

Serenarium: Relato de uma Experiência em Processo

Serenarium: Report of an In-progress Experience

Serenarium: Relato de una Experiencia en Proceso

Luciana Ribeiro*

RESUMO: Este relato descreve e analisa sinteticamente condições envolvidas na experimentação desta autora em dois experimentos no laboratório *Serenarium*. Defende a necessidade de dilatar o tempo previsto para o experimento no *Serenarium*, incluindo mais dias na agenda pré e pós-laboratório, de maneira a potencializar os achados do experimento, consolidar neossinapses, realizar processo de fato imersivo e respeitar as alterações parafisiológicas propiciadas pelo laboratório. Ademais, considera importante o(a) experimentador(a) inserir-se em processo conscienciométrico sistemático, conectando-se com o holopensene dos serenões de modo profundo e paracirúrgico. Demonstra, ainda, a necessidade de automonitoramento para implantação das medidas recinológicas programadas durante o experimento.

PALAVRAS-CHAVE: assertividade; autossuperação; interconexão conscienciométrica; laboratórios; limites.

ABSTRACT: This report describes and briefly analyzes some conditions involved in the author's 2 *Serenarium* Laboratory experiments. It argues about the necessity of dilating the foreseen time for the *Serenarium* experiment by including more days in both pre and post-laboratory agenda, in order to potentiate the experiment's findings, to consolidate neosynapses, to accomplish a truly in-depth immersion, and to respect the paraphysiologic changes propitiated by the laboratory. Furthermore, it considers the importance of the experimenter's insertion in a systematic conscientiometric process, connecting her or himself to the serene holothosene, in a profound, parasurgical way. It further demonstrates the necessity of self-monitoring for the implementation of the recinologic actions programmed during the experiment.

KEYWORDS: assertiveness; self-overcoming; conscientiometric interconnection; laboratories; limits.

RESUMEN: Este relato describe y analiza sintéticamente condiciones relacionadas a la experimentación de la autora en los dos experimentos realizados en el laboratorio

*Professora da UNILA (Universidade Federal da Integração Latino-Americana), Bióloga, especialista em Meio Ambiente e em Saúde Ambiental, mestre e doutora em Educação. Pesquisadora da Conscienciologia desde 1997. Voluntária na RECONSCIENCIA e na Revista Interparadigmas. lucmribeiro@yahoo.com.br

Serenarium. Defiende la necesidad de dilatar el tiempo previsto para el experimento en el Serenarium, incluyendo algunos días más en la agenda pre y pos laboratorio, de manera a potencializar los descubrimientos del experimento, consolidar neosinapsis, realizar verdaderamente el proceso de inmersión y respetar las alteraciones para fisiológicas proporcionadas por el laboratorio. Además, considera importante el(la) experimentador(a) incluirse en el proceso concienciométrico sistemático, conectándose con el holopensene de los superserenos de modo profundo y paracirúrgico. Y aun demuestra la necesidad de automonitorización para implantación de las medidas recinológicas programadas durante el experimento.

PALABRAS CLAVE: asertividad; autosuperación; interconexión concienciométrica; laboratorios; límites.

CONTEXTUALIZAÇÃO

Depois de três anos interessada em fazer o laboratório *Serenarium*, nos últimos dias de julho e primeiros dias de agosto de 2014, consegui tempo e recursos financeiros para realizar o experimento.

Alguns elementos favoreceram a concretização desta intenção. Ingressar na carreira do magistério superior público há dois anos e meio propiciou certa estabilidade financeira, permitindo-me planejar tais atividades. Intraconscionalmente, a saturação de velhos problemas e a bússola proéxica me indicavam ser essa a melhor opção. O alarme adveio de sincronidades, cursos, dinâmicas, retrocognições e da própria convivência diária, acelerando minha decisão.

EVENTOS PRECEDENTES

Em 2013, ao organizar evento conscienciológico, ingressei em nova equipe de trabalho. Recebendo evidente amparo, a equipe foi se ajustando e, apesar dos percalços, o evento concretizou-se, cumprindo seu papel assistencial. Entretanto, no ajuste entre os membros da equipe surgiram conflitos inesperados e mágoas. De minha parte, busquei compreender qual minha contribuição no ocorrido, meios para me superar e modos de acertar a situação no que fosse necessário.

Nesse caminho, participei do curso Imersão Parametodológica no Holociclo, oferecido pela IC Reconscientia, fiz sessões de microfisioterapia e comeci a ler alguns livros sobre Psicofisiologia. O foco era utilizar os sintomas fisiológicos ao modo de indicadores da raiz consciencial da questão, compreendendo a repercussão de certos traços em minha saúde e promover os devidos desbloqueios. Identifiquei os sintomas com o curso e os livros, e efetuei os desbloqueios com a microfisioterapia. No entanto, ainda não entendia a causa da manifestação dos traços envolvidos no problema, nem como exatamente lidar com eles de maneira eficaz. Sentia-me num nevoeiro.

No final do ano, resolvi aprofundar a reflexão e, unindo o útil ao agradável, passar miniférias no *Campus ARACÊ* para balanço do ano. Na véspera da viagem, em visita a uma livraria em São Paulo, me deparei com o livro *A Síndrome da Boazinha – como curar sua compulsão por agradar* na estante das promoções, o qual imediatamente me chamou a atenção. Considerei convite à autorreflexão nas férias e decidi levá-lo na viagem. Dias antes, havia sido sorteada com outro livro, durante seu lançamento: *O Diário de Autocura: da Doença à Saúde Consciencial*, da autora Barbara Ceotto. Assim, ambos os livros juntaram-se na bagagem aos de Psicossomática, já presentes.

A estada no *campus* propiciou tranquilidade suficiente para avaliar o ano durante os experimentos laboratoriais e à luz das leituras selecionadas. Seguiram-se catarses e a súbita compreensão do óbvio.

