

# Autodesassédio Mentalsomático por meio da Técnica das 11 Perguntas Técnicas

Ana Seno\*

---

**Resumo:** Este estudo detalha a aplicação da Técnica das 11 Perguntas Técnicas na elaboração da essência do conteúdo a ser abordado em projeto de escrita de livro. Indica o modo de aplicar a técnica, seus pormenores e benefícios. Apresenta 5 condições para a conquista do autodesassédio mentalsomático e 5 fatores mais comuns de instalação do autoassédio mentalsomático e conclui indicando rotinas úteis e modos de pensar desassediadores.

## INTRODUÇÃO

**Escopo.** A ideia básica deste artigo é auxiliar o autor ou autorando a planejar sua gestão e obter a visão de conjunto do tema escolhido e recorte a ser feito do assunto.

**Reflexão.** O primeiro passo é a concepção da obra, o pensar qual o assunto a ser tratado, o problema a ser resolvido, a melhor abordagem dos conceitos e o estilo de escrita.

**Fatores.** Para cada autor, o modo de resolver essas questões iniciais do projeto da gestão difere e depende de aspectos intraconscientes de temperamento e funcionamento, sendo fatores determinantes ao enfrentamento dos contrafluxos, pressão extrafísica e dificuldades naturais do empreendimento gestonográfico.

**Cosmovisão.** Há autores que necessitam ter, a princípio, a visão de conjunto do que vai ser escrito. A decisão da melhor estratégia depende das preferências pessoais, dos instrumentos e técnicas disponíveis.

**Escolha.** A escolha a ser feita envolve inteligência evolutiva (IE) e adaptação à técnica mais eficaz para o autodesassédio mentalsomático inerente à escrita.

**Técnicas.** Em geral, as principais técnicas, dentre outras, para o planejamento inicial da obra e exploração da essência do tema a ser tratado, podem ser exemplificadas por estas 5, à escolha do autor ou autorando conforme sua facilidade de adaptação:

1. **11 Perguntas técnicas:** elaboração de perguntas e respostas sobre o tema central do livro. Esta técnica será o foco deste artigo.

2. **Anotações:** o autor reúne, lê, analisa e organiza ideias pessoais anotadas ao longo de determinado período, ligando-as por afinidade temática.

3. **Definições:** o início do rascunho da obra ocorre pela escolha de palavras-chave e o esboço de suas definições. Os desdobramentos e ampliações de cada definição compõem os capítulos do livro.

4. **Esquemas:** a partir de *brainstorming* de palavras, conceitos e temas de interesse de pesquisa, o autor elabora e esquematiza ideias, buscando conexão lógica entre elas.

5. **Sumário:** o autor lista os principais assuntos que deseja tratar no livro, agrupa-os em seções e capítulos e até subcapítulos, buscando ordenar a melhor sequência de exposição das ideias.

**Desassédio.** A ideia, neste artigo, é expor a visão desta autora sobre a temática do auto-desassédio mentalsomático a partir da aplicação da Técnica das 11 Perguntas Técnicas.

## TÉCNICA DAS 11 PERGUNTAS TÉCNICAS

**Perguntas.** O pesquisador Waldo Vieira (1994, p.165) sugere a técnica das “11 perguntas técnicas, clássicas, que se fazem na abordagem inicial a qualquer assunto científico original”, norteando a escrita das pesquisas conscienciológicas.

