

Autassistência Tarística aos Trafares: Relação de Amizade Esclarecedora Evolutiva

Self-assistance applied to Weaktraits: Relation with Clarifying Evolutionary Friendship

Auto-asistencia Tarística a los Trafares: Relación de Amistad Esclarecedora Evolutiva

Mercedes Luiña

mercedesluina@gmail.com

Resumo.

Esse artigo apresenta a autopesquisa da autora, resultado da participação, na condição de aluna e monitora, em série de Conscin-Cobaias Voluntárias do Conscienciograma do curso *Reciclagem Intraconscional II* (Recin II), evento promovido pela *Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial* (Conscius). Essas experiências contribuíram para analisar os próprios trafares através da aplicação do *trinômio acolhimento-orientação-encaminhamento*. Adotou-se postura evolutiva a qual vê o trafar enquanto aspecto consciencial que necessita de compreensão, assistência e reciclagem de modo que possibilite a transição do trafar para trafor, ou do trafar para trafal.

Summary.

This paper presents the author's self-research, which resulted from participation, as both a student and as a monitor, in a series of Coluntary Guinea Pig-Conscin experiences using the Conscienciogram in the *Intraconscional Recycling* (Recin II) course, a course provided by the *International Association of Interassistential Conscienciometry* (Conscius). These experiences contributed to an analysis of personal weaktraits through the application of the *welcoming-orienting-routing trinomial*. Adopting the evolutionary posture in which one views the weaktrait as a consciencial aspect that needs understanding, assistance, and recycling in a manner that enables the transition from a weaktrait to a strongtrait, or from a weaktrait to a missingtrait.

Resumen.

Este artículo presenta la investigación personal, a lo largo de una serie de Conscin-Cobaias Voluntárias del Conscienciograma, durante lo curso *Reciclaje Intraconscional* (Recin II), promovido por la *Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial* (Conscius), y también en la condición de monitora del curso *Conscin-Cobaia voluntária del conscienciograma* mensual. Esa experiencia contribuyó para analizar los trafares aplicando el *trinômio acogimiento-orientación-encaminamiento*, actitud evolutiva que vé en el trafar no un enemigo, sino un amigo que precisa ayuda, asistencia, entendimiento, comprensión, orientación y el debido encaminhamiento para el reciclaje, promoviendo el paso gradual de forma natural de trafar para trafor.

Palavras-Chave: 1. Autorreciclagem. 2. Autossuperação de trafar. 3. Aquisição de trafor. 4. Conscin-cobaia.

Keywords: 1. Self-recycling. 2. Self-overcoming of a weaktrait. 3. Acquisition of a strongtrait. 4. Guinea Pig-Conscin.

Palabras clave: 1. Autoreciclaje. 2. Autosuperación de trafar. 3. Adquisición de trafor. 4. Conscin-cobaia.

Especialidade. Autorrecinologia.

Speciality. Self-recinology.

Especialidad. Autorrecinologia.

Materpensene. Autassistenciometria.

Matherthosene. Self-assistantiometry.

Materpensene. Autassistenciometria.

INTRODUÇÃO

Histórico. O presente artigo apresenta o resultado de experiências pessoais, principalmente na condição de Conscin-Cobaia, de modo que as autovivências se intensificaram e reverberaram no curso Recin II, quando participei pela primeira vez. E quando conclui o curso pela segunda vez, comecei a identificar e pesquisar o quanto os próprios traços geravam, provocavam e instigavam medo e prejuízo para a consciência. A partir desse momento, comecei a enfrentar as atitudes e comportamentos traçarísticos pessoais.

Objetivo. O objetivo dessa autopesquisa é compreender porque lidamos com o traçar como se fosse um inimigo. Uma das hipóteses levantada para tal conduta a ser abordada no artigo é a razão de não quisermos expor as dificuldades pessoais perante os outros ou para si próprio, desestabilizando o ego e a autoestima, a cada vez que mostramos as autodebilidades, sem levar em consideração que a postura de fuga ou escondimento conduz a manutenção de falsa autoimagem a ponto de fortalecer o traço-fardo.

