

# Entender a Continuidade da Vida: Caminho para a Superação da Tanatofobia

Understanding Life Continuity: the Way to Overcome Tanathophobia

Entender la continuidad de la vida: camino para la superación de la tanatofobia

Sílvia Rocha Farcy\*

**Resumo:** Aborda-se, neste artigo, a tanatofobia segundo a autopesquisa da autora, sob o enfoque do paradigma consciencial. O autoenfrentamento dos medos patológicos e infundados, que a acometiam desde a infância, começou com projeções conscientes (PC), que desencadearam a pesquisa sobre a imaturidade vivenciada. O investimento em projeções lúcidas, a busca do autoconhecimento, pesquisa dos temas relacionados à tanatofobia foram fundamentais à autossuperação. Experiências projetivas comprovaram que, se numa projeção a consciência deixa o corpo, também na morte apenas o soma é desativado, para novos aprendizados em outras dimensões. Conclui-se que o entendimento da continuidade da vida desmistifica o medo da morte, percebendo-a como simples mudança de dimensão, além de auxiliar na autorreflexão sobre a própria essência da consciência e a conquista de maior maturidade.

**Palavras-chave:** apego-desapego, autopesquisa, dessoma, neofobia, projeção lúcida, recin.

**Abstract:** This paper approaches tanathophobia after the author's self-research through the focus of consciencial paradigm. Self-confrontation of pathological, unfounded fears, experienced since childhood, started with conscious projections experiences, which unchained the research about the author's immaturity. Lucid projections investment, self-knowledge quest, research on themes associated to tanathophobia, have been fundamental to self-overcoming. Projective experiences proved that, in the same way the consciousness leaves the body after a projection, only the body is de-activated after death, allowing new apprenticeships in other dimensions. It is concluded that the understanding of life continuity de-mythologizes the fear of death, realized as simple dimension change, besides helping self-reflection about the consciousness' very essence, with achievement of a greater maturity.

**Keywords:** attachment-detachment; desoma; lucid projection; neophobia; recin; self-research.

\*Pedagoga e professora aposentada; voluntária-moradora do *Campus ARACÊ*  
*silvia@arace.org*

**Resumen:** Este artículo trata de la tanatofobia según la autoinvestigación de la autora, a partir de la perspectiva del paradigma concienical. El autoenfrentamiento de los miedos patológicos e infundados, que la acometían desde la infancia, ha comenzado con proyecciones conscientes (PC), que han desencadenado la investigación sobre la inmadurez vivida. La inversión en proyecciones lúcidas, la búsqueda del autoconocimiento, la investigación de los temas relacionados a la tanatofobia fueron fundamentales a la autosuperación. Experiencias proyectivas han comprobado que, si en alguna proyección la conciencia deja el cuerpo, lo mismo ocurre en la muerte cuando el soma es desactivado, para nuevos aprendizajes en otras dimensiones. Se concluye que el entendimiento de la continuidad de la vida desmitifica el miedo de la muerte, percibiéndola como simple cambio de dimensión, además de ayudar en la autorreflexión sobre la propia esencia de la conciencia y la conquista de mayor madurez.

**Palabras clave:** apego-desapego; autoinvestigación; desoma; neofobia; proyección lúcida; recién.

## INTRODUÇÃO

**Começo.** A motivação para este trabalho, afora o interesse em amadurecer consciencialmente, é esclarecer quem ainda se aflige com o medo da morte.

**Histórico.** Durante o curso Pesquisologia Aplicada (PEA), de 2009 a 2010, ofertado pela Associação Internacional para a Evolução da Consciência (ARACÊ), a proposta de escrita de artigo foi concretizada, como tarefa resultante dos conhecimentos adquiridos, bem como da autopesquisa iniciada e aprofundada a posteriori.

**Objetivos.** Superar a tanatofobia; desmistificar o medo da morte; assistir consciências intra e extrafísicas; desenvolver o parapsiquismo lúcido; investir em projeções conscientes e rememoradas; amadurecimento consciencial.

**Metodologia.** Foram utilizadas técnicas e ferramentas de autopesquisa conscienciológica:

- Autopesquisa nas etapas da Autoconsciencioterapia: autoinvestigação, autodiagnóstico, autoenfrentamento e autossuperação;
- Pesquisa temática;
- Técnicas aplicadas: Recéxis; Técnica de Mais 1 ano de Vida; Tenepes;
- Técnicas de Relaxamento, Mobilização Básica de Energias (MBE) e Estado Vibracional (EV);
- Técnicas Projetivas Rememoradas com Registro;
- Técnica da Diferenciação Pensênica;
- Técnicas de Desapego.

**Recin.** A reciclagem intraconsciencial importa neste estudo pela revisão profunda de posturas, não mera substituição de hábitos (BALONA, 2004; p. 157).

