



Graça Razera*

* Psicóloga. Pesquisadora de Conscienciologia.

grazera@cybermais.net

Palavras-chave

Autodesassédio
Bipolaridade
Desperticidade
Distímia
Psicossomaticidade
Recin

Keywords

Bipolarity
Dysthymia
Intraphysical Recycling
Petifreeness
Psychosomaticity
Self-deintrusion

Palabras-clave

Autodesasedio
Bipolaridad
Desperticidad
Distímia
Psicosomaticidad
Recin

Do Humor Equilibrado à Desperticidade Consciencial

From Balanced Humor to Consciencial Petifreeness
Del Humor Equilibrado a la Desperticidad Conciencial

Resumo:

No presente artigo, são analisados alguns aspectos do humor no contexto da desperticidade consciencial. Busca-se evidenciar como as variações extremas de humor ou estados emocionais desequilibrados podem comprometer o complexo de uma conscin. Procura-se mostrar que o humor sereno ou humor estável catalisa a proéxis não apenas pessoal, mas principalmente grupal. Evidenciam-se algumas práticas simples que podem ajudar o pré-desperto a manter o estado de humor em harmonia.

Abstract:

This article analyzes a few aspects of humor in the context of consciencial petifreeness. It seeks to evidence the way the extreme variations of humor or unbalanced emotional states can jeopardize the existential completism of an intraphysical consciousness. It tries to show that the serene or stable humor catalyzes both personal and, mainly, group existential program. Some simple practices that can help the pre-petifree being to maintain the humor state in harmony are evidenced.

Resumen:

En el presente artículo, se analiza unos aspectos del humor en el contexto de la desperticidad consciencial. Se busca evidenciar como las variaciones extremas de humor o los estados emocionales desequilibrados pueden comprometer el completism existencial de una consciencia intrafísica. Se intenta mostrar que el humor sereno o el humor estable cataliza no solamente la proéxis personal, pero principalmente la grupal. Se evidencian algunas prácticas simples que pueden ayudar el pre-despierto a mantener el estado de humor en armonía.

INTRODUÇÃO

A pessoa que sabe manter o humor mais sereno é, em geral, mais assistencial que uma pessoa instável. O sorriso suave, o olhar tranqüilo, por si só, já causa um efeito reurbanizante, mesmo que a pessoa nunca tenha ouvido falar em Conscienciologia.

O humor é o principal atributo psicossomático, por ser responsável pela regulação das emoções. A estabilidade emocional é fator essencial a toda conscin pré-desperta, sem o que não é possível atingir a desperticidade.

O bom humor aqui evidenciado, com base nos preceitos da Conscienciologia, não significa ser eufórico, bizarro ou "feliz", como vende a publicidade alegórica. Também não significa ser humorístico ou ser "bobo alegre", nem fazer uso do sarcasmo ou do humor-negro. O bom humor não é euforia, semelhante à dos personagens humorísticos vistos na televisão. Sendo eufórico, não há harmonia, nem equilíbrio. A pessoa está emocionalmente fragilizada ou instável. Por outro lado, o humor sereno também não significa incapacidade de expressar verbalmente as emoções (alexitimia), nem frieza ou insensibilidade humana.

O humor equilibrado, focado neste artigo, traduz-se em serenidade altruísta, em que a pessoa passa leveza existencial, bem-estar íntimo, prazer por estar viva. É algo próximo ao humor do "bom-velhinho", daquela "avó querida" ou daquele bebê que sorri facilmente com a inocência de um ser inofensivo, sem qualquer má intenção.

No contexto da Conscienciologia, o humor *sereno* é o *bom* humor, do tipo que irradia e inspira ortopenicidade. É estado de ânimo (*anima* significa alma) ou de "espírito", que agrega traços conscienciais, potencializando-os de forma crescente.

Desde o advento do *Curso de Extensão em Projeciologia e Conscienciologia 2 (ECP2)*, no início da década de 90, o tema da desperticidade e a relação deste com o humor são estudados na *Comunidade Conscienciológica*. Com o avanço das pesquisas, outros fatores mais sutis vêm sendo estudados em Despertologia. Dentre estes, a qualidade do humor, no âmbito da psicossomaticidade e da desperticidade.

