

---

**Artigo Original**

# Análise dos Dificultadores da Tenepessografia através da Autoconsciencioterapia

Analysis of Pentagraphy Hindering through Self-Conscientiotherapy

Análisis de los Dificultadores de la Tenepessografía a través de la Autoconsciencioterapia

---

**Mariane Kaczmarek Jacob\***

\* Bacharel em Ciências Econômicas, pós-graduada em Gestão Empresarial. Voluntária da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC) e do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC).

*marijacob21@ibest.com.br*

---

## Palavras-chave

Ciclo autoconsciencioterápico  
Diário  
Escrita  
Mecanismo de defesa do ego  
Tenepessografologia

## Keywords

Diary  
Ego defense mechanism  
Pentagraphology  
Self-conscientiotherapy cycle  
Writing

## Palabras-clave

Ciclo autoconsciencioterápico  
Diario  
Escritura  
Mecanismo de defensa del ego  
Tenepesografología

## Resumo:

Este artigo objetiva apresentar elementos para investigar, diagnosticar e compreender as dificuldades e mecanismos de defesa do ego (MDE) existentes em relação aos registros da tenepes e criar um diário individual para utilizá-lo durante o prazo de 12 meses. A metodologia utilizada foi o levantamento bibliográfico de publicações correlatas ao assunto; a análise de dados provenientes das investigações pessoais durante o Curso de Desenvolvimento Interassistencial (CDI) e a utilização de técnicas da Autoconsciencioterapia. Primeiramente, é feito levantamento dos principais benefícios da tenepessografia, em seguida é feita análise dos Mecanismos de Defesa do Ego que estão ativos e que contribuem para a estagnação dos apontamentos gráficos. A seguir são apresentadas as técnicas de Autoconsciencioterapia utilizadas para ampliação da pesquisa e chega-se à proposta da estrutura do diário pessoal da tenepes. Conclui-se que os registros ajudam sobremaneira no desenvolvimento pessoal, intraconsciente, interassistencial e parapsíquico e contribuem para o avanço da especialidade conscienciológica Tenepessografologia.

## Abstract:

This article aims to present elements to investigate, diagnose and understand the difficulties and ego defense mechanisms (EMD) related to penta records and create an individual diary to be used within 12 months. The methodology is made of bibliographical survey of the literature about the subject matter; analysis of the data collected in personal investigations during a course called CDI (Course on the Development of Interassistance); and the use of Self-conscientiotherapy techniques. Firstly, a survey was carried out on the main benefits of pentagraphy. Secondly, there was an analysis of the active Ego Defense Mechanisms that contribute to the stagnation of graphic notes. Thirdly, it presents techniques of Self-conscientiotherapy used to amplify researches towards a structure proposed for personal penta diary. Finally, it shows that the records greatly help with the personal, intraconsciential, interassistance and parapsychism development and contribute for the improvement of the conscientiology subdiscipline called Pentagraphology.

## Resumen:

El artículo objetiva presentar elementos para investigar, diagnosticar y comprender las dificultades y los mecanismos de defensa del ego (MDE) existentes en relación a los registros de la tenepes, e implementar el diario individual para ser utilizado durante el plazo de 12 meses. La metodología utilizada fue el levantamiento biblio-

Artigo recebido em: 29.06.2014.  
Aprovado para publicação em: 29.09.2014.

---

gráfico de publicaciones correlacionadas al asunto; el análisis de datos provenientes de investigaciones personales durante el Curso de Desarrollo Interasistencial (CDI) y la utilización de técnicas de Autoconciencioterapia. Primero se hizo levantamiento de los principales beneficios de la tenepesografía. Luego, fue realizado el análisis de los Mecanismos de Defensa del Ego que están activos y contribuyen para la estancación de los registros gráficos. Seguidamente, fueron presentadas técnicas de Autoconciencioterapia, utilizadas para la ampliación de la investigación. Y finalmente, se llega a la propuesta de la estructura del diario personal de la tenepes, concluyéndose que los registros ayudan sobremanera en el desarrollo personal, intraconciencial, interasistencial y parapsíquico, contribuyendo para el avance de la especialidad concienciológica Tenepesografología.

---

## INTRODUÇÃO

**Registro.** As anotações dos eventos ocorridos diariamente facilitam a recuperação de dados, análise e posterior síntese, podendo ser usadas *a posteriori* para autoconhecimento, autopesquisa e reciclagens intraconscienciais.