**Detalhamento.** Auto-observações e autorreflexões; experimentos laboratoriais, incluindo 5 no laboratório *Serenarium*; dinâmicas parapsíquicas e técnicas projetivas; bibliografia conscienciológica básica e específica; pesquisa e anotações; palestras, cursos, imersões e outros eventos da Conscienciologia; escrita de artigo sobre o tema, durante curso de Pesquisologia com aprofundamento *a posteriori*; autoexposição em cursos e debates para heterocríticas; entrevistas com pessoas da 3ª idade sobre o medo

da morte; participação em velórios de amigos e familiares dessomados, registrando os sentimentos despertados no momento.

**Especialidades.** Os temas abordados relacionam-se basicamente a duas especialidades da Conscienciologia: Dessomatologia e Holomaturologia.

**Estrutura.** O texto se divide em 4 Seções: 1) Tanatofobia; 2) Projeção Consciente (PC); 3) Apego-desapego e dessoma; 4) Relatos de experiência da autora.

## 1. TANATOFOBIA

**Definição 1.** A tanatofobia é o temor doentio e infundado perante a morte inevitável, acometendo certas consciências durante a vida intrafísica, após o renascimento.

**Definição 2.** Para o pesquisador Waldo Vieira (2013), “a tanatofobia é o medo patológico ou a aversão em relação a algum processo referente à morte biológica, ou primeira dessoma, alimentado pela conscin, homem ou mulher, normalmente portadora de existência intrafísica trancada e / ou inexpressiva, ou pela consciex na condição de parapsicose pós-dessomática”.

**Etimologia.** O primeiro elemento de composição *tanat(o)*, do Grego *thánatos*, “morte”, surgiu em cultismos da terminologia científica no século XIX. O segundo elemento de composição *fobia* deriva também do Grego *phóbos*, “ação de horrorizar; amedrontar; dar medo”, através do Francês, *phobie*, “medo exagerado”. A palavra *tanatofobia* apareceu em 1899.

**Sinonímia:** 1. Fobia à desativação somática. 2. Monotanatofobia. 3. Covardia dessomatológica. 4. Aversão ao retorno à paraprocedência.

**Antonímia:** 1. Dessomatofilia. 2. Desassombro dessomatológico; Serenidade em relação à dessoma. 3. Coragem. 4. Autoconscientização pluriexistencial.

**Fobia.** O medo exacerbado e doentio da morte se origina da desinformação sobre o tema, do autodesconhecimento e das concepções errôneas sobre a vida consciencial. O tema interessa aos neofóbicos, que receiam o novo. O medo do que pode vir depois se vincula à religiosidade, ao castigo e aos sentimentos de culpa pelos erros passados.

**Comparação.** O medo da morte compara-se ao medo do desconhecido, comprovado pela consciência intrafísica (conscin) que teme dormir para não se projetar, ou seja, deixar o corpo físico, no momento do sono.

**Origem.** Tal fobia acontece por insegurança, temor da impotência e interrupção da produtividade, por medo da passagem para outra dimensão, pela supervalorização e apego ao soma, medo de perdas, entre outras causas.

**Multidimensionalidade.** O medo da separação de pessoas amadas é também infundado; o que acontece é apenas mudança de realidades espaciais. Nas diferentes dimensões, as consciências se interagem e os pensamentos são captados como radar. Sintonizando-se com alguma consciência é possível acessar sua pensenidade.

**Ilusões.** Muitos temem o isolamento e a solidão que julgam decorrer da morte. O veículo físico desgastado, doente ou acidentado é descartado, ficando inerte, inativo; o pensene seguirá com a consciência. O medo do sofrimento, que pode estar na vida e não na morte, ocorre com a maioria. A dor pertence apenas ao veículo biológico, utilizado na dimensão terrestre; na dimensão extrafísica, ela desaparece. A consciência continuará com as dores psíquicas até sua superação.

**Mortos.** O medo dos dessorados aflige a muitos. As consciências extrafísicas (consciexes), porém, são igualmente consciências em evolução; tinham corpo físico, quando conscins. Esse aspecto do medo remonta de vidas pretéritas, imposto pela cultura da época e amplamente alimentado pelos contos infantis e filmes de terror. É comum crianças parapsíquicas terem medo de fantasmas, de cadáveres, de cemitérios (coimetofobia), de fantasias, espíritos e aparições (pasmafobia) e outros medos imaginários (VIEIRA, 2003, p. 677 e 678).

### *Perdem-se tempo e energias cultivando medos não analisados.*

**Desconhecimento.** “O medo da morte (tanatofobia) é reconhecido como a origem e também a maior de todas as fobias. A dificuldade em lidar com o desconhecido e a ansiedade quanto ao que pode acontecer após a morte é reforçada pela ignorância sobre a realidade extrafísica, da qual a consciência pode se libertar por meio das saídas lúcidas do corpo físico” (VICENZI, 2001, p. 84).