Metodologia. O método aplicado foi a autobservação profunda sobre o que significava o ato de reconhecer os próprios traços. E também através da heterobservação dos colegas do curso, por exemplo, de que modo os colegas eram vistos, analisados e o que representava para eles o reconhecimento dos próprios traços.

Estrutura. O artigo está dividido em 10 seções:

- I. Identificação de traçar.
- II. Análise do traço-fardo.
- III. Construção de ponte entre traçar e traçar.
- IV. Relação entre traços e comportamentos negativos habituais.
- V. Dignificação cosmoética do traçar.
- VI. Dificultadores e facilitadores comportamentais.
- VII. Aceitação e coragem da autexposição com autenticidade.
- VIII. Influências de processos versus comportamentos não desejados.
- IX. A percepção positiva.
- X. Considerações conclusivas.

I. IDENTIFICAÇÃO DO TRAÇO-FARDO (TRAFAR)

Definição. “O traço-fardo da personalidade da conscin; componente negativo da estrutura do microuniverso consciencial que a consciência ainda não consegue alijar de si ou desvencilhar-se até o momento, impedimento à evolução consciencial” (VIEIRA, 2013, p. 59).

Etimologia. O vocábulo *traço* vem do idioma Latim, *tractiare*, de *tractus*, e este de *trahere*, “tirar; puxar; arrastar; mover; rolar, levar de rolo; puxar para si; atrair”. Surgiu no Século XVI. O termo *fardo* é de origem controversa, provavelmente do idioma Francês Antigo, *fardel*, hoje, *fardeau*, “peso”. Apareceu no Século XV.

Sinonímia: 1. Defeito. 2. Vício. 3. Tara. 4. Invirtude.

Antonímia: 1. Traço-força (traçar). 2. Qualidade pessoal. 3. Predicado. 4. Talento.

Característica. O traçar é um traço débil distintivo e personalíssimo podendo se manifestar em inúmeras vidas humanas ao longo da jornada evolutiva da consciência.

Identificação. Na maioria das vezes, a consciência não consegue identificar o traço-fardo, só percebe que manifesta comportamentos errôneos ou patológicos. Após mensurá-los, enfrenta a dificuldade de primeiro reconhecer-los para depois vê-los como parte de si próprio e mais adiante se disponibiliza para o autenfrentamento e autorreciclagem.

II. ANÁLISE DO TRAFAR

Autodesqualificação. O traço fardo é um componente da estrutura do microuniverso intraconsciecial a ser trabalhado, porém quando a consciência começa a analisar as próprias posturas errôneas, as quais se sente incomodada, e às vezes se autodesqualifica.

Autassistência. Quando um tráfár é identificado e visto enquanto um inimigo, que de alguma forma a consciência prefere rejeitar, ignorar ou esquecer-lo, a consequência é a adoção de postura anticosmoética consigo mesmo, sendo necessário autassistência. Se aumentarmos o abismo entre tráfáres e tráfóres pessoais, vai ser difícil construir uma ponte entre eles.

III. CONSTRUÇÃO DE PONTE TRAFOR-TRAFAR

Reciclagem. Uma ponte interassistencial tráfór-trafár deve ser construída para favorecer a mudança ou reciclagem do traço-fardo. Porém, em situações sociais difíceis, precisa-se de paciência e autocompreensão para lidar com a dificuldade de mudar algum mau hábito arraigado. E ficar atento a permissividade as influências negativas de consciex patológica assediadora, a qual instiva a manifestação de tráfár em determinados contextos. O importante nesse processo é não se acumpliciar com a manifestação do tráfár.

