** Para superação, foi utilizado o recurso de programar o celular para despertar um lembrete de 30 em 30 minutos, para sorrir e deixar a expressão mais leve. Houve bastante dificuldade para superar essa característica, visto que isso passou despercebido pela autora durante toda a sua vida, e talvez, durante boa parte das vidas passadas.

**Roupas.** A utilização de roupas escuras também foi identificada como característica que reforçava a imagem de pessoa *fechada* que passava para as outras pessoas. A autora então decidiu-se a usar roupas mais coloridas e com cores mais vibrantes na hora de fazer compras.

**Expressão corporal.** Também foram observadas expressões corporais que reforçavam o traço da timidez. Eis, em ordem alfabética, sete expressões corporais que ocorriam em situações sociais:

1. Agitamento nas pernas.
2. Coluna encurvada.
3. Dificuldade em manter o olhar.
4. Rigidez facial.
5. Rigidez muscular.
6. Rubor.
7. Tremedeiras.

**Branco.** O esquecimento, ou o famoso *branco*, sempre ocorria nas interações sociais.

**Solução.** Para solucionar a questão da postura, a autora optou em realizar um curso que englobasse os dois atributos: a voz e a linguagem corporal. O nome do curso é *Voz e Corpo na Comunicação*.

**Teática.** O curso abordou a teoria e a prática, fazendo gravações do desempenho do aluno para posteriormente dar *feedbacks*.

**Aulas-treino.** As aulas-treino, pré-requisito do processo de docência do IIPC, também foram utilizadas como ferramenta para melhorar a expressão corporal e verbal.

**Planilha.** Também foi desenvolvida uma planilha de acompanhamento do desempenho em relações sociais, denominada *planilha de acompanhamento da desinibição*. A estrutura da planilha consta na tabela 1, com o título da coluna na primeira linha e espaço para as anotações nas linhas abaixo do título.

**TABELA 1.** PLANILHA DE ACOMPANHAMENTO DA DESINIBIÇÃO

Data	Situação/ Autoexposição	Estratégia Utilizada	Grau de Desinibição	Naturalidade	Dificuldade	Controle	Planejamento para o futuro

**Legendas.** Foram criadas legendas com as características discriminadas na planilha com respectivos graus de manifestação, conforme exposto na tabela 2.

TABELA 2. LEGENDAS PARA PREENCHIMENTO DA PLANILHA DE ACOMPANHAMENTO DA DESINIBIÇÃO

Desinibição	Naturalidade	Dificuldade	Controle
0 – Inibido	0 - Artificial	0 – Nenhuma Dificuldade	0 – Nenhum controle
1 – Pouco desinibido	1 – Pouco natural	1 – Pouca Dificuldade	1 – Pouco controle
2 – Parcialmente Desinibido	2 – Parcialmente natural	2 – Dificuldade razoável	2 – Controle razoável
3 – Totalmente desinibido	3 – Totalmente Natural	3 – Dificuldade Máxima	3 – Controle total

**Verbetes.** A leitura de verbetes relacionados ao tema também foi de bastante utilidade para melhor entendimento acerca da patologia e a sua respectiva cura. Eis, em ordem alfabética, 20 verbetes acerca do assunto, disponíveis na *Enciclopédia da Conscienciologia* (VERBETES, 2016):

01. **Abertismo Consciencial:** Evoluciologia; Homeostático.
02. **Acanhamento:** Psicossomatologia; Nosográfico.
03. **Autexpressão:** Comunicologia; Neutro.
04. **Carga da Convivialidade:** Conviviologia; Neutro.
05. **Círculo de Relações:** Conviviologia; Neutro.
06. **Comunicação Interassistencial:** Comunicologia; Homeostático.
07. **Convivência Humana:** Conviviologia; Neutro.
08. **Desinibição Laringochacral:** Comunicologia; Neutro.
09. **Efusividade:** Psicossomatologia; Neutro.
10. **Encolhimento Consciencial:** Parapatologia; Nosográfico.
11. **Exposição Pública:** Conviviologia; Neutro.
12. **Expressão Facial:** Comunicologia; Neutro.
13. **Força Presencial:** Intrafisiologia; Neutro.
14. **Fundamentos da Conviviologia:** Holoconviviologia; Neutro.
15. **Inconvivialidade:** Autoconviviologia; Nosográfico.
16. **Inibição Comunicativa:** Psicossomatologia; Nosográfico.
17. **Maturoconvivialidade:** Conviviologia; Homeostático.
18. **QI social:** Conviviologia; Neutro.
19. **Saberes Comunicativos:** Comunicologia; Neutro.
20. **Sociofilia Evolutiva:** Sociologia; Neutro.

## II. MEDIDAS PROFILÁTICAS

**Prejuízos.** Eis, em ordem alfabética, 15 prejuízos vivenciados pela autora em consequência da timidez:

01. **Ansiedade.** Em alguns contextos sociais, por exemplo, cursos e eventos, ficava extremamente ansiosa antecipadamente, prejudicando as atividades do dia a dia.
02. **Autocorrupção.** Para justificar a falta de posicionamento nas situações de autoexposição, se auto-corrumpia, criando falsos motivos para o fato.
03. **Autorrepressão.** Quanto mais deixava de se expressar, mais crescia o sentimento de autorrepressão dentro de si.

04. **Bloqueio.** A inibição fazia com que o laringochakra fosse pouco utilizado, ocorrendo bloqueio.

05. **Desconfiança.** A pouca prática da desinibição, nas relações sociais, gerava uma falta de autoconfiança no relacionamento com outras consciências.

06. **Desentendimentos.** Ocorriam constantemente desentendimentos comunicativos na interação com outras consciências, de modo que não conseguia passar claramente o que pensava acerca do assunto que estava sendo tratado.

07. **Desequilíbrio.** Desequilíbrios holossomáticos como a descoincidência involuntária, tremores e dor de barriga, eram recorrentes em situações de autoexposição.

08. **Insatisfação.** Grande insatisfação consigo nos contextos sociais.

09. **Medo.** A falta de prática da autoexposição gerava medo do fracasso na hora de encarar novas situações sociais.

10. **Não-abertismo.** Em decorrência da falta de desinibição, deixava de exercer o abertismo consciencial, pois limitava a convivência a familiares e amigos de longa data.

11. **Parapsiquismo.** Pela pouca interação energética com outras consciências, o parapsiquismo, principalmente a psicometria, não era desenvolvido de maneira satisfatória.

12. **Subaproveitamento.** Percebeu-se que, em função da evitação de interações sociais, mantinha trafores ociosos.

13. **Subassistência.** Com a perda de oportunidades de auto e heteroassistência, não utilizava plenamente o potencial assistencial.

14. **Subdesenvolvimento.** A autora deixava de desenvolver plenamente a comunicabilidade devido a interconvivência limitada.

15. **Subprodutividade.** A falta da troca de ideias com colegas, durante o trabalho, fazia com que não fosse tão produtiva quanto poderia ser.

**Objetivo.** O objetivo desta seção é demonstrar de maneira mais detalhada as principais atitudes utilizadas pela autora para a superação gradativa da timidez.

**Ações.** Eis, em ordem alfabética, 14 ações utilizadas no processo da autopesquisa:

01. **Abertismo.** Busca pelo maior número de interações pessoais possíveis, procurando conversar com todos, desde o atendente da padaria até o colega de trabalho, exercendo assim o abertismo consciencial.

02. **Autoexposição.** Busca pela autoexposição pública.

03. **Comunicabilidade.** Estudo do atributo comunicabilidade no Conscienciograma (VIEIRA, 1996).

04. **Cursos.** Participação em cursos relacionados ao tema.

05. **Docência.** Início do processo de docente da Conscienciologia no IIPC.

06. **Estados Vibracionais.** Cumprimento com os 20 estados vibracionais diários, por meio de lembrete no celular a cada 30 minutos.

07. **Feedback.** Pedido de *feedback* a pessoas de convivência, em relação ao abertismo consciencial manifestado.

08. **Leituras.** Leitura de livros e artigos com relação ao tema.

09. **Lucidez.** Aplicação de técnicas para aumento da lucidez nas projeções conscientes, de modo que proporcionasse melhor análise da manifestação extrafísica da autora.

10. **Mapas mentais.** Utilização de mapas mentais depois de cada prática energética extensa e confrontação dos mesmos, formando um *mapão* mental.

11. **Pilar.** Elaboração de Pilar da Conscienciologia para o tema da desinibição.

12. **Projeciografia.** Utilização da projeciografia e a projeciocrítica no acontecimento de eventos extrafísicos relacionados à autopesquisa.

13. **Técnicas energéticas.** Realização de exercícios energéticos diários visando otimizar as interações.

14. **Técnicas projetivas.** Aplicação de técnicas projetivas visando interagir com as consciêncas.

**Listagem.** Ao ler os livros relacionados ao assunto, foi feita uma listagem com os principais pontos utilizados no dia a dia para a autossuperação do traço.

**Livros.** Tais artifícios descritos adiante foram retirados principalmente dos seguintes livros: 1. *Como Fazer Amigos e Influenciar pessoas* (CARNEGIE, 1983) e 2. *Como ultrapassar a Timidez e Criar Coragem* (GODEFROY, S/D) e *Como Iniciar uma Conversa e Fazer Amigos* (GABOR, S/D).

**Leitura.** Caso o leitor ou leitora deseje se aprofundar nas questões abordadas, recomenda-se a leitura das obras citadas, com o senso crítico aguçado.

**Atitudes.** Para entrar no processo de autossuperação da timidez, a autora teve que analisar e *destrinchar* atitudes inerentes a outras consciências que possuem o mais alto grau de desinibição comunicativa, chegando à conclusão das 14 listadas a seguir, organizadas a partir das atitudes mais simples às mais complexas.

01. **Sorrisos.** As consciências desinibidas estão sempre com um sorriso sincero no rosto, o que, por si só, já é sinal de *boas-vindas*, levando as pessoas a se aproximarem dela naturalmente, sem que haja muito esforço de sua parte. O sorriso facilita *rappports* energéticos. Através da frequência maior de sorrisos na expressão da autora, foram obtidos vários *feedbacks* positivos com relação a tal postura.

02. **Bom humor.** O bom humor nesse contexto não se limita apenas ao sorriso, mas também à facilidade com que a consciência desinibida tem em fazer outras pessoas sorrirem através da fala e da energia. Pela utilização do bom humor cosmoético no cotidiano da autora, foi observado que além de deixar a interação mais fácil, muitas vezes pode-se até desassediar uma consciência em processo de autoassédio.

03. **Interesse.** O interesse sincero em conhecer o outro é uma grande característica dessas consciências. Isso significa incentivar o outro a falar sobre si mesmo, sobre sua vida, seu trabalho, seus *hobbys*, sua família e amigos. Em geral, para o ser humano, ninguém na face da Terra é mais interessante do que ele próprio com seus anseios e temores. Nenhuma conversa é mais interessante para a pessoa do que a conversa em que ela fala de si mesma.

**Percepciologia.** A autora percebeu que os assuntos rendiam mais quando o interlocutor sentia-se mais à vontade para falar sobre si mesmo. E, além disso, a intimidade dela com a consciência em questão aumentava mais rapidamente.

04. **Nome.** O nome que a conscin recebe nessa vida, na maioria das vezes é motivo de orgulho, pois, no paradigma materialista, é o que nos torna únicos. Dessa forma, memorizar o nome das pessoas com as quais já teve contato, mesmo que tenha sido por pouco tempo, é essencial. Quando encontrá-la de novo, mostrar que lembra o nome dela perfeitamente será na maioria e das vezes motivo de satisfação para ela. Mostra que, de certa forma, ela foi alguém em sua vida que lhe deixou uma marca. Os seres humanos gostam de se sentir importantes.

05. **Importância.** Completando o item anterior, fazer com que a outra pessoa se sinta importante também pode ser gerador de amizades. O que alguém tem de bom deve ser exaltado e reconhecido, sempre de maneira sincera.

**Heteroconscientização.** Ao adotar o paradigma consciencial, considera-se que todos são minipeças, ou seja, todos nós somos importantes dentro do maximecanismo. Mas, para conquistar e assistir às consciências, é necessário mostrar isso para elas. Nos experimentos da autora em que esse princípio foi testado, foi percebida uma satisfação clara nas pessoas.

06. **Ouvinte.** Ser bom ouvinte, um ouvinte interessado, também tem grande valor no contexto. Às vezes, caímos no erro de achar que pessoas que falam muito são bons comunicadores, mas fato é que bom comunicador é aquele que sabe a hora de falar e a hora de se calar.

**Escuta Ativa.** Ouvir alguém falar e depois se lembrar do que ela falou, guardando na memória, por exemplo, o seu estilo musical, os seus livros favoritos ou os seus *hobbies* é algo valioso, tanto para ela quanto para quem lembra. Durante os momentos de apenas ouvir, a autora pôde prestar atenção também nas energias que recebia da pessoa em contato, interpretá-las e confrontá-las com o que estava sendo dito.

07. **Discussões.** É importante evitar discussão que não leve a nada. Se não conhece bem alguém, para que corrija-la na frente dos outros só porque ela cometeu algum erro na conjugação verbal na hora de falar? Em vez de ajudar, só causa um constrangimento a ela, pois nem sempre os outros ouvintes perceberam o deslize. Observa-se que o melhor é falar com a pessoa, naturalmente em particular, procurando fazer assistência na medida do possível. Também discussões geradas por divergências tais como datas de acontecimentos, autoria de citações, letras de música, são dispensáveis.

08. **Crítica.** A maior parte das pessoas não tem maturidade o suficiente para ouvir crítica sincera. Na maioria dos casos, quando são criticadas, elas arranjam desculpas para a pessoa com a qual está falando e para si mesma, tentando justificar o seu erro ou a sua forma de ser. O ideal, quando não se é tão íntimo de alguém, é não o criticar diretamente, mas sim fazer isso de maneira sutil, sem que ele perceba aquilo como crítica. Quando percebemos que determinada pessoa está fazendo algo errado, o melhor é sugerir para ela o certo, fazendo pergunta do tipo: *Por que não experimenta fazer isso de tal forma?*

09. **Elogios.** Os elogios sinceros são ferramentas poderosas no relacionamento com as pessoas. Elogiar os pontos positivos que se vê em outra consciência não só cria um bom relacionamento como também, muitas vezes, é uma prática da tares. E, além disso, é uma ótima forma de começar uma conversa com um desconhecido. Repare algo nesse desconhecido que você possa elogiar de maneira natural, sem *segundas intenções*, e certamente ele ficará muito mais aberto a estabelecer uma conversa.

10. **Assuntos.** Quem consegue fazer amizades no meio em que vive, em geral, domina vários assuntos. É bom entender um pouco de cada coisa, mesmo que aquilo não lhe interesse verdadeiramente. Por exemplo, se a pessoa vai visitar a casa de algum parente e sabe que aquele parente gosta muito de futebol, por que não pesquisar sobre como andam os campeonatos de futebol que estão ocorrendo no momento? Como está a classificação do time que aquele parente torce? Como o time dele está jogando? Pode parecer falso interesse pesquisar esse tipo de assunto, mas em verdade é um exercício de empatia. Consiste em uma forma de entender o funcionamento da mente, entender por que aqueles são seus interesses. A melhor forma de assistir não é condenando os interesses do outro, mas sim entendendo e usando-os para fazer *rapport* com a consciência.

11. **Discordância.** Também dentro da empatia, quando alguém diz algo que não concordamos, nem sempre é positivo dizer-lhe que está errado. Isso causa grande impacto e cria barreira energética entre ela e o interlocutor. Ainda temos instintos animais naturais que nos dizem estarmos sendo atacados e que precisamos nos defender. Dessa forma, a pessoa começa a arranjar argumentos, mesmo sem lógica, para sustentar o seu ponto de vista. Quando discordamos de algo, o melhor é sempre começar dizendo algo do tipo: *Eu en-*

tendo o que quer dizer, mas (...), e terminar dizendo: *Mas também posso estar errado, é bom destrincharmos o assunto um pouco mais.* É importante mostrar à outra consciência que você ponderou sobre o que ela disse, mas a sua visão sobre o assunto é outra. Falando dessa forma, ela ficará mais aberta ao que se tem a lhe dizer. O importante é identificar a necessidade do assistido e procurar lhe atender da melhor maneira possível.

**Binômio Admiração-discordância.** É importante aplicar a todo momento o binômio admiração-discordância, o qual consiste em respeitar e admirar as consciências de nossas relações, convivendo de modo pacífico com os pontos de vistas e ideia diferentes.

12. **Erros.** Quando erramos, devemos reconhecer que erramos e não tentar mascarar. Quando tentamos esconder o erro, acabamos tendo que utilizar de meios anticosmoéticos para fazê-lo. O mais racional é admitir o erro e se desculpar. Errar, e admitir que errou, muitas vezes, cria laço de confiança inquebrantável entre duas consciências.

13. **Racionalidade.** A racionalidade, em detrimento do emocionalismo, deve ser utilizada em qualquer situação, principalmente na interação consciencial. Criar leis do bom relacionamento, baseado ou não nos itens listados nesta autopesquisa é uma boa estratégia para a superação da timidez. É preciso aplicá-las com total racionalidade e fazer o possível para as emoções infantis não tomarem conta. Se deixarmos as emoções nos dominarem, o que geralmente acontece é que temos reações infantis, e por reflexo, tendemos a defender o nosso ponto de vista a qualquer custo - consciente ou inconscientemente - mesmo quando percebemos que há muitas falhas no nosso raciocínio.

**Binômio Autoimperdoabilidade-heteroperdoabilidade.** O binômio a ser aplicado diariamente em nossas vidas deve ser o da autoimperdoabilidade-heteroperdoabilidade, ou seja, devemos ficar atentos às atitudes e evitar ao máximo autocorruptões, mas ao mesmo tempo, não podemos condenar aos outros pelas atitudes que tomam. Uma das melhores formas de assistir é através do autoexemplo.

14. **Parapsiquismo.** Como não poderia faltar, o parapsiquismo, enquanto elemento essencial que compõe a tridotação consciencial (intelectualidade-parapsiquismo-comunicabilidade), também é um recurso inegavelmente eficaz nas relações interpessoais. Apesar da maioria das pessoas o aplicar sem perceber, basta fazer uma análise de uma conversa em uma visão multidimensional, que fica perceptível o quanto ele é utilizado.

**Parafenômenos.** Eis, em ordem alfabética, nove ações ou fenômenos do parapsiquismo que podem ser utilizados em interação com outra consciência:

1. **Acoplamento Energético.**
2. **Assimilação Simpática.**
3. **Clariaudiência.**
4. **Clarividência.**
5. **Exteriorização das melhores energias.**
6. **Intuição.**
7. **Psicometria.**
8. **Rapport com amparador extrafísico.**
9. **Telepatia.**

**Observação.** Pode parecer que as atitudes listadas anteriormente só funcionam para quem já tem bem desenvolvida a habilidade de *quebrar o gelo* e começar uma conversa, mas em verdade tudo isso pode ser aplicado também com desconhecidos.

**Prática.** Uma boa forma de começar é aplicando essas técnicas com quem já conhecemos e possuímos certo laço e, depois, estendendo a quem não se conhece bem. Um fato é que, a partir do momento em que as técnicas já estiverem atreladas à nossa personalidade, nossas energias começam a ficar tão receptivas que começamos naturalmente a ser procurados para participar de conversas, muitas vezes até com pessoas que sequer conhecemos.

**Perseverança.** Para quem que, ao modo da autora, vêm cultivando o traço da timidez há muito tempo, não será fácil seguir rigorosamente as recomendações relacionadas. É necessário persistir, analisar as situações em que a aplicação das técnicas se deu de maneira adequada e o resultado obtido, e fazer um comparativo com as situações em que não foi possível a aplicação da técnica e o resultado positivo dela.

### III. RESULTADOS

**Experimentos.** Nos experimentos realizados, a autora procurou se autoexpor em diversas situações diferentes, por exemplo, as quatro listadas a seguir em ordem de número de pessoas:

1. **Individual.** Diante de apenas uma pessoa.
2. **Em grupos pequenos.** Diante de no máximo três pessoas.
3. **Em grupos maiores.** Diante de quatro pessoas ou mais.
4. **Em público.** Durante as aulas-treino da Conscienciologia.

**Intimidade.** O grau de desinibição perante as pessoas com as quais foram realizados os experimentos variava de acordo com o nível de intimidade entre a autora e o interlocutor, conforme os cinco listados a seguir em ordem crescente de intimidade:

1. **Desconhecido:** passageiro do ônibus, pessoa do supermercado, consciex em projeção consciente, entre outros.
2. **Conhecido:** vizinho, amigo de um amigo, entre outros.
3. **Colega:** Do trabalho, faculdade ou voluntário do IIPC.
4. **Amigo.**
5. **Familiar.**

**Situações.** A autora procurou se desinibir nas situações comuns do dia a dia, e foi observado que quanto mais se expunha propositalmente, mais oportunidades espontâneas de autoexposição apareciam. Quando a conversa era apenas com uma pessoa, o nível de desinibição era maior; isso ocorria devido ao fato de ser mais fácil ter a oportunidade de falar quando se está conversando com uma pessoa apenas do que com várias.

**Grupo.** Em um grupo, geralmente observa-se que a grande maioria das pessoas fica ávida para começar a falar. Dessa forma, a autora tem que ter ousadia maior, começando a falar imediatamente depois que a outra pessoa termina, ou mesmo antes dela fazê-lo, porém com o cuidado de não ser mal-educada, apenas demonstrando o interesse em mostrar o seu ponto de vista.

**Confronto.** Observa-se que, quanto maior o número de pessoas em um grupo, maior a dificuldade da pessoa tímida na sua autoexposição, pois aumenta o *confronto* entre as pessoas do grupo para demonstrarem a sua opinião.

**Público.** Em um público maior, a dificuldade se dá pela necessidade de aceitação das pessoas presentes e também pelo medo de não conseguir responder plenamente aos questionamentos que serão feitos.

**Dificuldade.** A dificuldade era maior quanto menor o nível de intimidade com o interlocutor, pois nesses casos, o conhecimento sobre a outra pessoa era muito limitado, o que causava grande insegurança e principalmente o medo da rejeição.

**Soluções.** Nos casos apresentados anteriormente, a solução encontrada foi desenvolver a ousadia cosmoética e a autoconfiança, pois ambos foram identificados como os mais importantes para iniciar uma conversa com pessoas de qualquer nível de intimidade, para ter o seu momento na hora de se expressar em determinado grupo e para ter a segurança necessária na hora de se apresentar para um público.

**Rejeição.** Cultivou-se o pensamento de que não há problema em ser rejeitada, entendendo que isso ocorreria em algum dia, de uma forma ou de outra. Seria preciso saber identificar qual traço estava relacionado com a rejeição: se era orgulho, apreço pela autoimagem ou apego pelo poder, entre outras possibilidades e, procurar reciclar o traço identificado. Também era preciso entender o processo do outro, pois muitas vezes a rejeição estava mais relacionada com algum aspecto de quem rejeita do que de quem é rejeitado.

**Questionamentos.** Com relação aos questionamentos, a autora cultivou o pensamento de que ninguém é obrigado a saber tudo, o papel do professor é estudar e dominar o assunto a ser discutido em aula. Se for feito questionamento do qual o professor não estudou ou não tem segurança para dar a resposta, é preciso que isso seja tratado com naturalidade, de modo que a resposta seja algo parecido com *não estou segura da resposta à sua pergunta, pesquisarei um pouco mais e na próxima aula te dou o retorno.*

**Percepções.** Percebeu-se que, ao decidir tomar as atitudes adequadas, o nervosismo e o medo não se tornaram totalmente ausentes, mas diminuíram consideravelmente. Esses atributos eram inversamente proporcionais ao desenvolvimento da ousadia cosmoética e da autoconfiança da autora, ou seja, quanto mais ousada e autoconfiante esta conscin ficava, menor era o nervosismo e o medo.

**Trafores.** Para deixar claras as superações conquistadas, a autora chegou à conclusão de que uma consciência extrovertida pode possuir os dez seguintes trafores, listados em ordem alfabética:

01. **Abertismo consciencial.**
02. **Assistencialidade.**
03. **Autodomínio energético.**
04. **Carisma.**
05. **Confiança.**
06. **Conviviofilia.**
07. **Efusividade.**
08. **Empatia.**
09. **Equilíbrio pensênico.**
10. **Ousadia cosmoética.**

**Conquista.** Ao fim da autopesquisa e escrita deste artigo, fazendo uma autoavaliação de acordo com a visão pessoal sobre os trafores descritos na lista anterior, a autora se encontrava no nível descrito de conquista dos referidos trafores.

**Referencial.** O referencial de 100% para a listagem apresentada abaixo foi o nível desses mesmos trafores nas consciências extrovertidas pré-serenonas da convivência da autora. Foi observado no cotidiano quais as conscins que apresentam facilidade de interação e qual o nível de desenvolvimento dela nos atributos citados. Aquelas consciências que apresentaram grau mais alto em determinado atributo foram utilizadas como referência para ela? A média aritmética gerada mostra o grau de desinibição comunicativa que a autora apresenta em comparação com uma consciência extrovertida pré-serenona comum.

**Percentuais.** Eis, em ordem alfabética os percentuais atingidos.

01. Abertismo Consciencial: 75%.
02. Assistencialidade: 65%.
03. Autodomínio energético: 30%.
04. Carisma: 30%.
05. Confiança: 55%.
06. Conviviofilia: 70%.
07. Efusividade: 20%.
08. Empatia: 80%.
09. Equilíbrio Pensênico: 15%.
10. Ousadia cosmoética: 50%.

## CONCLUSÃO

**Ousadia.** A primeira conclusão que a autora pôde tirar das experiências que vivenciou, durante a sua autopesquisa e escrita deste artigo, foi que o traço prioritário a ser desenvolvido na conquista da desinibição comunicativa é a ousadia cosmoética. O motivo dessa primeira conclusão se deve ao fato da observação de que no cotidiano há vários momentos no qual é preciso se manifestar, porém a autorrepressão e a insegurança impedem que isso aconteça.