Após mais de uma década de pesquisas, desde a publicação do tratado *700 Experimentos da Conscienciologia* (VIEIRA, 1994), as observações da autora parecem indicar que o desafio maior, a quem vislumbra a conquista autoconscencial da desperticidade, é o equilíbrio do humor. O domínio energético, através do *estado vibracional profilático*, é patamar vital à condição razoável de desperticidade. Exige disciplina, constância, tenacidade, cosmoética, dedicação pessoal e uma série de outros traços. O exercício destes atributos, raros na socin, por si só, permite romper com a condição de robéxis de qualquer ser humano motivado a evoluir conscientemente.

Observando-se alguns casos traforísticos na comunidade conscienciológica, desde 1991, percebe-se que o estado de humor pode ser a chave para a estabilidade psicossomática, a qual permite a condição de estabilidade energética e, logo, a produção mentalsomática ou assistencial. O equilíbrio emocional é importante para a saúde de modo geral. Porém, o ponto de mutação consciencial em que a conscin se satura da patofilia pode ser a busca por estado de humor mais estável. Este tema, sob a ótica da desperticidade, é o objeto deste artigo.

O QUE É HUMOR?

Na ciência ortodoxa, o humor é definido enquanto fator determinante da personalidade humana, podendo variar do estado de apatia à euforia, conforme evidencia a definição a seguir:

"Humor: segundo J. Delay, é o conjunto das disposições afetivas e instintivas que determinam a totalidade fundamental da atividade psíquica, capaz de oscilar entre os dois pólos da euforia expansiva e da depressão dolorosa: a noção é fácil de entender, mas é difícil de definir" (DORON; PAROT, 2001, p. 400).

Dada a demanda da socin, a Psicopatologia do humor é, atualmente, tema central nas ciências do comportamento humano, notadamente, as ciências Psicologia e Psiquiatria. Estima-se que os problemas de humor superem as doenças físicas em todos os sentidos, por exemplo, em número de casos, em gravidade e mesmo na dificuldade de encontrar soluções. Segundo Ratey e Johnson (1997, p. 93, grifo nosso) "... **qualquer distúrbio do humor, por menor que seja, merece ser levado à sério**".

O humor está diretamente ligado à qualidade de vida da pessoa, de sua família e da comunidade. O caso mais brando de transtorno do humor é chamado de distímia; o mais grave, é conhecido como bipolaridade.

De todos, a distímia é o estado mais suave de depressão, porém, de forma crônica, pode afetar a qualidade de vida da conscin, dada a rigidez ou inflexibilidade das idéias que mantêm as emoções sutilmente embotadas. Doron e Parot (2001, p. 251) apresentam a seguinte definição:

"Distímia: distúrbio do humor, de evolução crônica, marcado pela predominância de sentimentos depressivos (tristeza, anedonismo, perda de interesses, sentimentos de inadequação). A repercussão desses distúrbios no funcionamento social o distingue das flutuações normais de humor. Contudo, sua intensidade é insuficiente para justificar o diagnóstico de estado depressivo (...)"

Na distímia, aos poucos, o humor estabiliza-se, mas de modo a tender à depressão. Pode chegar ao ponto de afetar o relacionamento interpessoal, conjugal, familiar ou profissional. O comportamento da queixa é comum, porque há dificuldade para analisar os fatos de forma positiva ou construtiva e, aliado a isso, existe a tendência de a pessoa ser excessivamente heterocrítica e intolerante. Com isso, a conscin distímica pode parecer orgulhosa, teimosa e até ranzinza algumas vezes. É perfeccionista e, por isso, evita a exposição de suas atividades por receio da crítica alheia.

A Psiquiatria afirma serem as mulheres mais propensas a apresentar distímia que os homens, talvez por fatores hormonais e sociais. Independentemente do gênero, sabe-se que a influência genética é fator agravante. Alguns estudos sugerem que filhos de pais alcoolistas ou com histórico de depressão ou bipolaridade sejam mais propensos a desenvolvê-la. O quadro pode agravar-se com o envelhecimento, caso a pessoa não tenha se preparado para atenuá-la na primeira parte da vida, antes dos 35 anos. A melhora depende de uma série de cuidados, desde a nutrição, bom nível de escolaridade, exercícios físicos regulares (desintoxicação). A Psicoterapia Comportamental-Cognitiva vem obtendo bons resultados, devido à ênfase no processo de racionalidade da conscin.