Era portadora da síndrome descrita no livro. Fiquei extremamente grata à autora por tê-lo escrito. Finalmente, compreendia a inter-relação da gama de traços em questão nos meses anteriores. O alívio por tudo fazer sentido seguiu-se ao alerta deixado pelo outro livro, o de Barbara Ceotto. Meu destino seria semelhante ao dessa autora se não tratasse da síndrome e de todos os traços nela envolvidos.

Se pudesse, teria realizado o experimento no *Serenarium* naquele momento, tal a premência sentida. Contudo, era virada do ano e não havia equipe escalada para a monitoria de experimentos no laboratório *Serenarium*. Candidatei-me a realizá-lo em março, mês de meu aniversário. Mas, apesar de os voluntários da ARACÊ me ligarem naquele mês para confirmar o experimento, não tinha me organizado. Enfim, tratei de me reagendar para as férias de meio de ano.

Identificado o problema, a vida me proporcionou diversos laboratórios diários para enfrentá-lo. Contudo, ainda não me sentia suficientemente preparada. Fiz esforços naquele momento sentidos como bastante difíceis, mas meus resultados eram parcos. Estava cheia de trabalho, com demandas familiares e de amigos, e dedicava quase todo meu tempo a essa agenda, deixando-me por último e para quando desse. Mas em junho, acidente automobilístico e doenças me retiveram todo o mês na cama.

Logo após o acidente, inscrevi-me para atendimento paracirúrgico à distância, efetuado pela equipe de participantes da Dinâmica de Paracirurgia (DIP), realizada pela ECTOLAB a cada sexta-feira na Organização Internacional de Consciencioterapia – OIC. No dia agendado, preparei-me e durante 3 horas senti as intervenções dos amparadores em meu soma e energossoma. As regiões da cabeça, diafragma, coração e coluna receberam maior atenção. Soube naquele momento, por intuição, que poderia ter quebrado a coluna no acidente, não fossem as medidas de recin já iniciadas.

Decidi-me que já passara da hora de fazer o experimento no *Serenarium*. Procurei então, em julho, a equipe do *Campus ASSINVÉXIS*, onde há também um laboratório *Serenarium*, em Foz do Iguaçu, onde resido. Infelizmente, informaram-me só haver agenda disponível em agosto, quando já estaria de volta ao trabalho. Dias depois, em casa de minha avó, em São Paulo, recebi telefonema da equipe da ARACÊ me convidando para o experimento do *Serenarium* na última semana de julho. Na véspera, sentira a presença de amparadores extrafísicos, identificados por mim como sendo do *Campus ARACÊ*, e considerei a ligação telefônica vinculada ao parafato. Precisei apenas de mais 24 horas para conseguir passagens em promoção e reagendar os compromissos de trabalho da semana prevista. Rapidamente fluíram os arranjos e logo me vi novamente na serra capixaba da região de Pedra Azul/ES, onde se situa o *campus*.

PRIMEIRO EXPERIMENTO (PERÍODO DE 29 DE JULHO A 07 DE AGOSTO DE 2014)

O experimento divide-se em três momentos: pré-imersão, laboratório propriamente e pós-experimento.

Pré-imersão

Cheguei ao *campus* na terça-feira. O experimento no *Serenarium* começaria na sexta-feira e a orientação era estar na ARACÊ pelo menos desde quarta-feira, para os preparativos da imersão (entrevista, laboratórios, autovivenciograma, avaliação clínica e psicológica). Por chegar terça-feira, o tempo para entrar no clima da imersão foi maior, mostrando-se a decisão acertada.

Fui acolhedoramente recebida pelos colegas voluntários do *campus*. Após o almoço, fora da ARACÊ, iniciei os exercícios de perdão a que eu havia me proposto, seguindo as técnicas de Edith Stauffer, apresentadas no livro *Amor Incondicional e Perdão*. De acordo com a autora, a maioria das pessoas tem dificuldade em perdoar porque desconhece o processo fisiológico do perdão. Para ela, quando

alguém se magoa, interrompe o fluxo de amor antes dirigido para a pessoa, com isso se bloqueia e fica impedido(a) de sentir coisas boas pela pessoa em questão. Por isso, o perdão estaria relacionado com o desbloqueio da capacidade de emitir amor. Para a autora, perdoar é *suspender expectativas* e informar corretamente o cérebro sobre a decisão. Assim, cada expectativa, tida numa dada relação ou situação, precisa ser identificada e cancelada cognitivamente. Implica assumir a existência das expectativas e abrir mão delas, uma a uma. Para isso, a autora propõe exercício individual, desenvolvido por ela e com o qual atuou clinicamente por mais de 35 anos.

Trabalhei intensamente o exercício proposto pela autora e também retomei aqueles relativos à assertividade, para superação da síndrome da boazinha diagnosticada em dezembro do ano anterior. Pude me desconectar do ambiente externo e permanecer introspectiva até meia-noite. Consultei minhas anotações do recém-findo semestre do curso Recin 2, parte do programa de conscienciometria da Associação Internacional de Consciencimetrologia Interassistencial – CONSCIUS, em realização, e fui organizando as questões a levar para o *Serenarium*.

Na quinta, havia a programação de atividades pré-*Serenarium*. Fui para o laboratório de Conscienciometria. Considerei o sorteio desse laboratório convergência positiva, pois já era minha intenção realizar o experimento ali. Para a técnica do autovivenciograma, levei uma das situações presentes em minha lista de perdões a efetuar. De noite, permaneci no mesmo ritmo de trabalho comigo mesma.

Serenarium 1

No laboratório, desde a entrada, senti discreta orientação extrafísica, porém firme e clara. Em 20 minutos estava com todo o laboratório organizado: comida e roupa guardadas, 3 estações de trabalho temáticas montadas, trabalho energético inicial realizado.

