

Perdão: Condição Favorável ao Empreendedorismo Evolutivo

Forgiving: Condition Favorable to Evolutionary Entrepreneurship

Perdón: Condición Favorable para el *Emprendedorismo* Evolutivo

Alessandra Serafim*

* Graduada em Psicologia. Especialista em Psicoterapia Psicanalítica e Psicologia Organizacional e do Trabalho. Voluntária do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC).

alessandraserafim18@gmail.com

Palavras-chave

Convivialidade sadia
Heteroperdão
Reconciliação

Keywords

Healthy conviviality
Hetero-forgiving
Reconciliation

Palabras-clave

Convivialidad sana
Hetero-perdón
Reconciliación

Resumo:

O presente artigo versa sobre a temática do perdão na realização de ações empreendedoras evolutivas. O objetivo é abordar o processo do perdão, os benefícios do mesmo e demonstrar 4 técnicas para vivenciá-lo. A metodologia utilizada constitui-se no pensamento crítico reflexivo, na análise das manifestações conscienciais da pesquisadora e de terceiros, pesquisa bibliográfica e utilização de algumas técnicas. Conclui-se sobre a minimização de ressentimentos pela autora por meio de reciclagens intraconscenciais e a probabilidade de o perdão ser *condição* favorável ao empreendedorismo evolutivo. Entretanto, por tratar-se de autopesquisa da autora, novos estudos são necessários para investigar a ligação entre o perdão e o empreendedorismo evolutivo/assistencial.

Abstract:

This article deals with the theme of forgiveness in the attainment of entrepreneurial evolutionary actions. The goal is to address the process of forgiving, the benefits of it and to demonstrate 4 techniques to experience it. The methodology used is reflective critical thinking, an analysis of the researcher's and third parties' consciential manifestations, bibliographical research, and the application of some techniques. It concludes with the minimization of resentment by the author via intraconsciential recyclings and the probability of forgiving being a *condition* favorable to evolutionary entrepreneurship. However, because it relates to the author's self-research, new studies are needed to investigate the link between forgiveness and evolutionary/assistential entrepreneurship.

Resumen:

El presente artículo versa sobre la temática del perdón en la realización de acciones de emprendimiento evolutivo. El objetivo es abordar el proceso del perdón, los beneficios del mismo y demostrar 4 técnicas para vivenciarlo. La metodología utilizada es basada en el pensamiento crítico reflexivo, en el análisis de las manifestaciones conscienciales de la investigadora y de terceros, en la investigación bibliográfica y en la utilización de algunas técnicas. Se concluye en la minimización de resentimientos de la autora a partir de reciclajes intraconscenciales y en la probabilidad de ser el perdón, una *condición* favorable para el *emprendedorismo* evolutivo. No obstante, por tratarse de la autoinvestigación de la autora, se tornan necesarios nuevos estudios para investigar la relación entre perdón y *emprendedorismo* evolutivo/assistencial.

Artigo recebido em: 22.04.2016.

Aprovado para publicação em: 29.01.2017.

INTRODUÇÃO

Histórico. Ao longo da história da humanidade, o perdão foi visto pela questão religiosa e como estratégia política para resolver conflitos. Publicações sobre o tema na Psicologia surgiram na década de 60, com desenvolvimento importante nos anos 80 e 90, até o presente momento (Rique & Camino, 2010, p. 525).

Justificativa. O estudo do perdão justifica-se pela necessidade de a autora superar ressentimentos, mágoas e vivenciar na prática o *binômio admiração-discordância*. A autopesquisa da autora demonstrou a necessidade e urgência em minimizar esses conflitos intraconscientes, diminuir a ruminação mental decorrente desses patopensenes a fim de melhorar o relacionamento interpessoal, reconciliar-se entre os pares e substancializar empreendimentos evolutivos proexológicos.

Relevância. Verifica-se a relevância do estudo dessa temática na concretização do empreendedorismo evolutivo. Ações empreendedoras ao modo da interassistencialidade tarística no grupocarma sustentam-se em contextos onde a convivialidade sadia, o perdão e a reconciliação prevalecem.