**Modelos.** Há 17 modelos de aplicação dessa técnica em 2 obras conscienciológicas:

Exemplos do tratado *700 Experimentos da Conscienciologia*:

01. Teste das 11 perguntas quanto à projeção consciente – PC (p. 165)
02. Teste das 11 perguntas quanto ao EV (p. 349)
03. Teste das 11 perguntas quanto aos pensenes (p. 391)
04. Teste das 11 perguntas quanto à tares (p. 414)
05. Teste das 11 perguntas quanto ao trafor (p. 447)
06. Teste das 11 perguntas quanto aos cons (p. 514)
07. Teste das 11 perguntas quanto à seriéxis (p. 596)
08. Teste das 11 perguntas quanto à proéxis (p. 612)
09. Teste das 11 perguntas quanto à cosmoética (p. 641)
10. Teste das 11 perguntas quanto à recéxis (p. 685)
11. Teste das 11 perguntas quanto à invéxis (p. 702)
12. Teste das 11 perguntas quanto ao ser desperto (p. 742)

Exemplos do tratado *Homo sapiens reurbanisatus*:

1. Teste da Anticosmoética (p. 1.039)
2. Teste da Moréxis (p. 1.072)
3. Teste da Consréu (p. 1.117)
4. Teste da Reurbex (p. 1.118)
5. Teste dos Efeitos da Reurbex (p. 1.119)

## CONSIDERAÇÕES SOBRE A TÉCNICA

**Modus pensanti.** Esta autora analisou as 17 aplicações dessa técnica e observou vantagens no desenvolvimento da escrita da gescon. Há autores que necessitam primeiro ter visão de conjunto do tema para depois começar a escrever e desenvolver as ideias. Já outros prescindem dessa visão integral do tema e escrevem usando outros recursos e técnicas conforme o *modus pensanti* pessoal e o modo de estruturação cognitiva e ideativa.

**Poliedro.** A Técnica das 11 Perguntas Técnicas favorece a visão poliédrica do assunto, pois cada pergunta contribui para 1 prisma de abordagem, compondo as diversas facetas e ângulos de visão que o autor ou autorando pode explorar no livro.

**Desafio.** Para a elaboração de qualquer projeto de escrita de artigo e, especialmente, livro, a Técnica das 11 Perguntas Técnicas já desafia o autor, desde o início, pois torna-se relevante ele mesmo elaborar a pergunta e respondê-la.

**Conhecimento.** Para cada resposta, é possível avaliar o conhecimento prévio e informações já existentes no acervo automnemônico e cognitivo do autor sobre aquele tema. As respostas são feitas inicialmente sem a consulta a livros, dicionários ou outra fonte.

**Conceptáculo.** A primeira versão das 11 Perguntas será o conhecimento atual dominado pelo autor, contendo a desenvoltura na descrição da compreensão do assunto e seu repertório cultural mnemônico.

**Memória.** Durante a elaboração da primeira versão das 11 Perguntas, importa o autorando ou autoranda extrair o máximo de ideias e informações já existentes em seu neuroléxico, puxando da memória os fatos e parafatos relevantes associados ao tema. Nesse momento, quanto mais relaxado e concentrado estiver, mais facilmente acessará em sua memória o que já sabe.

**Valor.** Valorizar essas informações, ideias, conceitos, palavras pertencentes ao seu acervo cognitivo ajuda a ganhar autoconfiança e manter-se concentrado, criando o holopense favorável à escrita e à sua gescon.

**Elaboração.** A elaboração de cada pergunta obedece a sequência lógica de exposição do tema. A pergunta a ser elaborada compõe-se de advérbio, verbo e o tema escolhido.

**Estrutura.** As perguntas são esquematizadas na seguinte estrutura interrogativa:

Advérbio + verbo + tema?

**Itens.** Cada pergunta aponta uma abordagem do tema, trazendo sua síntese ou essência, a partir dos seguintes itens, a serem pensados nesta sequência:

01. **Agente.** Quem?
02. **Existência.** O quê?
03. **Ordem** (espaço). Onde?
04. **Tempo.** Quando?
05. **Comparação.** Com o quê (quem)?
06. **Causa-efeito.** Por quê?
07. **Recursos.** Com quê?
08. **Modo.** Como?
09. **Meta.** Qual o objetivo?
10. **Fim.** Para quê?
11. **Quantidade.** Quanto?