A bancada curva, o mural e os materiais do escritório facilitaram a organização. À direita, ficou o canto do *Perdão*. À esquerda, o das *Gescons*. Ao centro o dos *Limites*. Sentei-me diante do papel em branco, disposta a escrever sobre Limites (tema trazido dos últimos experimentos de conscin-cobaia no curso *Recin 2*). Intuitivamente, sabia ter até as 12h para realizar a tarefa, a qual orientaria as demais, na sequência.

Nessas primeiras 2h30, um fluxo de ideias intenso e contínuo organizou uma síntese de como a relação com os limites pessoais orquestrava minha rede de trafores e trafores. Redigi um texto descritivo, seguido por listagens e uma visão panorâmica da situação em esquema de uma página. Tão logo terminei, necessitei dormir. A sensação de ser teleguiada era clara.

Após o sono, o banho e a refeição, voltei às estações de trabalho temáticas, disposta e produtiva.

Observei a conexão do tema-chave (limites) da estação central com os temas colaterais sintomáticos (boazinha e perdão). O escrito da manhã orientava agora a organização das outras estações. Naquela noite, antes de dormir, e durante todo o dia seguinte, tratei de entender melhor a relação *limites-síndrome da boazinha*. Conforme as conclusões surgiam, eu as transformava em frases-sínteses, autolembretes, colados na parede em frente e sobre aquela estação. As inspirações para a estação do Perdão foram postas no mural daquela outra estação. No terceiro dia, me envolvi com a resolução dos perdões pendentes. A falta de limites da “boazinha” resultava em mágoas, as quais requereriam nova tarefa de perdoar, em ciclo vicioso. Por fim, consegui levar as informações para a estação das *Gescons*.

Em termos *metodológicos*, organizei os registros em textos iniciais de análise, transformando-os depois em esquemas e bilhetes, na condição de síntese, com vistas a orientar a pensividade e lembrar-me de encaminhar cada pendência. Cada síntese orientou a criação de planilha específica para me

auxiliar após a saída do laboratório no processo de manutenção das decisões tomadas e acompanhar meu autoenfrentamento. O produto final da imersão foi o estabelecimento do Código Pessoal de Cosmoética (CPC), orientador das atitudes previstas para desenvolver e/ou consolidar.

No laboratório, senti continuamente amparadores, orientando até mesmo a alimentação e o sono para otimizar o experimento.

Quando saí, 3 dias depois, desejava prosseguir no laboratório por uma semana inteira ainda. Minha primeira necessidade foi ficar exposta ao sol, o qual me tinha feito falta. Logo após as entrevistas de saúde e psicológica pós-experimento, me recolhi ao chalé onde estava hospedada e prossegui com as reflexões. Sabia, por orientação extrafísica no *Serenarium*, dever continuar o trabalho no laboratório de Imobilidade Física Vígil (IFV) nos dias restantes de minha estada. Assim, na própria segunda-feira à noite, comecei este ciclo de experimentos.

Para minha surpresa, sofri uma paracirurgia cerebral durante a aplicação da técnica de IFV. Na terça e na quarta, voltei ao mesmo laboratório de noite, organizando mentalmente os dados levantados no *Serenarium* durante o dia. Também prossegui com as tarefas relativas ao perdão, ainda inacabadas.

Nos dias restantes tive muito sono diurno e respeitei o estado fisiológico no qual estava. Mas aproveitei as oportunidades locais participando da dinâmica projetiva e de outros laboratórios de autopesquisa no *campus*. Foram dias fundamentais para assentar a experiência e me organizar para fazer valer no cotidiano as decisões tomadas no *Serenarium*.

Completando a experiência, dois voluntários me ofereceram carona para o aeroporto, em Vitória, na quinta-feira de manhã, pois também iriam a Foz do Iguaçu. Pareceu-me espécie de “escolta intra e extrafísica”, ainda me resguardando até a chegada em casa.

FERRAMENTAS ANALÍTICAS E DE AUTOACOMPANHAMENTO CONSTRUÍDAS NO *SERENARIUM* PARA ENFRENTAR A SÍNDROME DA BOAZINHA

Conforme mencionado anteriormente, a princípio escrevi sobre “limites”. As ideias fluíram e as correlacionei aos meus estudos sobre perdão e sobre a síndrome da agradadora compulsiva, vulgo “*boazinha*” (BRAIKER, 2012).

Limites

Literalmente, limite é o ponto a partir do qual não se pode passar. Daí limites serem *indicadores*. Vistos homeostaticamente, demarcam *fronteiras*: espaciais, cognitivas, de capacidades, potenciais, invenções, formas de ser. Vistos nosograficamente, os limites apontam *perigos*. Neste caso, indicam toxicidade, risco de vida ou de saúde, enfim, de rompimento da capacidade de autorrestauração, seja de um objeto, de um organismo ou de uma relação.

Estudando o caso pessoal, percebi estarem meus trafores vinculados à superação de limites, provavelmente desenvolvidos em contextos onde frequentemente foi necessário superar limites. Essa trajetória holobiográfica enraizou crenças, como: “limites foram feitos para superá-los”; “dispensio limites”; “o limite é determinado por mim apenas”; “se há limites, *devem* ser ultrapassados”. Em algum momento, tais crenças exerceram papel positivo, levando-me a crescer. Entretanto, se levadas inteiramente ao pé da letra, desconsiderando o contexto, tais crenças se tornam mobilizadoras irracionais da vontade de ultrapassar limites.

Assim, identifiquei estarem meus trafores também vinculados ao rompimento de limites, porém, no sentido nosográfico do enfrentamento, sem discernimento, cuja preservação é necessária.