Objetivos. Este artigo objetiva analisar o processo do perdão e os benefícios do mesmo, apresentar técnicas utilizadas pela autora para vivenciá-lo, demonstrando sua correlação positiva com o empreendedorismo evolutivo.

Metodologia. A metodologia utilizada constitui-se no pensamento crítico reflexivo, na análise das manifestações conscienciais da pesquisadora e de terceiros, pesquisa bibliográfica e o uso das seguintes técnicas: autorreflexão, gratidão, projeção assistida e banho de Doce de Leite, descritas adiante na seção III.

Estrutura. O desenvolvimento do artigo está estruturado em três seções, a saber:

I. **Considerações sobre o Perdão.**

II. **Benefícios do Perdão.**

III. **Técnicas para a vivência do Perdão.**

I. CONSIDERAÇÕES SOBRE O PERDÃO

Conceito. Na pesquisa bibliográfica da autora, verificou-se que um grupo de estudos sobre o desenvolvimento humano foi o pioneiro nos estudos sobre a psicologia do perdão. Esses pesquisadores definiram o perdão interpessoal da seguinte forma:

“Uma atitude moral na qual uma pessoa considera abdicar do direito ao ressentimento, julgamentos negativos e comportamentos negativos para com a pessoa que a ofendeu injustamente. E, ao mesmo tempo, nutrir a compaixão, a misericórdia e possivelmente o amor para com o ofensor” (Freedman & Rique, 1998 apud Leme et al, 2012, p. 70 e 71).

Proposição. Nos parágrafos a seguir, após os estudos feitos e congruente à autovivência, a autora propõe uma definição, sinonímia, antonímia, além de apresentar a etimológica e outras considerações a respeito do perdão.

Definição. O *perdão* é a atitude de a conscin lúcida renunciar ressentimentos, pensenes, julgamentos e comportamentos negativos para com a consciência que a ofendeu; compreendendo a situação e mantendo afeto positivo pelo outro, a fim de promover a libertação grupocármica e possibilitar o empreendedorismo evolutivo.

Etimologia. O termo *perdão* procede do idioma Latim Medieval, *perdonet*, “que ele perdoe”, derivado do verbo *perdonare*, “perdoar; desculpar”. Apareceu no século XIII.

Sinonímia. Eis 12 sinônimos, alguns dicionarizados e outros propostos pela autora: 01. Assistência. 02. Indulto. 03. Absolvição. 04. Clemência. 05. Relevação; relevamento. 06. Abonação. 07. Remissão. 08. Recomposição evolutiva. 09. Resgate evolutivo. 10. Acerto grupocármico. 11. Libertação grupocármica; reciclagem grupocármica; reconciliação grupocármica. 12. Princípio da convivência pacífica.

Antonímia. Em relação aos antônimos, eis 10 termos: 01. Ausência do perdão. 02. Retaliação; vingança. 03. Interprisão grupocármica. 04. Calote regressivo. 05. Desacerto evolutivo. 06. Desacerto grupocármico. 07. Princípio anticosmoético de talião. 08. Orgulho. 09. Inculpação. 10. Ruminação.

Cláusula. O perdão, as reconciliações grupocármicas constituem uma das cláusulas pétreas, cumprimento indispensável ao proexista na vida intrafísica a fim de alcançar o completismo existencial. Representa condição prioritária, autoimposta, não podendo ser eliminada sob nenhum pretexto (Vieira, 2013, p. 2.801).

Interprisão. A dificuldade em perdoar, a manutenção do ressentimento e da raiva propiciam a condição de interprisão grupocármica. O desenvolvimento das reconciliações grupocármicas possibilita os acertos coletivos necessários para a recomposição da interprisão.

Libertação. A interação sadia entre as consciências e a vivência do perdão perante as possíveis ofensas ou faltas cometidas por outrem favorecem a libertação dos grilhões de desafeição. Diante da percepção de algum grau de injustiça direcionado a alguém, é pertinente refletir sobre estes 3 autoquestionamentos, expostos na ordem alfabética:

1. **Começo.** *Onde foi que tudo começou?*

2. **Débito grupocármico.** *Quais são as dívidas entre as consciências?*

3. **Enredo.** *Como acessar registros da holomemória para compreender o início do enredo holocármico?*

Heteroimperdoador. A conscin heteroimperdoadora, aquela que não consegue perdoar outra consciência e fica ressentida, magoada, geralmente exterioriza pensenes negativos para o ofensor. Tal comportamento pode influenciar e prejudicar sobremaneira o outro, conforme a ortopensata a seguir.