**Minipeça.** Entendeu-se que ao tomar a atitude contrária e dizer o que pensamos sobre determinado assunto, é perceptível o quanto esse posicionamento é, em grande parte das vezes, indispensável para as decisões que são tomadas em seguida, evidenciando muito claramente o papel de minipeça no maximecanismo.

**Processo.** Outra conclusão é com relação ao fato de que a conquista da desinibição comunicativa se dá em processo gradativo, no qual há superações e falhas, e quanto mais se pratica a comunicação, mais avanços são adquiridos nesse processo.

**Melhoras.** A autora pôde observar que em alguns aspectos houve melhora considerável, mas ainda há traços que precisam de mais atenção e dedicação. Passada essa fase, o objetivo é alcançar o *status* de consciência extrovertida, desinibida, expansiva na visão pessoal demonstrada acima.

**Euforin.** Ao término da elaboração deste artigo, a autora se encontrava em um estado de euforia intrínseca pela vitória de mais uma etapa da sua reciclagem. Porém, a aplicação das técnicas descobertas e a conquista da desinibição comunicativa ainda é um caminho longo a ser trilhado e a partir das análises feitas neste artigo, esse caminho se tornou mais visível, mais claro e mais fácil de trilhar.

## REFERÊNCIAS

1. **Carnegie**, Dale; *Como fazer amigos e influenciar pessoas*; pref. Lowell Thomas; 272 p; 4 seções; 30 caps.; 48º Ed.; 14 x 21,50 cm; Companhia Editora Nacional; 2012.
2. **Gabor**, Don; *Como iniciar uma conversa e fazer amigos - Dicas Para Ganhar Confiança e Estabelecer Relações Significativas*; trad. Andrea Holcberg; 207 p.; 1º Ed.; 14 x 21 cm; br.; Sextante; 1983.
3. **Godefroy**, Christian H.; *Como ultrapassar a timidez e criar coragem*; 24 p; 1 teste; 4 exercícios; *E-book do Clube Positivo*; S?D.
4. **Vieira**, Waldo; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 *E-mails*; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 1 microbiografia; 100 qualidades

---

da consciência; 2.000 questionamentos; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 *website*; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1996.

5. **Verbetes; Enciclopédia da Conscienciologia;** disponível em: <[http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=7&Itemid=12](http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com_content&task=view&id=7&Itemid=12)>; acesso em: 05.08.2016.

## BIBLIOGRAFIA SUGERIDA

1. **Couto, Cirleine; Contrapontos do Parapsiquismo: Superação do Assédio Interconsciencial Rumo à Desassedialidade Permanente Total;** pref. Waldo Vieira; revisoras Helena Araújo; & Erotides Louly; 208 p.; 2 seções; 18 caps.; 18 *E-mails*; 102 enus.; 48 estrangeirismos; 1 foto; 1 microbiografia; 1 tab.; 17 *websites*; glos. 300 termos; 45 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2010.; páginas 146 a 150.

2. **Neves, Regina; Autossuperação da timidez;** *Conscientia*, 14(1): 47-56, jan./mar., 2010.

3. **Santos, Cláudio Maciel dos, & Zuse, Adélia Juracy; Timidez um mal que atua em silêncio;** *Revista Disciplinarum Scientia*; Série: Ciências Sociais e Humanas; Santa Maria, V.2, n.1, p. 111-123, 2001.



## Artigo Original

# Experiência Pessoal no Curso ECP2

Personal Experience at an ECP2 Course

Experiencia Personal en el Curso ECP2

João Marcos Mazzini Zeferino\*

\* Administrador. Pós-graduado em Gestão Estratégica de Pessoas. Acadêmico de Psicologia. Voluntário do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC).

marcosilhasc@gmail.com

## Palavras-chave

Assistência grupocármica  
Desassédio  
Interassistência multidimensional  
Parapsiquismo

## Keywords

Deintrusion  
Groupkarmic assistance  
Multidimensional interassistance  
Parapsychism

## Palabras-clave

Asistencia grupocármica  
Desasedio  
Interasistencia multidimensional  
Parapsiquismo

## Resumo:

Este artigo tem o objetivo de reunir e expor fatos, parafatos, aprendizados e experiências marcantes autovivenciadas no curso de Extensão em Conscienciologia e Projeciologia 2 (ECP2), evento de imersão holossomática no qual ocorre intenso trabalho consciencioterápico. A amplitude energética instalada no campo possibilitou profundas reflexões, melhor mobilização das bioenergias, experimentar o parapsiquismo lúcido e tomar decisões em linha com a programação existencial. De acordo com as percepções do autor e os relatos dos participantes, houve considerável assistência realizada enquanto os temas mais discutidos aludem às questões grupocármicas. As orientações igualmente recorrentes do professor epicon foram no tocante aos trabalhos de desassédio, à Tarefa Energética Pessoal (tenepes) e ao processo intelectual da escrita.

## Abstract:

This article aims to gather and expose facts, parafacts, learnings and remarkable experiences from an Extension in Conscienciology and Projectiology 2 Course (ECP2), a holosomatic immersion event in which intense conscienciotherapeutic work occurs. The energetic amplitude of the field installed made possible deep reflections, better mobilization of bioenergies, experimentation with lucid parapsychism, and the taking of decisions in line with the existential program. According to the author's perceptions, and participants' reports, there was considerable assistance performed, mostly in relation to the themes discussed which alluded to groupkarmic issues. There was also recurrent orientations from the teacher-epicon related to the work of deintrusion, the Personal Energetic Task (penta), and the intellectual process of writing.

## Resumen:

Este artículo tiene el objetivo de reunir y exponer actos, para-actos, aprendizajes y experiencias marcadoras, autovivenciadas en el curso de Extensión en Conscienciología y Proyecciología 2 (ECP2), evento de inmersión holosomática en el cual ocurre intenso trabajo consciencioterápico. La amplitud energética instalada en el campo posibilitó profundas reflexiones, mejoría en la movilización de las bioenergías, experimentación del parapsiquismo lúcido, y la toma de decisiones en línea recta con la programación existencial. De acuerdo a las percepciones del autor y los relatos de los participantes, hubo considerable asistencia realizada, y los temas en los que más se discurió, aluden a cuestiones grupocármicas. Las orientaciones igualmente recurrentes del profesor y epicón, fueron referentes a los trabajos de desasedio, a la Tarea Energética Personal (teneper) y al proceso intelectual de la escritura.

Artigo recebido em: 26.08.2014.

Aprovado para publicação em: 27.07.2016.

## INTRODUÇÃO

**ECP2.** O curso de Extensão em Conscienciologia e Projeciologia 2 (ECP2) é realizado pelo *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC), em regime de imersão, no qual os alunos permanecem em hotel durante três dias, preferencialmente sem contato externo, para que haja foco total no curso.

**Requisito.** O pré-requisito para participar do ECP2 é ter participado do ECP1, o que permite presumir a compreensão das bases do Paradigma Consciencial: bioenergias, multidimensionalidade, holossoma, pluri-existencialidade, Cosmoética, universalismo e autoexperimentação.

**Ocasão.** As experiências aconteceram durante o ECP2 na cidade de Florianópolis, SC, entre os dias 18 e 20 de outubro de 2013, no Hotel Castelmar, localizado no centro urbano da Ilha de Santa Catarina.

**Objetivo.** O intuito do artigo é expor experiências e aprendizados hauridos na primeira participação no ECP2 do autor, visando compartilhar as suas autopesquisas.

**Relevância.** O trabalho apresenta um balanço evidenciando novo fôlego para o autor-pesquisador continuar burilando os atributos conscienciais, também visando contribuir com futuros pesquisadores e interessados em tais experimentos.

**Estrutura.** O artigo está organizado em duas partes: a primeira parte compreende o relato das experiências, narrado pelo autor na primeira pessoa, seguindo o contexto cronológico dos eventos; e a segunda parte apresenta a síntese dos aprendizados, englobando os principais destaques notados nos debates.

## I. NARRATIVA DAS EXPERIÊNCIAS

### A. MOMENTOS ANTECEDENTES AO ECP2

**Embaló evolutivo.** Decidi participar do ECP2 pensando em aproveitar o momento que chamei de “embalo evolutivo”: período de sucessivas reciclagens, tanto existenciais como intraconscienciais, realização de cursos e entrada no voluntariado conscienciológico.

**Chance.** Apesar da vontade, havia um descompasso com relação à data do curso, pois naquela semana do ECP2 eu estaria em período crítico de trabalho, devido à sazonalidade mensal. Assim, estava ciente da alta probabilidade de não poder participar.

**Chancela.** Diante desta situação, procurei deixar em aberto e ficar tranquilo. Para minha surpresa ocorreu que o período mais movimentado de trabalho, naquele mês, se encerrou um dia antes do ECP2, fato que chancelou minha participação.

**Antecipação.** Inscrever-me antecipadamente foi uma atitude profilática. Nesse ínterim, soube que haveria a cerimônia de casamento de um parente próximo e toda família estaria reunida, conforme o tradicionalismo cultural. Uma vez que eu não estaria presente, foi fundamental manter posicionamento firme e assistencial, para que não ficasse qualquer malentendido.

### B. PRIMEIRO DIA DO CURSO

**Desassimilação.** Durante o caminho, busquei desassimilar das questões pessoais e profissionais. Chegando ao hotel, fiquei atento às percepções. No *hall* de entrada, tive a sensação de tranquilidade.

**Sincronicidade.** No *check-in*, fiquei surpreso ao saber que o meu colega de quarto seria a mesma pessoa com quem eu havia dividido o dormitório no ECP1, cinco meses antes. Tal fato instigou reflexões a respeito de ligação seriexológica com aquela consciência, pois eventual arranjo proposital feito pelos organizadores, foi descartado: ao pesquisar sobre os procedimentos, eu soube que a escolha dos quartos tinha sido aleatória.

**Precedente.** Havia tranquilidade durante o almoço no restaurante, até que senti uma incômoda pressão na cabeça que oscilou durante o curso.

**Entrada.** No salão, os alunos foram posicionados de modo que, ao lado direito ficassem os novatos, aproximadamente quarenta por cento; e do outro, os alunos reciclantes do curso.

**Arco Voltaico.** O arco voltaico craniochacral é uma técnica utilizada para heteroavaliação, desbloqueio energético e heterodesassédio. O procedimento é realizado por acoplamento, assimilação e transmissão de energias. Um dos objetivos principais é facilitar as parapercepções dos alunos e provocar um *rapport* interassistencial assistente-assistido (VIEIRA, 2013, p. 906).

**Epicon.** O professor epicentro-consciencial iniciou a técnica pelos alunos que estavam sentados à minha direita. Aos poucos, percebia a vibração energética que se tornava mais intensa conforme sua aproximação, até ocorrer uma repercussão intermitente na perna direita, como se algo estivesse golpeando. Então, senti um jato intenso de energia que começou na cabeça e desceu por todo corpo: estava sendo energizado.

**Descoincidência.** Na maior parte do tempo, permaneci em profunda descoincidência holossomática e com os olhos fechados, a ponto de perder a percepção da cadeira em que estava sentado. Quando senti incômodo nas costas, abri os olhos e pude constatar a sincronicidade ocorrendo entre a finalização dos atendimentos em relação ao reavivamento das percepções físicas.

**Energosfera.** O campo bioenergético não tem forma definida, e é instalado pela equipex, a partir do epicon. Promove recin, desassédio, reestruturação pensênica e neossinapses, acarretando desbloqueios energéticos, auto e heterocura.

**Profilático.** Esse campo pode favorecer prevenção de doenças, identificação de sinaléticas energéticas parapsíquicas, recuperação de cons, assistência a distância para conscins ou consciexes e reurbanizações na região geográfica local.

### C. SEGUNDO DIA

**Placidez.** A postura indicada pela equipe de campo aos alunos era ficar relaxado e atento às parapercepções, mas eu estava um pouco ansioso. Aos poucos, fui acalmando e percebendo intensas repercussões, as quais estudo a hipótese de sinaléticas energéticas parapsíquicas.

**Ansiedade.** A seguir, fui conduzido pela equipe até a frente do salão para receber a energização da consciex por meio do professor-epicon. Naquele momento, mesmo estando calmo, senti forte impulsão no cardiochakra com taquicardia acentuada que permaneceu até chegar minha vez de ser atendido.

**Energização.** Na sequência o aluno se aproxima do epicon para ser energizado no coronochakra, e então recebe orientação para: 1) testar o campo, o que consistia em tentar sentir a energia, ainda mais sutil, que envolvia o local do epicon; ou 2) voltar ao colchonete.

**Sondagem.** Minha disposição era de abertismo para as experiências, então fiquei satisfeito quando me orientaram a testar o campo esticando os braços em movimento suave, tateando a área fronteira do núcleo. A sensação era de estar entrando numa área gelatinosa, gelada e vibrante, que propiciava profunda serenidade. Fiquei altamente descoincidido, mesmo estando em pé, e a vontade era de permanecer ali.

**Repercussões.** Após alguns minutos, fui conduzido novamente ao colchonete, onde permaneci refletindo sobre as experiências. Acredito que havia passado aproximadamente uma hora desde o início das atividades. Diversas situações foram percebidas, notadamente as sete seguintes, listadas em ordem alfabética:

1. **Aceleração do metabolismo.** Fome e sede.
2. **Descoincidência holossomática.** Parapercepções.
3. **Estados alterados de consciência.** Pararrealidades.

4. **Estado Vibracional (EV).** Intensos e prolongados.
5. **Imagens vívidas de pessoas e cenas na tela mental.** Frontochacra ativado.
6. **Sinaléticas energéticas.** Constantes, acentuadas, preponderantemente no corono e cardiochacra.
7. **Sonho e projeção da consciência.** Rememorações automáticas.

**Registrar.** Tive inspiração para escrever sobre esta experiência, então dormi e acordei algumas vezes subitamente. Lembro-me de um sonho lúcido no qual meu filho, então com 6 anos, estava presente no curso, sendo cuidado por uma colega voluntária. Curiosamente, ao final da experiência houve relatos de alunos que perceberam crianças no campo.

**Hipóteses.** A relação entre a minha vivência e os relatos dos alunos, no tocante às percepções de crianças, suscita a hipótese de assistência a essas consciências, sejam consciexes em condições antropomorficamente infantis, ou conscins, recebendo aportes.

#### D. TERCEIRO E ÚLTIMO DIA

**Pergunta.** No domingo, a dinâmica seria a mesma, porém, com a possibilidade de se fazer uma pergunta ao epicon, que seria respondida pelas consciexes amparadoras. Inicialmente, pensava que seria o ponto principal de assistência direta aos alunos.

**Limpeza.** Pela manhã, percebi que minha condição já era melhor, em termos emocionais, comparada com o momento antes do curso. Retornando ao salão, constatei também que o ambiente, em geral, era mais tranquilo energeticamente, e ponderando sobre isso levantei as quatro hipóteses descritas a seguir, na ordem alfabética:

1. **Ansiedade.** Menor ansiedade geral dos alunos.
2. **Assedialidade.** Menos auto e heteroassédio.
3. **Auto e Heteroesclarecimento.** Maior esclarecimento.
4. **Egocentrismo.** Menos egocentrismo.

**Extrapolção.** No colchonete, houve intensa repercussão energossomática cujo ápice se sucedeu após aproximadamente uma hora. Espontaneamente, entrei em EV intenso e duradouro, por volta de uns 15 minutos. Em seguida, tive a sensação de descoincidência total, não percebia o corpo físico. Então fui arrebatado por uma sensação incrível na qual eu me sentia maravilhosamente bem, profundamente feliz, amor puro e gratidão por todas as consciências, e tudo no mundo era compreensivamente perfeito.

**Externar.** Então, senti vontade de extrapolar aquela sensação prazerosa, passar aquilo a todos, e comecei a exteriorizar energias para o campo, o que me fez sentir ainda melhor.

**Dissipação.** Cabe considerar que a percepção de tempo poderia estar divergente, em virtude do estado alterado de consciência, mas aparentemente depois de dois a três minutos percebi que não duraria muito tempo, a sensação ia se esvaindo aos poucos e, em vão, tentava manter um resquício daquela vivência.

**Megafraternidade.** Cogito que esta experiência incrível seja uma extrapolção de megafraternidade, e a sensação era de que já tinha valido a pena estar no curso.

**Pergunta.** Pouco tempo depois, fui chamado e conduzido até a frente do salão, pois havia chegado o momento de pergunta às consciexes. Hipoteticamente, eu estava supondo que a pergunta seria feita para uma, ou um grupo de consciências extrafísicas considerando três quesitos, expostos a seguir na ordem funcional:

1. **Intencionalidade:** seriam consciências com intenção positiva, benévolas.
2. **Conhecimento:** me conheceriam melhor do que eu mesmo.
3. **Inteligência evolutiva:** estariam com uma visão mais próxima do maximecanismo multidimensional interassistencial.

**Respostas.** Minha intenção, ao fazer a pergunta, era ouvir a opinião das consciências a respeito de próxis. O processo todo foi bem claro e objetivo, recebi uma resposta coerente e algumas recomendações, notadamente com relação a investimentos em intelectualidade.

**Debate.** O momento *laringochacra*, durante o debate aberto foi a oportunidade de bate-papo aberto entre o professor-epicon e os alunos. Ocorreu nos dois dias do curso, sempre no período da tarde.

**Diálogo.** Os alunos expunham alguma experiência ou realizavam perguntas ao professor, que assistencialmente atendia às demandas, comentava sobre fatos e parafatos percebidos no campo e tecia comentários gerais.

**Elucidações.** Ficou entendido que a qualidade dos debates entre professores e alunos foi de verdadeiras aulas práticas no âmbito do paradigma consciencial. Na seção seguinte, apresenta-se uma síntese dos aprendizados dessa experiência, os quais foram agrupados por assunto.

## II. SÍNTESE DOS APRENDIZADOS

**Experiência.** Participar do ECP2 foi experiência ímpar, e não conseguiria precisar a profundidade do trabalho consciencial que é realizado, nem a amplitude de reverberação que esse movimento pode alcançar multidimensionalmente.

**Aprendizados.** Resumidamente, poderia concentrar o saldo dos aprendizados evolutivo em seis temas, elencados em ordem alfabética: assistência, desassédio, energias, grupocarma, parapsiquismo e reciclagens.

**Holopensene.** As referidas temáticas polarizaram relatos durante os debates e configuraram o holopensene do curso. A seguir, são apresentadas as pontuações feitas, resguardando o *Princípio da Descrença*.

### A. ASSISTÊNCIA

**Chegada.** *Sorria, você chegou ao primeiro dia.* O ECP2 pode ajudar a pessoa a subir um nível na escala pessoal de maturidade, desde que esteja disposta para tal. O aluno que chega ao ECP2 é digno do mérito, por seus autoenfrentamentos, mas esse mérito também é de mais alguém, com esclarecimento, que o ampara nessa jornada, e ainda pode estar atento a outros próximos a ele.

**Papéis.** Segundo a Conscienciologia, para avançar evolutivamente é necessário entender e assumir a função a desempenhar nos diferentes grupos, tal qual o familiar ou o profissional, pois a assistência se intensifica. No ECP2, o aluno dispõe de ambiente propício para autorreflexão profunda sobre sua vida, e vislumbrar técnicas visando permanecer alinhado à próxis. A Tenepes, associada com o Diário da Tenepes, por exemplo, ajuda a sustentar esse novo posicionamento.

**Assistencialidade.** Um novo patamar evolutivo implica em assistência, tornando a consciência mais útil e dinamizadora da evolução de outras consciências. Esse processo começa sempre no atendimento ao próprio núcleo de convívio: o grupocarma. Esse grupo também é composto por consciências, que vêm para o campo do ECP2, contribuindo para formar um bolsão interassistencial, seja para assistir ou serem assistidas.

**Amparo.** O engajamento na proéxis cria condições para se alcançar o mérito do amparo pessoal, enquanto que a interassistência profissional permite o amparo de função. Pois os amparadores podem trabalhar mais com a pessoa, visto que é do interesse deles ajudar o próprio grupo. Esse compromisso fica evidente quando a pessoa passa a ser tenepessista.

**Policarmalidade.** A assistência é potencializada quando em conjunto com produção escrita. Ao passar as experiências para a policarmalidade, por exemplo, aprendizados hauridos em cursos e dinâmicas, pode-se ajudar quem está chegando e quem, eventualmente, tenha relação com retrovidas.

**História.** Conhecer o próprio passado amplia o autoconhecimento e ajuda a desencadear o autodesassédio, que reverbera qualificando para uma assistência mais avançada, em alto nível, possibilitando identificar e relacionar as pessoas do convívio atual com as do passado, pois algumas coisas acontecem em função de processos antigos.

**Estofo.** O afinco nas atividades energéticas conduz ao domínio das bioenergias, acarretando maior visibilidade da conscin, tanto na dimensão intra quanto extrafísica. Em contrapartida, expande a assistencialidade, pois mais pessoas chegam cada qual com suas demandas. Há interesse dos amparadores em sempre qualificar esse processo assistencial, que pode ser notado na ampliação do parapsiquismo e nas sincronicidades.

**Estrutura.** Uma vida pessoal bem estruturada facilita a atuação dos amparadores, pois se torna possível assumir novos compromissos, atender o grupocarma e lidar com desassédios maiores. Essa base de sustentação favorece os ganhos evolutivos.

## B. DESASSÉDIO

**Autodesassédialidade.** O ECP2 ajuda a pessoa a remediar a doença do assédio, entender os medicamentos para a autodesassédialidade, pois o campo é otimizado para a aplicação de técnicas e paratécnicas interassistenciais. E pode-se aproveitar a oportunidade para testar o próprio nível de desperticidade, observando, por exemplo, o seu temperamento.

**Armadilha.** Segundo o relato do professor-epicon, uma das técnicas de assistência utilizadas pelos amparadores funciona tal qual armadilha: eles plasmam o contexto no qual as consciexes estão acostumadas e então elas vêm, pois muitas têm como referência algum aluno ou seus familiares. O campo fica parecendo um hospital de campanha: muita algazarra e aparentemente tudo fora de controle. Quando entra a última consciex do grupo, eles fecham o cerco para então fazer os devidos encaminhamentos, através da tarefa do esclarecimento e da remissão extrafísica terapêutica.

**Clareira.** As consciexes assediadoras podem ser afastadas, momentaneamente, para que a conscin possa ampliar a sua visão. Os amparadores abrem espaço, como se fosse uma clareira, pela qual ela possa manifestar-se mais abertamente.

**Apego.** Porém, como tal processo pode repercutir emocionalmente por limitação da conscin, devido à ligação afetiva ou outros interesses, o procedimento precisa ser gradual ou deixa de ocorrer.

**Descablagem.** A separação de antigas consciexes é favorecida no ECP2 tanto pela condição bioenergética, do campo, quanto pelo parapsiquismo aflorado das consciências. Essa ruptura pode extravasar de algum modo, como, por exemplo, o choro.

**Heterodesassédio.** Alguns trabalhos assistenciais são mais complexos, e no início as coisas são conturbadas e pioram conforme se trabalha nos assédios existentes, especialmente em contextos familiares. O importante é estar lúcido no processo, não cair em autculpa e criar um ambiente no qual haja blindagem para se resguardar, trabalhando as energias e mantendo a confiança. Posteriormente, na medida do possível, vai esclarecendo os assistidos.

**Desperticidade.** Durante as dinâmicas, ocorrem assistências para que muitas situações, do passado dos alunos, sejam apaziguadas. E para estar lúcido é necessária maturidade, condições emocionais para não auto-assediar-se. Com o tempo e dedicação evolutiva, a tendência é permanecer equilibrado, e quando a pessoa consegue abordar seu próprio passado sem se perturbar dá um passo em direção à desperticidade.

**Desassédio ideativo.** Se soubermos chegar à desperticidade através da intelectualidade teremos condições de fazer desassédio ideativo no contexto da proéxis. Implica em mexer no holopense das pessoas, agindo direto nas sinapses, e cortando a raiz do assédio, conquanto que o assistido esteja predisposto. Por isso que a publicação escrita de uma pesquisa tem condição de fazer grande desassédio, no atacado.

**Voluntariado.** É interessante ao intermissivista qualificar a assistência conjugando voluntariado, docência e escrita, fazendo registros de forma desdramatizada, tal qual um manual de procedimentos: o que fazer, como e quando. Com o tempo, ele passa a ter olhos de autor tarístico: naturalmente pensando sempre em como vai traduzir as experiências em palavras.

### C. ENERGIAS

**Descoincidência holossomática.** O ideal é que o aluno atinja uma profunda descoincidência dos veículos de manifestação, durante o campo do ECP2, pois assim conseguirá participar mais do processo assistencial. O corpo físico precisa estar inerte, em intensa relaxação psicofisiológica, para que os amparadores possam mexer no psicossoma.

**Exteriorização.** Durante a *técnica de exteriorização das energias* pode ocorrer a ectoplasmia, um descolamento das energias mais densas da conscin. Nesse processo, é comum haver alguns efeitos no corpo humano (soma) da consciência doadora, a exemplo de salivação, aceleração do metabolismo e até mesmo dores e desconforto.

**Ectoplasmia.** Favorece a materialização das consciências a partir das energias conscienciais, dos participantes, e das energias imanentes, ocasionalmente da hidroenergia, em face da condição geográfica de ilha.

**Desbloqueios.** Durante o campo consciencioterápico, pode ocorrer o desbloqueio do cardiochakra, e uma das razões é para que os alunos sejam mais abertos e se manifestem de maneira mais extrovertida, pois conseqüentemente, as energias tendem a contagiar positivamente as pessoas, que mesmo inconscientemente reconhecerão. Para qualificar esse atributo do abertismo consciencial a sugestão é se expressar mais e assumir posições de liderança.

**Megafraternismo.** A extrapolação da sensação de profundo afeto, intercompreensão, bem-querer por tudo e por todos, que ocorre por um período de tempo, estando a pessoa mais aberta aos experimentos, pode ser vivenciada conforme suas demandas e por intenção dos amparadores. Porém, para que essa condição seja favorecida, a energia precisa fluir até o mentalsoma. Muitos se emocionam, o que predispõe bloqueio no psicossoma obstruindo sentimentos elevados.