**Compreensão.** A tanatofobia pode ser superada com recursos do mentalsoma, pelas projeções lúcidas e pesquisa do tema. O autoenfrentamento decorrerá da compreensão de que a morte é fenômeno natural, comum, deixando de vê-la como castigo ou punição e entendendo-a como continuidade da vida, ou o retorno à moradia original. Projetar-se lucidamente por meio de técnicas possibilita esta compreensão.

**Autossuperação.** A superação da tanatofobia dinamizará a evolução consciencial, aumentando equilíbrio holossomático, facilitando a recin nos aspectos de autoconfiança, segurança, autoestima, autodiscernimento e, ainda, libertando as angústias intra e extrafísicas. Ademais, levará a consciência a vencer os medos decorrentes para viver mais lucidamente. O investimento na autossuperação da tanatofobia auxilia no desapego aos valores materiais, substituindo-os pelos conscienciais. Prioriza o ser ao ter e a essência à aparência.

**Benefícios.** Com o autoenfrentamento e superação dessa imaturidade, trabalhada tecnicamente, esta autora busca continuamente a maturidade consciencial, fortalecendo-se para empreendimentos maiores, nesta e em outras vidas.

**Causas.** O medo da morte e de consciexes, que ainda causa sofrimento e aflição a muitas consciências, pode resultar de:

- experiências negativas já vivenciadas, nesta e em vidas pretéritas;
- julgamento errôneo do desconhecido;
- imposição de culturas e religiões.

**Autoenfrentamento.** Pode-se encarar e combater o medo patológico com pesquisa e debate sobre o tema, com autopesquisa seguida de exposição da imaturidade.

**Abertismo.** A fobia pode ser combatida com abertismo frente ao novo, mudando conceitos e posturas dogmáticas arraigadas, sem significado no atual contexto.

**Sentimento.** “Medo, do latim, *metu*, é um sentimento de grande inquietação ante a noção de uma ameaça ou perigo, real ou imaginário.” (VICENZI, 2001, p. 79). O medo pode ser fator dificultador da dinamização do processo evolutivo.

**Positivo.** O medo, quando gerado pelo instinto de preservar a vida, é sentimento natural e necessário; a prudência frente aos perigos é útil para manter a existência. Em excesso, como no caso desta pesquisadora, ele se torna patológico.

## 2. PROJEÇÃO CONSCIENTE (PC)

**Autoexperimentação.** O tema projeções da consciência desenvolvido neste trabalho autopesquisístico é considerado importante ferramenta para eliminar a **tanatofobia**. A projeção pode ter sido marco inicial na superação do medo da morte e de consciexes, constatado em experiências da pesquisadora, desde 2004, quando iniciou seu primeiro Curso Integrado de Projeciologia (CIP), promovido pelo Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC). Outras projeções aconteceram durante todo o transcorrer da pesquisa, com a observação e registro de aprendizados.

**Definição.** “A projeção consciente é o fenômeno parapsíquico caracterizado pela descoincidência dos veículos de manifestação consciencial, quando a conscin se projeta para fora do corpo humano de modo lúcido” (TELES, 2007, p. 209).

**Nomenclatura.** Outras denominações para a projeção consciente: aventura extracorpórea, desdobramento da consciência, ensaio da morte, estado de emancipação consciencial, excursão parapsíquica, experiência mística, jornada extrafísica, migração anímica, minimorte, viagem astral, voo da mente, dentre outros.

**Autoesclarecimento.** “Sair do corpo humano, com lucidez, é a mais preciosa e prática fonte de esclarecimentos e informações prioritárias acerca dos mais importantes problemas da vida, elucidando-nos sobre quem somos, de onde viemos e para onde vamos” (VIEIRA, 1996, p. 8).

**Fenômeno.** A projeção é fenômeno fisiológico e universal, vivenciado por milhões de pessoas em todo o Planeta, independentemente de nível social ou cultural, religião, raça, sexo ou idade. No entanto, falta, para a maioria dos projetores, bom nível de lucidez, bem como a lembrança do experimento. Contudo, para muitos, o fenômeno inexistente.

**Ganhos.** A projeção lúcida lembrada auxilia na conquista do autodomínio emocional, na superação da tanatofobia, podendo, também, trazer ao projetor a comprovação da sua procedência extrafísica. Quem vivencia as experiências fora do corpo sabe-se imortal.

**Ampliação.** Existem outras formas de autopesquisa. A consciência, ao se projetar, pode visitar outras dimensões paratroposféricas. Informações de vidas anteriores podem acelerar a evolução, sendo úteis para planejar, reciclar e superar.