Ortopensata: Perdão. O **Perdão** é muito bom porque qualifica a conscin, explicitando a realidade pessoal. A conscin, que não admite conceder o perdão, está ainda na Baratrofera, sendo mera assediadora interconsciencial de algum modo (Vieira, 2014, p. 1.284).

Autoconflito. A falta de perdão oportuniza ao ressentido o estado intraconsciencial conflituoso consigo próprio. A ruminação mental perante o injuriador provoca autoperturbação, insatisfação pessoal e ausência de paz interior.

Heteroconflito. Muitas vezes a dificuldade de perdão entre as consciências ocasiona conflitos interconscienciais complicando a convivialidade. A mágoa sentida reiteradas vezes influencia desfavoravelmente o relacionamento interpessoal.

Ortopensata:

* **Perdão.** Não existe qualquer **hipótese racional** para não se perdoar alguém que errou. (Vieira, 2014, p. 1.283).

Recurso. O heteroperdão, a partir da decisão pessoal de conviver pacificamente, minimizando os conflitos interpessoais, é um recurso para otimizar o empreendedorismo evolutivo.

Livro. No livro *Empreendedorismo Evolutivo*, Mansur (2015, p. 30), expõe a seguinte definição:

“O Empreendedorismo Evolutivo é a mobilização intra e extraconsciencial em favor da interassistencialidade tarística, acarretando empreendimentos e ações de melhoria do holopense terrestre, sempre pautado na cosmoética e na multidimensionalidade”.

Empreendimento. Consoante ao mesmo autor, a vida humana consiste no maior empreendimento a ser realizado na dimensão intrafísica com o propósito de realizar heteroassistência, seja por meio de atividade geradora de riqueza monetária ou do voluntariado. Dessa forma, o empreendedorismo evolutivo pode ser sinônimo de empreendedorismo assistencial.

Assistência. “Empreendedorismo assistencial configura-se como toda e qualquer ação consciencial com foco em auxiliar, confortar, amparar, esclarecer ou acolher outra consciência, subumano ou princípio consciencial; independente do meio empregado para tal, mas sempre obedecendo as leis da cosmoética” (Mansur, 2015, p. 95).

Tares. Considera-se a autoassistência e a heteroassistência um dos principais objetivos da proéxis do intermissivista, consciência oriunda do Curso Intermissivo (CI), realizado no período de intermissão entre a vida atual e a vida anterior. A tares, forma de assistência mais profunda que almeja a reciclagem intraconsciencial do assistido para que o mesmo possa superar o problema com autonomia, é difícil de ser realizada sem a presença do perdão.

Natureza. A natureza da tares, conforme Vieira (1994, p. 411 e 415), *de dizer muito mais não, do que sim nos empreendimentos, é de entendimento difícil e exige a priorização do mentalsoma, porque geralmente não é simpática, sendo comum as incompreensões, ingratidões, decepções e ondas de energias conscienciais negativas pelo assistido.*

Imaturidade. Concebendo a complexidade da tares, como é possível esclarecer alguém se o assistente se ofender e ficar magoado com as imaturidades alheias? Para a assistência ser possível, é necessário admirar o outro apesar das atitudes anticosmoéticas e promover clima interconsciencial sadio.

Dificuldade. A tares exige compreensão, capacidade de se colocar no lugar do outro e afeto positivo por outrem. Ao longo desse estudo, verificou-se que o heteroimperdoador apresenta atribuições em vivenciar estes atributos. A dificuldade de gerenciar os conflitos interpessoais e lidar com os tráfegos mútuos prejudica sobremaneira o empreendedorismo evolutivo, também entendido como empreendedorismo assistencial.