## ORIENTAÇÃO DE COMO APLICAR A TÉCNICA

**Explicação.** Segue-se, na mesma ordem de aparição na técnica, a essência de cada pergunta ou o que se espera alcançar com a criação de cada pergunta:

01. *Quem?* (*Quis*) Refere-se ao **sujeito** ou **agente** que fará determinada ação relativa ao tema.

02. *O quê? (Quid)* **Existência:** é a principal identificação do tema, a definição e a explicação do tema. A partir dessa resposta, o leitor terá a visão geral e ao mesmo tempo central do tema (portal de entrada ou cartão de visita).

03. *Onde? (Ubi)* **Espaço ou Ordem:** identificação do local. Pode ser local específico ou genérico, geográfico, interdimensional, espacial, dependendo do tema. O pesquisador analisa a adequação segundo seu critério.

04. *Quando? (Quando)* Envolve a variável **tempo** (*chrónos*), que pode ser preciso ou impreciso, cronometrado em nanossegundos ou em milhares de anos, duração de uma vida, duração de um experimento. Delimita o tema cronologicamente.

05. *Com qual, com quem ou com o que se compara?* Compara-se, o tema pesquisado, com qual ou com quem? A comparação pode ser ampla ou restrita e específica, alargando as possibilidades ou fechando-se num comparativo único e preciso. Depende do tema e da escolha da abordagem a esse tema.

06. *Por quê? (Cur)* **Causa-efeito:** identificar a relação de causa e efeito. Exemplos de possíveis verbos utilizados: por que estudar... por que desenvolver... por que introduzir... por que se instala a condição de... entre outros exemplos.

07. *Com quê? (Quibus auxiliis)* **Recursos:** referem-se aos meios, modos, recursos, ferramentas a serem utilizadas para se alcançar o fim referente ao tema proposto. Exemplos: se o tema é um conceito, com quais recursos se obtém sua compreensão? Se é técnica, com qual recurso se pratica essa técnica?

08. *Como? (Comodo)* **Modo:** trata-se de desenvolver a essência do *modus operandi* ou do *modus faciendi* do conteúdo do tema pesquisado. A ideia é abarcar a visão do método a ser empregado, a maneira como se chega ao resultado ou o modo como se faz, ou se pratica, ou se estuda, ou se elabora determinado objeto, conceito, projeto, técnica.

09. *Qual?* **Meta:** envolve a ideia de resultado a ser obtido estudando-se ou praticando-se algo (tema proposto). Nessa pergunta, tenta-se compreender o propósito, ou a vantagem de se estudar o tema ou não. É diferente do *para quê?*, que busca a finalidade, o fim. Exemplos: Qual o objetivo do pensene? Qual a vantagem de se realizar a tares?

10. *Para quê?* **Fim:** sinônimo de finalidade, fim em si mesmo. Busca responder a ideia de serventia ou utilidade do estudo / tema proposto. Exemplos: para que se produz o pensene? Para que optar (decidir-se) pela tares?

11. *Quanto?* **Quantidade:** a ideia nessa pergunta é identificar a quantidade, a métrica, a medida, o volume, o *quantum* de conteúdo ou energia necessária para se investir no estudo do tema escolhido.

**Exemplo.** A título de exemplo de aplicação da Técnica das 11 Perguntas Técnicas, foram elaboradas as 11 perguntas quanto ao tema “autodesassédio mentalsomático”:

### **01. Agente. Quem faz o Autodesassédio Mentalsomático?**

A conscin autora ou autoranda, especialmente a intermissivista, pode promover o próprio autodesassédio mentalsomático a partir da vontade, com intenção firme de escrever gescons, priorizando a produção escrita.

## ***02. Existência. O que é o Autodesassédio Mentalsomático?***

É a melhoria pensênica produzida pela conscin e direcionada a si mesma, transformando a condição patológica ou desequilibrada em condição homeostática pelo uso deliberado dos atributos mentaisomáticos já desenvolvidos e aplicados em prol do desenvolvimento intelectual e cognitivo.