A superação homeostática de limites gera *performance* evolutiva, prazer, assistência, autossuperação, crescimento, desenvolvimento de potenciais, novas formas de pensar, sentir e agir, perspectiva interdisciplinar e intercultural, inovação, criatividade. A ciência, a tecnologia, a arte são construídas por meio da superação constante de limites.

Já o rompimento nosográfico de limites ocasiona frustrações, estresse holossomático, dependência, intoxicação pensênica, dispersão, interprisão grupocármica, estagnação evolutiva, mediocrização, desvio de proéxis, anacronismos, além de sentimentos desagradáveis como culpa, ressentimento, sensação de inadequação, mágoas, vergonha.

Os limites podem ser rompidos em duas direções: intrapessoal e interpessoal. Permitir a invasão dos limites pessoais e desconsiderá-los configura a *síndrome da boazinha*, conduzindo à dispersão, ao estresse emocional e somático e, em última instância, à melin. Ultrapassar os limites alheios constitui desrespeito e incompreensão quanto às necessidades e possibilidades de outrem.

Limites em si são neutros. Logo, para lidar com eles o ajustador da balança é o discernimento, a ponderação. Duas perguntas são necessárias e fundamentais: quando é indicado superar limites? Quando é contraindicado romper limites?

Tabela 1 - Autodiscernimento sobre limites

Quando é indicado <i>superar</i> limites?	Quando é contraindicado <i>romper</i> limites?
Quando é preciso buscar soluções para problemas ainda não resolvidos.	Quando a vida é posta em risco.
Quando se quer desenvolver novas capacidades e potenciais.	Quando a proéxis é posta em risco.
Quando se quer criar novos conhecimentos e técnicas.	Quando o resultado é prejudicial a alguém.
Quando se quer experimentar possibilidades insuspeitas.	Quando não há perspectiva de crescimento.
Quando se quer conhecer novos lugares.	Quando as perdas superam os ganhos.
Quando se tem ambição evolutiva.	Quando não há preparo para tal.

Ao responder a essas questões, fragmentos retrocognitivos de diferentes existências vieram-me à memória, ilustrando as respostas listadas na Tabela 1 e apontando os vínculos cármicos com certos grupos.

Há momento para superar limites, para consolidá-los, para conhecê-los, para respeitá-los, para cuidar deles, para estabelecê-los.

O hábito anacrônico de ignorar os próprios limites e os alheios ou de não ponderar se é o caso de obedecer aos limites da situação, pode acarretar inúmeros problemas, a exemplo dos listados a seguir:

- Mantém interprisões;
- Impede a expressão de trafores que contradigam a autoimagem de boazinha;
- Retarda a reconciliação com grupos afetados pela expressão dos trafores pessoais;
- Atrasa a proéxis (pessoas não chegam, gescons não saem, consciexes não são liberadas);
- Aumenta o número de pendências cármicas pessoais e a predisposição a acidentes de percurso;
- So brecarrega a saúde holossomaticamente, ocasionando *déficits* imunológicos;
- Favorece fragilizações e vitimizações;
- Retroalimenta trafores;

- Gera comportamentos e situações de compensação em momentos inadequados, resultando em dispersão e culpa, afora a crença distorcida de que lazer/descanso é desnecessário;
- Resulta em expectativas irrealistas ou aprioristas sobre pessoas e contextos (passar os limites da realidade);
- Torna-se conduta antiexemplarista.

Assim, o principal exercício para descondicionar a postura antilimites é ponderar o tipo de limite em cada situação: é saudável? É nosográfico? Deve ser superado? Deve ser obedecido?

A postura de sempre considerar tempo, espaço, ideias e escolhas de outras pessoas é outro aprendizado importante sobre limites.

Cuidar dos limites pessoais, sobretudo de tempo e saúde, decorre desses dois exercícios anteriores e pode ser incorporado mais facilmente se adotado o hábito das pausas reflexivas cotidianas e de balanços mensais sobre os avanços e dificuldades remanescentes.

Aprender a lidar com limites de modo consciente tornou-se meta e para isso estabeleci o seguinte quadro de autoacompanhamento (Tabela 2), elaborando questões a partir das técnicas aprendidas no livro de Braiker (2012) e a partir do mapeamento realizado sobre limites no *Serenarium*:

Tabela 2 - Diário de autossuperação da síndrome da agradadora compulsiva

Data	Identifiquei limites hoje? Negritar a resposta com a cor correspondente: sim/ não
	Perigo / demarcadores (tipo)
	Pedi <i>tempo</i> para pensar? *
	Usei a <i>técnica do disco arranhado</i> ? *
	Listei prós e contras?
	Usei a <i>técnica do sanduíche</i> para dizer não? *
	Usei o <i>sanduíche invertido</i> para fazer contraproposta? *
	Reli os <i>pensamentos corretivos</i> ? *
	Reli os <i>pensamentos corretivos das diretrizes em relação aos outros</i> ? *
	<i>Deleguei</i> tarefas? *
	Fiz 2 <i>atividades prazerosas</i> para mim? *
	Rompi limites negativamente?
	Com quem?
	Por quê? Crença? Hábito? Emociofobia? (C, H, E)
	Qual?
	Superei limites positivamente? Quais?
	Trafores manifestados hoje / esta semana
	Trafores manifestados hoje / esta semana
	Aprendizado do dia / semana
	* técnicas de Braiker (2012)

Com isso, esperava poder manter-me atenta à questão dos limites e ao mesmo tempo me aprofundar sobre a dinâmica de funcionamento da obediência ou do rompimento de limites.