O HETEROIMPERDOADOR

Posturas. A consciência portadora de ressentimentos, mágoas e raiva possui várias distorções cognitivas e emoções negativas a respeito do provável injuriador. Eis 15 exemplos de posturas do heteroimperdoador, apresentadas em ordem funcional:

01. **Vítima.** De acordo com Carvalho (2005, p. 343), a consciência ressentida e magoada coloca-se na condição de vítima. Focaliza toda a sua atenção e energia no outro. Responsabiliza o ofensor pela sua situação e não consegue analisar a questão por outras perspectivas.

02. **Culpa.** A conscin com dificuldades em perdoar geralmente não se responsabiliza pelas suas próprias atitudes e comportamentos, coloca a culpa usualmente no outro. Justifica os atos de outrem como a verdadeira causa de seu infortúnio.

03. **Julgamento.** Quem não perdoa comporta-se como juiz e realiza julgamentos parciais a respeito do outro, contribuindo com o heteroassédio e desorganização energética das pessoas ao redor (Carvalho, 2005, p. 344).

04. **Necessidades.** Segundo Rosenberg (2006, p. 183), quando se julga alguém, afirma-se que o outro não está agindo em harmonia com as necessidades e desejos do julgador. Dessa forma, é necessário mudar o diálogo interno com base em julgamentos e questionar quais necessidades implícitas não foram atendidas.

05. **Razão.** O heteroimperdoador acredita estar coberto de razão e não consegue abrir mão dessa condição. Muitas vezes deseja provar para o outro que está correto, sem perceber os motivos do possível ofensor. Entretanto, decretar a *suposta razão* não resolverá o conflito interconsciencial.

06. **Sobrepairamento.** Segundo Balona (2003, p. 193): *perdoar não significa que alguém está certo e alguém está errado. Esse dilema não mais importa. Perdoar permite sobrepairar, transcender o limite de quem teve, tinha ou tem razão.*

07. **Condições.** É comum o ressentido colocar condições para o perdão tais como: *Eu só perdoar o fulano se o mesmo parar de ...; se ele mudar essa característica...; se ele reconhecer que ...; se isto não se repetir...* Na verdade, a consciência deseja a mudança de algum aspecto no outro para a obtenção da reconciliação. Tal condição reflete o grau de egoísmo e de imaturidade do reivindicador. O outro não precisa modificar-se para facilitar a convivência ou agradar.

08. **Vingança.** Segundo Balona (2003, p. 156 e 157), *o ressentimento, que vem de re-sentir repetidas vezes, constitui-se como um círculo vicioso, podendo gerar emoções de vingança e retaliação. Esta situação ectópica, presa ao passado, aprisiona cada vez mais essa relação doentia.*

09. **Autoperdoador.** Quem não consegue perdoar, tende a perdoar-se o tempo todo, ao irradiar pensenes negativos que podem prejudicar outrem. Portanto, é conivente com os próprios erros e pensenes anticosméticos, pois perdoa as próprias autocorrupções, mantendo posturas egoicas. Segundo Vieira (2013, p. 1.711):

“O ideal é vivenciar o binômio autoimperdoador-heteroperdoador, ou seja, perdoar as falhas e supostas ofensas dos outros, mas não perdoar os próprios enganos, falhas e omissões; com o propósito de eliminar as autocorrupções conscientes”.

10. **Desafeição.** Conscins ressentidas e rancorosas sentem antipatia e desafeto pela pessoa que as ofendeu. Percebem o injuriador pelos seus trafares. Geralmente são incapazes de admirar e notar aspectos positivos da consciência em questão. A convivência por meio do *binômio admiração-discordância* passa longe. Urge optar-se pela lógica da manutenção do afeto positivo por outrem, mesmo que se discorde de suas ideias e comportamentos.

11. **Expectativas.** Geralmente, colocam-se *expectativas, exigindo-se de outras conscins. Cobra-se o amor, o reconhecimento e a satisfação de necessidades e desejos, sejam quais forem.* Tal tipo de comportamento favorece a ofensa e a mágoa; pois nem sempre o outro consegue suprir as carências da vítima. Este modo de agir, muitas vezes de maneira inconsciente, reflete sobremodo na falta de autoconhecimento.