### D. GRUPOCARMA

**Teatro.** Os bastidores extrafísicos no campo do ECP2 assemelham-se a uma peça teatral: um enredo onde há o vilão que reclama, o injustiçado com culpa no cartório, os coadjuvantes que tomam partido de algum lado e os amparadores prontos a assistir os que se permitirem serem assistidos. Nesse contexto seriexológico, é preciso estar o mais aberto possível, se afastar até certo ponto tentando ver o que une essas pessoas, e atuar de maneira a ajudar. E o trabalho dos amparadores pode ser apenas o de deixar a situação menos pior.

**Proximidade.** Mesmo com a presença da parte extrafísica do grupocarma no ECP2, preocupar-se ou evocar forçosamente a condição daqueles que já dessomaram pode atrapalhar o processo dessas consciências. É melhor se interessar pelas conscins, que estão mais próximas, e deixar que as consciexes cuidem das consciexes. Diversas circunstâncias e relacionamentos decorrem nas seriéxis justamente para se mudar o enfoque. Papéis diferentes para lidar com emoções diferentes.

**Amigos.** Todos estão interligados e com afinidade estabelecida antes de nascer, tal qual uma grande família. Enquanto alguns ressomam, outros ficam no extrafísico podendo inclusive exercer o papel de amparador. Assim, cabe sempre considerar o grupo extrafísico nas decisões assistenciais, de maneira a cumprir, cada qual, com sua representatividade multidimensional. O ECP2 é um exemplo de como se pode atuar na prática.

**Grupocarmalidade.** O ECP2 pode ajudar a ampliar a predisposição assistencial para além do contexto familiar, quando se percebe que, possivelmente, outra pessoa mais próxima já foi membro da família em outras vidas.

**Grupalidade.** Mesmo uma pessoa afinizada com a Conscienciologia pode ter outra linha do conhecimento que é mais arraigada na sua existencialidade, pois todos já tiveram muitas vidas, em vários grupos. Hábitos, preferências, educação, valores, preconceitos familiares, as demandas das pessoas que nos procuram são itens de autopesquisa que ajudam a constatar o que está eclipsado, e tende a revelar nosso passado.

**Interprisão.** No contexto da interprisão grupocármica, a consciência tem uma fase de vitimização, onde tudo parece dar errado, condição que a faz refletir. E à medida que aumenta a lucidez ela entra na recomposição, onde vai desensinar aquilo que ensinou errado. E o primeiro passo é a autodeterminação em ser um exemplo de condutas cosmoéticas, assistencialidade e neofilia.

**Individualidade.** O paradoxo da individualidade é que, ao mesmo tempo, cada pessoa depende muito do grupo ao qual está conectada, constituído por conscins e consciexes. E dependendo das condições de harmonia e de interprisão, esse grupo pode afetar mais, negativa ou positivamente, a conscin nas suas decisões.

**Decisões.** No Curso de Extensão em Conscienciologia e Projeciologia 1 (ECP1), o aluno tomou decisões e posicionamentos importantes, mas pode haver algo que não consegue realizar, seja devido às condições egocármicas, grupocármicas ou até extrafísicas. O ECP2 permite ampliar a reflexão sobre questões mal-paradas devido ao esmorecimento consciencial momentâneo. O posicionamento do assistente permite encaminhar as consciexes desde que assuma a pró-atividade interassistencial. Como técnica, é interessante sair do ECP2 com alguma responsabilidade maior em termos grupocármicos, algo que possa contribuir.

## E. PARAPSIQUISMO

**Preparativos.** O parapsiquismo pode começar a aflorar meses antes de se iniciar o ECP2, pois a partir do momento em que o aluno toma a decisão e se posiciona, abre espaço para atuação dos amparadores. É um fortalecimento energético para o cumprimento das metas propostas.

**Paratecnologia.** Aparelhagens extrafísicas potencializadoras de energias para assistência é uma hipótese considerada dentro do Paradigma Consciencial. Durante o campo, percebi possíveis aparatos paratecnológicos e, notadamente, um processo com foco de luz vermelha no alto do salão, também relatado por mais três alunos, em local sem qualquer equipamento intrafísico que pudesse emitir sinalização.

**Laboratório grupal.** Ao trabalhar o parapsiquismo em grupo, com viés assistencial, ampliam-se mais rapidamente as parapercepções. Essa condição é facilitada pela densidade energética, proporcionada tanto pelo conjunto consciencial, composto de conscins e consciexes, quanto pelas energias imanentes locais. Nesse contexto, as evocações naturalmente favorecem ainda retrocognições, pois muitos possuem contextos seriexológicos entrelaçados.

**Ceticismo.** O ceticismo não se confunde com a aplicação do *Princípio da Descrença* (PD), pois pode inibir o parapsiquismo. Um dos objetivos do *Curso Intermissivo* é justamente quebrar questões muito arraigadas, como o ceticismo carregado de outras vidas, e para que não ressurgir deve-se investir em experimentação: laboratórios, dinâmicas, cursos e procurar perceber, anotar, e refletir sobre os experimentos, mas sem ficar questionando de modo não produtivo.

**Parapercepções.** O parapsiquismo repercute holossomaticamente e implica em responsabilidade inter-assistencial, por isso é necessário harmonizá-lo com o mentalsoma. Ao longo de sériéis, algumas pessoas desenvolveram mais o parapsiquismo e agora aprimoram a intelectualidade, enquanto outras estão no processo inverso. A compreensão de onde se encontra nesse contexto ajuda a manter motivação no processo de aprendizado evolutivo.

**Desenvolvimento.** Uma técnica para desenvolver o parapsiquismo é tentar verificar o quanto uma consciex assediadora consegue afetá-lo. Observar sintomas emocionais, reclamação e patopensividade, por exemplo, e ao certificar-se de que não são seus, identificar as reais queixas. Captar, compreender e agir nessas situações permite atenuar seus efeitos e cooperar com o amparo.

**Mentalsoma.** De acordo com o paradigma consciencial, o mentalsoma é o corpo mais avançado da consciência. Portanto, faz sentido procurar desenvolver e aplicar tais atributos na manifestação pessoal. A escrita, por exemplo, é uma forma de harmonizar o mentalsoma com a proéxis de maneira que, a consciencia lúcida quanto ao maximecanismo multidimensional, investindo na intelectualidade começa a valorizar o parapsiquismo e a cosmovisão.

**Ratificar.** Após a energização no campo conscienciaterápico, alguns alunos recebem *feedback*, ou orientação específica, transmitida do epicon pelo processo da psicofonia, no contato com amparadores extrafísicos. Segundo o professor, o ideal seria não falar, mas eles falam para concretizar aquela energia que querem passar, visto que a maioria, tanto conscins quanto consciexes, não percebe o padrão energético do campo.

## F. RECICLAGEM

**Renovação.** A proposta da Conscienciologia é de renovação, trazer algo novo, que ajude a consciência a se desprender de condicionamentos multimilenares, a exemplo dos tradicionalismos, seitas ou costumes pessoais arraigados, favorecendo a ampliação da lucidez. A acomodação dificulta o ritmo que se quer avançar na evolução e o percentual de renovação a que se dispõe.

**Egocarma.** A participação no ECP2 demonstra uma postura de autoenfrentamento e assunção dos compromissos egocármicos, que devem vir antes dos grupocármicos. A responsabilidade egocármica é baseada em recins e recéxis. Ou seja, intraconsciencialmente, tem que fazer sentido e querer.

**Balanço.** No ECP2, o aluno toma um *banho de loja* consciencial: sai mais lúcido, desassediado, cheio de energia, é assistido para poder assistir. Mas a tendência é voltar a ser como antes, pois se sabe que é da natureza humana arrumar subterfúgios para não assumir uma nova condição. É recomendável, durante o curso, tomar decisões e estabelecer metas que ajudarão a manter o novo padrão e, ao final, avaliar sua condição: antes e depois do ECP2.

**Proéxis.** Uma das maneiras mais favoráveis aos intermissivistas se alinharem cada qual à sua proéxis é através do processo intelectual, pois a pessoa vai se sentir melhor sendo mais produtiva, mesmo que demore um tempo para vencer esse gargalo. Por isso é interessante começar aos poucos, por exemplo, alguns minutos de escrita por dia, e com o tempo vai ampliando a dedicação.

**Prioridade.** Colocar a escrita como prioridade é importante para a organização mental na tarefa do esclarecimento. Pois a pensividade começa a ficar seletiva, e toda ideia não harmônica é descartada. E o novo desafio será dar vazão, *colocar no papel*, organizar as novas intuições que chegarem, os *insights* gesconológicos. Nesse movimento, os ganhos são consideráveis para a proéxis.

**Autobiografia.** Uma autobiografia, por exemplo, tem a possibilidade de transmitir as recins para outras pessoas, e também para si mesma, em futuras ressomas. Além disso, cria condição para, no futuro, ter retro-cognição da atual existência intrafísica.

**Autossuperação.** A autossuperação mentalsomática se inicia com o hábito de escrever. Vencido esse gargalo, a pessoa se acostuma com o holopense e sente-se mais confiante para novos desafios. O Professor Waldo Vieira apresenta a seguinte ortopensata:

**Mentalsomaticidade.** O **enriquecimento mentalsomático** ocorre com o aumento dos trabalhos intelectuais. A consequência, com o tempo, é a aquisição da cosmovisão (VIEIRA, 2014, p. 1.075).

**Materproéxis.** A proéxis-mãe, organizada e matriz de todas as outras, provavelmente vai reverberar para sempre. Mas alguns só valorizarão essa experiência, de maior discernimento, daqui a algumas vidas, pois ainda não tem sinapses para assimilar os fatos. Por isso é interessante procurar aumentar a lucidez no momento atual. Durante o debate, o professor-epicon do curso mencionou esse conceito, trazido na Miniter-túlia pelo Prof. Waldo Vieira, naquele ano de 2013.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Assistência grupocármica.** O ECP2 propicia maior compreensão das questões grupocármicas para podermos atuar de modo assistencial interdimensional, mas o aluno deve assumir a condição de assistente, fortalecer a autoconfiança e blindar seu ambiente para permanecer alinhado à sua proéxis.

**Intensidade energética.** Havia facilidade para perceber e mobilizar energias conscienciais. Os Sinais energéticos se intensificaram durante o curso, notadamente no campo consciencioterápico; foi possível instalar mais rapidamente o EV, e ainda mantê-lo por mais tempo.

**Tenepes.** Foi recorrente nas questões levantadas pelos alunos, durante os debates, culminar com algum ponto relacionado à tenepes, o que despertou interesse maior sobre a temática, e a consequente inicialização da técnica pelo autor.

**Parapsiquismo.** As parapercepções despontam no campo do ECP2, porém não se deve fixar no fenômeno em si, nem querer entender todas as situações, pois pode acabar gorando o real propósito da manifestação. Nem sempre se consegue captar os pormenores dos processos extrafísicos, mas o importante é tentar fixar a mensagem ali contida.

**Mentalsomática.** Investindo no processo da escrita, contextualizando as verpons com as experiências e as reciclagens superadas, criam-se condições para realizar assistência em nível policármico, multidimensional e seriexológico.

**Proficuidade.** Considerando as diversas experiências parapsíquicas vivenciadas no ECP2, o conteúdo abarcado nas verpons discutidas, o convívio com os demais conscienciólogos, a sensação de bem-estar e completude, posso dizer que a impressão é de ter atingido um novo patamar.

**Aproveitamento.** É importante que o aluno reflita sobre as vivências e faça seus apontamentos acerca do ocorrido no ECP2. Os registros permitirão que, numa próxima oportunidade, tenha parâmetros de comparação, dinamizando seu rendimento evolutivo.

**A RENOVAÇÃO EXIGE MUDANÇA DE HÁBITOS. CABE À CONSCIN ALUNA, APROVEITAR A EXPERIÊNCIA EM CAMPO DE ECP2 PARA REFLETIR: COMO SE SENTE APÓS O CURSO? IDENTIFICOU ALGUMA MENSAGEM? ASSUMIU A CONDIÇÃO DE MANTER NOVO PADRÃO?**

**REFERÊNCIAS**

1. **Vieira**, Waldo; *Arco Voltaico Craniochacral*; verbete; In: **Vieira**, Waldo (org); *Enciclopédia da Conscienciologia*; CD-ROM; 11.034 p.; glos. 2.498 termos (verbetes); 192 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; Associação Internacional Editares & Associação do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 906 a 908.

2. **Idem**; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes tri-vocabulares; 1microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 1.075.

**BIBLIOGRAFIA CONSULTADA**

1. **Vieira**, Waldo; *Dicionário de Neologismos da Conscienciologia*; (org.) Lourdes Pinheiro; revisores Ernani Brito; *et al.*; 1.072 p.; 1 *blog*; 21 *E-mails*; 4.053 enus.; 1 *facebook*; 2 fotos; glos. 2.019 termos; 14.100 (termos neológicos); 1 listagem de neologismos; 1 microbiografia; 21 *websites*; 61 refs.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014.



# Interação Discernimento Alimentar–Holossomati- cidade–Proéxis

The Interaction Alimentary Discernment-Holosomaticity-Proexis

Interacción Discernimiento Alimentario–Holosomaticidad–Proexis

Marco Miguel Pereira\*

\* Bancário. Graduado em Gestão Financeira. Acadêmico de Psicologia. Voluntário do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC).

*mpereira.marco@gmail.com*

## Palavras-chave

Alimentação  
Autopesquisa  
Equilíbrio  
Maturidade consciencial

Balance  
Consciencial maturity  
Nutrition  
Self-research

## Palabras-clave

Alimentación  
Autoinvestigación  
Equilibrio  
Madurez concienical

## Resumo:

Este trabalho aborda a importância do discernimento na utilização do corpo físico (Soma), buscando extrapolar a visão exclusivamente intrafísica, e discorrendo sobre a relação entre o discernimento alimentar e a holossomática. A partir de estudos sobre o tema e experiências pessoais do autor, o artigo objetiva compartilhar a autopesquisa visando, quiçá, gerar autoquestionamentos no leitor quanto à necessidade dos cuidados somáticos na consecução da programação existencial (proéxis). Conclui que a autoconscientização quanto à utilização correta do Soma promove qualidade de vida, longevidade, automotivação e a ampliação da assistência que pode ser realizada.

## Abstract:

Seeking to extrapolate a purely intraphysical vision this work discusses the importance of discernment in the use of the physical body (Soma), and the relationship between food discernment and holosomatic discernment. Based on studies of the topic and the author's personal experiences, the article aims to share self-research, that may generate self-questionings in the reader regarding the necessity of somatic care in the attainment of the existential program (proexis). A conclusion identified is that self-awareness about the proper use of the soma promotes a better quality of life, longevity, self-motivation, and an amplification of the assistance that can be performed.

## Resumen:

Este trabajo aborda la importancia del discernimiento en la utilización del cuerpo físico (Soma), buscando superar la visión exclusivamente intrafísica, discurrendo sobre la relación entre el discernimiento alimentario y la holossomática. A partir de estudios sobre el tema y experiencias personales del autor, el artículo objetiva compartir la autoinvestigación con vistas, quizás, a generar auto-cuestionamientos en el lector cuanto a la necesidad de los cuidados somáticos en la consecución de la programación existencial (proexis). Se concluye que la autoconcientización respecto a la utilización correcta del Soma, promueve, calidad de vida, longevidad, automotivación y la ampliación de la asistencia que pueda ser realizada.

Artigo recebido em: 14.02.2016.

Aprovado para publicação em: 17.08.2016.

## INTRODUÇÃO

Na sociedade intrafísica (Socin), é comum os cuidados somáticos serem baseados numa visão limitada e estritamente física do paradigma materialista, ou seja, o engano comum da identificação pessoal do *Eu* e do corpo físico enquanto uma coisa só.

*Por ser mais sólido, o corpo humano faz o homem e a mulher comuns, sem as noções básicas da multidimensionalidade, julgarem que eles mesmos são tão somente os seus Somas, antes e acima de tudo, e nada mais (VIEIRA, 2012, p. 36).*

Segundo a Conscienciologia, a manutenção da saúde somática deixa de ser um fim em si e torna-se ponto focal para a produtividade evolutiva e assistencial. O objetivo consciencial prioritário é o completismo na consecução da proéxis. Assim, a utilização racional e criteriosa do Soma é indispensável para alcançá-lo.

Aliada à ótica do paradigma consciencial, a motivação em pesquisar sobre a alimentação teve início com a busca pela melhoria do condicionamento somático do autor, decorrente da identificação da influência da alimentação na pensividade e na mobilização energética.

A metodologia utilizada no trabalho tem por base a análise autobiográfica do autor e revisão de literatura associada ao tema, em especial, as referências e obras consultadas indicadas no final.

O trabalho está organizado da seguinte forma: inicialmente a seção Contextualização, traz trechos preliminares, que embasam o tema. Na sequência as seções são dedicadas às abordagens sobre o Soma (seção II); Energossoma (Seção III), Psicossoma e Mentalsoma (Seção IV) e Impactos na Proéxis (seção V).

## I. CONTEXTUALIZAÇÃO

Neste trabalho, considera-se que quanto mais cedo ocorrer a conscientização quanto à utilização correta do Soma, através da autopesquisa, do autodidatismo e da orientação de profissionais competentes, maior será a qualidade de vida, longevidade, motivação e conseqüentemente, a assistência que pode ser realizada.

*Se você não usa bem o seu corpo humano, mais simples, como vai querer usar bem os seus outros veículos de manifestação mais complexos?* (VIEIRA, 2012, p. 37).

Outra premissa é de que a postura cosmoética, evolutiva e assistencial ideal é perceber que, para o período intrafísico, o Soma é veículo indispensável na interação de consciências de níveis evolutivos diferentes e à evolução através da autoassistência e da heteroassistência, objetivo principal da existência intrafísica e assim, quanto maior o investimento somático com discernimento e cosmoética, maior poderá ser o alcance temporal, espacial e dimensional da assistência.

Também considera o fato de o Soma possuir prazo de validade - período intrafísico – e, é nesse intervalo de tempo que as conscins precisam manter os cuidados com tal veículo da manifestação consciencial, enquanto recurso necessário para o completismo na consecução da programação existencial (proéxis).

## II. SOMA

Vieira (2000, p. 139) expõe que:

*Soma é o corpo humano; o corpo do indivíduo do reino Animal, filo Cordata, classe Mamíferos, ordem Primatas, família Hominídia, gênero Homo, espécie Homo sapiens, o mais elevado nível de animal sobre este Planeta; apesar do exposto, é o veículo mais rústico do holossoma da consciência humana.*

Para discorrer sobre tal veículo primordial aos seres humanos, as abordagens a seguir são feitas sobre dois prismas: 1. Maturidade consciencial e a Alimentação; 2. Atividade Física.

### A. MATURIDADE CONSCIENCIAL E ALIMENTAÇÃO

Segundo Rouanet (2013), a *maturidade consciencial é a maturidade integral da consciência humana, ou seja, a maturidade biológica, psicológica, holossomática e multidimensional.*

Nesse sentido, para a consecução plena da próexis, é essencial ter discernimento, maturidade consciencial e racionalidade no uso do Soma, primeiro através da assistência a si mesmo para depois assistir outras consciências, conforme afirma Balona (2015, p. 143):

*Cada consciência há de ser, antes de tudo, seu próprio amparador. Como no exemplo do avião, em caso de emergência, a máscara de oxigênio deve ser utilizada pela própria pessoa, antes de pretender auxiliar aos demais. [...] quando aprendo e presto autoassistência, me capacito para assistir o outro. Cuido bem de mim para melhor servir aos demais. Efeito-halo interassistencial.*

A maturidade e a cosmoética aplicadas ao uso do Soma afasta os excessos prejudiciais, que podem estar relacionados à alimentação, como bulimia, anorexia, obesidade e as dietas patológicas muito restritivas, anti-biológicas, místicas ou religiosas como é o caso das quaresmas e dos jejuns patológicos como forma de penitência, ou à atividade física, como o sedentarismo, hedonismo, fisiculturismo; relacionados ao repouso, insônia, apneia, dispneia, negligenciar o sono. O ideal é conhecer e respeitar limites e necessidades do próprio corpo e utilizá-lo cosmoética, evolutiva e assistencialmente.

Considerando que a comida é o combustível somático, o ideal é abastecermos o Soma com o combustível que propicie o desempenho ótimo, analogamente aos veículos automotores: a gasolina de alta octanagem extrai o máximo de desempenho do motor.

Para otimizar a assimilação de energias por meio dos alimentos é importante pesquisar o que (o tipo de alimento), quando (de quanto em quanto tempo, fracionamento), como (em qual ambiente, holopensene) e por que comer (alimentos funcionais ou com finalidade específica que não seja unicamente saciar a fome); qual combinação potencializa-os, qual combinação os torna menos eficientes ou até mesmo tóxicos, que alimentos ingerir primeiro em uma refeição (MOTA, 2005, p. 247).

Conforme Rouanet (2013, p. 55):

*Embora a fome e o paladar estimulem o consumo necessário dos nutrientes, tais sensações podem ser, cientificamente, racionalmente, educadas e recondicionadas segundo as necessidades reais do organismo.*

O quanto comer também é importante quando se trata de manter o peso ideal, ponto essencial para a homeostase holossomática.

Verifica-se que um Soma com o peso muito distante do ideal causa reflexos diretos nos demais veículos: no psicossoma, baixa autoestima, mal estar, improdutividade, força presencial, irritabilidade, assédios gastronômicos; no energossoma, assimilações patológicas, energias gravitantes, intoxicação energética, bloqueio nos chacras, dificuldade na mobilização das energias; no mentalsoma, baixa lucidez, menor capacidade de reter informações, raciocinar, usar o senso crítico e manter-se lúcido.

A ingestão de bebidas alcóolicas e a ingestão excessiva de alimentos pode caracterizar auto e heteroassédio e que em geral envolve mais de uma consciência extrafísica seguidora da conscin autoassediada. O processo é similar em ambos os casos, diferindo apenas pelo objeto alvo: comida para o obeso ou bebida para o alcóolatra.

Além das condições intrafísicas como o sedentarismo, alimentação inadequada e distúrbios hormonais, a pensividade assediada do obeso pode, por exemplo, manter o *holopensene gordo*: insaciedade, restaurantes, comida, associação de eventos à comilança, encontros centrados na comida (tomar café, comer pizza).

Pensenes *obesos* atraem consciexes com o mesmo padrão pensênico (energívoras, assediadoras) o que pode diminuir a autonomia pensênica devido ao círculo vicioso de auto e heteroassédio. A identificação desse holopensene pessoal permite a autoassistência (reciclando os próprios hábitos) e heteroassistência (através do exemplarismo).

A ingestão de alimentos em excesso está relacionada à falta de lucidez, em função de decisão emocional do subcérebro abdominal: processos primitivos/instintivos (subcérebro abdominal) automimeses, insatisfação íntima, falta de domínio e percepção energética. Segundo Tornieri (2015, p.40): *quem come de modo exagerado terá no mínimo o bloqueio do umbilicochacra.*

Uma postura consciencialmente madura permite a mudança de hábitos relacionados ao Soma, veículo essencial para a consecução da proéxis. Ocorre então uma mudança de paradigma e os hábitos são reciclados em função do nível de assistência que pode ser realizada, ao invés de motivações puramente intrafísicas ou patológicas, por exemplo, ter como objetivo único e exclusivo a aparência física, sedução, modismos, prescrição médica (a doença já se instalou no corpo físico: a mudança já é obrigatória, e não mais opcional), repressão religiosa (pecado da gula).

Em se tratando de alimentação, tanto o excesso quanto a escassez acarretam problemas graves ao Soma. Estes problemas quando considerados numa escala nacional ou global, tornam-se evidentes: nos países ricos, com a obesidade, aumentam os casos de: diabetes, acidente vascular cerebral, hipertensão, infarto, bulimia, depressão; nos países pobres, há a desnutrição, baixo desenvolvimento somático e cognitivo (ROSSI, 2014).

## B. ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física permite o equilíbrio entre as calorias consumidas e as calorias queimadas. Caloria, segundo Bingham (2009, p. 135):

*é uma expressão da quantidade de energia necessária para mover certa quantidade de peso através de uma determinada distância e quantidade de tempo. A quantidade de calorias queimadas em qualquer situação é uma função do peso, da distância e do tempo.*

O consumo de calorias precisa estar associado a um gasto de calorias: *ninguém vem à vida humana tão somente para se deliciar com as sobremesas, a boa vida, a sombra e água fresca, a preguiça e vida sedentária. A inatividade física continuada mata o corpo humano* (VIEIRA, 2012, p. 39).

A espécie humana é dotada de racionalidade, logo, pode administrar a ingestão diária de calorias.

A prática da atividade física aumenta o consumo de energia, otimiza o controle do peso corporal e também o equilíbrio entre a ingestão e o consumo de calorias.

De acordo com Bingham (2009), a atividade física possibilita: a redução do nível de glicose, de colesterol e de hipertensão; gera a sensação de bem estar e aumento da autoestima; é um processo anti-inflamatório e antioxidante; produz a oxigenação do cérebro e tecidos além de melhorar a condição cardíaca e respiratória; melhora o metabolismo; promove o aumento de força muscular, do condicionamento físico, da flexibilidade, equilíbrio e consciência corporal.

Segundo Rouanet (2015, p. 54), *depois do exercício, a fisiologia do praticante volta ao normal, mas otimizada em seu funcionamento. Com cérebro mais oxigenado, permitindo à conscin pensar melhor.*

Segundo estudos de Bingham (2009), a partir do início de alguma atividade física, o período de transição e de adaptação na mudança de hábitos alimentares, visando a perda de peso, dura em geral de três a quatro meses e é um momento crítico, de criação de neossinapses, e que requer a intervenção constante do mental-soma nas decisões relacionadas a comida.