IV. RELAÇÃO ENTRE TRAFARES E COMPORTAMENTOS NEGATIVOS HABITUAIS

Diferenciação. Alguns comportamentos negativos no cotidiano não necessariamente constituem traços-fardos, mas tais atitudes podem manter determinado tráfár ou criar novo traço-fardo. Cabe a conscin autopesquisadora diferenciar o comportamento negativo do traço-fardo e analisar o quanto um reforça o outro a fim de aplicar a reciclagem da postura e do traço.

Cotejo. Eis tabela comparativa entre tráfár e comportamento negativo, ambos passíveis de manifestarem simultaneamente no dia a dia podendo ser reforçados mutuamente potencializando o traço-fardo:

Tabela 1 – Tráfáres / Comportamento Negativo

Nº	Trafar	Comportamento Negativo
1	Acomodação	Falta de esforço
2	Ansiedade	Desassossego e precipitação
3	Agressividade	Combatitividade
4	Bloqueios holochacrais	Descompensações energéticas
5	Imaturidade afetiva	Não assunção de responsabilidades
6	Caráter repetitivo / Hábito de fazer as coisas sempre iguais	Dificuldade de manter rotinas úteis

V. DIGNIFICAÇÃO COSMOÉTICA DO TRAFAR

Questão. Por que estamos nesta dimensão? Eis 2 respostas pessoais sobre essa pergunta:

1. **Interassistência.** Para aprendermos a assistir a nós mesmos e os compassageiros evolutivos.
2. **Autevolução.** Para promovermos mudanças íntimas ou autorreciclagens conscienciais. Nesse sentido, os tráfáres são sinais ou balizadores das necessidades autevolutivas a serem observadas, analisadas, atendidas e superadas visando o autodesenvolvimento.

Autocosmoética. A dimensão ou vida intrafísica é fundamental para a promoção de autorreciclagens. No contexto da Autevoluciologia, para que servem os tráfáres se os ignoramos? A aproximação da conscin com

o próprio *trafar* é atitude inteligente. A amizade com o *trafar* ajuda a consciin a conhecê-lo e saber exatamente a dose e qual o remédio a ser aplicado. Quando a consciência se deixa levar pelos *trafares*, os *trafores* perdem força.

Aspectos. Eis, listadas na ordem alfabética, 4 aspectos ou variáveis relacionadas aos *trafares*:

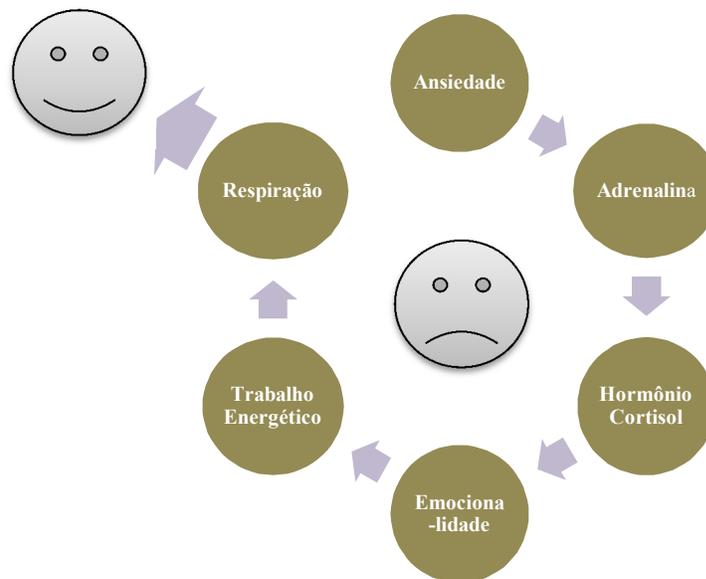
1. **Cronicidade.** Pode haver *trafar* sendo manifestado há várias existências intrafísicas.
2. **Heteroassediabilidade.** O *trafar* pode ser instigado por intervenções de consciex assediadora.
3. **Interconexão.** O *trafar* precisando de auxílio de *trafor* ou *trafores*.
4. **Priorização.** O *trafar* que necessita ser priorizado quanto à reciclagem do mesmo.