12. **Autoconhecimento.** A autora coloca a hipótese que geralmente quem não se conhece costuma ofender-se com os outros. O insulto ou o *feedback* negativo direcionado à consciência geralmente encontra duas saídas: pode ser algo real – algum aspecto da intraconsciencialidade a melhorar – ou algum disparate – algo irrelevante, sem motivo para se preocupar. Estas possibilidades não são causas para ficar magoado.

13. **Responsabilidade.** A outra pessoa não tem responsabilidade pela raiva sentida. “*O comportamento dos outros pode ser o estímulo para os nossos sentimentos, mas não a causa*” (Rosenberg, 2006, p. 198).

14. **Dissociação.** A falta de autoconhecimento pode ser expressa pela dificuldade em reconhecer as próprias necessidades e desejos. Dessa forma, não são os comportamentos das outras pessoas e sim as necessidades pessoais que causam os sentimentos, sendo a raiva o resultado de pensamentos dissociados das próprias necessidades não supridas. Logo, é fundamental tomar ciência dos próprios anseios e buscar formas alternativas de contemplá-los. *Não se pode exigir que os outros saciem as demandas internas de alguém.*

15. **Reconhecimento.** A falta de reflexão e egoísmo da consciência imperdoadora dificultam o reconhecimento das necessidades e desejos alheios. Ao compreender que por trás de toda mensagem intimidadora há indivíduos com necessidades insatisfeitas e pedindo auxílio para o seu bem-estar, provavelmente não ocorrerá sentimentos de desumanização (Rosenberg, 2006, p. 144).

PROCESSO DO PERDÃO

Revisão. Para a conscin ressentida, em geral o perdão não é súbito, mas, sim, pelo processo cognitivo (intelectivo, mental) e afetivo (emocional) de ressignificação do fato ocorrido, dela e do suposto ofensor.

Tempo. O tempo destinado a esse transcurso varia, de acordo com a intensidade da mágoa, do grau de proximidade do injuriador da vítima e principalmente do nível de holomaturidade da consciência.

Pesquisa. O trabalho de Rique et al (2010, p. 515), realizado com 200 participantes, verificou empiricamente que a consideração empática se correlaciona positivamente com a tomada de perspectiva e ambas influenciam positivamente o perdão. Ou seja, a capacidade de simpatizar com o outro e de conseguir diferenciar pontos de vista diversos é fundamental para o processo do perdão.

Empatia. Compreende-se a consideração empática como a energia afetiva investida pela vítima de se colocar no lugar do outro na tentativa de entender sentimentos e emoções alheias. Tal capacidade emocional auxilia na diminuição da raiva ou do ressentimento gerado pela mágoa, corroborando com a transformação do afeto negativo (Exemplo: *eu não gosto dele*) em afeto positivo (Exemplo: *eu gosto dele*).

Perspectiva. A conscin que adota a postura empática para com o ofensor apresenta facilidade de entender a sua perspectiva, conhecer as motivações e razões que o levaram a cometer determinada injustiça. A tomada de perspectiva ajuda na reorganização do pensamento sobre a mágoa sofrida e favorece a mudança de julgamentos e comportamentos negativos em julgamentos e comportamentos positivos.

Reciclagem. O desenvolvimento do perdão implica na construção de novas parassinapses, diferentes interpretações do outro e renovações do padrão pensênico. Desculpabilizar o outro exige mudanças constantes das heteropercepções do outro e principalmente de si próprio, transformação de atitudes, posturas, afetos, julgamentos; configurando-se como reciclagem intraconscinencial.

Flexibilidade. A flexibilidade mental para reperspectivar a situação de diferentes maneiras é fundamental no processo do perdão.

DISTORÇÕES SOBRE O PERDÃO

Deturpações. Há compreensões errôneas a respeito do significado do perdão. Perdoar não é sinônimo das 6 seguintes colocações, relacionadas na ordem alfabética:

1. **Conivência:** Desculpabilizar alguém não é ser conivente com o erro do mesmo. Para o equívoco não ocorrer novamente, é necessário pontuar, esclarecer, posicionar-se perante o ofensor.

2. **Esquecimento:** Perdoar o outro não consiste em esquecer o fato. Usualmente, quem não deseja relembrar a situação é porque ainda não se reconciliou. O ideal seria que a memória trazida à tona venha transmutada com a compreensão do ocorrido, de maneira pacífica, com pensenes fraternos diante do ofensor.