Em geral, não há um planejamento de como, quando e qual atividade será realizada ou a preocupação com o acompanhamento médico. Isso faz com que em torno da metade das pessoas desista do treinamento em menos de um ano em função de excessos, desmotivação e lesões. Após o início da atividade física, o sistema respiratório passa por mudanças a cada três ou quatro semanas; o sistema muscular entre seis e 12 semanas, e o sistema esquelético (articulações e tendões) entre seis e 12 meses:

*Por isso é que, tão frequentemente as pessoas começam a apresentar dores articulares, depois de apenas alguns meses de corrida. Isso não é difícil de entender. Quando o coração e os pulmões estão saudáveis e se sentem bem, assim como os músculos, então se esforçam para aguentar maiores distâncias, com mais velocidades, antes que as articulações e tendões estejam prontos (BINGHAM, 2009, p. 52).*

Cada pessoa tem um nível diferente de metabolismo e, conseqüentemente, é diferente a forma como perde peso. Assim, a atividade física e a alimentação são personalíssimas para cada pessoa, e daí o porquê das dietas milagrosas não fazerem o menor sentido, e em alguns casos tornarem mais difícil ainda atingir os objetivos.

Observa-se que dietas para emagrecer sem fazer atividade física, apenas parando de comer ou apenas tomando remédios pode levar ao efeito sanfona: a pessoa emagrece temporariamente, porém, logo volta a engordar.

### III. ENERGOSSOMA

Energossoma é corpo energético da consciência, o veículo de manifestação das bioenergias da conscin. Nesta seção, são feitas abordagens levando-se em consideração a homeostasia energossomática.

#### BIOENERGIAS E HOMEOSTASE

Ficar horas no sofá assistindo televisão além de ser uma forma de fuga, acelera a melancolia intrafísica, que nesse caso já está anunciada:

Depois do fim de semana de inércia na frente da TV para aturdir-se com os excessos de comida e de bebida (compensação afetiva) e da falta do sono reparador (insônia crônica), que muitas vezes tem como causa primária a tanatofobia [...] boa parte das pessoas inicia mais uma semana de trabalho (ou de ócio) em profundo estado de intoxicação energética e melancolia difusa (BALONA, 2015, p. 98).

O excesso e escassez nos hábitos alimentares, sobrepeso e subpeso, podem interferir no processo energético diminuindo a otimização ou produtividade no uso das bioenergias.

Observa-se que o gasto energético necessário na digestão de comidas pesadas como uma pizza ou feijoadá, por exemplo, em geral reduz a lucidez da conscin e a fluidez das suas bioenergias. Ao invés de serem desperdiçadas dessa forma, essas energias poderiam ser melhor utilizadas para a autoassistência, potenciali-

zando a mobilização de energias, promovendo desassimilações, ou para a heteroassistência, por exemplo: doando energias, fazendo iscagens.

É interessante associar a alimentação à análise da influência energética que cada alimento produz no holossoma. Todo alimento contém energias de tipos diferentes: imanentes, que lhe são próprias caso ainda *in natura*; dos ingredientes que o compõe (composto por outros alimentos que podem ser naturais ou industrializados, como é o caso de um bolo que contém leite, trigo); dos holopenses aos quais foi submetido (abatedouro, fazenda, outros animais, outros vegetais, mercado, feira, *shopping*, transporte); do holopense onde é ingerido (casa, restaurante, escola, igreja, trabalho); da pensividade de quem o preparou e de quem o ingere.

Uma técnica útil nesse contexto é a autopsicometria alimentar, ou seja, buscar perceber as mudanças provocadas na pensividade e nas bioenergias após ingerir um determinado alimento: ampliação ou redução de lucidez, alguma sinalética energética, desconforto, prazer.

Ainda com relação às decisões alimentares pessoais, torna-se importante autoquestionar-se: qual é o saldo energético gerado pela ingestão de um determinado alimento? Se para digerir gasta-se mais do que se recebe, há desperdício energético. O ideal é ingerir alimentos que forneçam as “*energias*” que supram as necessidades do momento, sem escassez ou excesso.

O excesso e o desperdício de comida e de energia são fáceis de identificar no dia a dia. Exemplo disso é o chamado *prato de pedreiro*: verdadeira montanha de comida. Pior ainda é quando o dono do prato de pedreiro realiza atividades mais leves, por exemplo, trabalhando em escritório. Será que a atividade desempenhada no escritório vai consumir toda a energia contida na montanha de comida? Com certeza, não é um exemplo de otimização no uso das energias.

Nesse caso, torna-se útil analisar a possibilidade de fracionar as refeições facilitando a digestão. Além disso, fazer um *check up* médico para avaliar se há algum problema hormonal, hipo ou hipertireoidismo, problemas genéticos. Do ponto de vista consciencial, se for herança genética, além do tratamento médico, é interessante realizar autopesquisa associada a: serialidade existencial, automimese, grupocarma, egocarma.

A conscientização quanto à prioridade na manutenção da saúde holossomática (alimentação, repouso e atividade física) é inevitável na evolução consciencial.

#### IV. PSICOSSOMA E MENTALSOMA

Psicossoma é o corpo emocional, o veículo de manifestação das emoções da consciência e o mentalsoma é o corpo mental, o veículo de manifestação do discernimento da consciência. Ambos afetam e são afetados pelas decisões alimentares.

Nesta seção, faz-se abordagens mais específicas sobre estes dois veículos de manifestação tangentes às decisões alimentares, em relação à autopesquisa e reciclagens intraconscienciais e quanto ao parapsiquismo.

##### A. DECISÕES ALIMENTARES

Quanto maior a fome, maior é a chance das decisões do que e quanto comer partirem do psicossoma através da influência do subcérebro abdominal. Comer é um ato instintivo associado a sobrevivência, ou seja, um comportamento primitivo: comer bastante agora para esgotar gordura e se manter vivo até a próxima refeição, que poderá levar dias (ROUANET, 2013).

A partir da atuação pela racionalidade, discernimento e maturidade, as decisões quanto à alimentação deixam de acontecer por impulso.

As decisões racionais otimizam a pensividade e as bioenergias, promovendo mudanças nos hábitos alimentares: o saboroso pelo funcional; o intoxicante pelo desintoxicante; o industrial pelo natural; o cancerígeno pelo anticâncer; o gorduroso pelo nutritivo; o sofisticado (nobre ou mimético) pelo otimizado ou necessário (moderado e de acordo com as necessidades somáticas pessoais); o nocivo pelo benéfico. Conforme afirma Eduardo Machado (2013, p. 1.620):

*O autodiscernimento alimentar é o ato ou efeito de escolher, ponderar, encarar, enfrentar, comparar, refletir e decidir-se pelo alimento mais saudável, não somente pelo apetite ou sabor, mas principalmente pelo tino cognitivo, impondo a racionalidade do mentesoma sobre a voracidade do subcérebro abdominal, a fim de alcançar a saúde holossomática, a longevidade e o completismo existencial.*

A saúde depende tanto da barriga quanto da cabeça. Assim, é crucial ler, escrever e pesquisar mais a respeito da própria alimentação e atividade física para reforçar a mudança de holopensene e a fixação de hábitos saudáveis, sendo a recíproca também verdadeira: *comida é simplesmente combustível, bioenergia reciclada para manter o nosso sistema ativo e para servir aos demais. De que adianta tanta seletividade na alimentação se os pensamentos e as emoções tóxicas permanecem?* (BALONA, 2015, p. 231).

## **B. AUTOPESQUISA E RECICLAGENS**

A Somatização de doenças, ocorre quando distúrbios ou problemas emocionais e energéticos influenciam negativamente o Soma, originando doenças físicas. Segundo Balona (2015), muitas delas são resultado de mágoas ou questões grupocármicas mal resolvidas, autculpas, medos, ansiedade, melancolia, sendo que a somatização pode inclusive indicar vitimização, falta de autopesquisa, autocorrupção, fuga da responsabilidade, por exemplo, com justificativa de que *faria isto ou aquilo se não estivesse doente*.

A autocorrupção e a neofobia com relação aos hábitos alimentares podem ser reflexo da autocomplacência em não reciclar posturas patológicas: gulodices, vícios alimentares (excesso de chocolate, alcoolismo), beber vinho sob o pretexto de que faz bem ao coração (considerando a redução de lucidez decorrente do restringimento intrafísico, é prioritária a recuperação de *cons*: a ingestão de álcool não aumenta a lucidez de ninguém); comer doce como desculpa de descompensação energética, alimentação como forma de fuga (chocolate, massas, alimentos que liberam serotonina), alimentação como válvula de escape.

Outro aspecto a ser considerado é o autoassédio e falta de autocrítica ao mentir para si mesmo a respeito do próprio peso.

Tudo o que acomete a consciência é de sua inteira responsabilidade, ou seja, tanto suas facilidades quanto suas dificuldades são o resultado hoje, na vida presente, de decisões tomadas no passado, nesta ou em outras vidas. Dessa forma, é importante adquirir hábitos saudáveis *enquanto pode, para que a doença não precise fazê-lo no futuro* (BALONA, 2015, p. 49).

Dessa forma é importante focar na manutenção dos cuidados holossomáticos, não com a postura de querer evitar a doença e sim de potencializar a consecução da proéxis: *O cuidado com a saúde não deveria nascer do medo da doença, mas da noção real de responsabilidade sadia perante a autoevolução. De que adianta erradicar a doença física se a conduta errada permanece?* (BALONA, 2015, p. 121).

Se a doença se instala em função de algum desequilíbrio em um ou mais veículos de manifestação da consciência, a busca pela saúde também precisa ser holossomática. Para identificar possíveis problemas, é necessário checar, por exemplo: a alimentação, repouso somático, condições somáticas, a pensividade, o domínio energético, aspectos emocionais e psicológicos.

Dessa forma, pondera-se que a compulsão alimentar pode ser um exemplo de autoviolência desencadeada pela desarmonia no aspecto emocional e pode estar associada a: depressão, por conta de dietas muito rígidas e privativas; fuga emocional; estresse; ansiedade devido a insatisfação com a imagem corporal (levando a extremismos: dietas malucas, passar fome, remédios para emagrecer). Caracteriza-se pela necessidade descontrolada de comer em excesso, em pouco tempo, mesmo quando não está com fome ou saciado, sozinho ou em segredo; pelo sentimento de tristeza ou culpa ao comer demais.

Mudar hábitos, de maneira pró-ativa e profilática por opção, é mais racional que ser obrigado através da prescrição médica quando a doença já se instalou como resultado da estagnação evolutiva.

O ideal é antecipar-se, agindo antes que a doença apareça, autopesquisar-se e promover crises controladas de crescimento. Na pior das hipóteses, já sofrendo os males da doença, aprender com ela, buscando identificar sua origem, as mazelas emocionais que a desencadearam. E mesmo não sendo possível curá-la nesta existência, é possível evitar a manifestação da patologia em outra vida e também a melancolia extrafísica pós dessoria (BALONA, 2015).

A abordagem da autopesquisa precisa ser integral englobando o máximo de variáveis possíveis, não se limitando ao paradigma materialista ou a aspectos espaciais ou temporais. Todo desequilíbrio ou patologia sempre é material importante para a autopesquisa. Por exemplo, é possível incluir a pesquisa seriexológica de automimeses identificadas a partir dos hábitos e preferências alimentares e também do biotipo físico, até então insuspeitos, e que podem dar pistas de contextos existenciais anteriores.

Nesse trajeto evolutivo somático, desenvolvem-se as capacidades corporais (incluindo a cerebral), favorecendo a aproximação ao que a consciência que ocupa o corpo foi antes (com recuperação de *cons*, unidades hipotéticas de lucidez consciencial) em relação à espécie (genética somática) e ao molde de seu psicossoma e do biotipo somático de vidas passadas aperfeiçoado, associado ao materpensene consciencial (paragenética psicossomática e mentalsomática, influenciando variavelmente na genética somática) (ANDRADE, 1993, Di BERNARDI, 1993; VIEIRA, 1994, 1999) (ROUANET, 2013, p. 57).

Preferências por determinados tipos de comida (mais sofisticadas ou peculiares) podem estar associadas a alguma época ou região geográfica de maior contato em outra vida: especiarias, massas, aromas, bebidas.

Segundo Rossi (2014) doença relacionada à alimentação também pode indicar alguma situação emocional anterior não resolvida. A bulimia, por exemplo, pode estar ligada a traumas no passado como abuso sexual, negligência, fuga, autocídio, autoflagelo, não adaptação ao Soma, falha na percepção da autoimagem.

As preferências alimentares pessoais podem ainda ter ligação com vidas anteriores, conforme afirma Tornieri (2015, p. 81): *as pessoas afeitas à culinária hoje podem ter lidado com a alquimia ou a química na Antiguidade.*

### C. PARAPSIQUISMO

Quando a consciência se depara com a necessidade de mudar hábitos relacionados ao Soma (sedentarismo, alimentação sem critério, negligenciar o repouso), é comum, num primeiro momento, a autocorrupção e a terceirização da responsabilidade.

*A tendência da pessoa considerar que todas as suas sensações ou percepções são causadas pelas consciências extrafísicas pode indicar displicência ao próprio corpo físico, demonstrando falta de exatidão (locus externo) em suas abordagens (KUNZ, 2016, p. 82).*

É importante ampliar a percepção somática para facilitar as parapercepções holossomáticas. Dessa forma é possível separar os sinais de origem somática dos sinais de origem energética, psicossomática, parapsíquica. Não cair no erro de pensar que todas as percepções são de origem extrafísica ou que todas são de origem intrafísica.

Estar atento às sinaléticas parapsíquicas alimentares pessoais em forma de alerta quanto as energias do alimento a ser ingerido é útil.

Exemplo disso é a sinalética particular do autor: certeza pessoal íntima, em momentos específicos, de que um determinado alimento não deva ser ingerido por estar fora do prazo de validade, pela possibilidade de intoxicação, pelas possíveis intolerâncias estomacais e pela incompatibilidade daquele alimento com a atividade que será realizada na sequência: atividade energética mais intensa, tenepes, projeção lúcida, escrita, docência.

A ingestão de refeição pesada próximo do horário de atividade assistencial, que será realizada em conjunto com o amparo extrafísico, diminui a produtividade e a eficácia do trabalho, pois, parte do tempo ou das energias será gasto para promover a aceleração da digestão do assistente, que nesse caso se torna também um assistido. É importante a ingestão equilibrada de alimentos visando à otimização dos trabalhos assistenciais, por exemplo, a tenepes.

*A energia obtida por alimentação diversificada e saudável, associada à energia imanente captada pela respiração potente, em Soma atlético e condicionado, favorece a doação técnica de energias durante a tenepes, e seu uso cotidiano nas inter-relações e na realização de tarefas (ROUANET, 2013, p. 63).*

## V. IMPACTOS NA PROÉXIS

A consecução da proéxis depende da obrigatoriedade de manifestação na dimensão intrafísica. Consequentemente, é indispensável a utilização de um veículo físico: âncora que permite a interação energética (com seus diferentes níveis de densidade: a atuação do holossoma em meio a matéria) e consciencial (com consciências de níveis evolutivos diferentes). Portanto, o Soma é o pilar ou a base para a execução da programação existencial na dimensão intrafísica, considerando o que diz Mansur (2015, p. 121):

*Soma é sinônimo de corpo humano. No que concerne ao empreendedorismo evolutivo, ele é o veículo através do qual a consciência realiza a empreitada proexológica, sendo a boa gestão desse o primeiro empreendimento da vida humana, e também o mais duradouro.*

Desse modo um veículo mal utilizado pode mostrar ignorância, e um corpo mal cuidado pode caracterizar autocorrupção ou danificado por ignorar os cuidados com o mesmo (procrastinação).

Segundo Mansur (2015, p. 123), na consecução da proéxis, do ponto de vista somático, existem oito fatores fundamentais para o equilíbrio:

1. **Alimentação.** Adequada de acordo com as necessidades individuais.
2. **Avaliações.** *Check-ups* regulares.
3. **Bioenergias.** Autoprofilaxias bioenergéticas evitando intoxicações somáticas.
4. **Exercícios.** Exercícios físicos regulares, sem excessos.

5. **Higiene pessoal.** Constante.
6. **Intelectualidade.** Malhação cerebral, predispondo a mais sinapses e neoideias.
7. **Sexualidade.** Vida sexual regular, monogâmica.
8. **Sono.** Carga horária de sono atendida.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os estudos realizados, corroborados com a experiência pessoal no processo de autopesquisa, o autor chegou às conclusões relacionadas a seguir, aqui postas para a autorreflexão dos leitores:

1. Uma proéxis mais avançada requer maior priorização somática, evitando assim desvios em sua realização. Isso se fundamenta pelo fato de que relacionada à alimentação, a ectopia proexológica pode ocorrer, por exemplo, nessas duas situações:

A. Por meio de uma intoxicação alimentar por falta de criticidade, seja em casa, trabalho, em viagens turísticas e itinerâncias alimentando-se em *qualquer* bar ou restaurante (aventuras alimentares), dando abertura a contrafluxos, assédios e acidentes de percurso.

B. Pela obesidade decorrente da falta de bons cuidados com o Soma, vindo a reduzir o rendimento e a produtividade consciencial, condições que, em casos mais extremos, podem desencadear diabetes, doenças cardíacas, hipertensão, acidente vascular cerebral.

2. A priorização somática requer a mudança de paradigma da forma como o Soma é visto, ou seja, deixar de lado a visão puramente intrafísica de que ele é apenas um fim em si, e adotar uma visão mais integral, de acordo com o paradigma consciencial, de que é um meio para consecução da proéxis e maior alcance assistencial.

## QUANTO ANTES OCORRER A AUTOCONSCIENTIZAÇÃO EM RELAÇÃO À UTILIZAÇÃO ADEQUADA DO SOMA, MAIOR SERÁ A QUALIDADE DE VIDA MULTIDIMENSIONAL, A LONGEVIDADE E, CONSEQUENTEMENTE, DA ASSISTÊNCIA QUE PODE SER REALIZADA NA PROÉXIS.

## REFERÊNCIAS

01. **Balona**, Málu; *Autocura através da reconciliação: Um estudo prático sobre a afetividade*; 3ª Ed.; 354 p.; 11 caps.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2015; páginas 49, 98, 121, 143 e 231.
02. **Bingham**, John; *Corrida para mortais: um plano inteligente para transformar sua vida por meio da corrida*; 231 p.; 20 caps.; Editora Gente; São Paulo, SP; 2009; página 52 e 135.
03. **Kunz**, Guilherme; *Manual do materpensene: a síntese da consciência*; 150 p.; 24 caps.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2016; página 82.
04. **Machado**, Eduardo; *Autodiscernimento Alimentar*; verbete; In: **Vieira**, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia Eletrônica*; CD-ROM; verbetes; 2.498 Verbetes; 11.034 p.; 300 Especialidades; 8ª Ed. Protótipo rev. e aum.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013; página 1.620.
05. **Mansur**, Phelipe; *Empreendedorismo evolutivo: autoliderança cosmoética para a evolução consciencial*; 248 p.; 30 caps.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2015; página 121 e 123.
06. **Mota**, Elisabeth D.; *Alimentação natural: uma opção que faz diferença*; 303 p.; 13 caps.; Editora Vozes; Petrópolis, RJ; 2005; página 247.

07. Rossi, Paolo; *Comer: Necessidade, desejo, obsessão*; Editora UNESP; São Paulo, SP, 2014; página 109 e 154.
08. Rouanet, Marcelo; *A consciência multifacetada: análises transdisciplinares da evolução consciencial*; 2ª Ed.; 368 p.; *Armazém Digital*; Porto Alegre, RS; 2013; página 54, 55, 57 e 63.
09. Tornieri, Sandra; *Mapeamento da sinalética energética parapsíquica*; 296 p.; 55 caps.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2015; página 40 e 81.
10. Vieira, Waldo; *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal*; 3ª Ed.; 154 p.; 34 caps.; *Instituto Internacional de Projeção e Conscienciologia*; Foz do Iguaçu, PR; 1999.
11. Idem, Waldo; *Nossa Evolução*; 3ª Ed.; 169 p.; 15 caps.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2000; página 139.
12. Idem, Waldo; *Manual da Proéxis*; 5ª Ed.; 164 p.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2012; páginas 36, 37 e 39.

## BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

01. Associação Brasileira Para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica; *Abeso: Diretriz Brasileira de obesidade*; 3ª Ed; 85 p.; Itapevi, SP; 2009-2010.
02. Davis, William; *Barriga de Trigo: Livre-se dos Quilos a mais e Descubra seu Caminho de Volta para a Saúde*; 352 p.; 13 caps.; Editora WMF Martins Fontes; São Paulo, SP; 2013.
03. Diário Indústria e Comércio; *A Identificação de Talentos Evolutivos pela Autorreflexão*; disponível em: <http://www.diarioinduscom.com/a-identificacao-de-talentos-evolutivos-pela-auto-reflexao/> ; acesso em: 26.12.15.
04. Guiselini, Mauro; *Integração do Corpo: Mobilização e Equilíbrio da Energia pelo Exercício*; 220 p.; 5 caps.; Editora Manole; São Paulo, SP; 2001.
05. Junqueira, Luiz Carlos Uchoa; *Histologia Básica*; 11ª Ed.; Guanabara Koogan; Rio de Janeiro, RJ; 2008.
06. Luz, Marcelo da; *Onde a religião termina?*; 486 p.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2011.
07. Martini, Frederic H.; *Anatomia Humana*; 6ª Ed.; Artmed; Porto Alegre, RS; 2009.
08. Minha Vida; *Compulsão Alimentar*; disponível em: <http://www.minhavidacom.br/saude/temas/compulsao-alimentar>; acesso em: 25.12.15.
09. Pritchett, Price; *O Otimismo atrai o Sucesso: A Dinâmica da Evolução Humana*; 11ª Ed.; 144 p.; Editora Cultrix; São Paulo, SP; 2009.
10. Sadhu, Mouni; *Samadhi: Supraconsciência do Futuro*; 248 p.; Editora Pensamento; São Paulo, SP; 1995.



## Artigo Original

# Autossuperações Pessoais e Resgate da Autoestima

Personal Self-overcomings and the Rescue of Self-esteem

Autosuperaciones Personales y Rescate de la Autoestima

Maria Inês Góes\*

\* Funcionária pública aposentada. Graduada em Administração de Empresas. Voluntária do Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia (IIPC).

*Inesita704@uol.com.br*

## Palavras-chave

Cosmoética  
Evolução consciencial  
Reeducação pensênica  
Soerguimento pessoal

## Keywords

Consciencial evolution  
Cosmoethics  
Personal uplift  
Thosenic re-education

## Palabras-clave

Cosmoética  
Evolución consciencial  
Reeducación pensênica  
Superación personal

Artigo recebido em: 14.12.2016.

Aprovado para publicação em: 17.08.2016.

## Resumo:

Este trabalho tem por objetivo demonstrar o processo de superação pessoal de adversidades mesológicas disfuncionais e o rompimento de comportamentos destrutivos gerados por um autoconceito negativo. Como metodologia foram utilizados relatos da vida pessoal da autora, recursos bibliográficos específicos da Conscienciologia, como artigos científicos e verbetes da Enciclopédia da Conscienciologia. Enquanto resultado, a autora alcançou um novo patamar evolutivo, com a superação de autodistúrbios grosseiros.

## Abstract:

This work aims to demonstrate the process of personal overcoming of dysfunctional environmental impediments and a rupture of destructive behaviors generated by a negative self-concept. The methodology used was reports from the author's personal life, specific bibliographic resources from conscienciology, such as scientific articles and entries from the Encyclopaedia of Conscienciology. As a result, with the overcoming of gross self-disorders, the author has achieved a new level of evolution.

## Resumen:

Este trabajo tiene por objetivo demostrar el proceso de superación personal de adversidades mesológicas disfuncionales y la ruptura de comportamientos destructivos generados por un auto-concepto negativo. Fue utilizada como metodología, relatos de la vida personal de la autora, recursos bibliográficos específicos de la Conscienciología, artículos científicos y verbetes de la Enciclopedia de la Conscienciología. Como resultado, la autora alcanzó un nuevo nivel evolutivo, con la superación de auto-distúrbios groseros.

## INTRODUÇÃO

**Contexto.** O trabalho expõe o processo de superações pessoais vividos pela autora, que, após longo estado de estagnação evolutiva, se predispôs às reciclagens intraconscienciais com o intuito de dinamizar a própria evolução autoconsciente.

**Problema.** No problema da autopesquisa, destaca-se o desconforto pessoal no dia a dia da autora depois de conhecer a Conscienciologia e perceber-se que não conseguira galgar novos patamares evolutivos.

**Objetivo.** O objetivo é apresentar experiência pessoal da autora, buscando demonstrar o processo de autossuperação de adversidades mesológicas disfuncionais e o rompimento de comportamentos destrutivos gerados por um autoconceito negativo.

**Motivação.** O resultado da investigação quanto à necessidade de compreender a gênese dos problemas manifestados desde criança, na aprendizagem, causando complexos de inferioridade, foi apresentado em Seminário de Pesquisa do Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia (IIPC), em Belo Horizonte.

**Conteúdo.** O artigo abrange a interrelação entre o ambiente familiar patológico, os distúrbios da aprendizagem escolar e dificuldades posteriores para remover influências insalubres da mesologia.

**Estrutura.** O desenvolvimento está estruturado em três seções, conforme segue:

1. **Definições.**
2. **Informações Autobiográficas e Fundamentações.**
3. **Etapas das Autossuperações.**

## I. DEFINIÇÕES

**Autassédio.** O *autassédio* é a condição ou estado da consciência emocional, intelectual e energeticamente predisposta a se molestar autopensivamente, com insistência importuna e patológica sobre si mesma, sem qualquer Higiene Consciencial nem autodisciplina ideativa, constituindo o embasamento para todo tipo de heteroassédio (VIEIRA, 2013, p. 1.226).

**Consciencioterapia.** A *Consciencioterapia* é a especialidade que estuda o tratamento, alívio ou remissão de distúrbios da consciência, executados através dos recursos e técnicas derivados da abordagem da consciência “inteira”, em suas patologias, parapatologias, profilaxias e paraprofilaxias (VIEIRA, 1997, p. 68).