**Holomemória.** Os conhecimentos e conquistas morais da consciência são armazenados na memória, comparável ao computador pessoal. Todas as experiências, negativas ou positivas, podem ser oportunamente acessadas. Ideias originais são repassadas, nessas viagens astrais. Esses dados poderão fornecer pistas da atuação da personagem representada em outras vidas e ajudar a compreender a conduta atual.

**Minimorte.** Na projeção há desativação temporária do corpo físico, minimorte. A consciência faz rápida viagem e volta, continuando seu funcionamento corporal.

**Diferença.** A projeção da consciência não se confunde com sonho e outros estados alterados da consciência: devaneio, imaginação, alucinação, insanidade. A projeção difere do sonho; nela, a lucidez iguala ou até supera a da vigília. A consciência comanda as ações integrando-se à realidade; é observadora do fenômeno e pode influenciá-lo.

**Característica.** A consciência se manifesta pelo conjunto dos corpos, holossoma. Entre esses veículos o soma é o mais denso, sendo percebido pelos sentidos físicos. É por ele que a consciência se manifesta, durante a vigília física, quando os veículos estão coincidentes. Eles podem se desencajar, durante relaxamento - por exemplo, no sono.

**Processo.** Na descoincidência, a consciência projeta-se e passa a atuar com veículo mais sutil, psicossoma, corpo das emoções, ou o mentalsoma, o corpo do discernimento. O soma repousa, inanimado, liberando a consciência para atuar em outras dimensões, sem perder a conexão com ele.

**Variantes.** Outras situações catalisam projeções conscientes, a exemplo das EQMs ou Experiências de Quase-Morte. São projeções forçadas, comuns a pacientes terminais ou sobreviventes de doenças graves, fortes emoções e acidentes.

**Neociência.** Para estudar, com isenção e rigor científico, a projeção da consciência, dentre outros fenômenos parapsíquicos, Waldo Vieira sistematizou a Projeciologia. Essa neociência propõe técnicas para que o interessado obtenha, pela própria vontade e planejamento, projeções conscientes.

**História.** São fenômenos que acompanham a Humanidade em sua História. Inexplicados, eram confundidos com sonhos e até com loucura. E, assim, reprimidos, como que inexistentes. Inúmeros relatos a respeito estão disponíveis em obras para estudo e comparação com as vivências pessoais.

**Autocomprovação.** Atualmente, existe mais abertura e liberdade para expressar experiências, sem medo de repressões. O projetor deve buscar veracidade e comprovação dos fatos pelas próprias experiências, afastando dogmatismos.

**Sensações.** Durante projeção consciente é comum sentir-se flutuando acima do corpo físico. Outras vezes, pode-se vê-lo adormecido no leito. O projetor pode sentir vibrações agradáveis, ouvirs sons ou ruídos intracranianos, experimentar sensação de queda, incapacidade de mover o corpo físico, sensação de inflar-se ao modo de balão, afora outros sinais.

**Comparação.** Projetar-se é como sonhar acordado. A diferença é que o pensamento da consciência fica junto ao seu psicossoma e mentalsoma, não ao soma. Isso é fundamental para entender que a consciência é mais do que corpo físico.

**Atividades.** As projeções, normalmente, ocorrem todas as noites, sendo que uns, volitando, visitam locais, outros passeiam por suas casas e arredores, outros fazem turismo em cidades e países distantes. Há, ainda, quem assiste necessitados. Cada consciência apresenta seu nível de lucidez. Algumas se conscientizam do que acontece; outras estão alheadas, como que sonambulizadas, ignorando estarem projetadas. A maioria só flutua acima do corpo preocupada com os problemas diários, julgando dormir. A rememoração pode informar e contribuir para mudanças comportamentais.

**Amadurecimento.** Com a repetição das vivências extrafísicas a consciência amadurece, passando a encarar a projeção naturalmente, perdendo o medo do até então desconhecido.

**Facilidades.** Descoincidência parcial dos veículos, ausência de vícios de autorrepressão e condicionamentos adultos predispõem as crianças à projeção, embora tal ocorrência também seja limitada. Ante reações negativas dos adultos, passam a reprimi-las, escondendo-as. Para um crescimento sadio, é fundamental deixá-la interpretar o mundo respeitando sua idade, limites e potenciais.

**Hipótese.** A autora considera que seu medo de dormir podia estar ligado ao medo de se projetar/morrer.

**Habilidades.** Na PC, enquanto o soma permanece imóvel no leito, podem ocorrer pelo menos 6 habilidades ou situações com a consciência:

1. Flutuar e voar, sem medo de cair, por se constituir de matéria sutil;
2. Atravessar portas, paredes e trespassar a própria mão por objetos físicos;
3. Locomover-se por meio de comandos mentais;
4. Comunicar-se mentalmente, por telepatia, sem barreiras idiomáticas;

5. Sentir-se agradavelmente livre das limitações físicas;
6. Apresentar-se como é, sem fingimentos.

**Despertamento.** Requer atenção, conhecimento, tempo e esforço favorecendo o aproveitamento da experiência. “As pessoas mais universalistas, não sectárias, interpretam melhor e tiram mais proveito das experiências conscientes fora do corpo humano” (VIEIRA, 1996, p. 82).