## ***03. Ordem (espaço). Onde ocorre o Autodesassédio Mentalsomático?***

A rigor o autodesassédio mentalsomático ocorre no corpo mental, mentalsoma, por meio de reestruturação, reconfiguração, reeducação pensênica, capazes de influir e ressignificar as sinapses, podendo gerar sinapses mais propícias às atividades intelectuais e mentaisomáticas.

## ***04. Tempo. Quando é realizado o Autodesassédio Mentalsomático?***

Quando a conscin decide pela vontade criar rotinas úteis e otimizadoras para o alcance do autodesassédio mentalsomático, valendo-se da capacidade de autorganização das tarefas diárias necessárias para a vida intrafísica entrosadas com as metas evolutivas.

## ***05. Comparação. Com o que (quem) se compara o Autodesassédio Mentalsomático?***

É comparado à sessão de desobsessão ou descarrego, quando as energias patológicas da psicofera da conscin são limpas e desobstruem os canais mentais do raciocínio lógico e racional, permitindo a conscin pensenizar por si mesma, de modo lúcido e com maior discernimento.

## ***06. Causa. Efeito. Por que é importante o Autodesassédio Mentalsomático?***

Para que a conscin se libere do peso da carga do assédio, alimentado pelo próprio autoassédio, e se desenvolva na manifestação de seus trafores e capacidades intelectuais visando a interassistencialidade tarística diuturna e a consecução da proéxis pessoal e grupal.

## ***07. Recursos. Com que se faz o Autodesassédio Mentalsomático?***

Usando os atributos conscienciais referentes à mentalsomaticidade: intelectualidade, (auto)reflexão, discernimento, cognição, racionalidade, autorganização intraconsciencial, lógica, análise-síntese, inteligência evolutiva, leitura, escrita, produção de gescons grafadas, entre outros. Esses são os instrumentos fundamentais para a conquista do autodesassédio mentalsomático.

## ***08. Modo. Como se pratica o Autodesassédio Mentalsomático?***

Por meio de técnicas conscienciológicas focadas especialmente nessa finalidade, elaboradas e adaptadas para o perfil de cada conscin autopesquisadora, buscando reciclar os trafores pelo uso dos trafores e investindo na aquisição dos traços faltantes. A autopesquisa, neste caso, baliza o potencial de sucesso na conquista do autodesassédio mentalsomático, especialmente quando a conscin se dedica a reeducar-se pensenicamente (reciclagem de ideias anacrônicas, emoções desequilibradas e viciantes e energias tóxicas).

## ***09. Meta. Qual é o objetivo do Autodesassédio Mentalsomático?***

Tornar a conscin mais lúcida, capaz de raciocinar de modo lógico, claro, coerente e paudado em seus princípios cosmoéticos pessoais, além de ajudá-la a atuar de modo mais lúcido, interassistencial, pró-evolutivo e fraterno.

### **10. Fim. Para que dedicar esforços no Autodesassédio Mentalsomático?**

Para contribuir com a reurbanização planetária nesta complexa fase (Ano-base: 2021), resultante dos efeitos da reurbex, a qual provocou a ressonância em massa de consciências, as consciências reurbanizadas carentes de atualizações e assistências para mudança de patamar evolutivo. Elevar a média do nível das consciências ressonadas passa a ser meta dos Evolucionólogos e Serenões, interessados em transformar a Terra de planeta-hospital para planeta-escola.

### **11. Quantidade. Quanto se deve investir no Autodesassédio Mentalsomático?**

Até o limite da autopenalização sadia e promotora de homeostasia, exigindo dos veículos de manifestação o máximo possível para o alcance do equilíbrio no auto e heteroconvívio.

## **DETALHISMO DA APLICAÇÃO DA TÉCNICA**

**Nivelamento.** A técnica auxilia na autodescoberta do atual nível de conhecimento sobre a temática escolhida, possibilitando *tábula rasa* para o início das aproximações sobre o assunto.