**Grupocarmalidade.** Os estudos da *Genética e Paragenética humanas* estão inseridos também no campo científico da *Grupocarmalogia*, pois sempre remetem à consciência inserida em determinado grupo, família nuclear, com determinado código genético. A constituição do corpo físico, ou soma, é o resultado dessa interação entre a consciência e a família, refletindo o passado-presente, embasada em ajustes e acertos ego e grupocármicos, e por outro lado, sinalizando o presente-futuro (FERRARO, 2011, p. 145).

**Paragenética.** A *Paragenética* é a especialidade que estuda a genética composta e integral, adstrita a todas as heranças da consciência, através do psicossoma e do mentalsoma (holossomática) das vidas anteriores ao seu atual embrião humano, na condição de consciência ou ser social (VIEIRA, 1997, p. 159).

**Mesologia.** A *mesologia* é entendida no sentido de todas as influências ambientais sobre a consciência. No âmbito da *Conscienciologia*, o estudo dos ambientes inclui além dos aspectos já mencionados, os para-ambientes ou o conjunto de pensamentos, sentimentos e energias (*pensenes*) característicos de locais, grupos e sociedades, formando os chamados *holopensenes*. Os *holopensenes* sadios ou *doentios* influem vigorosamente sobre a *pensividade* e comportamento das consciências incautas em fase dessa realidade (FERRARO, 2011, p. 146).

**Recin.** A *recin* é a reciclagem intraconsciencial ou renovação cerebral da consciência humana (*conscin*) através da criação de *neossinapses* ou conexões interneuronais (*neuroglias*) capazes de permitir o ajuste da programação existencial (*proéxis*), a consecução da reciclagem existencial (*recéxis*), a inversão existencial (*invéxis*), a aquisição de *neoidéias*, *neopensenes*, *hiperpensenes* e outras conquistas *neofílicas* da pessoa lúcida (VIEIRA, 2013, p. 9.314).

## II. INFORMAÇÕES AUTOBIOGRÁFICAS E FUNDAMENTAÇÕES

### INFÂNCIA

**Nascimento.** A autora nasceu de parto laborioso, fórceps, depois de intenso sofrimento da parturiente e do bebê.

**Família.** Devido à separação dos pais ainda na tenra idade, a autora sempre viveu com a família materna, constituída de poucas pessoas em constantes conflitos e dificuldades financeiras. Tal ambiente lhe causou ansiedades, medos, inseguranças e bloqueios ao desenvolvimento psicológico normal.

**Rupturas.** Inicialmente, ocorreu a separação dos pais. Depois, devido às brigas entre os parentes maternos, foram inúmeras as rupturas e afastamentos afetivos. Ora a mãe ia embora, ora ia a tia, ora ia o tio. A autora permanecia sob os cuidados da avó, uma senhora beata, rígida, puritana e irritadiça, de quem ficou emocionalmente codependente.

## PRÉ-ADOLESCÊNCIA

**Desequilíbrio.** Diante o desequilíbrio doméstico e os vínculos familiares constantemente alterados, a autora apresentou fraco rendimento escolar, com distúrbios da aprendizagem. Recebia críticas, censuras, sendo muitas vezes taxada de burra e incapaz, sentido-se por vezes desqualificada.

**Distúrbios.** Segundo Drouet (1995), os distúrbios provenientes de uma educação familiar mal orientada podem resultar em problemas de aprendizagem, pois há uma estreita relação entre lar e escola. A influência do lar, assim como a influência do meio social mais amplo, é muito grande, principalmente na primeira infância e na adolescência.

**Déficit.** O lar e a vida familiar da autora foram marcados pelo déficit de compreensão entre seus componentes, influenciando sobremaneira na aprendizagem, pois a mesma não era motivada a estudar.

**Origem.** Para Fernández (1991, p. 31):

A origem do problema de aprendizagem não se encontra na estrutura individual. O sintoma se ancora em uma rede particular de vínculos familiares, que se entrecruzam com uma também particular estrutura individual. A criança suporta a dificuldade, porém, necessária e dialeticamente, os outros dão o sentido.

**Ameaças.** Muitas vezes quando buscava auxílio da família para fazer o dever de casa, era recebida com rispidez. Como demorava a entender as questões, ouvia gritos, censuras, sendo ameaçada fisicamente. A autora atribuiu a essa situação caótica o seu desgosto com o estudo. Recusava-se a aprender, pois já era manifestada na fase pré-adolescente o autoconceito de ser incapaz. Autoconceito desenvolvido no seio familiar.

**Mesologia.** Segundo (Oliveira, 2011, p. 59 e 60):

Vygotsky (1896-1934) destaca a importância do aprendizado para o desenvolvimento humano, o qual fica impedido de ocorrer se as situações não forem propícias. Para ele a ideia de aprendizado incluiu a interdependência dos indivíduos envolvidos no processo. O aprendizado liga o desenvolvimento da pessoa à relação estabelecida com o ambiente sociocultural em que vive.

**Sentimento.** A autora reconhece que as crises constantes no contexto familiar lhe causaram um déficit de desenvolvimento emocional e cognitivo, além de um sentimento generalizado de inadequação e rejeição.

**Causas.** Os autores pesquisados citam inúmeras causas para os distúrbios da aprendizagem, tais como socioeconômicas, cognitivas, neurológicas, físicas, mas são unânimes em considerar a família como determinante nos resultados da aprendizagem.

---

## ADOLESCÊNCIA

**Problemas.** O período da adolescência foi a pior fase não só devido às mudanças biológicas, emocionais e sociais próprias da idade, a configuração familiar precária, recrudescceu. Predominaram nesse período assédios morais dos parentes, humilhações, conflitos, mágoas, vergonha, frustrações e pensamentos suicidas.

**Estudos.** Na escola, era considerada *aluna-problema*, pois não gostava de estudar e era desobediente. Depois de completar curso primário a *duras penas*, parou de estudar. Antes de completar dezoito anos, mudou de ambiente: uma tia a levou para morar em Brasília, exigindo da autora a volta aos estudos e a mesma graduou-se em curso superior.

**Perdas.** De acordo com Hirigoyen (2011), o assédio moral ou a violência familiar constitui uma engrenagem infernal, difícil de ser detectada, pois tende a transmitir-se de uma geração a outra. As condutas abusivas dos adultos para com a criança é uma reprodução do que eles próprios sofreram na infância. Os maltratos psicológicos causam a perda da autoestima e estados depressivos.

**Adulthood.** Em virtude da desestruturação parental, a autora chegou à adultidade imatura, sofrendo padecimentos morais e insatisfações íntimas. Sentia-se uma *morta-viva*. Envolveu-se em relações caóticas. Devido os traumas infantis de origem familiar, nunca pensou em casamento e muito menos em ter filhos. Aos 36 anos, em meio a uma crise existencial crucial com autoassédio, medo de enlouquecer e pensamentos constantes de autocídio, voltou a morar em Belo Horizonte, onde procurou tratamento psicoterápico.

**Família disfuncional.** À medida que a autora avançava na terapia, ganhando estabilidade emocional, pôde entender a dinâmica familiar. Descobriu pertencer a uma família disfuncional.

**Intolerância.** Moraes (2001) diz que tal família é aquela que responde às exigências internas e externas de mudança, padronizando seu funcionamento. Relaciona-se sempre da mesma maneira, de maneira rígida, não permitindo possibilidades de alternativa, sendo intolerante com as diferenças pessoais.

**Perturbações psicossomáticas.** Para Hirigoyen (2011), as perturbações psicossomáticas resultantes de relações familiares perversas não resultam diretamente da agressão, mas do fato de o sujeito estar incapaz de reagir.

**Patologias.** A inabilidade da família nuclear em conviver sadiamente e também as diversas patologias apresentadas, tais como esquizofrenias e transtornos de personalidade, levam a autora a pensar em interprisão grupocármica e processos mal resolvidos em retrovidas.

**Paragenética.** A maior prova da interprisão é demonstrada pela paragenética alterada da consciência, causando enfermidades do soma, inclusive as psiquiátricas.

**Hipótese.** As doenças apresentadas pela autora, mesmo sem poder, ainda, apresentar dados concretos, levam à hipótese da ressonância no atual núcleo familiar ser compulsória e promotora de acertos grupocármicos, arremetidos de passado distante, os quais precisam de correção.

## III. ETAPAS DA AUTOSSUPERAÇÃO

**Processo.** O processo de autossuperação foi longo e difícil e consumiu anos de terapias, trabalhos com Antiginástica, Yoga e Bioenergética até conhecer a Conscienciologia em 1991, investiu na Consciencioterapia e Frequentou inúmeros cursos conscienciológicos. Mesmo identificando-se com as ideias libertárias da Conscienciologia, algumas vezes se afastou, sempre postergando as mudanças profundas.

**Conflitos.** Devido ao antagonismo entre as informações de pontas adquiridas nos cursos e o subnível evolutivo em que a autora se encontrava, as insatisfações íntimas eram acompanhadas de autoassédios mortificadores.

**Reeducação pensênica.** Ante os autoassédios cronificados e a autopensênica doentia, a dificuldade maior da autora tem sido a reeducação pensênica. Durante anos manteve ideias fixas de vingança e ressentimento. Mudar e manter a higiene mental e o desbloqueio mentalsomático, no dia a dia, o tempo todo ainda é um desafio hercúleo.

**Saturação.** Sentia-se insuportavelmente incomodada, pois se negava deixar a enganosa zona de conforto. Viviam ainda o processo de autovitimização e a saturação quanto à própria teimosia recalcitrante.

**Balanco.** No curso *Balanco Existencial*, promovido pela Associação de Programação Existencial (APEX) e o Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC) em 2009 se surpreendeu com as descobertas de aportes e bens evolutivos ignorados até então.

**Ponto de viragem.** Em 2011, ao participar do curso *Escola do Parapsiquismo* no CEAEC, a autora conseguiu mudar o posicionamento perante o comportamento equivocado vivido. Estabeleceu hábitos e rotinas úteis de estudo, mobilizações básicas das energias, conquistando pouco a pouco a serenidade íntima.

**Docência.** Mais confiante e com menos intrusões pensênicas antagonicas, tendo em vista a renovação cerebral e as neoideias resultantes das reciclagens, escreveu artigo apresentado em seminário de pesquisa conscienciológica e, então, resolveu trinar-se professora de Conscienciologia, decisão até então recusada e sempre adiada por não se sentir capaz, devido às lacunas em sua formação cultural bem como os bloqueios cronificados pelas lavagens subcerebrais.

**Gargalo.** Conseguir escrever um artigo e ser aprovada para a docência foi motivo de grande júbilo para resgatando-lhe a autoestima, abalada seriamente na infância e adolescência, eliminando a autoimagem distorcida e as deformações pensênicas provenientes dos autoassédios rotineiros.

**Verbete.** Encorajada, também escreveu verbete para a Enciclopédia da Conscienciologia, ultrapassando assim outro gargalo evolutivo, confirmando o efetivo soerguimento pessoal evolutivo.

**Terceira idade.** Estando na fase da terceira idade, a autora considera ser este o melhor momento vivido até aqui. É o período de recomposição evolutiva. Sente-se motivada a enfrentar com persistência os novos desafios evolutivos. Pretende assistir e esclarecer as outras consciências como retribuição e gratidão por tudo que recebeu da vida.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Caminhada evolutiva.** Alcançar um novo patamar evolutivo trouxe alívio, creditado à superação de patologias mais grosseiras, mas a autora reconhece ainda uma longa caminhada evolutiva a ser conquistada com racionalidade e determinação. Os avanços evolutivos demonstram ser possível sobrepujar as dificuldades pessoais e parentais, cronificadas.

**Vínculos interconscienciais.** Ante o princípio da inseparabilidade grupocármica proposto pela Conscienciologia, a autora ressalta a reconciliação e perdão a todos os componentes da família nuclear.

**Coerência evolutiva.** Ao analisar a trajetória exposta no artigo, fica ratificada a coerência evolutiva com a busca e a manutenção pela evolução pessoal cosmoética, com a eliminação dos traços-fardos (trafares) e o empenho para expandir as possibilidades pessoais na autoqualificação para a manifestação dos traços-força (trafores) na consecução da proéxis, conquistada a partir da aplicação de técnicas da Conscienciologia.

---

**REFERÊNCIAS**

1. **Fernández**, Alícia; *A Inteligência Aprisionada: Abordagem Psicopedagógica Clínica da Criança e sua Família*; Trad. Iara Rodrigues; 261 p.; *Artmed*; Porto Alegre, RS; 1991; página 31.
2. **Ferraro**, Cristiane; *Paragenética Resiliente: Abordagem Introdutória*; Artigo; Revista; Vol. 15; N. 1; *Conscientia*; Trimestral; Associação Internacional de Centro dos Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2011; páginas 145 e 146.
3. **Hirigoyen**, Marie-France; *Assédio Moral: A violência perversa no cotidiano*; 223 p.; trad. Maria Helena Kuhner; *Bertrand Brasil*; Rio de Janeiro, RJ; 2011; página 47.
4. **Oliveira**, Marta Kohl de; *Vygotsky: Aprendizado e Desenvolvimento Um Processo Sócio-Histórico*; 111 p.; *Scipione*; São Paulo, SP; 1993; páginas 59 e 60.
5. **Vieira**, Waldo; *200 Teáticas da Conscienciologia: Especialidades e Subcampos*; revisores Alexander Steiner; et al.; 260 p.; 200 caps.; 15 E-mails; 8 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 2 websites; 13 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeção e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1997; páginas 68 e 159.
6. **Idem**; *Enciclopédia da Conscienciologia Digital*; 11.034 p.; glos. 2.498 termos (verbetes); 192 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; *Associação Internacional Editares*; & *Associação do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 1.226 e 9.314.



# Contribuições da Tradutologia à Transposição Interparadigmática

Contributions from Translatology to Interparadigmatic Transposition

Contribuciones de la Traductología a la Trasposición Inter-paradigmática

Otto Mendonça\*

\* Psicólogo. Mestre em Economia Política do Turismo Internacional. Tradutor público juramentado e intérprete de conferências. Voluntário da Pré-Instituição Conscienciocêntrica Centro Internacional de Paremiologia (CIP).

ottomendonca@yahoo.com

## Palavras-chave

Analogia  
Teorias da Tradução  
Tradução

## Keywords

Analogy  
Translation  
Translation theories

## Palabras-clave

Analogía  
Teorías de la Traducción  
Traducción

## Resumo:

O presente artigo é uma contribuição à discussão acerca da transposição interparadigmática a partir da ótica das teorias da tradução. O conceito de transposição paradigmática foi publicado pela primeira vez no trabalho *O Princípio da Intercompreensão nas Relações Paradiplomáticas entre CCCI e Socin*, de autoria de Alexandre Zaslavsky, publicado neste mesmo periódico no vol. 12, n. 4. A partir da Tradutologia, o artigo objetiva caracterizar as diferentes analogias que podem ser estabelecidas entre a transposição paradigmática e a tradução, a fim de que os estudiosos possam escolher a analogia mais pertinente às suas perspectivas teóricas. Para isso, o texto traz as abordagens ao termo “tradução” feitas no trabalho de Zaslavsky e de outros pesquisadores da Conscienciologia. Em seguida, aborda as teorias da tradução e analisa a pertinência destas quanto às possíveis analogias. O texto conclui resumizando as teorias abordadas e os objetivos propostos.

## Abstract:

This article is a contribution to the discussion about interparadigmatic transposition from the perspective of translation theories. The concept of paradigmatic transposition was first published in the work *The Principle of Intercomprehension in Paradiplomatic Relations Between the ICCC and Socin*, by Alexander Zaslavsky, published in vol. 12, n. 4 of this same journal. Through Translatology the article aims to characterize the different analogies that can be established between the paradigmatic transposition and translation, so researchers can choose the analogy most relevant to their theoretical perspectives. To do this, the text reflects on the approaches made to the term “translation” by Zaslavsky’s work and in the works of other Conscienciology researchers. Then, it addresses the translation theories and analyses their relevance with regard to possible analogies. The text concludes by summarizing the theories addressed and the objectives proposed.

## Resumen:

El presente artículo es una contribución a la discusión acerca de la trasposición inter-paradigmática a partir de la óptica de las teorías de la traducción. El concepto de trasposición paradigmática fue publicado por primera vez en el trabajo “O Princípio da Intercompreensão nas Relações Paradiplomáticas entre CCCI e Socin” (“El Principio de la Intercomprensión en las Relaciones Paradiplomáticas entre la CCCI y la Socin”), de autoria de Alexandre Zaslavsky, publicado en este mismo periódico, vol. 12, Nº 4. A partir de la Traductología, el artículo objetiva caracterizar las diferentes analogías que pueden ser establecidas entre la trasposición paradigmática y la traducción, con la finalidad de que los estudiosos puedan elegir la analogía más pertinente a sus perspectivas teóricas. Para ello, el texto cita los abordajes del término “traducción” hechas en el trabajo de Zaslavsky y de otros investigadores de la Conscienciología. Seguidamente, aborda las teorías de la traducción y analiza la pertinencia de estas respecto a las posibles analogías. El texto concluye agregando las teorías abordadas y los objetivos propuestos.

Artigo recebido em: 29.01.2015.

Aprovado para publicação em: 30.05.2016.

## INTRODUÇÃO

O artigo “*O Princípio da Intercompreensão nas Relações Paradiplomáticas entre CCCI e Socin*”, de autoria do conscienciólogo Alexandre Zaslavsky (2008), trata de um ensaio acerca da transposição paradigmática na condição de método para o diálogo entre a *Comunidade Conscienciológica Cosmoética Internacional* (CCCI) e a Sociedade Intrafísica (Socin).

A transposição interparadigmática é também um método para o diálogo entre o paradigma consciencial e o paradigma científico vigente. Por isso, ela é estudada no âmbito da revista *Interparadigmas*, a qual integra as iniciativas de aproximação da CCCI com as Universidades.

Dada a relevância do tema, este autor – na condição de tradutor e intérprete profissional – gostaria de contribuir para a discussão com subsídios provenientes das teorias da tradução, campo de estudo da Tradutologia. O objetivo é caracterizar melhor a analogia que pode ser estabelecida entre a transposição paradigmática e a tradução, a fim de que os estudiosos da Interparadigmologia (Paraepistemologia) possam selecionar a analogia mais adequada aos seus pontos de vista.

O artigo está dividido em três partes: a primeira, *Abordagens ao termo “tradução”*, a partir de pesquisa bibliográfica, resgata o uso da palavra e do conceito de tradução no texto de Zaslavsky e de outros pesquisadores da Conscienciológica. A segunda parte, *Teorias da tradução*, também a partir de pesquisa bibliográfica, apresenta os constructos da Tradutologia capazes de servir como analogia à transposição entre paradigmas. Em seguida, cada uma das teorias é discutida na *Análise das analogias*, após o que se conclui o artigo com um resumo das teorias abordadas.

### I. ABORDAGENS AO TERMO “TRADUÇÃO”

Segundo Anthony Pym (2007, p. 24), os discursos da filosofia ocidental relacionam-se historicamente com os estudos da tradução de três modos, conforme segue:

1. Filósofos usam o conceito de tradução como metáfora para suas especulações.
2. Teóricos e práticos da tradução referem-se a diferentes linhas filosóficas para corroborar suas ideias ou práticas.
3. Filósofos, tradutores e estudiosos comentam a tradução de discursos filosóficos.

A Conscienciológica segue a primeira tendência histórica apontada por Pym, e também faz uso da tradução como metáfora para propor neoconceitos e criar neologismos. A seguir, relacionamos e comentamos, brevemente, 3 empregos dessa metáfora por diferentes autores conscienciológicos.

Alexandre Zaslavsky, no artigo mencionado acima, usa o termo tradução em dois momentos. Em primeiro lugar: “Sob esse aspecto coloca-se a necessidade da paradiplomacia, a saber, para fazer a mediação ou *tradução epistemológica* entre paradigmas distintos...” (ZASLAVSKY, 2008, p. 333). Aqui, o autor faz analogia da transposição com a tradução *lato sensu*.

No mesmo texto, abordando o conceito *stricto sensu* de tradução – tradução interlinguística – Zaslavsky escreve em seguida (2008, p. 333 e 334):

Transposição é o ato de retirar algo de seu contexto originário e colocá-lo em outro, fazendo os ajustes necessários. A origem etimológica da palavra transposição é “tradução” – transpor é traduzir. Considerando que cada idioma traz consigo um mundo próprio, toda tradução é uma adaptação para possibilitar acesso ao significado original.

A partir disso, na página 334, o autor define que “Transposição interparadigmática é o emprego, sempre complexo, de construto pertencente a paradigma específico em âmbito de outro paradigma”.

Na conclusão, o artigo citado reafirma na página 335 o princípio da intercompreensão “... enquanto parâmetro paradiplomático para a CCCI”, e diz que o mecanismo da aplicação desse princípio “... seria a transposição interparadigmática, operação epistêmica em que se procuraria compreender os referenciais do interlocutor...”.

Outros autores da Conscienciologia também seguem a tendência histórica descrita por Pym (2002), e empregam o termo “tradução” para significar operações de transposição em geral. Na Enciclopédia da Conscienciologia, o verbete *Multitraduciologia* (FERNANDES, 2013), por exemplo, traz na definição a ideia de “... transpor determinada realidade em outra semanticamente concordante visando a amplificação coerente da Intercomunicologia...”.

Por outro lado, no verbete *Traduciologia* (VIEIRA, 2014, p. 1.407), fala-se de “operação que consiste em fazer passar o *Enuntiatum* emitido numa determinada língua –, a *língua-fonte* –, para o equivalente em outra língua –, a *língua-alvo* –, ambas conhecidas pelo tradutor e, desse modo, o termo ou discurso original se torna compreensível para alguém que desconhece a língua de origem”.

A intenção deste artigo é, na linha da definição de Vieira, contribuir com subsídios teóricos da Tradutologia para a caracterização das possíveis analogias entre a transposição interparadigmática e a tradução, considerando-se esta enquanto operação *interlingual*, isto é, “a reformulação de uma mensagem num idioma diferente daquele em que foi concebida” (RÓNAI, 1981, p. 16).

## II. TEORIAS DA TRADUÇÃO

Na condição de operação entre dois idiomas diferentes, é preciso considerar o que a tradução é, e o que não é, capaz de fazer. Em primeiro lugar, “as línguas diferem essencialmente naquilo que *devem* expressar, e não naquilo que *podem* expressar” (JAKOBSON, 1971, p. 69). Assim, a rigor, como Antony Shugaar expõe em seu ensaio *Translation as a Performing Art* (2014): “As pessoas falam sobre palavras intraduzíveis, mas, de certo modo, não existe isso. Podemos precisar de três palavras, um período inteiro, ou até de um parágrafo interpolado, mas qualquer palavra pode ser traduzida” (tradução nossa).

A palavra pode ser traduzida, por outro lado, todo o referencial cultural por trás do que foi traduzido pode acabar se perdendo. A ordem sintática da língua-alvo (língua-meta; língua de chegada) pode encobrir a mundivisão da língua-fonte (língua de partida). Como o próprio Shugaar afirma: “Contudo, a não ser que se transforme o livro traduzido em uma enciclopédia de referências culturais, não há como lidar com o problema maior: *mundos* intraduzíveis.” (tradução nossa).

A problemática da intraduzibilidade dos diferentes “mundos” pode ser ilustrada pelo princípio da relatividade linguística, ou hipótese de Sapir-Whorf. Esse princípio postula que a língua do falante condiciona sua visão de mundo, a sua “realidade”. O contrário também é verdadeiro, ou seja, a percepção de mundo do falante condiciona a sua língua. Desse modo, “Língua e realidade são interdependentes” (BREDELLA & RICHTER, 2004, p. 522).

O exemplo dado por Vinay e Darbelnet (1958, p. 58), e desenvolvido por Georges Mounin (1963, p. 55), exemplifica o princípio da relatividade linguística. O fato é um só – o homem deparou-se com o rio. Porém, ele queria chegar do outro lado da margem para alcançar o que desejava, e o fez. O anglófono dirá: *he swam across the river*. O lusófono afirmará: *ele cruzou o rio a nado*. Ambas as línguas na ordem canônica, isto

é, na ordem direta da oração, aquela que sinaliza como os nativos daquela cultura organizam os átomos cognitivos da sua pensividade. Para o primeiro, o que tem primazia é a ação concreta – *he swam*. A partir dessa ação concreta no mundo (a realização de 1 verbo), pensa-se no modo como a ação foi feita – *across the river*. Para o segundo, o prioritário é deslocamento no espaço, entendido de modo formal e abstrato – *cruzou*. A ação concreta, prioridade para o inglês, torna-se apenas advérbio para o português, um acessório explicando como o cruzamento do espaço foi realizado – *a nado*. O mesmo fato, interpretações diferentes. E isso é irredutível entre as duas línguas. Normalmente, não se fala em inglês – *he crossed the river swimming*. Também pouco se fala em português – *ele nadou através do rio*.

A partir da perspectiva da relatividade linguística, a tradução ou não captará a diferença na base da mundivisão do outro (“ele cruzou o rio a nado” não é o mesmo, cognitivamente, que “*he swam across the river*”) ou criará uma versão com modificações sintáticas artificiais (“ele nadou através do rio” e “*he crossed the river swimming*”). Essa tradução com modificações sintáticas gera a *interlíngua*.

A interlíngua, conforme definida no verbete homônimo da Enciclopédia da Conscienciologia (MENDONÇA, 2013), diz respeito a “... dois ou mais idiomas em situação de contato, produzindo interseção linguística indefinida com elementos de ambos os códigos de comunicação...”. A interlíngua pode ser idioletal, isto é, uma condição do próprio indivíduo, ou dialetal – uma condição compartilhada por certa comunidade de falantes. Vale lembrar que a proporção entre os idiomas participantes de certa interlíngua não é necessariamente equitativa. A predominância de um ou outro, segundo o verbete citado, “... depende do *background* linguístico do falante ou da população envolvida.” O exemplo mais popular de interlíngua no Brasil é oportunhol.