As técnicas de Braiker podem ser agrupadas em 4 tipos:

1. **Técnicas de descondicionamento:** a pessoa agradadora compulsiva tem por padrão *dizer sim* para as solicitações que recebe, independente de suas reais condições para atendê-las. Pedir *tempo*

para pensar antes de responder a qualquer proposta, de modo a verificar realisticamente, sem a pressão do momento da demanda, a possibilidade, a adequação e a disposição para atender à solicitação; se pressionada a responder no ato, a pessoa deve insistir na necessidade de tempo para consultar a agenda, qual *disco arranhado*, apesar da intensidade da pressão para aceitar prontamente, de modo a garantir oportunidade para refletir verdadeiramente, longe da pessoa demandante e em contexto mais leve.

2. **Técnicas de posicionamento:** ao decidir negar alguma solicitação empregar fórmulas comunicativas (*técnica do sanduíche e técnica do sanduíche invertido*) facilitadoras da resposta negativa, sem desvalorizar a pessoa demandante ou a solicitação realizada. Constitui espécie de treinamento para dizer não, a partir da dessensibilização progressiva propiciada por este estilo comunicativo. A força da resposta reside na autenticidade das declarações.

3. **Técnicas de correção de pensamentos distorcidos:** a pessoa “boazinha” tem pensamentos distorcidos sobre a realidade e sobre si mesma, os quais geram emoções e ações inadequadas perante às demandas recebidas. A técnica dos *pensamentos corretivos* e a técnica dos *pensamentos corretivos das diretrizes em relação aos outros* estimula o indivíduo a reperspectivar suas percepções e modo de analisar as expectativas nas relações, a partir da identificação dessas distorções.

4. **Técnicas de despressurização:** aprender a ter tempo para si próprio é um desafio para o indivíduo agradador compulsivo. O exercício de *delegar* e de propiciar-se dois prazeres diários, que representem atenção legítima a si mesmo, favorece a criação dessa neossinapse.

As demais perguntas da planilha têm a intenção de ampliar a autopercepção quanto ao próprio *modus operandi* no tocante à relação com os limites experimentados no cotidiano.

Além da Tabela 2 para o autoestudo dos limites, estabeleci também *check-list* diário (Tabela 3) quanto à aplicação de outras técnicas, algumas voltadas à continuidade do processo de perdoar (conforme o livro *Amor Incondicional e Perdão*), outras destinadas a manter espaço mental lúcido e predisposição fisiológica e bioenergética para as autorreflexões cotidianas. Outras ainda foram selecionadas do livro “*A Síndrome da Boazinha*”.

Tabela 3 – *Check-list* Diário de Autossuperações

Check-list	11/08/2014	12/08/2014	13/08/2014
	S/ N	S/ N	S/ N
Exercícios de respiração e relaxamento	S		
Exercício do perdão	S		
Fazer 2 atividades prazerosas para mim mesma	S		
Autoaprovação diária dos acertos realizados	S		
Exercício da “luz hormonal”	N		
“Aja como se”	N		
Ler 3 vezes ao dia: CPC, critérios, 10 mandamentos da agradadora compulsiva recuperada (ACR), novas diretrizes da ACR, objetivo de reciclagem (pensamentos corretivos)	S		
Visualizar o objetivo de reciclagem sendo atendido	N		
Diário de autossuperação	S		
Diário do objetivo	N		
Cancelar cerebralmente objetivos negativos ainda operantes	N		
Escrever artigos pendentes	N		
Desassim	S		

Os exercícios de respiração, de relaxamento, da luz hormonal (ativação glandular por estímulo luminoso) e do perdão tinham por finalidade promover espaço mental e emocional homeostático. As atividades prazerosas e a identificação de acertos realizados no dia visavam exercitar perspectiva trafo-rista no trato consigo própria.

Manter em mente o novo comportamento delineado a partir da recin era o objetivo das técnicas “Aja como se”, da visualização do objetivo sendo alcançado e da leitura: do CPC, dos critérios para dizer sim/não e dos pensamentos corretivos. Os diários de autossuperação e do alcance do objetivo pretendiam ocasionar oportunidade para monitorar o andamento da recin.

Cancelar objetivos negativos operantes constitui exercício proposto por Stauffer para eliminar auto-ordens anacrônicas ainda atuantes no comportamento do indivíduo, mantidas muitas vezes sem autoconsciência. A escrita de artigos pendentes faz parte da eliminação de pendências acumuladas devido ao excesso de outros compromissos não-prioritários assumidos pela pessoa agradável.

Algumas frases-síntese foram selecionadas de minhas conclusões para ficar à vista no mural:

- Autonomia é saber lidar com limites.
- Quando aumento qualitativamente os “nãos”, diminuo ou evito gerar ressentimentos.
- O conflito pode ser treino sadio para lidar com limites.
- Desperticidade nesta existência não é escolha, é necessidade.

Além dessas, escolhi duas mais, retiradas de minhas anotações das experiências na condição de conscin-cobaia no curso Recin 2, ambas de autoria do professor Djalma Fonseca:

- “Tempo livre é o recurso para fazer a proéxis”.
- “Papel evolutivo a gente assume, não é eleito”.

Com estes lembretes esperava manter-me atenta à temática recinológica do momento e estimulada a dar continuidade ao processo de autoenfrentamento conectada ao holopensene desfrutado no *Serenarium*.

Também listei critérios para dizer SIM e NÃO, para ler antes de tomar decisões, até que essas questões estejam internalizadas:

Tenho tempo?

Quero fazer isso?

É assistencial?

Sou a pessoa mais indicada?

Tenho outra coisa a fazer antes? (prioridade)

Outra pessoa pode fazer?

Pós-experimento

Tão logo cheguei a Foz do Iguaçu-PR, percebi a necessidade de organizar o ambiente para fazerem presentes as informações parapercebidas no *Serenarium*. No restante da semana, continuei sentindo muito sono e uma espécie de estado convalescente, o qual respeitei.