**Sutilezas.** O esforço na aplicação da técnica possibilita a diferenciação sutil entre 2 perguntas que podem ser confundidas entre si: finalidade (para quê) e meta (objetivo). Exige do autor a visualização prévia e a compreensão do tema, seu alcance e a delimitação dos assuntos a serem explorados, separando o conteúdo pertinente daquele descartável por estar fora do escopo da obra ou por não ser alvo de atenção do autor.

**Lucidez.** Esse exercício mentalsomático inicial, exigindo esforço cognitivo e concentração, defronta o autor com sua realidade intraconsciente e traz à tona a verdadeira intenção ou pretensão de trabalhar com o tema escolhido.

**Assistência.** Ao responder as 11 Perguntas, evidencia-se, nesse primeiro momento, a utilidade do livro para o leitor, e se o desenvolvimento e a apresentação do tema terão papel assistencial e terapêutico conforme a escolha do conteúdo e da abordagem.

**Conexão.** Essa tarefa atrai, sem dúvida, os amparadores de função interessados em interassistência e na grafotares, servindo de meio de conexão interdimensional-parapsíquica.

**Holossoma.** Conforme a concentração aplicada no exercício, há repercussões holossomáticas positivas, alinhando os veículos de manifestação da consciência, trazendo equilíbrio entre o mentalsoma e o psicossoma, em especial.

**Discernimento.** Tal ação cognitiva afeta o equilíbrio do mentalsoma e a capacidade de discernimento lúcido, fatores positivos repercutidos no holossoma.

**Consultas.** Somente depois dessa primeira versão das 11 Perguntas, o autorando consultará livros, dicionários, enciclopédias, tratados, compêndios, *sites*, revistas, entre outras fontes. Começa a segunda fase do desassédio mentalsomático constituído da revisão bibliográfica sobre o tema, buscando verificar o que já foi escrito e publicado sobre o tema escolhido.

**Facilitador.** O autorando já ter a ideia central e a delimitação do que quer explorar no assunto do livro facilita as pesquisas e consultas às obras publicadas durante a revisão bibliográfica. Selecionar e separar o pertinente ao campo de abordagem torna-o mais claro e objetivo pela reflexão prévia e aprofundada quando das respostas às 11 Perguntas.

## CONDIÇÕES FREQUENTES DE AUTOASSÉDIO

**Fatores.** Eis pelo menos 5 aspectos mais comuns na *instalação* ou desencadeamento do *autoassédio mentalsomático* na consciin autoranda, expostos em ordem alfabética:

1. **Bioenergias.** A falta de empenho no trabalho com as energias antes, durante e depois das atividades mentaisomáticas, especialmente aquelas dedicadas à escrita do livro. Domínio energético é fundamental, mesmo básico.
2. **Crença.** Falsa crença de ser incapaz de tal exercício ou começar a escrever livro, devido a condicionamentos passados, estigmas heteroimpostos e realimentados pela própria consciin.
3. **Parapsiquismo.** Desconhecimento (ou ingenuidade) da permanente relação com as consciexes, tendo comportamento displicente, vulnerável, inseguro, ignorando as influências extrafísicas e as repercussões negativas da pensenização patológica e antiassistencial.
4. **Preguiça.** A mania de deixar para depois ou para o dia seguinte (o qual nunca chega) os assuntos ou tarefas que envolvam a intelectualidade pela falta de hábito de realizar atividade mentalsomática, que, quando iniciada, exige esforço para romper a bolha do autoassédio e começar a deslanchar a escrita.
5. **Valor.** Autodesvalorização, em especial o desconhecimento dos trafores relacionados à cognição, escrita e comunicação grafada, pensenizando mal de si mesma e alimentando o holopense da “desvalia”.