**Diário.** A elaboração de um caderno de anotações – diário pessoal – com as características personalíssimas de cada indivíduo, permite uma investigação mais apurada das facetas da consciência, ainda por se auto-descobrir.

**Objetivo.** Neste artigo, objetiva-se apresentar elementos para investigar, diagnosticar e compreender as dificuldades, travões e mecanismos de defesa do ego (MDE) existentes em relação aos registros da tenepes e consequente desenvolvimento da mesma, e criar um diário da tenepes individual para utilizá-lo durante o prazo de 365 dias.

**Metodologia.** A metodologia utilizada na pesquisa compreendeu: a) o levantamento bibliográfico de publicações correlatas ao assunto; b) a análise de dados provenientes das investigações pessoais durante o Curso de Desenvolvimento Interassistencial (CDI), ministrado pelo Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); c) a utilização ao modo de complemento ferramental de técnicas da Autoconciencioterapia e posterior avaliação das repercussões conscienciais.

**Seções.** O artigo está organizado em quatro seções: I. Tenepessografologia; II. Mecanismos de Defesa do Ego; III. Autoconciencioterapia; IV. Diário da Tenepes.

## I. TENEPESOGRAFOLOGIA

**Definição.** A *Tenepessografologia* é a especialidade da Conscienciologia dedicada ao estudo técnico dos registros tenepessológicos, abrangendo as áreas da bibliografia, casuística, diário, histórico, infografia e pesquisa no campo científico da Tenepessologia (FERRARO, 2013, p. 10.481).

**Levantamento.** O estudo bibliográfico a respeito da tenepessografia auxilia o pesquisador a encontrar maiores informações a respeito dos seus benefícios, de modo a sentir-se motivado a efetuar os apontamentos.

**Benefícios.** As pesquisas bibliográficas efetuadas pela autora, Ferraro (2013, p. 10.481) e Vieira (2014, p. 37 a 39) apontam 14 benefícios diretos e indiretos da tenepessografia, dispostos em ordem alfabética:

01. Anotação das inspirações e ideias originais após a sessão tenepessológica.
02. Aumento da colaboração eficiente com o amparador de função da tenepes.
03. Autoconhecimento.

04. Auto-organização pessoal.
05. Exposição cronológica de fatos da tenepes.
06. Instalação de bolsão multidimensional durante os registros.
07. Os registros tenepessológicos atualizando as práticas interassistenciais.
08. Pesquisas estatísticas sobre a tenepes.
09. Possibilitar a vivência do crescendo diário-artigos-verbetes-livros.
10. Preparação para a fase mais evoluída da interassistencialidade (ofiex).
11. Registro das referências bibliográficas sobre a tenepes.
12. Registro em meio eletrônico de cursos, aulas e eventos sobre a tenepes.
13. Seleção de casos de tenepessistas com fins de esclarecimento.
14. Sinergismo transcrição da experiência–fixação mnemônica.

**Confirmação.** Ao verificar a lista acima, encontram-se várias razões que apresentam vantagens no fato de se anotar os acontecimentos da tenepes.

**Autopesquisa.** Apesar de conhecer os aspectos positivos, esta autora apresentava dificuldades em manter o contínuo em suas anotações e, por isso, começou a autoinvestigação a respeito dos verdadeiros obstáculos para o desenvolvimento da tenepessografia.

## II. MECANISMOS DE DEFESA DO EGO

**Definição.** De acordo com Vieira (2003, p. 323):

O mecanismo de defesa do ego (MDE) é o conjunto de sentimentos, representações e tendências comportamentais emergentes, de modo automático, quando o indivíduo percebe certa ameaça psíquica, e se protege da angústia, da tomada de consciência de conflitos e perigos internos e externos, capazes de permitir-lhe acordar de forma bem mais fácil, sem necessidade de conscientizar-se deles nem atingir de fato nova adaptação ou o domínio da situação.

**Defesa.** Os Mecanismos de Defesa do Ego (MDE's) são utilizados para defender a dinâmica tráfara da personalidade, encobrendo os aspectos que a consciência não consegue ou não deseja ver e constituem o maior entrave ao livre fluxo das energias pessoais (BALONA, 2006, p. 198).

**Trafos.** Quando a consciência se apoia nos trafos, consegue o aproveitamento máximo das energias conscienciais, que são exteriorizadas em fluxo livre para as metas e objetivos (BALONA, 2006, p. 199).

**Proteção.** Ao receber estímulos considerados agressores sobre os traumas, os trafos saltam e a consciência dispara o sinal de alerta. As energias exteriorizadas através dos trafos são recolhidas e passam a ser redirecionadas para proteger os traumas e defender os trafos (BALONA, 2006, p. 200).