Outra teoria tradutória pertinente ao escopo deste artigo se origina dos trabalhos do linguista Eugene Nida. No texto *Principles of Correspondence* (2012), Nida diz que não existem equivalentes interidiomáticos idênticos. O que existe é a “equivalência formal” e a “equivalência dinâmica” ou funcional. Na equivalência formal, o tradutor busca reproduzir de modo o mais literal possível o confor do texto-fonte. Ele usa notas de rodapé para fazer explicações dos termos e da cultura. O leitor precisa trabalhar em cima do texto para realmente compreendê-lo. É o que acontece com textos eruditos traduzidos para o público ilustrado que busca fidedignidade na informação.

A filosofia da equivalência formal é defendida por Lawrence Venuti em sua obra *The Translator’s Invisibility*. Para Venuti (2008), essa “abordagem estrangeirizante” preserva mais o confor e a mundivisão da língua de partida, por mais estranho sejam eles à cultura da língua de chegada. Antoine Berman (2007) é outro teórico que propugna a estrangeirização por meio do privilégio à “letra” do original.

Ainda de acordo com Nida (2012), em contraposição à equivalência formal existe a equivalência dinâmica. Esta se fundamenta no princípio do efeito equivalente. A proposta do tradutor é, então, que a relação entre a mensagem traduzida e o receptor seja funcionalmente a mesma que existe entre a mensagem original e os receptores originais. É o que se faz nas expressões idiomáticas: matar dois coelhos com uma cajadada só (o coelho é o animal vitimado) torna-se *to kill two birds with one stone* (o pássaro é o animal alvejado). Para Venuti (2008), a equivalência dinâmica é um exemplo de “abordagem domesticante”, a qual descaracteriza o original ao tornar fluido o texto na língua-meta.

Já se postulou também a existência de uma língua artificial interposta entre dois ou mais idiomas. Seria uma língua metafísica, ou ainda uma língua existente apenas na cabeça do tradutor – chamemo-la de *tradu-língua*. Historicamente, existe o conceito do *tertium comparationis*, mas aqui se concentrará na contribuição de Walter Benjamin, que formulou algo semelhante com o nome de *reine Sprache* (língua pura) em seu texto

*Die Aufgabe des Übersetzers* (2010, p. 212). A língua pura permitiria ao profissional abstrair o confor de um código linguístico para, em seguida, o mesmo confor ser transposto para outro código linguístico. O caminho seria: *língua de partida–tradulíngua–língua de chegada*. Essa língua intermediária seria, portanto, a plataforma que permitiria o diálogo entre todas as línguas postas em confronto no ato tradutório.

As teorias da Tradutologia expostas até aqui propõem ser possível traduzir praticamente todas as palavras. Por outro lado, elas admitem dificuldades na tradução da cosmovisão de uma cultura à outra. Para se traduzir mundivisões, algumas teorias recorrem a operações em cujos resultados o confor do original fica mais preservado, ainda que a fluidez na mensagem da língua-alvo fique prejudicada. Tais teorias, como vimos, são as seguintes, na ordem em que foram apresentadas.

1. *Interlíngua*.
2. *Equivalência formal / abordagem estrangeirizante*.
3. *Tradulíngua (die reine Sprache – a língua pura)*.

### III. ANÁLISE DAS ANALOGIAS

Cada uma das teorias acima pode ser usada em analogia com a transposição interparadigmática. Novamente, conforme apontado por Pym (2007), a tradução assim deixa de ser entendida como operação puramente linguística e passa a servir como metáfora a propostas filosóficas, nesse caso, paraepistemológicas. Para o interparadigmólogo que lançará mão de tais analogias, é importante saber o que implica cada uma dessas metáforas.

Começando de trás para frente, a *tradulíngua* promoveria a interface epistêmica, sendo o *tópos* de articulação de todos os paradigmas existentes. A idealização de Benjamin, contudo, é platônica e metafísica. Não há evidências cabais de que a mente do tradutor, ou o seu traduciopensene (MENDONÇA, 2013), opere a partir do pensamento puro. Assim, a *tradulíngua* não pode implicar um campo neutro, ou um metaparadigma, até porque qualquer enunciação de metaparadigma parece partir de um paradigma pré-existente, de uma filiação filosófica prévia inevitável, e por isso mesmo, unilateral.

Por sua vez, a *equivalência formal / abordagem estrangeirizante* propiciaria o diálogo interparadigmático, pois há inteligibilidade mútua. Contudo, mesmo aqui o *outro* ainda estaria sendo enunciado a partir de diferente paradigma. E quando este paradigma enuncia o *outro*, ele parte inescapavelmente de suas premissas e axiomas, impondo a própria visão de mundo, mesmo que o tente evitar. Isso ocorre porque a estrutura do paradigma enunciante – e tal estrutura é sua constituição e condição mesmo de existência – prevalece inevitavelmente.

Já a *interlíngua* viabilizaria o diálogo interparadigmático por meio de sincretismo linguístico. A mistura de características de ambos os códigos linguísticos em formulação nova, híbrida, permite entendimento mútuo, não sem incorrer ocasionalmente em mal-entendidos, tal qual acontece com turistas brasileiros falando portunhol em Buenos Aires, por exemplo.

Além das teorias apontadas acima, existiria a possibilidade do sesquilinguismo. De acordo com esse conceito, cada um se comunica na sua própria língua. Trata-se de monolinguismo produtivo e bilinguismo receptivo, isto é, cada um se expressa oral ou graficamente no seu idioma (habilidades ativas monolíngues), mas exercita a compreensão auditiva e/ou escrita do idioma do outro (habilidades passivas bilíngues). Tal solução parece ser a mais democrática, pois preservaria o paradigma de cada um ao mesmo tempo em que promoveria a intercompreensão. Por outro lado, o sesquilinguismo exige certo nível de intelectualidade e poliglôto.

A análise realizada nesta seção pode ser resumida em quatro itens, expostas em ordem funcional:

1. **Tradulíngua:** propicia diálogo interparadigmático por meio de *metaparadigma*, mas o conceito é platônico, metafísico e enviesado, pois parte de uma filiação filosófica inevitável, unilateral, sem a pretendida imparcialidade.

2. **Equivalência formal / abordagem estrangeirizante:** há diálogo interparadigmático, porém cada paradigma continua operando a partir, unicamente, de suas premissas, impondo sua visão de mundo.

3. **Interlíngua:** possibilita o diálogo interparadigmático por sincretismo linguístico, o qual, apesar de democrático, frequentemente leva a mal-entendidos.

4. **Sesquilinguismo:** preserva os paradigmas individuais ao mesmo tempo em que promove a intercompreensão interparadigmática, pois há compreensão direta sem necessidade de tradução. Por outro lado, exige do(a) conscienciólogo(a) a vivência do políglotismo.

## CONCLUSÃO

O presente artigo buscou explorar, por meio de pesquisa bibliográfica, as possibilidades de analogia entre a transposição interparadigmática e a interlíngua, a equivalência formal / abordagem estrangeirizante e a tradulíngua. A partir disso, explorou também a alternativa de analogia com o sesquilinguismo.

Em vista da análise dessas diferentes contribuições teóricas, espera-se que, depois da leitura, o estudioso da Interparadigmologia possa selecionar a analogia tradutória mais pertinente ao seu ponto de vista.

## REFERÊNCIAS

01. **Benjamin**, Walter; *Die Aufgabe des Übersetzters*; In: **Heidermann**, Werner (org.); *Antologia Bilingue: Clássicos da Teoria da Tradução*; 344 p.; 2ª Ed.; rev. e amp.; Vol. 1; Alemão-Português; UFSC / Núcleo de Pesquisas em Literatura e Tradução; Florianópolis, SC; 2010; página 212.
02. **Berman**, Antoine; *A Tradução e a Letra ou o Albergue do Longínquo*; trad. Marie-Helène Catherine Torres, Mauri Furlan, Andréia Guerini; 144 p.; 7 letras; Rio de Janeiro, RJ; 2007.
03. **Bredella**, Lothar & **Richter**, Annette; *Sapir-Whorf Hypothesis*; In: **Byram**, Michael (ed.); *Routledge Encyclopedia of Language Teaching and Learning*; 714 p.; Routledge; Nova Iorque; EUA; 2004; página 522.
04. **Fernandes**, Pedro; *Multitraducologia*; verbete; In: **Vieira**, Waldo (org.); *Enciclopédia da Consciencologia*; Disponível em: <[www.tertuliaconsciencologia.org/index.php?option=com\\_docman&task=doc\\_download&gid=2029&&Itemid=13](http://www.tertuliaconsciencologia.org/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=2029&&Itemid=13)>; acesso em: 25.10.13.
05. **Jakobson**, Roman; *Linguística e Comunicação*; tradução Izidoro Blikstein e José Paulo Paes; 162 p.; 5ª Ed.; Editora Cultrix; São Paulo, SP; 1971; página 69.
06. **Mendonça**, Otto; *Interlíngua*; verbete; In: **Vieira**, Waldo (org.); *Enciclopédia da Consciencologia Eletrônica*; Disponível em: <[http://www.tertuliaconsciencologia.org/index.php?option=com\\_docman&task=doc\\_download&gid=2029&&Itemid=13](http://www.tertuliaconsciencologia.org/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=2029&&Itemid=13)>; acesso em: 25.10.15.
07. **Mendonça**, Otto; *Traduciopense*; verbete; In: **Vieira**, Waldo (org.); *Enciclopédia da Consciencologia Eletrônica*; Disponível em: <[http://www.tertuliaconsciencologia.org/index.php?option=com\\_docman&task=doc\\_download&gid=2029&&Itemid=13](http://www.tertuliaconsciencologia.org/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=2029&&Itemid=13)>; acesso em: 25.10.15.
08. **Mounin**, Georges; *Les Problèmes Théoriques de la Traduction*; 298 p.; Gallimard; Cher; França; 1963; página 55.
09. **Nida**, Eugene; *Principles of Correspondence*; In: **Venuti**, Lawrence (ed.); *The Translation Studies Reader*; 546 p.; 3ª Ed.; Routledge; Nova Iorque; EUA; 2012.
10. **Pym**, Anthony; *Philosophy and Translation*; In: **Kuhiwczak**, Piotr & **Littau**, Karin (orgs.); *A Companion to Translation Studies*; 182 p.; Multilingual Matters Ltd; Clevedon; Reino Unido; 2007; página 24.
11. **Rónai**, Paulo; *A Tradução Viva*; 210 p.; 3ª Ed.; Nova Fronteira; Rio de Janeiro, RJ; 1981; página 16.

12. **Shugaar**, Antony; *Translation as a Performing Art*; In: *The New York Times*; *The Opinion Pages*; Disponível em: <[http://opinionator.blogs.nytimes.com/2014/01/27/william-weaver-and-translation-as-a-performing-art/?\\_r=0](http://opinionator.blogs.nytimes.com/2014/01/27/william-weaver-and-translation-as-a-performing-art/?_r=0)>. Acesso em: 22.01.15.
13. **Venuti**, Lawrence; *The Translator's Invisibility*; 324 p.; 2ª Ed.; *Routledge*; Nova Iorque; EUA; 2008.
14. **Vieira**, Waldo; *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; páginas 1.572.
15. **Vieira**, Waldo; *Traduciologia*; verbete; In: **Vieira**, Waldo (org.); *Enciclopédia da Conscienciologia Digital*; 11.034 p.; glos. 2.498 termos (verbetes); 300 especialidades; 192 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; *Associação Internacional Editares*; & *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 1.407.
16. **Vinay**, J. P. & **Darbelnet**, J.; *Stylistique Comparée du Français et de l'Anglais*; 332 p.; *Didier*; Paris; França; 1958; página 58.
17. **Zaslavsky**, Alexandre; *O Princípio da Intercompreensão nas Relações Paradiplomáticas entre CCCI e Socin*; revista; *Conscientia*; Vol. 12; N.4; Outubro a Dezembro, 2008; páginas 333 a 334.

## BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

1. **Idem**, Waldo; *Holofilosofia*; verbete; In: **Vieira**, Waldo (org.); *Enciclopédia da Conscienciologia Eletrônica*; CD-ROM; 11.034 p.; 8ª Ed.; versão-protótipo; rev. e amp.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 5.622 a 5.624.



**Artigo Original**

# Efeito da Pensenidade Sadia na Automanifestação: Síntese da Experiência Pessoal Efetivando a Autocura

Effect of Healthy Thosenity in Self-manifestation: Synthesis of Personal Experience  
Effecting Self-cure

Efecto de la Pensenidad Sana en la Auto-manifestación: Síntesis de la Experiencia  
Personal, efectivizando la Autocura

**Rosiris Gomide Castanheira\***

\* Graduada em Psicologia. Cinesióloga. Voluntária do Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia (IIPC).

*rosirisgc@gmail.com*

## Palavras-chave

Autopercepção  
Autopesquisa  
Pensenidade  
Reciclagens intraconscienciais

## Keywords

Intraconsciential recycling  
Self-perception  
Self-research  
Thosenity

## Palabras-clave

Autopercepción  
Autoinvestigación  
Pensenidad  
Reciclajes intra-concienciais

## Resumo:

Este artigo resulta da autopesquisa da autora, procedida após duas crises de surto psiquiátrico, com dissociação da realidade. O objetivo é, além de expor a autovivência, compartilhar autorreflexões resultantes, práticas adotadas e as conclusões quanto à edificação holossomática a partir do cultivo de autopesenes sadios. A metodologia empregada consistiu na análise autorreflexiva diante das necessidades advindas das circunstâncias conflitivas intra e interconscienciais e o emprego de recursos para superação, com olhar sob o prisma do paradigma consciencial. Resultante disto, propõe-se sete questionários com 42 questões na condição de recursos autopesquisísticos e autovivências. Como conclusão, a autora expõe que a autopesquisa a levou à auto-reorganização holossomática, houve conquista de pacificação íntima e equilíbrio mentalsomático, estado consciencial que se mantém há seis anos.

## Abstract:

This article results from the author's self-research, made after two bouts of psychiatric outbursts, involving a dissociation from reality. The goal is to expose my experience, self-reflections, share the practices adopted and findings identified regarding holosomatic edification from the cultivation of healthy self-thosenes. The methodology applied was based on the perspective of the consciencial paradigm and consisted of a self-reflective analysis in face of needs arising from conflictive intra and interconsciencial circumstances, and the resources employed to overcome the situation. As a result of this, seven questionnaires, with 42 questions in total, are proposed as self-research and self-experience resources. As a conclusion, the author discloses that self-research led her to holosomatic re-organization, and the attainment of intimate pacification and mentalsomatic balance, a consciencial state that has persisted for six years.

## Resumen:

Este artículo es resultado de la autoinvestigación de la autora, luego de dos crisis psiquiátricas, con disociación de la realidad. El objetivo es, además de exponer la autovivencia, compartir las auto-reflexiones resultantes, las prácticas adoptadas y las conclusiones sobre la edificación holosomática, a partir del cultivo de auto-pensesenes sanos. La metodología empleada consistió en el análisis auto-reflexivo de las necesidades advenidas de las circunstancias conflictivas intra e inter-concienciais y el empleo de recursos para la superación, con la mirada bajo el prisma del paradigma consciencial. Como resultado de ello, se proponen siete cuestionarios con 42 preguntas en la condición de recursos auto-pesquisísticos y autovivencias. La autora concluye que la autoinvestigación la llevó a la auto-reorganización holosomática, a la conquista de la pacificación íntima y al equilibrio mentalsomático, estado consciencial que se mantiene hace seis años.

Artigo recebido em: 28.09.2015.

Aprovado para publicação em: 16.08.2016.

## INTRODUÇÃO

As reciclagens proporcionadas no processo de autopesquisa, em especial pelo autoenfrentamento e autoconscientização, constituem motivação interassistencial para a escrita do artigo, no intuito de expor a teática da autora.

O objetivo é compartilhar autorreflexões, práticas adotadas e os efeitos observados quanto à edificação holossomática a partir do cultivo de autopenenes sadios.

No decorrer da autopesquisa, houve autopercepção atenta aos traços antagônicos e doentios a serem superados, implantando diariamente ações mais condizentes com o pensamento e sentimento, na busca de maior coerência, mantendo-se decisiva vontade em acertar.

Através das autoexperimentações e atitudes, sentia-se alternadamente em estado de bem-estar e energia ou mal-estar, sem energia; constatando-se assertiva ou equivocada. O balizador principal da metodologia implantada foi o tempo, confirmando ou não os resultados almejados e indicando a melhor atitude diante das demandas contextuais.

O texto está estruturado em três sessões: Contextualização; Condução da Autopesquisa e Autoquestionamentos Propostos.

### I. CONTEXTUALIZAÇÃO

A autora experienciou ocorrências intraconscienais que a marcaram profunda e definitivamente, descritas a seguir.

Em fevereiro de 2008, manifestou-se uma crise de surto psiquiátrico com duração de quatro meses; dois anos depois, reiterou-se processo vivencial semelhante. Ambas se deram em período da festa comemorativa do carnaval.

As duas crises de adoecimento foram interrompidas após intervenção médica psiquiátrica com prescrições do uso de medicamentos alopáticos.

Antes da crise em si, a consciência da autora *gritava* por autoenfrentamento e atualização intraconscienial, porém, a opção pessoal nessas ocasiões era de postergar o autoatendimento das próprias necessidades e demandas íntimas. Frequentemente, não sabia como e nem quando atuar em seus autoconflitos, sentindo-se impotente e confusa.

O primeiro surto, mais intenso e duradouro, manifestou-se por meio de inequívocos transtornos holossomáticos, que se apresentavam na forma de *uma voz interna no comando* ininterrupta, inicialmente no período de 24 horas durante três dias e três noites subsequentes.

Durante tal período, não sentia sono, fome ou necessidade de cuidados corporais. Os contatos externos, através de telefone ou saídas de casa, também foram interrompidos.

O segundo surto ocorreu com menor intensidade, em especial, devido ao fato do filho que, à época residia junto, ter atuado prontamente, buscando ajuda profissional.

Ressalta-se que o processo da enfermidade começou silenciosamente, sem estardalhaços e com o passar do tempo se criou uma cronificação do alheamento de si mesma.

Havia ainda permanente baixa energética promovendo fraqueza física e diversas dificuldades reforçando a inacessibilidade aos próprios recursos intraconscienais.

Desde a infância, apresentou *modus operandi* de rumações pensênicas autoassediadas que geravam melancolia intrafísica (melin). A partir dos nove anos de idade, em períodos recorrentes até a maturidade eram frequentes intensas angústias.

Instalaram-se, desde muito cedo, embotamentos, tensão, restrições intraconscienciais quanto à comunicabilidade em toda sua expressão, consigo e nas inter-relações, restringindo e empobrecendo suas interações sociais e afetivas.

Com a predominância da baixa autoestima, manifestaram-se a ansiedade e o sentimento de culpa mesclado com muita insegurança e medo. A angústia passou a ser companhia frequente.

A atitude habitual em *fazer como sempre fazia*, repetindo padrões vazios, estabeleceu contexto de distanciamento cada vez maior de si mesma.

Com o aumento dos autoconflitos nas inter-relações as inseguranças alimentavam o engessamento dos pensamentos e sentimentos doentios, reforçados pela impotência em se posicionar com maior assertividade ocasionando ações mais distanciadas do que seria positivo e sadio.

Havia grande tensão interna e esforço pessoal na manifestação pública em transparecer o oposto da vivência íntima, muitas vezes em pânico, confusa e imobilizada.

Antes da primeira crise, era comum a sensação do caos iminente, recorrendo ao isolamento e à evitação de contatos pessoais em atitude de autodefesa doentia e inadequada. Havia receio do autodescortínio, fugindo de si mesma.

Denotava-se as 24 manifestações das emoções e atitudes patológicas listadas a seguir, as quais, acumuladas, conduziram ao adoecimento:

01. Angústia.
02. Ansiedade.
03. Arrogância.
04. Autoconflito.
05. Autodesvalor.
06. Culpa.
07. Embotamento.
08. Falácia.
09. Fechadismo.
10. Impaciência.
11. Incoerência.
12. Indisposição.
13. Ingratidão.
14. Isolamento.
15. Medo.
16. Melancolia.
17. Negativismo.
18. Orgulho.
19. Pessimismo.
20. Ruminação pensênica.
21. Timidez.

22. Tristeza.
23. Vaidade.
24. Vitimismo.

As reações negativas funcionavam ao modo de estanque, retroalimentando perdas energéticas e autoassédios conduzindo a heteroassédios, autovivenciando o que expõe Seno (2014, p. 71):

Com o autoassédio instalado, correndo solto, a conscin perde a noção dos próprios valores evolutivos, oferecidos pelas realidades intrafísicas, em inautenticidade consciencial, fechando-se para a interação (autismo consciencial), ao viver seu próprio mundo devaneado.

Na ausência de autoconsciência, a autora agiu com negligências, distorções, ilusões, devaneios, negativismos e amplo afastamento de si mesma. Somente após as crises autovivenciadas, constatou o quanto estava adoecida, necessitando fazer *algo diferente* daquilo que vinha realizando. Questões conflitivas precisavam ser esclarecidas, resolvidas e alteradas para algo que fosse melhor, porém não sabia o *quê* fazer e nem como realizar o que percebia ser necessário: uma ação genuína precisava sair do automatismo autoimplantado.

O momento decisivo para a saída da problemática instalada ocorreu a partir da segunda crise quando, ao retornar do surto, levou grande susto pela constatação da crise recorrente.

Decidiu-se atuar no *modus operandi* diverso ao que realizava antes das crises, conscientizando-se das autoincoerências e das fragilidades pessoais.

Iniciou-se nova fase pela decisão assumida e pela convicção de que faria de tudo para não mais adoecer pela dissociação de si mesma; haveria de entender a causa do adoecimento para extinguir as dificuldades recorrentes.

Propôs-se começar o trabalho a partir de autopercepção quanto aos antagonismos, uma vez que as atitudes que tinha não eram fidedignas ao que pensava e sentia. Geralmente, havia inautenticidade na autoexpressão e nas inter-relações.

Para tanto, exigiu de si mesma, coerência ininterrupta quanto às automanifestações intra e interconscien- ciais; iniciou-se a libertação dos aprisionamentos autoimpostos e estabeleceu o autocomprometimento na alteração do bloco pensênico: sempre que surgissem pensamentos negativos, alterá-los-ia em pensamentos positivos.

Fez a priorização evolutiva implementando a ação consciencial ao invés da ação automática.

A *priorização evolutiva* é a ação consciencial, a partir do uso do discernimento, de colocar em primeiro lugar ou dar preferência às atitudes ou manifestações evolutivas na existência intrafísica (MACHADO, 2014, p. 101).

## II. CONDUÇÃO DA AUTOPESQUISA

Diante da decisão pelo empenho na autocura, foi autoexigido o enfrentamento pessoal, sem postergação ou justificativas.

A autopesquisa foi conduzida e realizada com determinação e persistência.

Para balizamento do *melhor ou pior* nas ações, foi utilizado o transcorrer do tempo como norteador das melhores neoatitudes intra e interconscien- ciais, baseando-se na aquisição ou perda de energia.

Constatou-se que, quando permanecia em autoconflito, paralisada e sem ação era conduzida a rumina- ções e consequentes perdas de energia.

De maneira morosa e a curtos passos, com o passar do tempo, a autopercepção foi acontecendo ao modo de norteador e propulsor de reciclagens intraconscientes e reciclagem existencial.

Verificou-se a efetivação de arejamento ao que estava estagnado, sentimento de que era possível viver sem autoçoites, conduzindo naturalmente a transformações intraconscientes.

Durante o período inicial da autopesquisa, houve autoconscientização de que era imprescindível e premente, para melhor interação com o outro, melhor relação consigo.

Percebeu-se a necessidade da autoaceitação quanto às próprias dificuldades, sem dramatizações, pois precisava desenvolver o autorrespeito. Assim, decidiu-se praticar verificação da autopenalidade ao longo de todo o dia mantendo mudança de bloco na manifestação nosográfica trazendo afirmações profiláticas, propondo o oposto do pensamento anterior.

Revelou-se ser de extrema relevância manter o trabalho ético e intraconsciente sendo uma ponte necessária a ser transpassada para a manutenção da saúde pensênica.

O contato com a Conscienciologia ocorreu após um ano e meio da vivência da segunda crise, sendo que, em setembro de 2011, participou do curso Assistenciologia; inserindo-se no voluntariado em julho de 2012.

Nessa nova oportunidade, ocorreu reforço no trabalho da autorresponsabilização juntamente com o auxílio de técnicas para a autopesquisa permitindo maior foco na antiautocorruptibilidade.

Para tanto, em especial, empregou-se a mobilização básica de energias (MBE).

Outro importante meio utilizado adveio da participação no curso Autopesquisa Projeciológica (APP), oferecendo recursos autopesquisísticos, acelerando inclusive a efetivação docente conscienciológica.

Diante dos *starts* nosográficos recorrentes, foram criadas rotinas na tentativa de neutralizá-los. Entende-se como *start*, tudo que dissesse respeito a circunstância intraconsciente, interconsciente e de heteroassédios que conduzissem ao autoconflito.

Empregou-se como técnica, afirmativas positivas contendo objetivos claros, dessa maneira haveria recursos já pré-estabelecidos para lidar com a situação-conflito ou com o *start* quando estes se apresentassem. Adiante há maior esclarecimento. Exemplo: substituir o padrão autopenênico *Eu sou burra – por sou inteligente e capaz*.

Com o passar do tempo e a manutenção de maior bem-estar íntimo, houve o vislumbre de nova realidade, reforçando e apontando para a autora que o caminho dessa vez estava se alinhando com o propósito da autocura, pois se percebia assertiva.

Em paralelo ao trabalho de reorganização pensênica, houve otimização da alimentação, mudança de ambientes frequentados e das inter-relações, mudança de hábitos, introdução de atividade física, tratamento médico ortomolecular e quântico, homeopatia e acupuntura, otimizadores da saúde celular e do mentalsoma.