Manutenção

Para manutenção das decisões e do autoenfrentamento, comprei impressora e mural, onde coloquei meu *check-list* diário, o CPC, os critérios para dizer SIM ou NÃO a solicitações, diversos bilhetes sobre limites trazidos do *Serenarium*, afora tarefas relativas à superação da síndrome da boazinha e a técnica “Aja como se”, para me direcionar ao ideal autoproposto.

Essa otimização do ambiente pretendeu gerar autorreflexão diária (balanço e replanejamento). Nessa nova fase, eu deveria preencher as planilhas de autoacompanhamento, efetuar balanços periódicos (semanais, mensais) para ajustes, fazer diariamente exercícios respiratórios, metabólicos, do perdão e desassim.

Esperava assim ir construindo a mudança de hábitos e diminuir aos poucos as atividades, desenvolvendo respeito somático e priorização (minha megadificuldade até então).

Dificuldades

Durante quase 3 meses consegui manter o registro diário na planilha e reler praticamente todos os dias meus lembretes. Surgiram inúmeros imprevistos e demandas extras de trabalho, mas já esperava por isso. O balanço diário se mostrou extremamente importante para a identificação dos padrões de acertos e equívocos. Verifiquei as tendências que levavam às recaídas e pude gerenciá-las melhor.

Já o balanço semanal, só consegui realizar uma vez e o mensal não realizei. Verifiquei o grande valor da avaliação semanal por esta única vez que a realizei. Proporciona visão panorâmica das tendências e permite refletir sobre sua dinâmica, causas e consequências, reorganizando mentalmente a manifestação pessoal.

Fixar novos hábitos efetivamente dá trabalho, mas cada pequena nova conquista gera satisfação e amplia a autoconfiança, trazendo motivação para prosseguir.

Percebi a necessidade de sofisticar a auto-organização para dar conta das 10 tarefas diárias de meu *check-list* para autossuperação, considerando a pressão de situações demandando atenção e tempo (viagens, família, visitas, eventos, extrapautas): praticamente um convite a retornar à rotina anterior, asoberbante, restritiva da lucidez e, portanto, limitadora de autorreflexões profundas cotidianas.

Conhecendo minhas tentativas anteriores de estabelecimento de novos hábitos, rapidamente identifiquei os indicadores de que estava prestes a perder a neorrotina: vi-me anotando algumas vezes dados acumulados de 3 dias na planilha *diária* e percebi a tendência desse tempo aumentar em breve. Logo anotava os dados da semana toda em um único dia. Finalmente, fiquei sem anotar por 2 semanas. Com isso, a planilha perdia sua função de momento reflexivo cotidiano. Vivi esse processo sem drama, tratando de me conscientizar do movimento consciencial realizado e observar seus efeitos.

Por um lado, senti-me satisfeita ao perceber a fixação de certas regras de conduta, mesmo não vivenciando mais a rotina de anotações. Por outro lado, percebi a necessidade de retomar certas tarefas abandonadas, como o exercício respiratório e meditativo e a análise do SIM e do NÃO, pois auxiliavam a refletir como ocorriam as escolhas e permitiam compreender os “furos” cosmoéticos mais rapidamente.

Mais ainda, fui alertada extrafisicamente para a necessidade de trabalho laboratorial semanal. Havia me proposto a isso ao sair do *Serenarium* e essa lacuna provocara desagradáveis e desnecessárias repercussões somáticas.

Cuidei desse compromisso com os laboratórios e empreguei minha participação no curso Recin 2 e seu subsequente, o Autoinventariograma, no programa da CONSCIUS, além da dinâmica parap-

síquica da Serioxologia, atividades estas semanais, como âncoras reflexivas mínimas para me devolver a mim mesma e ao meu *check-list*.

Avanços

Posso registrar como avanços: maior autolucidez, correção mais rápida dos equívocos e tendências, percepção dos nós górdios geradores de erros, tendências e padrões.

Evidenciou-se, também, como cada medida, quando implantada, gera consequências holossomáticas e produz novas informações, alinhando-me ao fluxo do Cosmos, ampliando a autocompreensão ego e grupocármica e alimentando a recin.

No período de interrupção das anotações, recebi convite da ASSINVÉXIS para novo experimento no *Serenarium*, dessa vez em Foz do Iguaçu, fazendo-se nítida a presença e o acompanhamento dos amparadores. O convite funcionou qual alerta consciencial. Agendei o novo experimento para início de 2015 e atentei ao cumprimento do objetivo de fixar novos hábitos e pensividade no cotidiano.

SEGUNDO EXPERIMENTO (PERÍODO DE 28 DE JANEIRO A 03 DE FEVEREIRO DE 2015)

Segui passos semelhantes ao ano anterior. Passei o final de 2014 no *Campus* ARACÊ, aproveitando para fazer o balanço do ano e participar do II Fórum de Serenologia. Compartilhei meu primeiro experimento no *Serenarium* com os colegas presentes no evento. Essa tarefa propiciou-me reorganizar mentalmente as vivências e seus significados, motivando-me para a continuidade das recins em 2015.

Período preparatório

Logo após a virada do ano, passei alguns dias de férias na praia e ao retornar a Foz do Iguaçu participei do curso Retrossenha (da IC CONSECUTIVUS), agendado desde o mês anterior. Durante o curso, ressignifiquei informações antigas de projeções, sonhos, parapercepções e planilhas de análises bio-historiográficas, coletadas ao longo dos anos, ao mesmo tempo em que passaram a fazer sentido certas vivências encadeadamente sincrônicas dos últimos 45 dias.

Estando a pouco mais de 15 dias do novo experimento no *Serenarium*, no *Campus* de Inve-xologia, considerei as ocorrências vividas no curso Retrossenha ao modo de preparativos cognitivos e mnemônicos.

Retomamos as aulas do curso Recin 2 (da IC CONSCIUS) na semana seguinte e coube a mim ser conscin-cobaia duas vezes no período precedente ao novo experimento. Entendi ser estratégico levar novamente o material desse curso para reflexão no *Serenarium*.