3. **Fraqueza:** Quem perdoa não é fraco. Pelo contrário, é preciso certa dose de coragem para abdicar da razão, de direitos e do ego para conseguir remitir a injúria cometida por alguém.

4. **Fuga:** Fugir do ofensor adia o perdão, seja nesta ou em outra vida. Existem pessoas que afirmam terem perdoado determinada consciência com a condição de nunca mais a encontrarem. Ora, se alguém não consegue suportar a presença do outro numa mesma sala, é porque não o perdoou de fato.

5. **Negação:** Relevir ofensa de uma consciência não consiste em negar a questão ou fazer de conta que nada aconteceu. A ocultação do conflito impede a identificação da raiva e ressentimento, prejudicando a análise intraconscinencial sobre a situação e o processo do perdão.

6. **Reconciliação:** Perdoar está associado à resposta de uma pessoa a uma ofensa, enquanto a reconciliação envolve pelo menos duas consciências relacionando-se em paz novamente. O ideal consoante à necessidade de recomposição da condição de interprisão grupocármica seria a restauração do relacionamento entre dois ou mais envolvidos. Mas perdoar não significa reconciliar-se, pois é possível não ter existido relacionamento anterior ou uma das partes não desejar reparar a convivência.

II. BENEFÍCIOS DO PERDÃO

Benefícios. Há diversos ganhos com a atitude constante do perdão, independente das vicissitudes da vida ou de possíveis ofensas pelas quais se pode enredar. Seguem 3 exemplos, em ordem funcional, de alguns benefícios diante do contexto da Holocarmologia:

1. **Egocármicos.** A conscin heteroperdoadora apresenta maior predisposição à saúde holossomática. Os estudos científicos apontam correlação positiva significativa entre a atitude de perdoar, o bem-estar e a saúde física e mental da pessoa que perdoa. O perdão auxilia na diminuição da raiva, da ansiedade e de outras emoções negativas, prejudiciais ao sistema biológico e que também interferem nos relacionamentos interpessoais. Indivíduos adultos predispostos ao perdão melhoram o apetite, a fadiga e reduzem a insônia e a tristeza (Leime et al, 2012, p. 70).

Salubridade. O perdão abre portas para o empreendedorismo evolutivo pessoal, pois liberta o mentalso-ma da ruminação mental, dissipa as emoções negativas aliviando o psicossoma, desbloqueando chacras e permitindo ações salubres consigo próprio e para os demais colegas evolutivos.

2. **Grupocármicos.** O uso do perdão enquanto conduta-padrão possibilita quitar débitos de vidas pretéritas, favorecendo a libertação grupocármica. A desculpabilização de outrem finaliza o ciclo vítima e algoz e desata a condição de interprisão grupocármica, expressa na ortopensata descrita abaixo:

Ortopensata: Perdão. O perdão é a **conclusão máxima** de todos os processos de interprisões grupocármicas (Vieira, 2014, p. 1.285).

Convivialidade. A desculpabilização das atitudes anticosmoéticas dos colegas melhora a convivialidade nos relacionamentos interpessoais e permite a vivência real do *binômio admiração-discordância*. A energia do *perdão compartilhado* viabiliza a possibilidade de as consciências unirem-se não pela raiva, mas pelo fraternismo e, dessa forma, juntarem suas forças em prol do empreendedorismo evolutivo grupocármico.

3. **Policármicos.** A interassistência policármica só é possível através da vivência do perdão antecipado para com todas as consciências. Foi denominado por Vieira (2013, p. 8.703) de pré-perdão assistencial que consiste na qualidade ou estado gerado pela conscin lúcida de perdoar com racionalidade e lógica, antecipadamente, para com a falta cometida pela consciência a ser assistida.

Pré-perdão. Compreende-se que o empreendedorismo evolutivo policármico somente será alcançado por meio da vivência do pré-perdão assistencial. Este tipo de heteroperdão incondicional favorece a convivência pacífica, fraterna e universalista entre todas as consciências.