"Os clientes raramente estão conscientes das premissas de seus pensamentos. Mais freqüentemente, focalizam apenas as conclusões que, se distorcidas, tendem a gerar problemas emocionais. O pensamento racional envolve raciocínio lógico baseado em afirmações empiricamente verificáveis. Se pensamos racionalmente, é improvável chegarmos a conclusões que levem a sentimentos extremamente perturbadores" (RANGÉ, 2001, p. 35).

Contudo, em grande parte dos casos, a maior dificuldade é a conscin admitir ter o problema, pois geralmente atribui sua "tristeza" ou "mau-humor levemente irritável" a fatores externos, a terceiros, a frustrações do dia-a-dia. Dificilmente assume erros de forma pacífica, sem relutar. Geralmente, apresentam várias argumentações ilógicas, com base na autovitimização, que podem ter características paranóicas.

Dentre todos os transtornos de humor, o mais grave vem sendo a bipolaridade. É comum em usuários de drogas. A conscin oscila entre dois pólos extremos, com freqüência e intensidade, da depressão à mania (euforia) e vice-versa. A labilidade emocional caracteriza-se, por exemplo, pela desregulação emocional: a pessoa, na mesma ocasião, pode chorar compulsivamente até chegar a dar gargalhadas escandalosas de forma constante. A fase mais preocupante é a maníaca, devido à imprevisibilidade de sua conduta anti-social que, por meio da agressividade, pode apresentar delírios de grandeza, gritos, ameaças verbais, *bateção* de portas, endividamentos ou compras compulsivas, bulimia, insônia, monoideísmo ou idéia-fixa, gerando verdadeiro terrorismo psicológico no lar. Segundo Dubovsky e Dubovsky (2004, p. 52), "*o humor deprimido ou*

cronicamente instável pode intensificar as defesas patológicas e distorcer a forma com que a pessoa experimenta a si própria e aos outros".

Diferentemente do caso da distímia, a maior dificuldade é a consciin tratar-se de forma responsável, pois costuma sabotar o tratamento medicamentoso, embora sempre atribua a agressividade a fatores externos. A pessoa bipolar tem forte tendência à autovitimização e à manipulação de pessoas, por meio de informações contraditórias, sendo sempre elemento desagregador em um grupo.

A bipolaridade atinge 1% da população, sendo mais comum em homens do que em mulheres, talvez pelo fato de serem socialmente mais estimulados a demonstrar agressividade. Mas, de forma geral, a herança genética por parte de pai ou mãe aumenta a predisposição à doença, que muitos acreditam ser genética.

Os casos mais graves precisam de cuidados psiquiátricos constantes e até de internação em clínicas especializadas de saúde mental, principalmente quando a pessoa representa ameaça à própria vida e à dos demais. Nestas condições, dificilmente viverão sem a ajuda da medicação especializada (LARA, 2004, p. 102-105, 113).

É importante lembrar que qualquer pessoa pode ter oscilações de humor. Isso é normal, principalmente em momentos difíceis de mudanças existenciais como separações, desemprego, perda de alguém importante na família, insegurança. Torna-se um problema quando a instabilidade ou negatividade afeta a sociabilidade, prejudicando a qualidade de vida de modo geral.

Se existe a tendência para a distímia ou mesmo a bipolaridade, os cuidados com relação à manutenção do humor mais estável devem ser redobrados.

HUMOR CONSCIENCIOLÓGICO

O humor, pela Conscienciologia, é um atributo psicossomático, sadio e positivo, ainda não descrito nos manuais de Psicologia e da Psiquiatria, talvez pelo fato de ser abordagem heterodoxa, isto é, não reconhecida pela ciência convencional.