Na semana de ingresso no laboratório, vivenciei ocorrência no refeitório de meu trabalho, sincrônica com o diagnóstico do último conscin-cobaia. No mesmo instante da ocorrência, entendi ser aquela a vivência a ser discutida no momento de aplicação da Técnica do Autovivenciograma durante a imersão pré-*Serenarium*.

Desta vez o experimento seria em Foz do Iguaçu, facilitando-me a logística.

Mais uma vez senti-me muito bem recebida pelos colegas escalados para o atendimento no *Serenarium*. Ainda mais ao encontrar pessoas com quem estivera no II Fórum de Serenologia um mês antes.

Serenarium 2

Diferentemente de minha previsão inicial, neste segundo experimento não prossegui propriamente a reflexão sobre a síndrome da boazinha. Após o experimento na condição de conscin-cobaia, essa temática ficara “pequena”, passando a ser percebida ao modo de efeito de posicionamento quanto à situação grupocármica mais complexa.

O experimento fechava o ciclo iniciado no *Serenarium* anterior, porém dando a volta no próximo nível da espiral do processo evolutivo pessoal.

Meus registros sobre o curso Retrossenha e outras anotações retrocognitivas foram utilizadas no primeiro dia para revisar os fragmentos mnemônicos pessoais dos últimos três mil anos. Os dados foram organizados em linha do tempo e etiquetados segundo temáticas recorrentes, identificando os tipos de grupos predominantes em minha holobiografia. Pude perceber a “política” se destacando como tema transversal nos diversos grupos dos quais sabia haver participado. Essa informação trazia consequências. Reperspectivava minha compreensão sobre como tratar das reconciliações grupocármicas, como conduzir-me no trabalho e o impacto da reciclagem de traços ligados a essa temática.

No segundo dia, a partir de tal compreensão, organizei planilha de recomposições prioritárias, identificando os grupos envolvidos, o ego antigo com o qual me manifestava com cada um desses grupos e o novo ego, em construção, quanto a essa relação. Em seguida, constavam informações sobre elementos em transição paradigmática em minha cognição, sobre crenças aprisionadoras ao antigo ego, estratégias para superação, afora 2 campos identificando perdas e ganhos da mudança pessoal. A última coluna resultava claramente no público prioritário de assistência, decorrente daquelas informações.

Tabela 4 - Recomposições Prioritárias

Grupos envolvidos	Ego antigo	Novo ego	Elementos em transição paradigmática	Crenças aprisionadoras	Estratégias	O que perco não mudando	O que ganho mudando	Público assistível prioritário

Na listagem da Tabela 4, evidenciaram-se 5 grupos predominantes na trajetória evolutiva pessoal: políticos; religiosos e parapsíquicos; artistas; cientistas; aristocratas.

Retratação grupocármica exige estratégias múltiplas, incluindo o compartilhar de aprendizados (na forma de verbetes, artigos, palestras, cursos, livros), inserir atendimento na tenepes e em dinâmicas parapsíquicas e a realização de recins específicas, relacionadas à dissidência de cada grupo.

A partir da planilha, elaborei cronograma de gescons a desenvolver em 2015 e 2016, tendo também organizado o sumário de 3 livros a escrever. Ao cumprir essas tarefas sinto que estarei em dia com a programação existencial. Dito de outro modo, enquanto não cumprir esse cronograma, sinto-me em débito com a proéxis.

Finalmente, no terceiro dia, utilizando as informações do Recin 2, redigi uma carta de retratação, na qual me dirigia a consciexes evitadas até então, atualizando-as com relação a minhas posições, valores e interesses e, definitivamente, diferenciando-me da condição vivida em existências pregressas. Conforme a escrevia, sentia a pressão extrafísica diminuir, como se estivesse limpando o campo grupocármico a minha volta. Logo após escrevê-la, senti necessidade de exteriorizar energias intensamente, na poltrona do quarto do *Serenarium*, para todo o bolsão extrafísico ali presente. Mantive-me em exteriorização

por ao menos 2 horas. A intensidade das energias me faz supor ter estado conectada à CEE (Central Extrafísica das Energias).

Em termos de vivências parapsíquicas, a mais relevante vivenciada neste segundo *Serenarium* foi extrapolação sobre como seria minha manifestação quando já houvesse alcançado o nível evolutivo da serenidade. A sensação, embora fugaz, criou referência positiva de futuro, concretizando cognitiva e holossomaticamente o trabalho diuturno das recins rumo ao serenismo.

Pós-experimento

O estabelecimento de uma visão clara de futuro, com seus porquês, com direito a cronograma de realização, parece ter ampliado o compromisso pessoal com os acertos grupocármicos e com a proéxis, motivando o exercício de novas posturas no cotidiano.

Nos dias seguintes à saída do *Serenarium*, imersa em rotina de escrita, vivenciei estado de euforin. O processo foi mais intenso no dia seguinte ao término do experimento, ainda hospedada no Campus da ASSINVÉXIS. Ali, reli textos e produções antigas, da época em que atuava no GPC-Socin, do IIPC, no Rio de Janeiro (1998 a 2005).

A cada frase lida me sentia mais empolgada, pois nossa produção da época pareceu-me completamente conectada com acontecimentos posteriores de minha vida, quando me estabeleci em Foz do Iguaçu. Tal encadeamento não tinha sido percebido até então e representava um continuum de proéxis claramente esboçado, mas ao qual não tinha dado as devidas acabativas.

Como resultado, apesar das muitas atividades já realizadas e em andamento, me sentia ociosa evolutivamente. As razões dessa sensação só se esclareceram naquele momento, gerando a euforin.