**CDI.** Em fevereiro de 2014, foi realizado pelo IIPC em Curitiba, PR, o curso CDI, no qual são trabalhados aspectos da capacidade individual de realizar assistência, baseada principalmente na predisposição a reconciliações. Tal curso é pré-requisito para os professores que ministram o curso Assistenciologia, da grade curricular do IIPC.

**Tarefas.** A tarefa de casa foi entrar em contato com a pessoa que havia sido colocada em um dos papéis para receber assistência: a pessoa com a qual se tem algum tipo de ressentimento (gerado pelo próprio assistente) e/ou a pessoa necessitada de auxílio.

**Reflexões.** Com os *feedbacks* recebidos, a autora passou por repercussões somáticas e energéticas, o que a fez refletir a respeito das mágoas que as pessoas guardam de situações do passado, as quais se pensa que já estão superadas.

**Feedback.** Ao se disponibilizar para receber o *feedback* das pessoas com as quais se tem algum tipo de situação malparada, é necessário ter autocritica, estofo emocional e energético, heteroperdão e boa autoestima para que a tentativa de reconciliação não se torne mais um motivo para novas discórdias.

**Patopenses.** Ao realizar exercício energético em casa, no final de semana seguinte ao curso, com o propósito de descobrir a origem de determinados patopenses, a pesquisadora-autora passou por várias investidas de companhia extrafísica já conhecida, o que confirmou a suspeita da intrusão de xenopenses no caso pesquisado.

**Lucidez.** Adquirindo maior lucidez na dimensão extrafísica na semana seguinte, foi possível perceber novamente aquela consener (consciência energívora) interagindo durante o período noturno, sugando as energias da autora no estado de sono/sonho. Na exteriorização de energias promovida pela autora, a consciex desacoplou do nualchacra e foi verificar o que estava acontecendo, pois geralmente a interação passa despercebida durante o sono.

**Repercussão.** A repercussão em verificar o rosto da referida consciex e o padrão perturbado de energias emitido por ela, igual ao de alguém que reivindica débitos do passado e costuma utilizar suas energias para intimidação, fez a autora refletir novamente a respeito de mágoas do passado e seu reflexo em várias vidas, o que não é notado no dia a dia por falta de lucidez parapsíquica.

**Enfrentamento.** Durante período específico, em 2009, praticando técnicas projetivas, foi detectada a presença não só daquela, mas também de outras consciexes, que impediam a projeção de psicossoma e assim as práticas projetivas foram aos poucos esquecidas, por medo de encarar tais personalidades.

**Conclusão.** Com a reunião dos referidos eventos chega-se à hipótese de que as dificuldades nas anotações se devem ao fato de não querer encarar as pessoas com as quais se tem rugas individuais e sentir a repercussão dos pensenes provenientes desses encontros, de um passado antigo ou mais recente, travando o desenvolvimento energético, projetivo e tenepessográfico.

**Autoconsciencioterapia.** Para o levantamento de mais dados a respeito da temática de pesquisa e aprimoramento dos resultados, utilizaram-se técnicas autoconsciencioterápicas dispostas na seção seguinte.

### III. AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

**Definição.** A autoconsciencioterapia é a autoaplicação dos conhecimentos conscienciológicos, através de métodos e técnicas consciencioterápicas, visando à autoevolução através da mudança do holopense pessoal (TAKIMOTO, 2006, p. 12).

**Metodologia.** A autoconsciencioterapia é dividida em quatro etapas listadas em ordem funcional:

1. Autoinvestigação.
2. Autodiagnóstico.

---

3. Autoenfrentamento.

4. Autossuperação.

**Autopesquisa.** Na etapa de autoinvestigação, a autora utilizou duas técnicas autoconsciencioterápicas: técnica da qualificação da intenção e técnica da percepção das justificativas, descritas a seguir:

#### A. TÉCNICA DA QUALIFICAÇÃO DA INTENÇÃO

**Intenção.** Técnica utilizada para identificar a real intenção por trás das ações, auxiliando na identificação das próprias autocorrupções, na expansão da autocognição através do mentalsoma e na exclusão de desculpas pseudoverdadeiras (TAKIMOTO, 2006, p. 21).

**Procedimentos.** 1. Perguntar a si próprio: Por que? Para que? Para quem? 2. Repetir as três perguntas no questionamento das próprias respostas. 3. Repetir até ter autoconvicção ou perceber a própria fissura na cosmoética (TAKIMOTO, 2006, p. 21).