Atitudes. O *trafar* oportuniza experiência única à consciência para aplicar a habilidade pessoal na remissão ou mudança de traço-fardo. Eis, por exemplo, na ordem funcional, 6 atitudes *traforísticas* favoráveis a reciclagem dos *trafares*:

1. Ter coragem para evoluir.
2. Buscar ter abertismo para reconhecer o que mudar.
3. Manifestar orgulho saudável e satisfação com a mudança para o melhor.
4. Manter a paciência conosco e com os outros.
5. Obter visão *traforista* dos *trafares*, sabendo que inexistente *trafar* permanente.
6. Entender que até alcançamos níveis evolutivos mais avançados, ainda possuímos imaturidades e *trafares*, porém com a prospectiva de autevoluição progressiva e gradual, sendo nós mesmos os responsáveis pelas mudanças íntimas.

Mecanismo. Conforme abaixo, eis exemplificação de mecanismo de atuação autoterapêutica ao *trafar ansiedade*, aplicado empregando o esforço e a autodisciplina, visando a remissão ou reciclagem do traço, quando já identificado, analisado e compreendido:

Figura 1 – Mecanismo de Atuação Autoterapêutica ao Trafar Ansiedade



Elucidação. Na figura acima, o *trafar* aparece triste e aflito. Mas, a partir do momento que se faça respirações profundas e trabalho energético pode-se diminuir a emocionalidade e ajudar na superação da ansiedade.

Cortisol. Quanto ao cortisol, segundo o médico Arthur Fação é um hormônio fabricado pela glândula suprarrenal e prepara o organismo quando este vai passar por uma situação de risco ou estresse, o qual varia de acordo com o ciclo circadiano. Os níveis de cortisol alterados podem desencadear, por exemplo, depressão, transtorno ansioso, ataques de pânico, alteração de personalidade, alucinações auditivas e visuais, estado de confusão mental, dificuldades de concentração, lapsos de memória e a diminuição da cognição. Dessa forma, o cortisol pode elevar o grau de ansiedade e adrenalina gerando irritabilidade a ponto de estimular a conflituosidade com as pessoas no dia a dia.

VI. DIFICULTADORES COMPORTAMENTAIS E FACILITADORES COMPORTAMENTAIS

Mudanças. Com base nos estudos da autora sobre o tema, o ato de abrir mão das dificuldades pessoais, tende a facilitar as mudanças prioritárias.

Comportamentos. Eis tabela exemplificativa de 6 comportamentos dificultadores e facilitadores à reciclagem do traçar:

Tabela 2 – Dificultadores Comportamentais / Facilitadores Comportamentais

Nº	Dificultadores Comportamentais	Facilitadores Comportamentais
1	Rigidez autopensênica	Abertismo e flexibilidade autopensênica
2	Acriticidade	Autocriticidade evolutiva
3	Medo	Autenfrentamento cosmoético
4	Culpa	Aplicação do <i>Princípio da Descrença</i>
5	Introversão excessiva	Comunicação sadia
6	Emoções descompensadas	Emoções ajustadas

VII. ACEPÇÃO E CORAGEM EM SE EXPOR COM AUTENTICIDADE

Na medida em que a consciência se apresenta perante os outros como realmente é, ela ganha autoridade moral perante os colegas de evolução, tanto pelo enfrentamento na exposição do traço-fardo quanto pelo exemplarismo. Somos consciências em evolução dinâmica com traços ainda imaturos a ser reciclados e através de nossas mudanças, da autassistência e heterassistência prestadas que podemos oferecer aos outros o melhor de nós mesmos.

VIII. INFLUÊNCIAS DE PROCESSOS VERSUS COMPORTAMENTOS NÃO DESEJADOS

Ações. A maneira ou o modo que a consciência se manifesta é devido a variáveis diversas. Eis, listados na ordem alfabética, 3 exemplos de ações positivas e negativas da automanifestação da conscin:

A. Conexão com os amparadores:

1. **Positivo:** interconexão com a dimensão extrafísica, Cosmos, enquanto tarefa diária contínua, trabalhando o parapsiquismo e identificando as parabordagens na psicofera.