Sendo atributo do psicossoma, é elemento definidor da ortopensenidade da consciin. Quando ela consegue mantê-lo mais equilibrado e constante, nem *up* (euforia), nem *down* (depressão), o potencial de desperticidade aumenta sobremaneira, pois torna-se menos abordável às intrusões conscienciais de modo inconsciente. A intrusão pensênica, em geral, é mais perceptível em uma psicofera mais serena do que em outra mais agitada.

Outro fator que potencializa a qualidade do humor é a ausência da queixa, lamúria ou lamento, pois através desta conduta-padrão, de *omissão superavitária*, a consciin faz a profilaxia de evocações conscienciais inoportunas à teática da tares. Esta postura auto-assistencial tem por base a higiene mental, ajudando-a a impermeabilizar a psicofera. Como será visto adiante, a auto-higiene pensênica diária é a tarefa de casa de toda consciin candidata à desperticidade, por ser fator vital de *rapport* com a *equipex*, equipe extrafísica *expert* em ações assistenciais ou omissões superavitárias pela teática cosmoética da anti-intrusão pensênica.

O humor equilibrado, em outras palavras, potencializa a força presencial da consciin. O que dinamiza a capacidade de reciclagem do holopense pessoal. Pela omissão superavitária mencionada, sua presença neutraliza a influência antiassistencial alheia, promovendo o não desenvolvimento de tráfes. Logo, a consciin com humor mais equilibrado passa a ser peça-chave em uma equipe, por ser aglutinadora de tráfes conscienciais. É uma âncora assistencial.

A conquista de bom humor sereno, megatrafór psicossomático, representa vitória da consciin na socin patológica ou bélica. Talvez a primeira, diante de uma série de autovitórias em meio ao contrafluxo evolutivo nesta ainda imatura sociedade. Se o humor estável é a base da desperticidade, a consciin instável é propensa a assédios, a começar por si mesma, já que inexiste heteroassédio sem auto-assédio.

COMPETÊNCIA ASSISTENCIAL

A principal vantagem do humor estável e predominantemente positivo, ou seja, **pacífico**, é o aumento do autocontrole consciencial, principalmente diante de adversidades comuns a qualquer conscin pré-desperta que priorize a superação do porão consciencial, pela teática da tares. O humor sereno ou equilibrado é um dos principais desafios da conscin pré-desperta, diante de um mundo cada vez menos estável e imprevisível.

O humor sadio otimiza a qualidade das inter-relações conscienciais, melhora o clima em equipe, porque ajuda a conscin a ver a realidade de forma assistencial. A tendência é diminuir a distorção cognitiva, característica comum nos ambientes de alta conflitividade.

COMO MANTER UM HUMOR MAIS SERENO?

O método mais eficaz de profilaxia para a manutenção do humor sereno é a disciplina ou teática da higiene ortopensênica, conhecida como "higiene mental".

Segundo Vieira (1994, p. 735), a **auto-higiene pensênica**, alcançada mediante a técnica do balanço diário holocármico, a ser realizada ao final de cada dia ou expediente na intrafiscalidade, facilita a produção ortopensênica. Em consequência desta "ampla cirurgia diária", aperfeiçoa-se a sociabilidade ou a interação interpessoal. A *técnica da pacificação íntima*, descrita no livro *Viagens Internacionais* (ARAKAKI, 2005, p. 58), é vital para o alcance da higiene ortopensênica.

O controle do humor diante do desafio da desperticidade consciencial pode-se fazer pelo esforço diário em descondicionar-se dos maus hábitos pensênicos, sobretudo a forma auto-assediante de pensar a respeito de si mesmo(a). O humor estável é tão importante a quem objetiva a desperticidade, quanto é a roupa antitérmica do bombeiro em ofício, diante de um incêndio.

No processo da conquista da desperticidade consciencial – que representa 50% de autonomia multidimensional, segundo a *Escala Evolutiva das Consciências* (VIEIRA, 2003, p. 198) – o estado de humor é vital. O estado de humor é ferramenta reveladora da saúde psicossomática, ao ponto de tornar a conscin mais imune ou menos vulnerável à heteroassediabilidade permanente e multidimensional na socin.