**Exemplo.** Pessoa que afirma querer parar de fumar e não consegue. Ela pergunta: Por que não consigo? Para que não consigo? Para quem não consigo? (TAKIMOTO, 2006, p. 21).

**Casuística pessoal.** Através da aplicação da técnica da qualificação da intenção perguntando-se os motivos para anotar e não anotar os relatos da tenepes levantaram-se estes seis dados, dispostos alfabeticamente:

1. **Autoafirmação.** Necessidade de ter algo para anotar e para mostrar.

2. **Autocorrupção.** Ao não anotar os fatos ocorridos durante a tenepes, não é necessário se posicionar a respeito da melhor organização, mudança de rotina e autocorrupções a serem superadas.

3. **Autoculpa.** Sensação de culpa por não manter a lucidez durante a tenepes.

4. **Autoparapsiquismo.** Medo do autoparapsiquismo, da responsabilidade em desbravar a realidade existente no extrafísico.

5. **Contrafluxos.** Tentativa de autoproteção em relação aos contrafluxos gerados pela assunção das mudanças a serem feitas.

6. **Vitimização.** Necessidade de vitimização para justificar o atual patamar evolutivo.

#### B. TÉCNICA DA PERCEÇÃO DAS JUSTIFICATIVAS

**Justificativas.** O objetivo dessa técnica é a observação e identificação da maneira que a pessoa se justifica, denunciada pela sua própria fala.

**Procedimentos.** 1. Registrar o que fala. 2. Identificar palavras e expressões tais como: *mas, porém, todavia, contudo, seria, estaria, faria, teria* (TAKIMOTO, 2006, p. 22).

**Exemplo.** “Eu faria o curso se tivesse dinheiro”. Segundo Takimoto (2006, p. 21), em geral, o agente dessa fala não chegou a pedir cortesia para o curso ou buscou forma de ganhar o dinheiro necessário. Às vezes, chegou até a ter o dinheiro e gastou em outras coisas.

**Casuística pessoal.** Através da Técnica da Percepção das Justificativas, foram elencadas seis delas, para não anotação dos relatos, dispostas em ordem alfabética:

1. “Acabo dormindo depois da tenepes, por isso me esqueço de anotar”.
2. “Faria as anotações, mas não dá tempo”.
3. “Não gosto do caderno de anotações”.
4. “Não quero atrapalhar minha carga horária de sono”.
5. “Não tem problema não lembrar”.
6. “Ninguém vai ler mesmo”.

**Autopesquisa.** Na etapa de autodiagnóstico a autora utilizou duas técnicas autoconsciencioterápicas: técnica da checagem pensênica e técnica da identificação de pseudoganhos:

#### A. TÉCNICA DA CHECAGEM PENSÊNICA

**Checagem.** O objetivo dessa técnica é verificar qual o matersense da consciência através da observação dos pensenes individuais.

**Procedimentos.** 1. O que estou pensando? 2. O que estou sentindo? 3. Como está minha energia? 4. Este pensene é meu? 5. Registro de cada percepção (TAKIMOTO, 2006, p. 24).

**Exemplo.** A pessoa está fazendo esforço para parar de fumar. Ao checar os próprios pensenes, percebe que está pensando em fumar, com desejo de cigarro, e as energias estão alteradas. Os próprios pensenes não estão coerentes com o propósito inicial. Ela pode chegar à conclusão que está sob influência de xenopensene (intrusão) (TAKIMOTO, 2006, p. 24).

**Casuística pessoal.** Seguem, em ordem alfabética, quatro pensenes básicos levantados através da checagem pensênica:

1. **Chateação.** “Não consegui fazer as anotações novamente”.
2. **Desânimo.** “Vou desistir de anotar”.
3. **Desvalorização.** “Percebo pouca coisa, nem vale a pena anotar”.
4. **Impaciência.** “Quero terminar de escrever rápido, para fazer outras coisas”.

#### B. TÉCNICA DA IDENTIFICAÇÃO DE PSEUDOGANHOS

**Cosmoética.** O objetivo dessa técnica é identificar a fissura na Cosmoética, pois quando existe defesa excessiva de alguma condição, em geral existe algum ganho secundário que passa despercebido (TAKIMOTO, 2006, p. 24).

**Procedimentos.** Listar possíveis ganhos que podem existir com a situação (TAKIMOTO, 2006, p. 24).

**Exemplo.** Pessoa que não para de fumar, devido à sensação de poder e estima que tem ao segurar o cigarro (TAKIMOTO, 2006, p. 24).