**Cordão de prata.** Espécie de feixe energético prateado ligando os corpos, o cordão de prata afina-se e desvanece, proporcionalmente ao aumento da distância. Só é rompido na morte biológica, o que não acontece extrafísicamente. O cordão de prata fará a consciência retornar, de imediato, ao corpo físico, seja por medo, susto, algum perigo ou, ainda, necessidade natural de retorno ao soma.

**Relaxamento.** A projeção é faculdade de todas as consciências. Raríssimas têm facilidade em realizá-las, conscientemente, e em rememorá-las. Algumas conseguem induzi-las a qualquer momento, quando relaxadas.

**Mérito.** Facilidade projetiva não significa evolutividade consciencial, mas capacidade conquistada pelos próprios méritos e esforços nesta ou em outras vidas.

**Persistência.** Desenvolver, satisfatoriamente, a projetabilidade e preparar projeções lúcidas rememoradas requer vontade, esforço e repetição de técnicas projetivas. Adquire-se autossuficiência eliminando “muletas” como música, mandalas, drogas ou outros condicionamentos.

**Registro.** A projeção, também, importa à interpretação e entendimento dos fatos registrados.

**Expansão.** O abertismo para as projeções transforma, enriquece, ensina. Os *insights* começam, mudam-se os padrões oníricos, as expansões da consciência amiúdam-se, acontecem encontros significantes e sincronicidades. A consciência se percebe no ritmo do Universo e com autocontrole maior.

**Acesso.** A projeção consciente facilita acessar dimensões que oferecem muitos ensinamentos. Excelentes para a autopesquisa, tais experiências podem acelerar a evolução e eliminar a tanatofobia.

**Autoconvicção.** A experiência fora do corpo leva a, pelo menos, 2 conclusões lógicas:

1. Ninguém morre; a consciência sobrevive ao descarte do corpo humano, passando a se manifestar em outras dimensões;
2. Somos seres extrafísicos passando, temporariamente, por experiências intrafísicas para evoluir.

### 3. Apego-desapego e dessoma

**Estudo.** Durante autopesquisa, o tema apego-desapego foi estudado com 2 enfoques: enquanto pesquisa temática e enquanto autovivências da autora.

**Entendimentos.** Apegos impedem a libertação da tanatofobia. Apega-se a alguém ou a um objeto pela necessidade de algo externo para compensar carências internas. A maturidade dispensa vínculos não mais produtivos evolutivamente.

**Causa.** O apego deriva da incompletude existencial demonstrada pela sensação de vazio, de tempo perdido e pela ansiedade de fazer algo. Finalidade de alcançar o desapego: evitar o desvio da proéxis, firmando-se na meta do completismo existencial.

**Desapego.** Aprender a desapegar-se é considerado atributo a ser desenvolvido para se aprender a morrer. Monges de mosteiros saudavam-se exercitando a aceitação da morte em Latim: *Memento mori*. Traduzindo: “Lembre-se de que vai morrer”.

**Importância.** O estudo do apego e desapego interessa a quem quer e pode descartar os bens para eliminar a tanatofobia; medo não só de consciências intrafísicas (conscins), mas, também, de consciências extrafísicas (consciexes) ignorando sua dessora. Os apegos podem ser multimilenares.

**Desativação.** A dessora (*des + soma*) é a desativação inevitável do soma. A dessora muda a conscin em consciex, numa projeção sem retorno. Todas as consciências dessoram, mesmo que os progressos médicos estendam as fronteiras da vida.

**Vida humana.** A vida terrena é valiosa, mas efêmera. Neste planeta, aprende-se nas inter-relações. O essencial é melhorar-se e assistir. A Terra é escola-hospital, permitindo dinamizar a evolução. A vida na matéria, quando bem aproveitada, liberta a consciência após a morte biológica para verdadeira vida de lucidez.

**Autogestão.** A boa administração dos projetos de vida leva a conscin ao completismo existencial, resultado do seu esforço pessoal.

**Proéxis.** A morte demarca o tempo de realização da proéxis. Ela pode decorrer de doença ou acidente, pode ocorrer repentina e inesperadamente. Importa preparar-se para esse momento. Doença pode representar oportunidade para ensinar.

**Descarte somático.** Em realidade, só o corpo físico morre. A consciência prossegue por outras dimensões passando a conviver com outras consciências extrafísicas de mesmo padrão pensênico (pensamentos, sentimentos e energias).