Manteve-se o foco do trabalho na base estrutural adoecida. Entendeu-se que, sem atuação na base, manteria o adoecimento e ficaria *tampando o sol com a peneira*.

Nessa nova abordagem, o estímulo e impulso foram propulsores da autoconscientização, prescindindo de muletas farmacológicas (utilizadas por curto período), muitas vezes utilizadas como mantenedoras e cronificadoras do adoecimento holossomático.

A autotransformação da estrutura doentia para a estrutura sadia possibilitou a implantação da autoassistência. Nesse sentido, observou-se a máxima: nos assistimos para no momento seguinte, assistir aos outros.

Desenvolveu-se a profilaxia através da autopenalidade positiva e salutar, mantendo-se os *pés no chão* e a mente na realidade, focada no momento presente, sem fantasias ou expectativas.

Durante tal processo, as ações autocorretivas, inicialmente incipientes, foram se aperfeiçoando para melhor atender às necessidades, dirimindo os autoconflitos.

Na busca cotidiana de se estabelecer melhor funcionalidade intraconscencial, sem roteiro claro e definido, a autora foi introduzindo aos poucos, práticas no seu dia a dia.

São descritas, a seguir, em ordem funcional, 41 práticas autoestabelecidas:

01. Autoquestionar-se: que peso estou carregando que não é meu? Originariamente, não temos peso, temos tarefas a serem realizadas, se percebemos peso, é necessário buscar qual é o contexto e como estamos agindo; porque, para quê e para quem.

02. Agir nas demandas intraconscenciais sem postergação e sem justificativas.

03. Atender às necessidades básicas e íntimas: autorrespeito.

04. Atentar em aprender a dar e a receber.

05. Aumentar a frequência de leituras na proposta de criar novas sinapses.

06. Autoaceitar as autolimitações sem dramatizações.

07. Autoenfrentar-se intra e interconscencialmente sem adiamentos e sem desculpas diante das demandas diárias.

08. Autoesforçar-se para evitar ruminações e monoideísmos.

09. Agir com coerência, pensenicamente, evitando autoconflitos.

10. Autoesforçar-se em ser realista, verdadeira e transparente consigo e com o outro.

11. Autoexigir-se manifestação coerente na verbação.

12. Autorresponsabilizar-se por toda e qualquer circunstância, sem desculpas e justificativas.

13. Autovigiar-se nas perdas de energia e mudança de humor, buscando o fato desencadeador e a ação corretiva para o reequilíbrio.

14. Buscar reconhecer os preconceitos, trabalhando para alterá-los para a visão universalista.

15. Desejar o melhor para o outro e não pensar mal de ninguém.

16. Autoquestionar-se diante dos erros e equívocos: o que tenho para aprender?

17. Evitar expectativas negativas diante do novo.

18. Eliminar definitivamente o sentimento de culpa através do esforço em manter mental soma fora desse foco; toda vez que a culpa se manifestasse não a alimentaria e mudaria o pensamento.

19. Erradicar o sentimento de vaidade através da não sustentação pensênica, considerando o viés, patológico. A vaidade é manifestação de quem se sente inseguro de seu autovalor.

20. Esforçar-se frequentemente na visão cosmoética das interrelações, focando sempre nos trafores das conscins.

21. Eliminar a conduta sedutora no desejo de agradar as pessoas.

22. Vigiar a irritabilidade, controlando-a, desenvolvendo o autocontrole e paciência.

23. Evitar a autocobrança. Na cobrança contínua de "tenho que" alteraria para "eu quero" ou "eu não quero". Opção pela lucidez com responsabilidade.

24. Focar na necessidade da consciência e minimização do ego, reforçando a autoexpressão do genuíno.

25. Empenhar-se na ação consciente, sem automatismo e robotização, buscando sempre a autocoerência.

26. Pensar com otimismo mesmo diante das adversidades e dificuldades.

27. Implementar a autoorganização e disciplina.

28. Iniciar cada dia olhando para a frente, sem pensar no passado, somente o faria se fosse pela oportunidade da aprendizagem, entende-se: há algo ali para aprender ou entender?

29. Manter o autoenfrentamento.
30. Discernir, na dúvida, não agiria. A ação aconteceria somente diante da clareza e discernimento.
31. Esclarecer sem maquilar os conflitos intra e interconscienciais, buscando sempre o esclarecimento íntimo a respeito, e também nas inter-relações.
32. Persistir nas pequenas atitudes e manutenção da constância. A pequena e constante ação, com o tempo, torna-se grande.
33. Reconhecer e valorizar os aportes como hábito permanente.
34. Identificar e valorizar os trafores pessoais.
35. Assumir os erros, sem autoparalisações.
36. Aceitar as limitações pessoais como também das pessoas, evitando a irritabilidade e exigências.
37. Trabalhar a autoaceitação, assumindo os trafaes e trafaes sem açoites, vitimismos ou melins.
38. Realizar com empenho e esforço todas suas manifestações fazendo sempre o seu melhor, sem dispersão ou preguiça.
39. Usar a autodeterminação para distanciar o hábito da autodesvalorização.
40. Ter vontade e determinação, sem oscilações.
41. Vivenciar todos momentos no aqui-agora, sem antecipações negativas e criação de expectativas.

A partir da autoexperimentação, e dos fatos norteadores que a auxiliaram na autopesquisa, a autora propõe, na próxima seção, autoquestionamentos aos leitores interessados.

### III. AUTOQUESTIONAMENTOS

Esta seção objetiva contribuir para que o leitor faça autorreflexões oportunizando, com realismo e criticidade, maior autopercepção dos hábitos rotineiros e a verificação do contexto dos próprios pensenes.

Sugere-se aos interessados na autopesquisa identificar as próprias expressões holossomáticas se avaliando quanto à automanifestação patológica ou sadia, apresentada na tabela 1.

**TABELA 1.** COTEJO HOLOSSOMA E EXPRESSÕES PATOLÓGICAS VERSUS EXPRESSÕES SADIAS

<b>Veículo</b>	<b>Expressões Patológicas</b>	<b>Expressões Sadias</b>
Soma	Sintoma que se manifesta diante do autoquestionamento; Mal-estar.	Bem-estar; Autodisposição física.
Energossoma	Baixa energética; Bloqueio geral ou bloqueio em algum chacra; Energia presa.	Muita energia; Energias soltas.
Psicossoma	Mal-estar; Tensão; Angústia; Tristeza; Medo; Preocupação; Raiva; Ansiedade;	Bem-estar; Disposição; Alegria.
Mentalsoma	Evasão; Confusão mental; Dúvidas.	Assertividade; Clareza; Discernimento; Autoconfiança.

Na sequência, apresentam-se distribuídas, em sete questionários, 42 autoquestionamentos em ordem funcional crescente segundo a autopercepção da autora, sugeridos aos leitores interessados para aplicação sem pressa, atentos às repercussões holossomáticas:

#### 1º QUESTIONÁRIO

01. Conheço meus pensenes?
02. O que pensenizo?

03. O que penso, corresponde ao que sinto ou é dissoante?

04. Minha atitude é pertinente e coerente com o que penso? Na experiência da autoranda, esta circunstância desencadeia grande perda energética.

05. Geralmente acordo motivado (a), com energia e disposição ou acordo irritado (a), cansado (a), com sensação de fraqueza?

06. Ao encontrar com alguém, penso em seus trafores ou foco nos seus trafores?

### 2º QUESTIONÁRIO

07. Quando vou enfrentar algo pela primeira vez, algo novo, de imediato penso que terei dificuldades, vejo aspectos negativos e penso em desistir?

08. Diante do novo, fico pleno de energia, vontade e determinação?

09. Diante de alguma dificuldade no dia a dia, o que imediatamente vem à mente? E como atuo com esse pensamento? A tendência é desistir ou persistir?

10. Habitualmente, antecipo expectativas pensando no fato, precedendo problemas, tensionando-me ou penso nos aspectos positivos e vou adiante?

### 3º QUESTIONÁRIO

11. Já parei por dez minutos e observei o conteúdo dos meus pensenes?

12. Sou uma pessoa que faz sempre, todos os dias, as mesmas coisas no mesmo ritual do mesmo jeito e na mesma sequência? Minha rotina está engessada, sem abertura para flexibilizações?

13. Estou aberta para perceber novas possibilidades de atitudes?

14. No decorrer do dia percebo-me com mais ou com menos energia do que quando acordei?

15. Costumo mudar a rota para a escola ou para o trabalho? Observo o que existe ao longo do caminho?

16. Minhas crenças já foram revisitadas e refletidas?

17. Permito-me mudar de opinião e ver por outros ângulos?

18. Respeito a opinião do outro que tem ponto de vista diferente do meu? Irrito-me e quero que prevaleça meu ponto de vista?

19. Já me perguntei alguma vez para que faço determinadas coisas ou estou no automático?

20. Expresso meu ponto de vista, mesmo sendo divergente do outro ou me omito?

### 4º QUESTIONÁRIO

21. Sou coerente quanto ao que penso e ao que executo?

21. Nego minhas dúvidas ou procuro me esclarecer?

22. Tenho por hábito agir após refletir ou ajo no automático sem me questionar?

23. Sou genuíno(a) e criativo(a)?

### 5º QUESTIONÁRIO

24. Como me relaciono comigo? Sou sincero(a), coerente, tenho humor, sou paciente?

25. Aquilo que penso, me impulsiona para a ação ou faço diferente, às vezes, o oposto?

26. Tenho por hábito empurrar minhas necessidades para debaixo do tapete e faço de conta que não sei, não vi e nada senti?

27. Sou coerente nas ações onde minha atitude condiz com o que eu sinto e com a minha retórica?

28. Sinto que estou carregando um mundo nas minhas costas?

29. Levo meus objetivos e projetos até o fim? Concluo o que iniciei?

30. Permito-me mudar de rota no meio do caminho, percebendo uma alternativa melhor? Ou mudo de caminho em busca de comodismo?

31. Na necessidade de mudança de bloco, persisto utilizando a vontade decidida?

32. Sempre busco opinião alheia para tomar decisões, mesmo que elas mais me confundem do que me esclareçam? Tenho, por hábito, questionar-me?

#### **6º QUESTIONÁRIO**

33. Mantenho atividades no foco mental?

34. Mantenho atividades físicas?

35. Tenho por hábito viver o lazer que me restabeleça verdadeiramente ou faço do lazer momentos de agitação e cansaço?

36. Consigo relaxar ou minha mente não desliga?

37. Consigo desligar o interruptor dos pensamentos ao deitar e ter uma noite bem dormida? Acordo refeito (a), descansado (a) ou acordo cansado (a), exaurido (a)?

38. Estou aberto e flexível para autoquestionamentos diante do que faço e como faço?

39. Quais são meus trafores?

#### **7º QUESTIONÁRIO**

40. Penso bem ou penso mal de mim?

41. O que gostaria que fosse diferente nas minhas atitudes?

42. Por onde posso começar minha recin?

Todos os itens relacionados nos questionários anteriores foram autoprescritivos como recursos autopesquisísticos e alguns ainda fazem parte da rotina da autora (Ano-base: 2016).

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os *starts* ainda se mantêm presentes na vida da pesquisadora, menos frequentemente, mas o trabalho diário atualiza as demandas na criação da nova realidade, ainda e sempre em processo.

Muitos itens relacionados ao autoenfrentamento da autora já estão sanados, outros permanecem em processo de aperfeiçoamento.

A maior relevância da autopesquisa da autora foi o movimento pujante e decisivo em que a vontade impulsionou a guinada irrefutável para a vida autopacificadora no processo contínuo da autocura.

A autora experienciou mergulhos intraconscenciais profundos sem necessariamente vivenciar crises e sofrimentos dilacerantes, pois o que nos coloca em sofrimento é justamente resistir ao que necessitamos autoenfrentar.

A autopercepção das ressonâncias e repercussões que ocorrem no holossoma desencadeados pelos autopeneses é tarefa inadiável e necessária a todos que desejam incrementar a ampliação da autopesquisa.

Manifestaram-se resultados com amplas e profundas reciclagens intraconscenciais consideradas guinadas pessoais sem volta, do patológico à autocura. A conclusão a que se chegou foi que o automonitoramento dos pensenes, mantendo-os sadios e otimistas, é condição prioritária para a instalação da incorruptibilidade,

---

permitindo maior autoenfrentamento e aprofundamento da autopesquisa no dia a dia, condição básica para manutenção da estrutura homeostática holossomática.

## REFERÊNCIAS

1. **Machado, Cesar**; *Proatividade Evolutiva: Sob a Ótica da Autoconsciencioterapia*; pref. Tony Muszkopf; revisores Equipe de Revisores da Editares; 440 p.; 7 seções; 53 caps.; 69 abrevs.; 2 diagramas; 21 *E-mails*; 309 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 14 tabs.; 20 *websites*; glos. 196 termos; glos. 17 termos (neológico especializado); 6 infografias; 10 filmes; 406 refs.; alf.; geo.; 23 x 16 x 3 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 101.

2. **Seno, Ana**; *Comunicação Evolutiva nas Interações Conscienciais*; 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 ilus.; 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; página 71.



## Artigo Original

# Teática Assistencial: Oportunidade de Autoexperimentação e Reciclagem Intraconsciencial

Assistantial Theorice: Opportunity for Self-experimentation and Intraconsciencial Recycling

Teactica Asistencial: Oportunidad de Auto-experimentación y Reciclaje Intra-conciencial

Vera Hajjar\*

\* Zootecnista e Médica Veterinária. Especialista em Homeopatia. Pesquisadora do Colégio Invisível da Pararurbanologia.

[vhhaj@hotmail.com](mailto:vhhaj@hotmail.com)

## Palavras-chave

Atributos conscienciais  
Experimentações parapsíquicas  
Interassistencialidade

## Keywords

Consciencial attributes  
Interassistantiality  
Parapsychic experimentation

## Palabras-clave

Atributos conciencales  
Experimentaciones parapsíquicas  
Interasistencialidad

## Resumo:

Este artigo tem por objetivo apresentar os resultados das autoexperimentações da teática assistencial, os pontos otimizadores no seu desenvolvimento e demonstrar a reciclagem intraconsciencial (recin) favorecida pela ação assistencial. Para isso, a autora fez experimentos parapsíquicos, por sete anos, a partir de *insights* promovidos por amparador de função, a exemplo das múltiplas assistências, captações de ideias e de energias. O estudo, neste período, em diversos livros, conferências, *sites*, tratados, verbetes, vídeos e artigos conscienciológicos propiciou as informações contidas neste trabalho e pode dar subsídio enquanto investigação teórica fundamentando as atividades pré-vivenciais. Os resultados positivos nas autoexperimentações funcionaram ao modo de combustível no contínuismo e melhoria da dinâmica interassistencial.

## Abstract:

This article aims to present the results of the self-experimentation with assistantial theorice, optimizing points for the development and demonstration of intraconsciencial recycling (recin) favored by assistantial action. For this, the author performed parapsychic experiments, for seven years, based on insights provided by a role-based helper, which included numerous moments of assistance, and the capture of ideas and energies. The research performed over this period, which included several conferences, books, websites, articles, conscienciological articles and videos, provided the information contained in this work, and can contribute resources to theoretical research that supports pre-experiential activities. The positive results from the self-experiments worked as fuel in the continuity and improvement of interassistantial dynamics.

## Resumen:

Este artículo tiene por objetivo presentar los resultados de las auto-experiencias de la teactica asistencial, los puntos optimizadores en su desarrollo, demostrando el reciclaje intra-conciencial (recín), favorecido por la acción asistencial. Para ello, la autora hizo experimentos parapsíquicos durante siete años, a partir de *insights* promovidos por el amparador de función, como ejemplo de las múltiples asistencias, captaciones de ideas y de energías. El estudio, en ese período, en diversos libros, conferencias, *sites*, tratados, verbetes, videos y artículos conscienciológicos, propició las informaciones contenidas en este trabajo, y puede ayudar como investigación teórica fundamentando las actividades pre-vivenciales. Los resultados positivos en las auto-experimentaciones funcionaron al modo de combustible en el contínuismo y mejoría de la dinámica interasistencial.

Artigo recebido em: 11.03.2014.

Aprovado para publicação em: 10.08.2016.

## INTRODUÇÃO

**Tarística.** Assistir pelo esclarecimento é tarefa libertária fundamentada na informação avançada de ajuda a outrem contribuindo para a autonomia consciencial, abertismo a mudanças pró-evolutivas.

**Paradigma.** A assistência tarística é a vivência cosmoviológica, saindo do bairrismo, sectarismo e monoidéismo para o abertismo, fraternismo e universalismo. No paradigma consciencial, realizar tares pressupõe interagir com as premissas básicas da Conscienciologia: multidimensionalidade, serialidade, bioenergias, holossoma, Cosmoética, universalismo, autoexperimentação e verdades relativas de ponta (verpons).

**Recin.** A reciclagem intraconsciencial favorecida pela ação da assistência gera mudanças íntimas pela necessidade de manter a real imagem do assistente. Não condiz com o agente assistencial ter atitudes assediadoras e anticosmoéticas, por serem contrárias ao princípio da responsabilidade interassistencial.

**Autopesquisa.** A autopesquisa diária sem autocorrupção como parte do microuniverso intraconsciencial gera satisfação íntima ao possibilitar a qualificação da postura do assistente, com amadurecimento do exemplarismo cosmoético pessoal, ponto determinante na credibilidade junto ao assistido e aos amparadores extrafísicos.

**Objetivo.** O objetivo da autora com este trabalho é apresentar os resultados das autoexperimentações da teática assistencial nos diversos segmentos da Assistenciologia e os pontos otimizadores no seu desenvolvimento, dando ênfase à investigação teórica comprobatória pragmática.

**Oportunidade.** Agregado ao objetivo exposto, busca alertar para a tarefa assistencial enquanto oportunidade na reciclagem intraconsciencial.

**Fatores.** No decorrer dos experimentos parapsíquicos voltados para a assistencialidade, observaram-se três fatores que os favoreceram: o aprimoramento das técnicas energéticas, a expansão dos atributos conscienciais e a atenção decidida na reciclagem intraconsciencial.

**Metodologia.** O artigo foi elaborado com base nas autoexperimentações parapsíquicas da autora com foco na assistência, na captação de ideias e de energias assistenciais, na prática espontânea da tenepes antes de conhecer a ciência Conscienciologia e de *insights*, por hipótese, promovidos por amparador de função e facilitados pela bagagem proveniente de Curso Intermissivo.

**Teoria.** A teoria advinda dos sete anos de estudo em livros, conferências, *sites*, tratados, verbetes, vídeos e artigos conscienciológicos favoreceu a ampliação do conhecimento, a indução da formação de neossinapses e a escrita do artigo, assim como a comprovação das atividades pré-vivenciais.

**Autopesisologia.** Para o desenvolvimento deste trabalho, foi priorizado o estudo de temas avançados para o aprofundamento e qualificação da autopesquisa, tais como: Assistenciologia, autoconfiança parapsíquica, auto-organização holossomática, Conviviologia, Cosmoética, amparador extrafísico, inteligência evolutiva, recin, tarefa do esclarecimento (tares) e técnicas energéticas.

**Estrutura.** O artigo está organizado em quatro seções:

1. **Abordagens na assistencialidade.**
2. **Fases da assistência.**
3. **Práticas na teática assistencial.**
4. **Pontos otimizadores nas autoexperimentações.**

## I. ABORDAGENS NA ASSISTENCIALIDADE

**Egocentrismo.** A autora parte do pressuposto de que a conscin engajada na interassistencialidade tem como superar o egocentrismo de maneira natural, além de melhorar sua autoestima e energia consciencial, uma vez que muda o foco para atividades assistenciais, indutoras da recin, e busca no processo da autopesquisa a auto-observação sadia e mais produtiva.

**Grupocarma.** O despojamento, a disponibilidade interassistencial, o entrosamento com equipe extrafísica e o *feeling* assistencial, são atitudes e trafores expressados pela autora na liberação do egocarma para se dedicar ao grupocarma, com foco em atingir o policarma.

**Cosmoética.** A assistência é indissociável da Cosmoética. A melhora do Código Pessoal de Cosmoética (CPC) está intimamente relacionada ao crescendo qualificativo da assistência.

**Trafores.** O assistente, quando bem informado em relação à evolução consciencial, sabe em suas abordagens valorizar os trafores pessoais do assistido, incentivando-o a sair da zona de conforto estagnadora de sua evolução. Tal ação é potencializada com o domínio da comunicabilidade, um dos elementos fundamentais da tridotação consciencial, assim como o parapsiquismo e a intelectualidade.

**Princípio.** No processo de melhoria de conscins e consciexes, vale o princípio de a *consciência menos doente assistir ou ajudar o mais doente*. A consciência se torna assistente diante das consciências menos evoluídas e assistida diante das consciências mais evoluídas. Ninguém evolui sozinho, há uma interdependência evolutiva. O processo evolutivo grupal é mais dinâmico do que o individual, pela ampliação de conhecimentos avançados da equipe e energias conscienciais envolvidas no mesmo propósito.

**Multidimensionalidade.** Quanto mais avançada a parapercepção com a multidimensionalidade, melhor será o aproveitamento da teática assistencial, porque ocorre interação lúcida com a equipe extrafísica, favorecendo o entendimento e amplificação da condição de minipeça no maximecanismo assistencial.

**Holomemória.** O abertismo consciencial, as técnicas otimizadoras do parapsiquismo e da expansão energossomática, assim como o estudo conscienciológico na criação de neossinapses são algumas das ferramentas facilitadoras para acessar informações relevantes da assistencialidade junto à holomemória.

**Parassinapses.** Considerando que a atuação na interassistencialidade favorece a criação de sinapses a partir da superação de atitudes anticosmoéticas, estabelece padrão pensênico mais hígido e leva à fixação de parassinapses cosmoéticas, agregadas no paracérebro.

**Hipótese.** Esse processo pode, ao longo de várias ressomas, formar uma *agregação parassináptica cosmoética*, potencializadora da diminuição de dívidas grupocármicas.

**Neoconstructos.** Em decorrência de ações anticosmoéticas do passado multissecular, geradoras de débitos evolutivos, faz-se necessária a reeducação consciencial com neoconstructos prioritários para alavancar o processo evolutivo intraconsciencial na ressoma atual, a partir da formulação de modelos autoteáticos pró-evolutivos assistenciais.

**Ressomas.** Dessa forma, entende-se que quanto maior a autoexperimentação dentro da teática assistencial, será necessário um menor número de ressomas, para se alcançar a condição de Consciência Livre.

**Modelo.** O modelo teático pró-evolutivo assistencial é um guia pessoal para desenvolver recursos intraconscienciais no sentido de estabelecer melhores padrões de autopesquisa e práticas evolutivas na superação de patopenses, atitudes anticosmoéticas e trafores.

**Prioridade.** A autora propôs mudanças prioritárias após análise íntima e diagnóstico para o autoenfrentamento na organização do ambiente, dos pensamentos (ruminação mental) e dos conflitos emocionais (melindres, ressentimentos, mecanismo de defesa do ego - m.d.e.), visando à qualidade assistencial.

## II. FASES DA ASSISTÊNCIA

**Definição.** A *assistência conscienciológica* é o ato de vivenciar o trinômio acolhimento-orientação-encaminhamento de maneira cosmoética e multidimensional, efetivando-a na esfera interconsciencial e intraconsciencial, através da tares, qualificada com a melhoria do parapsiquismo, intelectualidade e comunicabilidade.

**Possibilidades.** A assistência dentro do paradigma consciencial pode ser prática simples, no sentido de apenas doar energias, de acordo com as possibilidades pessoais, e em certas circunstâncias reverberar em auxílio significativo. O que importa é a boa intenção fundamentada na Cosmoética.

**Ampliação.** A ampliação no conhecimento advindo da racionalidade na atuação assistencial, a visão de conjunto e o abertismo a neoassistências fazem da teática um crescendo na vivência interassistencial.

**Conhecimento.** Esses neoconhecimentos levam dentro da autopesquisa ao princípio embaixador da Conscienciologia, o princípio da descrença, à interação multidimensional e inserem o assistente como minipeça na interassistencialidade.

**Especialidade.** A ciência que estuda a assistência conscienciológica é a Assistenciologia.

**Unidade.** A unidade de medida da assistência é o Assistido.

**Definologia.** A *teática assistencial* é a aplicabilidade das práticas assistenciais e respaldo pesquisístico nas múltiplas assistências, com predominância de atributos mentaisomáticos e aprimoramento parapsíquico, agregada à proposta de recin profunda para o crescendo no continuísmo e qualificação da dinâmica interassistencial (HAJJAR, 2015).

**Definição.** Eis definição proposta: A *multiassistência* é a diversidade de atuação no universo assistencial da conscin assistente, por exemplo: comunicação cosmoética, paravoluntariado, tarefa energética pessoal (te-nepes), escrita conscienciológica, recin, ortopenidade e canalização de energia.

**Fases.** Sob a ótica do assistente, seguem, em ordem cronológica, quatro fases da assistência, consideradas autodidáticas para a avaliação do momento evolutivo no universo interassistencial:

1. **Primitiva.** A assistência realizada por impulso natural, espontâneo.
2. **Incipiente.** A assistência novata ao adquirir lucidez quanto ao paradigma consciencial.
3. **Intermediária.** A assistência intermediária qualificada pelo parapsiquismo, através do aprimoramento de técnicas energéticas, no estudo e autoexperimentação com discernimento e Cosmoética.
4. **Madura.** A assistência desempenhada com homeostase holossomática, disposição interassistencial *full time*, otimização mentalsomática e parapsíquica, holomaturidade para assistência avançada junto à ofiex.

### III. PRÁTICAS NA TEÁTICA ASSISTENCIAL

**Práticas.** Não há sentido na teoria sem aplicações cosmoéticas das ações, principalmente por ser a base na condição de minipeça do maximecamismo multiassistencial.

**Experimentos.** Os experimentos na teática assistencial foram obtidos em informações parapsíquicas contando com a ajuda de amparador extrafísico de função a partir de conexão mental, as quais foram colocadas em prática pela autora, a partir da intencionalidade sadia.