Ao concluir a leitura, compreendi ser necessário redigir livro sobre Conscienciocentrológica com o antigo coordenador adjunto do nosso extinto GPC-SOCIN. A encomenda fora feita há anos, quando iniciamos os trabalhos no GPC, pelo professor Waldo Vieira. Na época, começamos a pesquisa para isso, mas depois, quando o grupo se desfez, a proposta foi esquecida. Ao compreender isso, tomei seguidos banhos de energia e grande alegria tomou conta de mim, perdurando dias a fio juntamente com a disposição para produzir. Na mesma semana marcamos encontro de trabalho para iniciar o projeto.

Novos desafios

Apesar de começarmos com bastante dinamismo e entusiasmo a organização dos materiais para a escrita do livro sobre Conscienciocentrológica, o processo foi interrompido um mês depois. Ficou clara a necessidade de maior sustentabilidade para o desassédio do trabalho.

Por outro lado, a continuidade dos experimentos no curso Recin 2 e o megaexperimento coletivo promovido pela CONSECUTIVUS com a atividade da Noite de Gala Mnemônica incrementaram e aceleraram as recins e a compreensão multiexistencial do processo em curso.

Ao mesmo tempo, o primeiro semestre de 2015 foi generoso em oportunidades de estudo *conscienciocentrológico* e intraconsciencial:

- 1) Concluí minha formação na SBDG (Sociedade Brasileira de Dinâmica dos Grupos);
- 2) Em meu trabalho, iniciamos o curso de pós-graduação *lato sensu* em *Educação Ambiental com ênfase em Espaços Educadores Sustentáveis*, estando eu na condição de coordenadora e com o desafio de promover funcionamento interdisciplinar do curso e da equipe;
- 3) Participei de itinerância interparadigmática na Finlândia, organizada pela Revista Interparadigmas;

4) Realizei excursão retrocognitiva a 11 cidades de 5 países europeus (Finlândia, Hungria, Suécia, Noruega e Portugal, além dos aeroportos de Londres e de Amsterdã) intercalando atividades de voluntariado e de trabalho (apresentação em congressos);

5) Participei da promoção do I Colóquio Interparadigmático, parceria da pré-IC Interparadigmas com o CEAEC;

6) Concluí o curso Recin 2 e iniciei a etapa seguinte do programa da CONSCIUS, o Autoinventariograma.

Cada uma dessas situações tinha sua própria finalidade; contudo, estão nitidamente interconectadas, podendo ser aproveitadas ao modo de aportes para a elaboração do livro.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os 2 experimentos foram realizados no espaço de 6 meses (agosto e janeiro), parecendo encerrar ciclo no qual certas compreensões, cognições e posicionamentos multiexistenciais foram revistos e reorganizados.

Em ambos os casos, observo ter sido fundamental reservar aproximadamente 10 dias para o experimento, tempo acima da sugestão estipulado para a realização dessa vivência. Com isso, porém, foram estabelecidas condições favoráveis e otimizadas para a introspecção e imersão na experiência, bem como para o assentamento e encaminhamento das decisões tomadas durante o experimento.

A atenção ao período precedente e sucedâneo ao experimento no *Serenarium* também se mostrou relevante, ampliando a compreensão sobre o processo desencadeado e permitindo melhor aproveitamento das informações, seja para orientar o experimento, seja no estabelecimento de atitudes e rotinas pós-experimento.

A criação e seleção de ferramentas de autopesquisa para uso durante e após os experimentos no laboratório *Serenarium* ocorreu em ambos os casos:

1º Experimento: estações de trabalho temáticas; técnica da progressão sintético-analítico-sintética (texto-esquema-bilhete-planilha); Código Pessoal de Cosmoética (CPC); IFV; tabela diária de autossuperação da síndrome da agradadora compulsiva; *check-list* diário de autossuperações; lista de critérios para dizer “sim” e “não”; técnica do “aja como se (já fosse)”.

2º Experimento: linha do tempo holobiográfica; planilha de recomposições prioritárias; listagem de sincronidades relacionadas ao experimento; carta retratativa a grupo extrafísico interprisoneiro; listagem de gescons a cumprir no ano; cronograma de gescons voltadas à reconciliação com grupos interprisoneiros identificados; releitura e ressignificação de material escrito durante o voluntariado temático.

Vejo também interligação entre os cursos frequentados nos períodos pré e pós-experimento no *Serenarium* em ambos os casos, especialmente as atividades na CONSCIUS (conscienciometria) e na *Consecutivus* (holobiografia, holomemória). Assim, proponho a hipótese de forte vínculo entre o *Serenarium* e as atividades conscienciométricas, as quais têm como referência e modelo evolutivo a mesma personalidade inspiradora do laboratório, o Serenão.

Estando a hipótese correta, valeria otimizar o experimento no *Serenarium* conectando-o a atividades conscienciométricas prévias e posteriores, ampliando assim a permanência e profundidade de contato com o holopensene dos serenões. Ficam os leitores(as) convidados a verificar a conjectura.

REFERÊNCIAS

1. **Braiker**, Harriet B.; *A síndrome da boazinha: como curar sua compulsão por agradar*; Rio de Janeiro, RJ; Best Seller; 2012.
2. **Ceotto**, Bárbara; *Diário de autocura: da doença à saúde consciencial*; Foz do Iguaçu, PR; Editares, 2014.
3. **Stauffer**, Edith R., *Amor incondicional e perdão*; São Paulo, SP; Totalidade; 2008.
4. **Vieira**, Waldo, *Conscienciograma*; Rio de Janeiro, RJ; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia, 1996.

ANOTAÇÕES PESSOAIS:

Cursos Recin 1 (2014), Recin 2 (2014-2015), Autoinventariograma (2015): CONSCIUS.

Despertometria (2015): ASSINVÉXIS.

Retrossenha pessoal (2015), Dinâmica Parapsíquica da Seriexologia (2014-2015): CONSECUTIVUS.