**Continuidade.** “A conscin recém-dessorada precisa, em primeiro lugar, conscientizar-se do novo estado, veículo ou dimensão de manifestação onde está. Ao desativar o soma, a consciência mantém a própria personalidade, índole, temperamento e modo de ser” (VIEIRA, 2003, p. 946).

**Obnubilação.** Muitas vezes, nossas energias são utilizadas por amparadores para assistir consciexes que pensam ainda viverem intrafísicamente. Por ignorar seu novo estado, podem ter doenças, sentir fome e outras necessidades intrafísicas. São consciências apegadas aos valores materiais, presas a velhos conceitos e posturas, continuando com visão limitada.

**Parapsicose.** “As conscins recém-dessoradas, em grande número, tornam-se parapsicóticas *post-mortem*, permanecendo obnubiladas quanto à nova condição extrafísica e tentando satisfazer apetites e necessidades do extinto corpo humano” (VIEIRA, 2003, p. 947).

**Materialismo.** “As conscins recém-dessoradas materialistas apresentam maior dificuldade para se desapegar da vida humana. O apego parapatológico leva muitas conscins recém-dessoradas a permanecerem nos antigos lares, ao modo de intrusores” (VIEIRA, 2003, p. 946).

**Neofilia.** O apego neofóbico às convicções atrapalha a evolução. O ideal é a neofilia tanto em relação ao saber universitário avançado como dos laboratórios conscienciais – labcons. “Neofilia: adaptação fácil da conscin às situações, coisas e acontecimentos novos. Oposto de neofobia” (DAOU, 2005, p. 252).

**Lucidez.** O especialista em morte adentrará outra dimensão mais tranquilo. A aceitação da mudança de conscin em consciex dependerá da lucidez. Sua lucidez, energias e disponibilidade determinarão seu crescimento. Compreender esse novo fato requer mudança de padrão pensênico sobre a vida após a morte. Os medos advindos de preconceitos religiosos ou materialistas restringem.

**Intermissivo.** A vida intrafísica prepara para a morte, enquanto o curso intermissivo prepara para a vida intrafísica. O aprendizado é contínuo e depende da neofilia da consciência. Morrer e nascer significa enfrentar o desconhecido, desafiando acontecimentos intrafísicos e extrafísicos.



**Rememoração.** Quando a consciência se lembrar de outras mortes experimentadas, a dessoma deixará de ser desconhecida e indesejada. Será vista como mudança de nível, promoção, graduação. Romperá limitações e condicionamentos. É inteligente encarar o fenômeno cientificamente.

**Dessoma e Ressoa.** O ciclo dessoma-ressoma aponta para esses assuntos a serem pesquisados, que contribuem para a superação da referida imaturidade.

**Autoeducação.** Esta pesquisadora propõe a **Educação para a Morte**, como parte dos currículos escolares, já sugerida por autores espíritas.

**Proposta.** A morte, uma das poucas coisas absolutas na vivência física, é desconsiderada nos lares e escolas. A Educação e a Pedagogia podem elaborar programas de preparação para a morte visando à evolução consciencial. Projetos visando à qualidade de vida poderão desenvolver a compreensão lógica do fenômeno.

**Traforologia.** Para esta gescon, a pesquisadora procurou focar em alguns de seus **trafores**, como o gosto pela pesquisa e escrita, a determinação, a disciplina, a persistência, a motivação pelo aspecto assistencial da autopesquisa, a auto-organização, bem como, suas condições relativas de tempo, saúde e de recursos financeiros.

**Megatrafor.** Destaca-se a coragem consciencial evolutiva, com ênfase nas suas vivências desafiadoras aos medos patológicos, com conquistas tanto pessoais e profissionais, como na convivência afetiva e familiar, ao optar por posturas mais abertas. “A estagnação evolutiva de uma consciência começa quando suas posturas e comportamentos se tornam excessivamente rígidos para enfrentar os desafios da mudança.” (VICENZI, 2001, contracapa).

#### 4. RELATOS DE EXPERIÊNCIAS DA AUTORA

##### Relato 1

**Infância.** Em criança, pelo medo de dormir e temor aos mortos, deixava a luz acesa. Nas maiores crises, ao saber da dessoma de alguém, tinha suores e ânsias de vômito.

**Cúmplice.** A irmã desta autora segurava sua mão e, deitadas em camas unidas, contava-lhe histórias até o adormecimento. Aos 83 anos, revelou à autora também sofrer daquela fobia.

**Crendices.** Para reduzir o problema da fobia, o pai deu-lhe para beber uma “garrafada” produzida contra medos por benzedor, curandeiro ou médium. Foi inútil. A mãe orientou a beijar os pés do tio dessomado; medrou. Condicionamentos psicológicos inúteis.

**Proibição.** Embora proibidos de falar sobre morte ou de mortos, esta autora e os irmãos subiram no muro do quintal para ver suicida com corda no pescoço. Essa visão traumática exacerbou o pavor pela morte.