**Autociência.** Salienta-se que, na fase inicial, a autora não estava ciente sobre tais dados na atual ressonância, o que lhe causava certa insegurança e questionamento, se era devaneio ou um avanço no parapsiquismo.

**Teática.** No âmbito teática interassistencial, eis, em ordem alfabética, 17 experimentações lúcidas da autora, consideradas por ela, vivências parapsíquicas comuns:

01. **Assistência a consréus.** Assistência incentivadora do despertar às consréus estagnadas em sua evolução consciencial.

02. **Assistência a pré-humano.** Assistência multidimensional e multiveicular diária, junto à *Comunidade Extrafísica de Assistência aos Animais* referida por Hajjar (2015), para qual a autora propõe a sigla CEAA.

03. **Assistência avulsa.** Assistência diária multidimensional e diversificada com amparador extrafísico, fora do horário da tenepes.

04. **Assistente.** Assistência desempenhada na função de amparador intrafísico.

05. **Canalização de Energias.** Assistência pacificadora, revitalizante e curativa para Homeostase Planetária.

06. **Captação de ideias.** Assistência orientada pela captação de ideias, como no decorrer das práticas energéticas, nos estudos de assuntos avançados e nos *insights*.

07. **Captação energética.** Assistência potencializada pelos palmochacras, em particular a sinalética na mão esquerda, com parapercepção de intensa energia com finalidade assistencial, a qual é direcionada para lugares, consciências e pré-humanos em suas carências ou necessidades evolutivas.

08. **Conexão.** Assistência pela conexão às *centrais extrafísicas* nas tarefas assistenciais. Nesse sentido, destaca-se experiência prática em local extrafísico designado pela autora na condição de *Central Extrafísica da Reurbanização*, a qual foi iniciada naturalmente a partir de inspiração durante o trabalho diário em prol das reurbanizações, no dia 05 novembro de 2013, com parapercepção energética de assistência avançada.

09. **Ectoplasmia.** Assistência nas intervenções paracirúrgicas e atuação em parambulatório assistencial.

10. **Estudo.** Assistência induzida no aprendizado conscienciológico e pesquisístico na lógica das autoexperimentações.

11. **Informações extrafísicas.** Assistência pela captação de informação de amparador extrafísico exposta, por exemplo, nas escritas conscienciológicas produtivas para fins de tarefas.

12. **Iscagem interconsciencial assistencial.** Assistência consciente e inconsciente.

13. **Leitura Holossomática.** Assistência em atendimento individual ou grupal

14. **Net assistência.** Assistências diversas, tais como: a reurbanização extrafísica, a música sadia, relaxante, suave e as clássicas de vibração energética pacificadora, com acordes musicais harmonizantes no alívio às consciências desestabilizadas, pela melhora do padrão pensênico, a assistência nos *sites* de notícias e redes sociais (*net* assistência), a tenepes pessoal.

15. **Pensamentos.** Assistência imediata pelo pensamento sadio intencional.

16. **Pesquisa Individual.** Assistência exemplificadora e elucidativa através da pesquisa individual reverberando no grupocarma.

17. **Tenepes.** Assistência tenepessista: a autora reconhece ter tido autoexperimentação inicial espontânea, prática da tenepes, antes do conhecimento da prática assistencial na Consciencilogia. Em relação a este tema, considera-se as seguintes 4 características, em ordem cronológica:

A. **Paraperceptibilidade.** A lucidez nas parapercepções da tarefa orientada por amparador extrafísico, isto é, de maneira mais ativa, ou sem conhecimento do tipo de amparo prestado, por exemplo, doando energias durante as atividades assistenciais sem saber como foi utilizada, ou seja, mais passiva.

B. **Assistência subliminar.** A assistência subliminar, técnica vivenciada e proposta pela autora, na qual o *assistido* é beneficiado ao ser energizado em circuito corono-frontochacral (sentido horário e anti-horário), para desbloqueio mental e facilitar a introdução subconsciente de palavras indicadas pelo amparador extrafísico de função, portanto, com intencionalidade sadia, cosmoética e otimizador evolutivo. O método descrito pode ser de grande valia para o próprio *assistente* na superação de gargalos existenciais

C. **Autoassistência.** A autoassistência tenepessista, técnica na qual a autora coloca o próprio nome na agenda da tenepes, em período de maior turbulência pessoal, recebendo no final da prática intenso banho de energia com resultado revitalizante e expansão coronochacral.

**D. Crescendo.** O crescendo na sustentabilidade e domínio energético, no arrimo interconsciencial e na qualificação da capacidade assistencial, caracterizando amadurecimento na tenepes.

**Aptidão.** A aptidão assistencial advinda por *insights* em conexão mental é oportuno seguir a orientação instruída e ter caráter investigativo.

**Personalidade.** A condição inata assistencial presente na personalidade da autora fomentou esta oportunidade de desenvolver nesta vida intrafísica os experimentos acima listados.

**Feedback.** Relevância de alguns *feedbacks* relatados com resultado positivo nas autoexperimentações, entre elas, esses seis casos, citados em ordem alfabética:

1. **Assistência Subliminar.** Na indução mental de palavras altruístas, favorecendo a melhora no padrão pensênico.

2. **Leitura Holossomática.** Em conscin e orientação quanto à condição assertiva em melhorar o padrão emocional.

3. **Paracirurgia.** Em indivíduo com problema articular, tendo melhora significativa após quatro dias da intervenção parapsíquica.

4. **Pré-humanos.** Doação energética a amparadores de função no auxílio a pré-humano com dificuldade do desprendimento do psicossoma para promover a dessoma, seguido de observação de *melhoria antes da morte física*.

5. **Psicografia.** Esclarecedora contribuindo na superação de traumas pós-dessomático do cônjuge.

6. **Reurbex.** Parapercepção na melhora de ambientes intrafísicos após trabalho assistencial na Reurbex.

#### IV. PONTOS OTIMIZADORES NAS AUTOEXPERIMENTAÇÕES

**Autoexperimentação.** Observa-se que os amparadores extrafísicos de função promovem informações profícuas na instrução de novas autoexperimentações para aperfeiçoar e expandir as tarefas assistenciais, as quais são colocadas em prática pela autora com *feedback* positivo de sua eficácia e, para maior autoconfiança, é realizada a pesquisa teórica como foi citado na metodologia.

**Neoconhecimento.** O acesso a um neoconhecimento como exemplo: a assistência a pré-humanos, na prática de doação de energia para a tenepes direcionada aos animais, nas paracirurgias e na dessoma, bem como a visão da individualização no atendimento junto à comunidade extrafísica de assistência aos animais, ainda que não seja possível até o momento uma pesquisa conscienciológica, deve-se manter a autopesquisa continua com registro de dados obtidos no decorrer dos experimentos, o que pode vir a contribuir na elaboração de gestação consciencial (gescon).

**Desenvolvimento.** No decorrer das ocorrências assistenciais, observaram-se três pontos otimizadores no desenvolvimento das autoexperimentações, comentados a seguir em ordem alfabética:

##### A. ATRIBUTOS CONSCIENCIAIS

**Predomínio.** Para alcançar patamares mais elevados dentro do maximecanismo interassistencial e da evolução consciencial, a teática assistencial deve ser embasada no predomínio dos atributos conscienciais e em sua ampliação a partir de estudos, ao modo de ferramenta otimizadora nas autoexperimentações.

**Mentalsomática.** A expansão mentalsomática pelo avanço dos atributos conscienciais e exteriorização de energias é primordial na interação assistente/amparador extrafísico/assistido, e facilitadora na captação de ideias, intuitivas ou por *insights* para alavancar a teática assistencial.

**Atributos.** Eis seis atributos mentaissomáticos, conquistados no processo evolutivo intraconsciencial da autora, indicadores de experiência e desenvolvimento das faculdades cognitivas observados na conscin assistente, para maior aperfeiçoamento interassistencial:

1. **Alerta:** assistencial.
2. **Associação de ideias:** na cosmovisão.
3. **Lucidez consciencial:** quanto ao esclarecer verbalmente ou a expressão do silêncio assistencial.
4. **Predomínio:** da razão sobre a emoção.
5. **Sabedoria:** de ser minipeça, para que os amparadores envolvidos no processo assistencial atuem em áreas e consciências por eles pré-estabelecidas.
6. **Tarefa:** de esclarecimento cosmoético.

## B. RECICLAGEM INTRACONSCIENCIAL

**Ferramenta.** A lucidez quanto à assistencialidade é ferramenta evolutiva, ao gerar necessidade pessoal na superação do autoassédio e heteroassédio, da comunicação anticosmoética, das imaturidades emocionais e dos mecanismos de defesa do ego. com aplicação da técnica da recin, para qualificação da postura assistencial.

**Reciclagem.** Esse esforço em lapidar o comportamento cosmoético pessoal e as energias conscienciais no processo da reciclagem intraconsciencial e, portanto existencial, denota responsabilidade e credibilidade junto à equipe extrafísica, e os amparadores extrafísicos oportunizam a conexão a elementos cognitivos favoráveis às experiências.

**Autocura.** A atividade da assistência é pautada em condutas cosmoéticas, o que implica em mudanças no padrão emocional que, juntamente com o trabalho diário energético, contribuem para a revitalização dos órgãos alterados fisicamente, propiciando a autocura e, portanto, a saúde integral.

**Exemplo.** Como exemplo pessoal, a otimização do estado vibracional e cinco técnicas energéticas (citadas no item C) desbloquearam as energias estagnadas do laringochakra, com melhora na comunicação e autoconfiança, inclusive parapsíquica, considerado relevante nos processos de autocura, bem como a autoconsciencioterapia que age no equilíbrio do corpo emocional.

**Reequilíbrio.** Tal reequilíbrio integral promove facilidades paraperceptivas com a multidimensionalidade, nos experimentos e tarefas interassistenciais, além do indivíduo servir como exemplo evolutivo.

**Terapêutica.** Na Terapeuticologia, comprova-se que a assistência é autocura, sendo medicamento holossomático, pois a teática assistencial se fundamenta no *ser* assistencial, e não apenas no *estar* assistencial, o que induz necessariamente à recin intrínseca.

**Padrão.** Assim se desenvolve um novo padrão pensênico, com atitudes de ser assistencial, vivenciando e preconizando o assistente sem fronteiras.

**Qualificação.** No âmbito da Recexologia, a qualificação energossomática, pensênica, do Código Pessoal de Cosmoética, da autopesquisa e da parapercepção gera avanço na teática assistencial pela melhoria do parapsiquismo mentalsomático, da tares, da tenepes, da assistencialidade, da reeducação consciencial e consequentemente da reciclagem intra e interconsciencial.

### C. TÉCNICAS ENERGÉTICAS

**Energias.** Pela *Energossomatologia*, o trabalho com as energias é considerado como fator potencializador nos experimentos parapsíquicos, pois leva a sustentabilidade energética e interassistencial e resulta na superação de acidentes de percurso.

**Técnicas.** Eis cinco técnicas energéticas utilizadas para a expansão energossomática, mentalsomática e para otimização do parapsiquismo, fortalecedoras das assistências, autoexperimentações e reciclagens, aqui citadas em ordem alfabética:

1. **Técnica do Estado Vibracional (EV):** homeostase energossomática e autodefesa energética.

2. **Técnica das esferas de energia cerebral:** uso de esferas de energia, pensar e visualizar bolas de energia estimulando toda área cerebral e adjacências até criar novas sinapses, a partir daí o exercício passa a ocorrer naturalmente, apenas com comando mental, para desbloquear e ativar as áreas corticais, desde a região frontal, temporal até a nuca.

3. **Técnica da expansão mentalsomática:** estimulação com os dedos na têmpora e área cortical e simultaneamente exteriorização das energias com expansão máxima do coronochakra com posterior captação de energias imanescentes.

4. **Técnica do circuito corono-frontochacral:** ativação energética da região corono-frontochacral com desbloqueio energético mentalsomático, favorecendo o autodiscernimento, facilitando os estudos e a conexão mental.

5. **Técnica do vencendo a barreira energética:** exercício proposto para desbloquear as diferentes densidades de energia no holossoma, ou no ambiente, consiste em impulsionar as energias gradativamente, porém com pequenas pausas.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Autoexperimentações.** A primeira sensação da autora ao receber informações para serem colocadas em prática dentro da assistencialidade, advindas de amparadores extrafísicos, foi de estranheza e de dúvidas quanto à veracidade do parapsiquismo. Entretanto sua postura passou para a de autoconfiança atenta e de aproveitamento das oportunidades de assistir pelo uso da técnica da intencionalidade sadia junto ao princípio da descrença.

**Autopesquisa.** A determinação no avanço da qualificação nas assistências serviu de ponto embasador a favor da necessidade da autora, no amadurecimento consciencial quanto à mudança de certas situações ainda assediadoras para postura cosmoética e assistencial. Fator esse favorecido pela autopesquisa diária e autoenfrentamento na recin, demonstrando sentimento de pacificação íntima e fortalecimento no compromisso assistencial junto a equipe extrafísica.

**Reciclagens.** A auto-observação sadia contínua, o crescendo atuante dos atributos mentaissomáticos, o predomínio da tares e o trabalho com técnicas energéticas fomentaram as reciclagens intraconsciencial e existencial, e levou à automotivação na superação de imaturidades conscienciais rumo a um patamar mais evoluído dentro do trabalho heteroassistencial. A qualificação assistencial é indissociável à recin.

**Exemplarismo.** As reciclagens serviram como fator exemplarista no incentivo da renovação, ainda que paulatinamente, do holopensene grupal.

**Assistencialidade.** A teática na assistencialidade conduz a consciência a ser assistente na maior parte do tempo e não apenas a ser assistida, já que tal é classificado como planeta hospital e o mais cosmoético

e pró-evolutivo é trabalhar conscientemente ombro a ombro com os amparadores extrafísicos na condição de minipeça no maximecanismo interassistencial.

**Holopensene.** O foco e a expansão holopensênica da cosmoética, da megafraternidade e do Universalismo, favorecem o alavancar da teática assistencial.

**Resultado.** Não adianta falar ou estudar se não houver prática do aprendizado assistencial, que é a ação propulsora na engrenagem multiassistencial. Também foi comprovada a relevância da autoexperimentação da informação captada proveniente de amparador extrafísico relacionado à nova tarefa assistencial em conexão mental, e posterior pesquisa conscienciológica, o que contribui para incrementar e progredir a dinâmica interassistencial.

**A TEÁTICA ASSISTENCIAL, QUANDO EXERCIDA  
EM MULTIÁREAS, ALAVANCA A RECIN, FAVORECE  
O CRESCENDO DA MINIPEÇA INTERASSISTENCIAL  
E DEMONSTRA QUE A ASSISTÊNCIA É AUTOCURA.**

## REFERÊNCIAS

1. **Hajjar**, Vera; *Teática Assistencial*; Verbete in *Enciclopédia da Conscienciologia*, org. **Waldo Vieira**; disponível em <[http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com\\_docman&&task=doc\\_download&&gid=3215&&&Itemid=13](http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com_docman&&task=doc_download&&gid=3215&&&Itemid=13)>; Acesso em: 01.03.16.

## BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

1. **Vieira**, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 *E-mails*; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 ilus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 *websites*; glos. 241 termos; 3 infográficos; 102 filmes; 7.665 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2004; páginas 117, 472, 473, 491 e 492.



## TIPOS DE CONTRIBUIÇÕES ACEITAS

1. **Originais.** Artigos originais que contenham pesquisas experimentais, biografias, revisões, entre outros.
2. **Resenhas.** Análise crítica de eventos científicos nacionais ou internacionais, de textos publicados, de filmes ou documentários e de *websites* relacionados aos temas conscienciais.
3. **Entrevistas.** Entrevistas com personalidades de competência reconhecida que contribuam de modo teórico e prático (teática) e exemplarista para a ciência da consciência e temas correlatos.
4. **Relatos.** Relatos de experiências pessoais, abrangendo preferencialmente fenômenos parapsíquicos, experiências fora do corpo, retro e precognições, entre outros.
5. **Cartas.** Divulgação de cartas ao editor contendo sugestões e / ou avaliações sobre textos publicados na *Conscientia*, notícias sobre pesquisas em andamento e eventos de interesse.

## APRESENTAÇÃO DO ARTIGO

1. **Folha de Identificação.** Deverá conter: título do trabalho, nome, sobrenome, qualificação profissional, endereço, e-mail, nome e endereço da instituição a qual está vinculado.
2. **Resumo.** O resumo, no máximo com 150 palavras, deverá conter uma sinopse do tema pesquisado, objetivo, método, resultados, discussão e conclusões.
3. **Palavras-chave.** Em cada artigo deverão ser indicadas de 3 a 6 palavras-chave no idioma do artigo.
4. **Estrutura.** O artigo deve, preferencialmente, incluir 3 partes:
  - a. **Argumentos preliminares ou introdução:** apresentação do contexto da pesquisa, dos objetivos, da metodologia de elaboração (como pretendeu alcançar o objetivo, incluindo materiais e métodos) e da organização das partes do trabalho.
  - b. **Desenvolvimento.**
  - c. **Argumentações conclusivas:** fechamento do texto relacionando o objetivo do trabalho à pesquisa desenvolvida, podendo incluir resultados e discussão, já apresentados no decorrer do texto.
5. **Citações.** Citações diretas devem ser transcritas entre aspas e seguidas pelo sobrenome do autor, data da publicação e página(s). Exemplo: "... (VIEIRA, 1994, p. 111). Citações longas, com mais de 50 palavras, devem ser transcritas em parágrafo próprio, sem aspas, com recuo de 4 cm, da margem esquerda, em espaço 1 (simples) e fonte reduzida. Para a obtenção de mais especificações podem ser consultadas as normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT).
6. **Referências.** As referências citadas nos textos devem ser dispostas em ordem alfabética e seguir os critérios da *Enciclopédia da Conscienciologia* ou da ABNT. Devem ser referenciados todos os autores quando até três. Acima desse número, cita-se o primeiro e, a seguir, cols. (pode-se utilizar a abreviatura em Latim *et al.*). Devem ser incluídas nas referências apenas autores citados no trabalho. Outros trabalhos podem ser incluídos na condição de bibliografia consultada.
7. **Figuras e Tabelas.** Devem ser incluídas quando indispensáveis para a efetiva compreensão do texto e dos dados. Devem ser autoexplicativas, ter boa qualidade e apresentar legenda e indicação da fonte, quando for o caso. Devem ser elaboradas conforme as normas da ABNT. Tanto as figuras quanto as tabelas devem ser numeradas, com algarismos arábicos,

na ordem em que aparecem no texto. As figuras podem ser enviadas em arquivo .jpg ou .tif, à parte, com resolução de pelo menos 300 dpi.

8. **Notação.** Utiliza-se a notação a.e.c. para datas referentes ao período antes da era comum e e.c. para datas da era comum.

## CRITÉRIOS DE PUBLICAÇÃO

01. **Conselho Editorial.** A publicação de trabalhos na *Conscientia* está condicionada à aprovação do Conselho Editorial, conforme indicado na contracapa de cada exemplar.

02. **Adequação.** Os autores dos artigos aceitos para publicação poderão ser solicitados a adequar o texto às normas de publicação e perspectiva editorial da revista *Conscientia*.

03. **Norma-padrão.** A forma escrita dos artigos submetidos para publicação deve estar em conformidade com a norma-padrão do idioma português.

04. **Neologismos.** Neologismos da Conscienciologia devem ser convalidados pelas normas do Conselho Internacional de Neológica (CINEO).

05. **Declaração.** O autor deverá enviar, junto com o artigo, declaração autorizando a publicação e cedendo os direitos autorais do trabalho à revista *Conscientia*.

06. **Exemplar.** O autor principal, aquele registrado em primeiro lugar, de cada artigo publicado receberá 1 exemplar da revista na qual o trabalho foi publicado.

07. **Numeração de Páginas.** Todas as páginas, com exceção daquela de título, devem ser numeradas.

08. **Reprodução.** A reprodução dos trabalhos publicados na revista é permitida desde que citada a fonte.

09. **Responsabilidade.** Os textos publicados são de responsabilidade dos autores e não necessariamente representam a perspectiva da revista *Conscientia* ou do CEAEC.

10. **Separatas.** Pedidos de separatas deverão ser feitos com antecedência pelo autor responsável. Nesse caso, este receberá um exemplar na qual o trabalho foi publicado.

11. **Frase enfática.** O recurso de frases enfáticas deve estar formatados em até 4 linhas e fonte arial tamanho 16.

**Encaminhamento.** Os artigos podem ser encaminhados por e-mail e / ou postados através de correio, em mídia eletrônica, preferencialmente acompanhados de 3 (três) cópias impressas. Os textos devem ser compatíveis com *LibreOffice Writer* (.odt), *rich text format* (.rtf) ou *Word* (.doc/.docx) e não ter formatações como separação de sílabas, hifenização ou eliminação de *letras viúvas*. O título deve ser em negrito e centralizado. Pede-se transcrever em *Liberation Serif* ou *Times New Roman*, fonte 12, espaçamento 1,5, margens de 3 cm, em até 20 páginas A4.

**Endereço.** Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC), rua da Cosmoética, 1511, Cognópolis, Foz do Iguaçu, PR - CEP: 85.853-755 - Brasil.

**E-mail:** revistaconscientia@gmail.com

**Atenção.** Todos os trabalhos devem vir acompanhados de uma carta de apresentação especificando o tipo de trabalho.

### TYPES OF CONTRIBUTIONS ACCEPTED

1. **Originals.** Original articles that contain empirical research, biographies, reviews, among others.
2. **Reviews.** Critical analysis of national or international scientific events, works published, films or documentaries, and websites related to Conscientiology themes.
3. **Interviews.** Interviews with people of recognized competence who contribute to some Conscientiology subdiscipline in a theoretical, practical and exemplary way.
4. **Self-research.** Reports on personal experiences, preferably narrating parapsychic phenomena, OBEs, retrocognitions and precognitions, among others.
5. **Letters.** Publishing of letters sent to the editor with suggestions and/or evaluations of *Conscientia*'s texts, news about ongoing researches and interesting events.

### SUBMISSION OF ARTICLES

1. **Identification Sheet.** It should contain: title of the paper in Portuguese and English; the author's full name, qualifications, address and e-mail; the name of the institution to which the researcher is connected to.
2. **Abstract.** The abstract, limited to a maximum of 150 words, should contain a synopsis of the study, its objectives, methodology, results, discussion and conclusions.
3. **Keyword.** In each paper, a set of 3 to 6 keywords must be indicated in the article's original language.
4. **Structure.** The article should be organized in the following order:
  - a. **Preliminary argument / introduction:** presentation of the research context, purposes, organization of the topics and methodology (strategy, materials and methods).
  - b. **Body of the text.**
  - c. **Conclusive arguments:** the text's conclusion should relate the study's objective to the research undertaken. Results and discussions already presented throughout the text could also be included.
5. **Citations.** Quotations must be given in quotes and followed by the author's surname, date of publication and page(s). Example: "... (VIEIRA, 1994, p. 111). Long quotations, with more than 50 words, should be transcribed in a single paragraph, with no quotation marks, 4cm from the left margin, single space and reduced size. For further information on specifications, consult the Brazilian National Standards Organization (ABNT).
6. **References.** The references cited in the text should be arranged in alphabetical order and follow the criteria of the Encyclopedia of Conscientiology. *Et al* should only be used after the name of the main author when there are more than 3 (three), otherwise, all of them must be mentioned. As references, only authors quoted in the paper should be included. Other works may be cited as consulted literature.
7. **Illustrations and Tables.** These should be included when essential for the effective understanding of the text and the data. They must be readily intelligible, developed according to the rules of ABNT, present good quality, and provide caption and details of the source, if applicable. Both illustrations and tables must be numbered with consecutive Arabic numerals. The illustrations should be sent apart, in *.jpg* or *.tif* file, with resolution of at least 300 dpi.

8. **Notation.** The notation B.C.E. is used for dates referring to the period before the Common Era, and C.E. for dates of the Common Era.

### CRITERIA FOR PUBLICATION

01. **Editorial Board.** The publication of works in *Conscientia* is subjected to the approval of the Editorial Board as indicated in the back of each journal copy.
02. **Adaptation.** The authors of articles accepted for publication may be requested to adjust the text to the standards of publishing and the editorial perspective of *Conscientia*.
03. **Standard Format.** The written format of the articles submitted for publication should be in agreement with the Portuguese standard format.
04. **Neologisms.** Neologisms of Conscientiology must be authenticated by the standards of the International Council of Neologistics (CINEO).
05. **Statement.** The author must send, along with the article, a statement authorizing the publication and signing over the copyrights of that work to *Conscientia*.
06. **Exemplar.** The main author of each article will receive a copy of the journal in which the study was published.
07. **Page Numbering.** All pages, except the title one, must be numbered.
08. **Reproduction.** The reproduction of papers published in the journal is permitted under the citation of the source.
09. **Responsibility.** The authors of the texts published assume the responsibility for their content, which do not necessarily represent the view of *Conscientia* or of CEAEC.
10. **Reprints.** Requests for reprints should be made in advance by the responsible authority. In this case, the person will receive 1 copy in which the paper was published.
11. **Emphatic sentence.** The use of emphatic sentences must be formatted in up to 4 lines, *Arial* typeface, size 16.

**Submission.** The articles may be sent by e-mail and/or posted by mail, in electronic media, LibreOffice Writer (.odt), MS Word (.doc/.docx) or text (.rtf) format, preferably with 3 printed copies. There should be no formatting such as separation of syllables, hyphen or elimination of single letters at the end of the line. Headings should be bold and centered. *Liberation Serif* or *Times New Roman* typeface must be used in size 12, spacing 1.5, margins of 3cm, up to 20 A4 pages.

**Address.** Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC), Rua da Cosmoética, 1511, Cognópolis, Foz do Iguaçu, PR – CEP: 85853-755, Brasil.

**E-mail:** revistaconscientia@gmail.com

**Attention.** All papers must be accompanied by a letter specifying the type of presentation of work and the transfer of copyright to *Conscientia*.