Para a conquista da desperticidade, segundo Vieira (1994, p. 734-748), é necessário que a conscin se mantenha hígida, estável em termos emocionais, sem euforias ou depressões por pelo menos 20 anos ou duas décadas consecutivas, convivendo no *front* da batalha evolutiva, em sociedade. Pode-se imaginar o que seria ficar sem chorar por duas décadas.

Como atingir o equilíbrio emocional diante dos contrafluxos comuns na vida intrafísica? Racionalmente, os pesquisadores na área da Psicologia e da Psiquiatria também sabem que o mau humor apenas piora a qualidade de vida da conscin. Sendo assim, no contexto da conscin que objetiva a desperticidade, o cultivo do mau humor brando ou distímia serviria apenas para retardar esta conquista.

Eis 5 vitórias intraconscienciais pró-evolutivas ao se constituir um **círculo virtuoso** do humor sereno como conduta-padrão na intrafiscalidade, ao longo de 20 anos consecutivos:

1. Facilidade em praticar higiene mental (autocompensação mentalsomática / imunidade intelectual pela evitação de falar mal ou criticar as pessoas pelas costas, que ocasiona a evocação de seus possíveis assediadores extrafísicos).

2. Capacidade de mediação e dissolução de conflitos interpessoais, por meio da promoção do diálogo antiemocional. No *campus* do *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia*, por exemplo, o *Setor de Voluntários* promove reuniões especiais, chamadas de **Acareações**, a fim de buscar maior esclarecimento das partes envolvidas, do modo mais racional possível e, por isso, maxifraterno, colocando na prática o *binômio admiração-discordância*.

3. Promoção da maturidade energossomática: teática do *binômio assim-desassim* (autocompensação energossomática / imunidade energética).

4. Manutenção da primener ou autopacificação intraconscencial (autocompensão psicossomática / imunidade emocional).

5. Promoção da saúde somática pela profilaxia de somatizações (autocompensão somática / imunidade somática).

A aprendizagem evolutiva geralmente é lenta, sendo comum haver recaídas psicossomáticas e até momentos de aflição ou desespero. No entanto, o mérito maior é não desistir da tentativa de se estabilizar e se recompor, nem que seja preciso todo dia começar a *recontagem* da desperticidade até chegar a duas décadas sem lágrimas, nem gritos. O humor estável é o princípio da imperturbabilidade assistencial ou consciencial.

A seguir, listam-se algumas medidas coadjuvantes que podem ajudar no processo de aprendizagem da estabilização do humor:

Minirrecursos holossomáticos para a recomposição diária do humor:		
Holossomática:	Profilaxia:	Remediação:
<i>Somática</i>	Exercício físico diário de baixo impacto, por exemplo, a caminhada, aliado a uma alimentação saudável. Efeitos: maior desintoxicação celular, maior longevidade cerebral, evitação de várias doenças, dentre as quais, o câncer.	Ginossoma: crises hormonais (TPM, menopausa) afetam drasticamente o humor. Diante deste problema, consultar especialistas na área da Medicina.
<i>Energossomática</i>	Exercício energossomático anti-intrusivo, como por exemplo, a prática do EV (MBE). Procurar doar energias de forma assistencial, sem esperar nada em troca, em ambientes diversos, principalmente na base física.	Frente a intrusão xenopensênica patológica, praticar a desassim, nem que isto exija um dia inteiro. É necessário descobrir meios que ajudem a deixar de ser vítima útil dos assédios alheios.
<i>Psicossomática</i>	Manter amigos de verdade. Isso facilita o acesso dos amparadores nos momentos mais difíceis. Sofrimento e dor não significam evolução. Ostracismo, <i>idem</i> . Pode-se chegar ao compléxis sem uma dupla evolutiva, mas sem amigos verdadeiras, é impossível.	Cortar relações com pessoas cuja conduta-padrão intencional é intrusiva (patofilia) ou antimentalsomática. A atuação ética demonstra racionalidade. Amar não significa permitir que o(a) outro(a) desrespeite e abuse de sua dedicação e bondade. Tudo tem limite.
<i>Mentalsomática</i>	Manter a produção intelectual diária, através da leitura selecionada e ao mesmo tempo generalista, e a produção da escrita. Assim, os neurônios mantêm-se com boa plasticidade (<i>ortoneuroneofilia</i>). A única forma de diminuir a instintividade é o aumento da racionalidade pelo aumento de unidades léxicas. Alimentar a bibliofilia durante a vida.	Sair da inércia é vencer o subcérebro abdominal. Diante da preguiça mental, é preciso uma reciclagem geral, na casa, nos hábitos. Para a pessoa que conhece a Conscienciologia, e até chegou à condição de ser voluntária, o ócio é indefensável.