**Ignorância.** Crendices, superstições e condicionamentos não funcionaram para essa autora. Informações e conhecimento são fundamentais para o autoenfrentamento e superação de imaturidades, como a fobia que a afligia.

**Repressão.** Em sua casa, havia excesso de zelo sobre o tema. Falar as palavras: morte, defunto, cemitério, enterro e outras expressões fúnebres era proibido para não provocar o comportamento doentio desta autora. Crianças não iam a velórios, não se falava sobre o assunto, dando sempre a impressão de a morte ser algo muito tenebroso. Educação repressiva impede a compreensão das vivências, aumentando traumas e bloqueios, dificultadores do equilíbrio emocional.

**Manifestações.** Os medos foram abafados, mas, sempre afloravam e incomodavam esta autora por ocasião da morte de algum conhecido, mesmo depois de casada.

**Exemplo.** Dirigindo-se à cozinha, para o preparo de mamadeira do filho, percebeu a cunhada dessorada perto da pia. Amedrontada, correu para o quarto. Se já entendesse de assistência poderia realizá-la naquele momento, pois, provavelmente, aquela consciex estava ali para simples visita ou esclarecimento. O carinho e a atenção do esposo ante esse comportamento patológico sempre foram fraternos e assistenciais.

**Paliativos.** Nessas situações, necessitando de mais disposição para o trabalho, usava sedativos para dormir. O sono abafava o medo. Tranquilizantes de “faixa preta” foram usados por muito tempo. Em palestra espírita soube que seus usuários podiam ser levados a locais não muito benéficos ao espírito. Decidiu parar com os remédios; orientação de médico homeopata resolveu a questão. Atualmente, constata predominarem projeções saudáveis e sem medos.

**Recaídas.** Mesmo superado o medo de consciexes, ocorreram recaídas.

## Relato 2

**Grafopensenidade.** Durante elaboração deste trabalho, a autora vivenciou fatos relacionados às imaturidades destacadas nesta pesquisa. Constatou que a assistência pode ser realizada pela escrita e pelas reciclagens e superações efetivadas.

**Grafopensene.** Registro de 5 situações:

1) A autora estabeleceu rotina de estudo, com horário para pesquisa e escrita dos temas para o texto. Padrões de preguiça, desânimo e postergação, muitas vezes, atrasaram o trabalho. Determinação, auto-organização e priorização foram pontos fortes para prosseguir-lo.

2) Determinou dia de acabativa do texto, que ficou pronto para revisão. Encerrada a tarefa, preparou-se para dormir. Quando apagou as luzes envolveu-se por sentimento de medo, percebendo-se acompanhada de consciexes com aquela fobia. Tranquilizou-se, externando-lhes pensamentos de compreensão; aquele fora seu padrão de comportamento em outros contextos.

3) Preocupação de o texto não estar bom, exposição da autoimagem, medo da crítica e julgamento foram observados em diversos momentos. Sentimentos de desvalia se apoderavam dela. Firmou-se no propósito do ânimo, mudando o fluxo dos pensamentos com o entendimento de ser o melhor que podia fazer no momento. A heterocrítica seria estímulo para continuidade ao objetivo de escrever e dar exemplo a consciências com padrões similares.

4) O medo de viajar sempre a angustiou; já o julgava superado. Na viagem para a penúltima aula do curso Pesquisologia Aplicada – PEA, ofertado pela ARACÊ, quando seria o dia de apresentação do trabalho, ao entrar no avião, percebeu padrão de medo já experimentado em outras épocas. Percebeu-se acompanhada de consciências com aquela fobia. Fez EVs, exteriorizando energias fraternas compreendendo e revertendo a situação. A acalmia se instalou.

5) Durante sua pesquisa, a autora percebeu pessoas incomodadas, principalmente as de sua geração, quando mencionava a tanatofobia, talvez por terem a mesma imaturidade. Hoje, alguns já a procuram para comentarem o tema, solicitando esclarecimento.

**Escolha.** No 4º módulo do Curso de Técnicas Conscienciográficas, realizado no *Campus ARACÊ*, ofertado pela UNIESCON, chegou a notícia da dessorada de cunhada com a qual esta autora teve envolvimento afetivo muito grande. Houve a decisão de ficar para a aula ao invés de viajar para Belo

Horizonte (MG) para participar do ato fúnebre. A atividade programada era Escrita Livre. Foi feito o registro, por escrito, dos sentimentos observados naquele momento e sobre a amizade pela cunhada, grata pela convivência amiga. Forte sentimento de paz e tranquilidade foi sentido, considerando que a atitude de ficar no *Campus* foi mais assistencial.

**Aprendizado.** Durante permanência no Espiritismo, por 8 anos, em que era buscado consolo para a morte do marido, as tarefas dos passes e psicografia minimizaram o medo, mas a superação só aconteceu com os estudos da Conscienciologia e autopesquisa profunda.