## CONDIÇÕES FAVORÁVEIS AO AUTODESASSÉDIO MENTALSOMÁTICO

**Mentalsomaticidade.** Em ordem alfabética, são relacionadas pelo menos 5 condições ou fatores favoráveis ao autodesassédio mentalsomático a serem adotados no cotidiano do autorando para alcançar o máximo do autodesassédio mentalsomático:

1. **Anotações.** Ao deparar-se com ideia ou informação nova e importante para o desenvolvimento do tema, anotá-la sistematicamente em dispositivos eletrônicos mais adequados ao pesquisador (*apps* de celular ou *tablet*); ou, escrever em pequeno caderno de anotações para posterior digitação no computador. Tal ação estabelece conexão com o amparo ao longo do dia, estreitando a parceria autorando-amparador.
2. **Dicionários.** Realizar consultas frequentes e sistemáticas aos dicionários: lexicais, histórico, temático, bilíngues, etimológicos, analógicos, filosófico, fonético, entre outros. A formação do hábito do detalhismo conceitual e fixação dos significados do léxico mais apropriado para ser usado no seu livro.
3. **Interesse.** Ter interesse genuíno pela pesquisa, demonstrando comportamento de cientista, focado no aprofundamento do tema e na exploração do tema escolhido. A lupa passa a ser o símbolo de sua acuidade para a busca da informação nas melhores e confiáveis fontes pesquisísticas.
4. **Linha.** Todo dia escrever 1 linha ao menos. Concentrar-se na reflexão e posterior registro, ou digitação direta no arquivo do computador, melhora a capacidade cognitiva e facilita a conexão sináptica com os amparadores de função.
5. **Neofilia.** Estar sempre disposto a conhecer cada vez mais e ampliar as ideias relativas ao seu tema, não se esquivando de ouvir ou saber de abordagens novas e até mesmo controversas sobre alguns conceitos de seu assunto temático.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Possibilidade.** A Técnica das 11 Perguntas Técnicas representa 1 possibilidade, dentre várias disponíveis nas pesquisas conscienciológicas, para o autorando iniciar seu projeto de livro.

**Introdução.** Mesmo que outras técnicas sejam aplicadas *a posteriori*, o início do rascunho das ideias principais a serem abordadas no livro já pode ser testado com a aplicação da Técnica das 11 Perguntas.

**Fôlego.** O esforço mental na fase introdutória da escrita do livro pode sinalizar o fôlego e alcance do autorando durante e ao final da obra publicada.

**Especialidade.** As sugestões e contribuições expostas neste artigo pertencem ao campo da Conscienciografologia, sendo estudo preparatório para a realização do planejamento gescognográfico.

**Foco.** Quanto menos autoassédio, maior o rendimento mentalsomático de qualquer autor ou autorando.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Vieira, Waldo;** *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 700 caps.; 300 testes; 8 índices; 2 tabs.; 600 enus.; 5.116 refs.; glos. 280 termos; 147 abrev.; geo.; ono.; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; 1ª. Ed.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 165, 349, 391, 414, 447, 514, 596, 612, 641, 685, 702 e 742.

2. **Idem;** *Homo sapiens reurbanisatus*; 1.584 p.; 479 caps.; 40 ilus.; 1 microbiografia; glos. 40 termos.; 1 foto; 25 tabs.; 519 enus.; 139 abrevs.; 7.663 refs.; geo.; ono.; alf.; 28,5 x 22 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* – CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; Brasil; 2003; páginas 1.039, 1.072, 1.117 a 1.119.

---

\***Ana Seno** é licenciada em Letras nos idiomas Português, Espanhol e Francês. Mestre em Linguística. Professora, revisora e tradutora. Pesquisadora da Conscienciologia desde 1995. Especialista em Comunicologia e Conscienciografologia. Verbetógrafa da Enciclopédia da Conscienciologia. Coordenadora Editorial da Revista Conscienciologia Aplicada (CAP), da ARACÊ, e da Revista *Scriptor*, da UNIESCON. Autora do livro *Comunicação Evolutiva nas Interações Conscienciais* (2013), coorganizadora do livro *Serenarium* (2020) e coorganizadora do *Glosario de Términos Esenciales de la Conscienciología* (2021).

*E-mail: anasenografia@gmail.com*

---