Como manter o humor equilibrado sem fazer diariamente uma atividade física? O sedentarismo somático é fonte de mau humor, ou auto-assédio a partir da somática, pois só contribui para gerar doenças, como por exemplo, a obesidade, a diabete, dentre outras patologias. Os exercícios físicos são vitais para a saúde, à manutenção do bom humor, devido à produção das endorfinas ou neurotransmissores do prazer e à desintoxicação celular. Segundo os especialistas, 1 hora de exercícios diários prolonga a vida em 10 anos. Uma caminhada em passos rápidos, de 6 km, todos os dias, otimiza a desperticidade consciencial. Senão, como manter a autodefesa em alto nível intraconsciencial?

A desperticidade é conquista diária, simples de ser atingida, quando a conscin prioriza a disciplina também diária. Um dos trafores do Ser Desperto é a boa forma intrafísica: "*Cuida, como consequência natural, de manter a sua boa forma física (soma), em contrabalanço com a sua boa forma extrafísica (holossoma)*" (VIEIRA, 1994, p. 736).

DESPERTICIDADE

Um dos 18 trafores mais importantes do **Ser Desperto** é *a libertação de miniassédios inconscientes* (VIEIRA, 1994, p. 736). A maior liberdade dentre todas, sob a lógica da Conscienciologia, é o autodesassédio consciencial.

A conscin pré-desperta, à medida que aprende a equilibrar o humor, torna-se imune a uma série de acidentes comuns a grande parte dos seres humanos, maioria inconsciente ainda na condição de robéxis.

Segundo Vieira (1994, p. 745), a conscin desperta não é vítima direta dos acidentes conscienciais descritos a seguir:

1. **Auto-obcecações bifrontes** afetivo-sexuais.
2. **Acidentes de percurso** que a impossibilitem de cumprir as bases da proéxis de modo satisfatório.
3. **Arrebatamentos** ou miniassédios inconscientes de 5 minutos, 5 horas, 5 dias, 5 anos, 5 vidas, mantidos por meio de xenopenses predominantemente emocionais.
4. **Assédios extrafísicos:** endoparasitoses intraconscienciais.
5. **Subjugações ou semipossessões doentias inconscientes.**
6. **Possessões patológicas pela interpretação grupocármica.**
7. **Estigmas assediadores com repercussões pluriexistenciais.**

Aprender a manter a serenidade, diante de situações frustrantes, é aprendizado constante para quem foi condicionado, por milênios, a agir de forma "emocional", ao invés de agir "racionalmente". É preciso haver o autodescondicionamento holobiográfico permanente. Logo, manter o humor mais sereno parece ser o maior desafio a toda conscin pré-desperta, não sendo vitória fácil à maioria dos conscienciófilos, ou aprendizes de amparadores. Como a conscin pode amparar as "dores alheias" se não é capaz de suportar ou reeducar as próprias dores e frustrações? O princípio da desperticidade é a autonomia, ou seja, ser capaz de representar a si mesmo.

É comum sentir oscilações de humor. Porém, diante de emoções extremas, seja depressão ou euforia, convém, acalmar os "ânimos", para que a lucidez consciencial não diminua. Os extremos emocionais fragilizam a autocrítica e, logo, o autocontrole sadio.

Através da conquista de humor estável, a conscin pré-desperta dinamiza o processo de desperticidade consciencial ou autonomia energossomática e psicossomática, tornando-se mais útil ao maximecanismo assistencial da reurbanização extrafísica. O humor sereno a torna mais imune ao "fogo" das paixões humanas; em outras palavras, a conscin auto-reeducada afetivamente é problema a menos para a equipex. O autodesassédio é ato cosmoético.