**Casuística pessoal.** Através da Técnica da Identificação de Pseudoganhos, foram elencados quatro deles, dispostos em ordem alfabética:

1. **Egocentrismo.** Não ter que assistir fora do momento da tenepes, gerando falsa sensação de conforto, o oposto do que se propõe na tenepes 24 horas.

---

2. **Estagnação.** Estagnação no atual patamar parapsíquico/projetivo, não sendo necessário se esforçar para mudar.

3. **Procrastinação.** Deixar para depois as reciclagens existenciais e intraconscienciais.

4. **Pusilanimidade.** Não enfrentamento da realidade intraconsciencial.

**Resultados.** Com a aplicação das técnicas autoconsciencioterápicas exemplificadas, foi possível ampliar o entendimento das causas da dificuldade no contínuo das anotações dos relatos da tenepes e pensar novas estratégias para a efetiva mudança de patamar dentro da tenepessografia.

#### IV. DIÁRIO DA TENEPES

**Modelo.** O formato escolhido para o diário da tenepes foi a escrita livre, em caderno com folha pautada, modelo que a autora, de acordo com vários experimentos com diferentes tipos de anotações, escolheu para construir seu diário da tenepes.

**Dados.** Os dados fixos dos relatos são: data, horário de início, sensações anteriores, sensações durante a tenepes e sensações posteriores, com crítica dos dados relacionados.

**Levantamento.** Mensalmente, serão analisadas as principais repercussões através de planilha com as sensações mais comuns durante o experimento.

**Autoenfrentamento.** Para o fechamento do ciclo autoconsciencioterápico, propõe-se a aplicação desse formato de anotação pelos próximos 12 meses, levando os resultados para apresentação pública em Seminário de Pesquisas.

**Comprometimento.** Dessa forma, firmando compromisso público para com a demonstração dos resultados, espera-se ter incentivo diferenciado para continuar a autopesquisa.

#### CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Crescimento.** Os registros ajudam sobremaneira no desenvolvimento pessoal, intraconsciencial e parapsíquico. Dessa forma, as demais justificativas para não fazer o “dever de casa” não se aplicam.

**Especialidade.** Ao se realizar as anotações e elaborar pesquisas referentes a elas, se contribui para o avanço da especialidade conscienciológica Tenepessografologia e promove desassédio do tema junto aos demais tenepessistas e demais candidatos a conscin tenepessável.

**Evolução.** O desenvolvimento da tenepes e conquista da ofiex depende do próprio tenepessista e a responsabilidade não deve ser terceirizada para o amparador extrafísico ou qualquer outra consciência envolvida direta ou indiretamente no processo.

**Autopesquisa.** Fazer autopesquisa sobre a tenepes auxilia o tenepessista a se compreender melhor e definir os aspectos a serem reciclados em sua personalidade. O desassédio gerado também assiste aos demais praticantes da técnica, que possuem aspectos em comum e com o exemplo do outro, podem efetuar suas reciclagens.

**Perspectivas.** Com os dados levantados através desta autopesquisa, espera-se superar a falta de contínuo nas anotações das práticas da tenepes e ampliar novas formas de estudo da tenepessografia.

---

## REFERÊNCIAS

1. **Balona**, Málu; *Síndrome do Estrangeiro: O Banzo Consciencial*; pref. Waldo Vieira; revisores Ana Bonfim; *et al.*; 314 p.; 2 seções; 14 caps.; 55 abrevs.; 1 entrevista; 28 enus.; 5 escalas; 1 fluxograma; 1 foto; 6 ilus.; 1 microbiografia; 30 tabs.; 15 *webgrafias*; 20 *websites*; posf.; 4 musicografias; 4 pinografias; 110 filmes; 452 refs.; 2 apênds.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2006; páginas 198 a 200.
2. **Ferraro**, Cristiane; *Tenepessografologia*; verbetes; In: **Vieira**, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; CD-ROM; 11.034 p.; glos. 2.498 termos; 191 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 10.481 a 10.486.
3. **Takimoto**, Nário; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; Artigo; *Proceedings of the 4th Consciential Health Meeting* (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência); *Journal of Conscientiology*; Vol. 9; N. 33-S; *International Academy of Consciousness*; London, UK; Setembro, 2006; páginas 11 a 29.
4. **Vieira**, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus*; 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; 7 índices; 102 sinopses; glos. 7.655 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2003; página 323.
5. **Idem**; *Tenepessografologia*; verbete; *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 blog; 21 Emails; 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 37 e 39.