III. TÉCNICAS PARA A VIVÊNCIA DO PERDÃO

Técnicas. Seguem 4 técnicas, relacionadas, na ordem alfabética, utilizadas pela autora para a vivência do perdão:

1. TÉCNICA DA AUTORREFLEXÃO

Definição. Tendo em vista as distorções cognitivas existentes numa condição de ressentimento, é necessário analisar a intraconsciencialidade e expandir a visão da situação. Tal técnica consiste na autorreflexão a respeito de si próprio e da conscin pela qual se sente ofendido.

Questionamentos. Segue exemplos de 11 possíveis questionamentos a serem realizados:

- A. Qual o motivo de achar que sou melhor do que o outro?
- B. Qual o nível da minha arrogância e intransigência perante o outro?
- C. Quais são os meus julgamentos a respeito do outro?
- D. Estou com raiva porque estou precisando de algo?
- E. Quais são as causas do meu ressentimento e mágoa?
- F. Quais são as minhas necessidades e os meus desejos que não foram atendidos?
- G. Quais são as necessidades e os desejos do possível ofensor que não foram atendidos?
- H. Quais expectativas depusitei no outro? Estou cobrando o que do outro?
- I. O que não consigo compreender? O que não consigo enxergar em mim e no ofensor?
- J. Não abro mão de qual razão? Por que?
- K. Como poderei renunciar a vontade de mudar o outro?

2. TÉCNICA DA GRATIDÃO

Grupocarma. A literatura científica declara que as mágoas estão mais presentes em conflitos de relacionamentos sociais, familiar, nas amizades e no trabalho (Rique et al, 2007, p. 185). São mais frequentes nos contextos de interações grupocármicas, nos relacionamentos cotidianos.

Reconhecimento. Considerando as dívidas que se tem perante os colegas evolutivos, pode-se tentar reconhecer de fato todos os auxílios e benefícios que a conscin já realizou para quem está magoado com a mesma. Parte-se da premissa que o familiar, parente, amigo e colega de trabalho já realizaram algo de bom e de positivo para a consciência que se sente ressentida, em algum momento desta vida ou de alguma pretérita.

Definição. Dessa forma, a técnica baseia-se em lembrar e escrever com o objetivo de reconhecer e agradecer os favores e as intercessões fraternas realizadas pela conscin pela qual se sente ofendido. *É necessário substituir o ciclo vicioso da reivindicação e lamentação pelo senso de gratidão e de retribuição perante todas as consciências e o universo.*

3. TÉCNICA DA PROJEÇÃO ASSISTIDA

Definição. Segundo Vieira (2009, p. 468), *a técnica da projeção assistida consiste na evocação de amparador, quase sempre perito em projeções, com o objetivo de realizar projeção lúcida através do psicossoma, geralmente para colaborar nas tarefas assistenciais extrafísicas.* O propósito dessa assistência, como técnica deste artigo, é realizar acareação extrafísica, desassédio entre os envolvidos no conflito.

Alvo. Destarte, é possível colocar como alvo mental todas as noites antes de dormir e evocar o amparador para auxiliar no processo de perdão. Pode-se repetir essa técnica diversas vezes, até sentir que a reconciliação ocorreu de fato.

Exemplo. A autora vivenciou processo de perdão/reconciliação durante uma projeção assistida com determinada conscin de seu grupocarma quando era adolescente e ainda não conhecia as ideias da Consciencio-logia. Na época, sentia a necessidade de reconciliar-se com a mesma e estava estudando o *queloide emocional* existente. Despertou no meio da noite com a lembrança do perdão compartilhado entre ambas. O que foi comprovado intrafísicamente *a posteriori* com a qualificação da relação.

4. TÉCNICA DO BANHO DE DOCE DE LEITE

Definição. Segundo Carvalho (2005, p. 347), a técnica constitui-se em mobilizar as energias conscienciais de modo fraterno, com excelente padrão pensênico e encaminhá-las para as pessoas que foram alvos de ingratidão, raiva ou incompreensão.