2. **Negativo:** manter-se numa condição totalmente passiva perante o autoparapsiquismo, as dimensões extrafísicas e a mercê de consciexes enfermas e carentes.

B. Cortisol:

1. **Positivo:** o cuidado com o corpo físico e a manutenção de níveis equilibrados de cortisol.

2. **Negativo:** o desleixo com o soma e a ausência de tratamento médico os níveis alterados de cortisol.

C. Trabalho energético:

1. **Positivo:** o ato de intensificar a movimentação básica de energias (MBE) 24 horas por dia com assimilações desassimilações energéticas de forma lúcida, assumindo a responsabilidade e domínio do energossoma.
2. **Negativo:** a atitude de negligenciar o trabalho bioenergético favorecendo aos vampirismos energéticos, o auto e heterassédios.

IX. PERCEPÇÃO POSITIVA

Autoimagem. Embora esta autora se vê enquanto pessoa positiva e com visão traforista, um paradoxo se apresentava: quando analisava os comportamentos pessoais se dava conta do quanto desconhecia os próprios trafores, percebendo que não era tão traforista quanto pensava, pois ressaltava mais os trafores. Isso pela falta de valorizar e reconhecer os trafores já conquistados e desempenhados no cotidiano, a ponto de não os considerar importantes. A primeira vez que a autora fez a lista de trafores e trafores, ficou surpresa de ter identificado mais do que supunha. Como posso trabalhar os trafores, sem o apoio dos trafores? É preciso os trafores para compensar os trafores.

X. CONSIDERAÇÕES CONCLUSIVAS

Polinômio. O *polinômio conhecer-reestruturar-mudar-resolver* resume de maneira sintética o que estou propondo nesse artigo e a síntese de como pôr em prática a autorreciclagem sem drama e com bom humor, sabendo que cada trafor reconhecido é primeiro passo para reciclá-lo e transformá-lo em trafor. Dessa forma, é possível alcançar o estado de pacificação íntima crescente pela autoconscientização, autotendimento e autocompreensão de que não precisa defender ou atacar o “inimigo” (trafor), de modo intransigente e hostil, e sim assistir e esclarecer.

Assunção. Quando a consciência reflete sobre si mesma e não renuncia ao que realmente é, se permite observar sem prejuízos e de forma despreconceituosa os traços que desgosta. O fato de estar consciente a partir de autanálises e autoquestionamentos dos comportamentos pessoais permite reciclar com responsabilidade e oferecer aos colegas de evolução o autodepoimento e autexemplo.

Bibliografia Específica:

1. **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 Projeiologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 8 a 22.

Infografia Específica

1. **Leimig, Roberto;** *Trafor Favorito*; verbete; In: **Vieira, Waldo;** (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia Digital*; Associação Internacional Editares & Associação do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia; Foz do Iguaçu, PR; disponível em: <http://www.tertuliaconscienciologia.org/index2.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=1017&Itemid=13>.

2. **Frazão, Arthur;** *Cortisol*; 02/09/2014; disponível em: <<http://www.tuasauade.com/cortisol>>. Acesso em Março de 2016.

3. **Visintin, Cristina;** *Trafor Desafiador*; verbete; In: **Vieira, Waldo;** (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia Digital*; Associação Internacional Editares & Associação do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia; Foz do Iguaçu, PR; disponível em: <http://www.tertuliaconscienciologia.org/index2.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=3425&Itemid=13>.

Minicurrículo:

Mercedes Luiña é graduada em Psicologia. Especializada em Orientação Pessoal Educativa. Voluntária da Conscienciologia desde 1999. Docente da Conscienciologia desde 2012. Tenepessista desde 1999. Verbetógrafa da *Enciclopédia da Conscienciologia*.