**Ações práticas.** Foram empregadas várias ações práticas para a superação da tanatofobia: conversar sobre o tema, expor as dificuldades nos cursos e outros eventos, frequentar os velórios de familiares e amigos, registrando e analisando os sentimentos e até dormir sozinha. “A sabedoria caracteriza-se pela ausência de medo” (VIEIRA, 2004, p. 130).

**Disponibilidade.** Voluntariar na Holoteca do *Campus* ARACÊ, ou na sala de pesquisa, onde permanece sozinha, a presença de consciências extrafísicas não mais lhe causa temor pelo foco na interassistencialidade.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Recins.** Para reciclar-se a autora usou a técnica da autopesquisa, buscando, pelo autoconhecimento, detectar imaturidades mais prementes, enfrentando-se e atuando tecnicamente, na superação das mesmas. Vem renovando posturas, transformando-se.

**Meta.** Eliminar a neofobia, medo primário estagnador, é prioritário. O investimento na projeção lúcida está favorecendo a busca de sua essência, bem como a descoberta de potenciais que, se aplicados eficientemente, poderão acelerar a evolução pessoal.

**Pesquisas.** A participação, embora temporária, no Colégio Invisível da Dessomatologia ampliou a visão e aprofundamento dos temas aqui referidos.

## REFERÊNCIAS

01. Almeida, Júlio; *Qualificações da Consciência*; 260 p.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2005.
02. Arakaki, Kátia. *Viagens Internacionais*; 308 p.; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2005.
03. Balona, Málu; *Autocura através da Reconciliação*; 342 p.; 2ª ed.; Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro, RJ; 2004.
04. Daou, Dulce; *Autoconsciência e Multidimensionalidade*; 296 p.; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2005.
05. Guia, Sheila M.; *Projeiologia e Conscienciologia*; 234 p.; Sotese; Rio de Janeiro, RJ; 2006.
06. Kelmer, Ricardo; *Quem apagou a luz?*; 224 p.; 4ª ed.; Universalista, Londrina, PR; 1996.
07. Kovács, Maria Júlia; *Educação para a Morte - Temas e Reflexões*; 210 p.; Casa do Psicólogo; São Paulo, SP; 2003.
08. Kübler-Ross, Elisabeth; *Sobre a Morte e o Morrer*; 284 p.; 8ª ed.; Martins Fontes; São Paulo, SP; abril, 2005.
09. \_\_\_\_\_ *A Roda da Vida*; 314 p.; 11ª ed.; Sextante; Rio de Janeiro, RJ; 1998.
10. Marinzeck, Vera Lúcia de Carvalho; *O que encontrei do outro lado da vida*; 188 p.; Petit; São Paulo, SP; 2002.
11. Pires, J. Herculano; *Educação para a Morte*; 158 p.; 6ª ed.; Correio Fraternal; São Bernardo do Campo, SP; 2005.

12. **Simonetti**, Richard; *Quem tem medo da morte?*; 142 p.; 25ª ed.; Gráfica São João Ltda; Bauru, SP; Janeiro, 1996.
13. **Teles**, Mabel; *Profilaxia das Manipulações Conscienciais*; 346 p.; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007.
14. **Vasconcelos**, Vasco; *Experimentos Fora do Corpo*; 242 p.; 2ª ed.; DPL; São Paulo, SP; 2000.
15. **Vicenzi**, Luciano; *Coragem para Evoluir*; 188 p.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2001.
16. **Vieira**, Waldo; *200 Teáticas da Conscienciologia*; 260 p.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1997.
17. **Idem**; *Homo sapiens reurbanisatus*; 1584 p.; Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2003.
18. **Idem**; *Manual da Proéxis*; 176 p.; 4ª ed.; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2005.
19. **Idem**; *Nossa Evolução*; 168 p.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1996.
20. **Idem**; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1058 p.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1994.
21. **Idem** (Org.); *Tanatofobia*; verbete; in: Enciclopédia da Conscienciologia; revisores Equipe de Revisores do Holociclo – CEAEC; 11.034 p.; 8ª ed. Eletrônica rev. e aum.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013.
22. **Vomero**, M. Fernanda; *Morte*; Superinteressante; Revista; Seção: Comportamento; São Paulo, SP; 13.12.2006; p. 52 a 57.

### Telenovelas

1. **A Viagem**; exib.: 1994; Rede Globo; roteiro: Ivani Ribeiro; diretor: Wolf Maia.
2. **Alma Gêmea**; exib.: 2005; Rede Globo; roteiro: Walcyr Carrasco; diretor: Jorge Fernando.
3. **Escrito nas Estrelas**; exib.: 2010; Rede Globo; roteiro: Elizabeth Jhin; diretor: Rogério Gomes.