Recomendação. É recomendável praticar esse procedimento somente quando a pensenidade estiver equilibrada, para não perturbar e assediar a outra consciência. Essa técnica se propõe a limpar os rastros negativos exteriorizados no cotidiano pelo ressentido.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Autossuperações. A pesquisadora percebeu diminuição de ressentimentos em relação aos outros por meio das 5 mudanças relacionadas à reciclagem intraconscencial, a seguir expostas em ordem alfabética:

1. **Autoconhecimento.** Ampliação do autoconhecimento a respeito das próprias necessidades e desejos não satisfeitos que geralmente estão por trás do ressentimento.
2. **Comportamento.** Minimização da vontade de modificar o comportamento do outro.
3. **Compreensão.** Maior compreensão do ponto de vista, razões e necessidades do suposto ofensor.
4. **Expectativas.** Redução de expectativas em relação a outrem.
5. **Flexibilização.** Maior flexibilização mental.

Empreendedorismo. A convivialidade sadia oportunizada pelo perdão cria espaço mental possível para a realização de ações empreendedoras evolutivas, rumo ao completismo existencial. Ao vivenciar o *binômio admiração-discordância* nas relações interpessoais, a autora percebeu otimização na realização da tarefa. A empatia e a manutenção do afeto positivo pelo outro, independente de suas atitudes, são atributos essenciais nas práticas assistenciais.

Novos Estudos. A pesquisa revela possibilidade de o perdão ser *condição favorável ao empreendedorismo evolutivo*. Entretanto, não é possível propagar os aspectos encontrados à população em geral pelo fato de constituir-se autopesquisa da autora, o que consiste em uma das limitações deste trabalho. Novos estudos são necessários para investigar a ligação entre o perdão e o empreendedorismo evolutivo.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA:

01. **Balona**, Málu; *Autocura através da Reconciliação: Um Estudo Prático sobre a Afetividade*; Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2003; páginas 156, 157, 193 e 203.

02. **Carvalho**, Patricia; *O Significado do Perdão para a Assistência*; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 9; N. 4; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Outubro-Dezembro, 2005; páginas 341 a 353.

03. **Leime**, Jamila; *et al.*; *Pensamento do Perdão em Idosos Institucionalizados*; *Psico*; Revista; Trimestral; Vol. 43; N. 1; PUC-RS; Porto Alegre, RS; Janeiro, 2012; páginas 70 e 71.

04. **Mansur**, Phelipe; *Empreendedorismo Evolutivo: Autoliderança Cosmoética para a Evolução Consciencial*; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2015; páginas 30 e 95.

05. **Rique**, Júlio *et al.*; *Consideração Empática e Tomada de Perspectiva para o Perdão Interpessoal*; *Interamerican Journal of Psychology*; Revista; Vol. 44; N. 3; 2010; páginas 515 a 522.

06. **Rique, Júlio; & Camino, Cleonice Pereira Santos; *O Perdão Interpessoal em relação a Variáveis Psicossociais e Demográficas*; *Psicologia Reflexão e Crítica*; Revista; Vol. 23; N. 3; Porto Alegre, RS; 2010; páginas 525 a 532.**
07. **Rique, Júlio et al.; *Perdão Interpessoal e Contextos de Injustiça no Brasil e Estados Unidos*; *Psico*; Revista; Quadrimestral; Vol. 38; N. 2; PUCRS; Porto Alegre, RS; Maio, 2007; páginas 185 a 192.**
08. **Rosenberg, Marshall B.; *Comunicação Não-Violenta: Técnicas para Aprimorar Relacionamentos Pessoais e Profissionais*; *Ágora*; São Paulo, SP; 2006; páginas 144, 183 e 198.**
09. **Vieira, Waldo; *Acerto Grupocármico; Autoimperdoador; Cláusula Pétreia; Pré-perdão Assistencial*; verbete; In: **Vieira, Waldo; Org.; *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 Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 202 a 205; 1.711 a 1.713; 2.801 a 2.804; 8.703 a 8.705.**
10. **Idem; *Léxico de Ortopensatas***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.800 p; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema de evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6476 termos; 1811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 1.283 e 1.285.
11. **Idem; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano***; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 1.254 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 17 *E-mails*; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 gráfs.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 15 *websites*; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 10ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; página 468.
12. **Idem; *700 Experimentos da Conscienciologia***; 1.058 p.; 700 caps.; 147 abrevs.; 600 enus.; 8 índices; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; *Instituto Internacional de Projeciologia (IIP)*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 411 e 415.