Quem pretende de fato ser minipeça funcionante no maximecanismo da tarefa do esclarecimento do *Serenato*, precisa detalhar as características do próprio humor, ao longo do dia, para identificar os momentos e situações de maior e menor autocontrole e suscetibilidade. Investigar a tendência genética, pois isso é fator determinante. Por exemplo: o humor nipônico costuma ser bem diferente do humor italiano. Isso servirá de base para o planejamento consciente da desperticidade por duas décadas. A pessoa aprenderá os limites, a identificar trafores somáticos e psicossomáticos assim como os trafores pró-despeticidade. Pessoas que costumam ser menos impulsivas, agressivas e arrebatadoras, têm mais predisposição à despeticidade e, além disso, servem de exemplo para outras mais inquietas e hiperativas. No *campus* do CEAEC, por exemplo, a autora acompanha, em sigilo, há mais de 5 anos, 5 colegas voluntários, homens e mulheres, a quem admira. Na avaliação da autora, são "maratonistas antiemocionais". Por onde passam, não se vê confusão, apenas produtividade, sempre de forma discreta, séria e silenciosa. A auto-organização é o megatrafor do Ser Desperto, por ser uma das bases de sua autodefesa consciencial. Segundo Vieira, (1994, p. 736) o Desperto mantém

"uma condição ininterrupta de autodefesa energética no seu microuniverso consciencial, através da vivência da sinalética energética, anímica e parapsíquica, detectando a presença de consciências sadias e doentias onde vive e por onde vai, harmonizando o que pode, por toda parte" .

CONCLUSÃO

Para se compreender a assistencialidade dos Serenões, especialistas em reurbanizações extrafísicas com repercussões continentais, faz-se necessário ser, pelo menos, conscin que saiba promover as próprias minirrecins diárias. A autocomplacência não é compatível com a despeticidade. Ser amparadora de si mesma parece ser condição necessária à conscin pré-desperta que almeja assistir às demais consciências. Do contrário, é melhor assumir a posição de evoluciente, ou mesmo de paciente, do que assumir tarefas da qual ainda precise de maior preparo intraconsciencial.

Aprender a manter o humor mais sereno poderia ser uma das principais metas psicossomáticas da conscin jovem, que objetiva ser aprendiz de reurbanizadores conscienciais extrafísicos, os Serenões e as Serenonas.

No contexto da despeticidade, a conscin precisa aprender a fazer o miniautodesassédio pensênico diariamente, para ajudar a reequilibrar o humor. **O domínio das ECs, pela prática profilática do estado vibracional (EV), é vital neste processo.** Sem isso, não há humor sereno que se sustente por longo tempo.

*Questão para reflexão: O que você quer ser, quando seu soma envelhecer, uma conscin **desperta** ou **deserta**?*

Conscin desperta: desperta à assistencialidade, por isso tende a ser mais desassediada (amparo de função, agregação de trafores alheios).

Conscin deserta: deserta de assistencialidade, por isso é mais assediada (assédio disfunção, desagregação de trafores alheios).

REFERÊNCIAS

1. **Arakaki**, Kátia; *Viagens Internacionais: O Nomadismo da Conscienciologia*; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2005; página 58
2. **Doron**, R.; **Parot**, F.; *Dicionário de Psicologia*; Editora Ática; São Paulo, SP; 2001; p. 400 (verbete: humor).
3. **Dubovsky**, Steven L.; **Dubovsky**, Amélia N.; *Transtornos do Humor*; ArtMed; Porto Alegre, RS; 2004.
4. **Lara**, Diogo; *Temperamento Forte e Bipolaridade: Dominando os Altos e Baixos do Humor*; 2ª. Edição; Porto Alegre, RS; 2004; Disponível em: <<http://www.bipolaridade.com.br>>; Acesso em: 30 abr. 2005.
5. **Rangé**, Bernard (org.); *Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais: Um Diálogo com a Psiquiatria*; ArtMed; Porto Alegre, RS; 2001; capítulos 1 a 4.
6. **Vieira**, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 734 a 748.

