



# Autodesrepressão Consciencial

## *Autodesrepresión Conciencial*

## *Consciential Self-Derepression*

**Helena Vieira**

### **Resumo**

Este artigo é destinado a todas as consciências interessadas na alavancagem da programação existencial pessoal proporcionando maior liberdade para assumir o próprio poder consciencial. A metodologia utilizada foi a determinação e a vontade de escrever sobre o assunto, conforme o aprendizado no curso Autopesquisa Projeciológica (APP), ao longo de 2015. A autora concluiu que a escrita foi resultado de autoaprendizado, autoenfrentamento, a busca da superação com a escrita, dando fôlego para mais produtividade gesconológica.

**Palavras-chaves :** autodesrepressão; liberdade; libertação; perdão.

### **Resumen**

*Este artículo está destinado a todas las conciencias interesadas en el apalancamiento de la programación existencial personal proporcionando mayor libertad para asumir el propio poder consciencial. La metodología utilizada fue la determinación y la voluntad de escribir sobre el tema, según el aprendizaje en el curso Autoinvestigación Projeciológica (APP), al largo de 2015. La autora concluyó que la escritura fue resultado de autoaprendizaje, autoenfretamiento, búsqueda de la superación con la escrita, dando aliento para más productividad gesconológica.*

**Palabras claves:** autodesrepresión; libertad; libertación; perdón.

### **Abstract**

*This article is intended for all consciousness interested in speeding up their personal existential programming by providing greater freedom to hold their own consciencial power. The methodology used was determination and the willingness to write on the subject, according to the learning in the course Self-projective Research, throughout 2015. The author concluded that the writing was the result of self-learning, self-confrontation, the quest for overcoming with writing, giving breath for more gesconological productivity.*

**Keywords:** freedom; liberty; forgiveness; self-derepression.

## INTRODUÇÃO

**Contextualização.** A autora passou por violência sexual aos 12 anos de idade. Tal experiência trouxe vários traumas, repercutindo na sexualidade, comunicação e relações interconscienciais, causando autoinibição e autorrepressão, desencadeando estagnação, embotamento no entendimento da vida cotidiana e dos estudos. Criou-se um clima de desconfiança dentro do grupocarma, na observação de pessoas que estavam a sua volta. Hoje mais madura, pretende alavancar a autoevolução com experimentos, aprendizados e discernimento para maior aquisição do livre arbítrio, liberdade objetivando a paz íntima e a desperticidade.

**Trafor.** A liberdade é a condição cosmoética e insubstituível da consciência de poder pensar, sentir e agir livremente, nas diversas circunstâncias existenciais, simples ou complexas, diante das possibilidades, definições, escolhas e direcionamentos condutores ou constritores da evolução.

**Problemática.** Como apagar as marcas do passado? Como promover a desrepressão necessária para a vivência da autolibertação? Quais os trafores pessoais relacionados às autossuperações realizadas?

**Hipótese.** A desrepressão é o resultado das recins promovidas a partir da aplicação dos trafores da consciência. A autopesquisa e escrita funcionam de modo terapêutico.

**Objetivo.** O objetivo deste artigo é explicitar, compartilhar, a autossuperação dos traumas da infância inibidores do desenvolvimento da autenticidade e da espontaneidade nas autoexposições.

**Metodologia.** Os trafores empregados para a escrita do artigo foram evidenciados a partir das seguintes práticas: técnica da reflexão de cinco horas; técnica da tarefa energética pessoal (tenepes); laboratório conscienciológico da paraeducação; laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil; laboratório conscienciológico da cosmoconsciência, além das leituras dos livros correspondentes ao tema abordado e do registro das autopesquisas (labcon).

**Justificativa.** A automotivação para a autopesquisa foi a necessidade de qualificar os relacionamentos afetivos.

**Estrutura.** O presente artigo está ordenado em 4 seções: 1. Posicionamento; II. Aprendizados; III. Reconciliação e IV. Considerações Finais.

## I. POSICIONAMENTO

**Ruptura.** O relacionamento conjugal passava por várias desavenças, resultado, em parte, das repressões vividas na infância pela autora. As brigas constantes levaram a um relacionamento extra conjugal por parte do parceiro. Posicionei-me, deixando tudo, indo embora. Após 9 anos de relacionamento houve a separação e o divórcio. Recomecei a vida em outro bairro.

**Recomeço.** Casei novamente, tive o primeiro filho, logo em seguida veio a notícia do parceiro que teria um outro filho, fora do casamento. E tudo acabou, assumi mais responsabilidades, no meio das metas de vida acabei deixando as necessidades evolutivas para depois. A responsabilidade de educar a consciência recém ressomada sozinha, levou-me a deixar, temporariamente, as metas de vida para depois. E a história se repete, com mais uma decepção. Resolvi pesquisar com a escrita.

**Mágoas.** Diante da exposição, da violência sofrida, para os familiares vieram à tona as mágoas, inquietações, tristezas, angústias e recordações traumáticas do passado. Observei que ainda tinha algo a pesquisar. Vieram as lembranças, sentimentos trancados e mais algo para ser resolvido, foram muitas reflexões, trabalhos energéticos, laboratórios conscienciais, cursos de Conscienciologia para compreender tais sentimentos. Foi com estudo profundo, com a ajuda das autorreciclagens, da escrita do artigo, dos autoenfrentamentos que pude melhorar o acolhimento e entendimento com o grupocarma.

**Ressentimento.** A lembrança e a ruminação pensênica do fato retroalimentaram o ressentimento em relação ao grupocarma. Ao escrever, levantou sentimento de traição, de repercussão em todo grupo, por não ter contado e revelado a todos, mas o momento não era de revelação e sim retratação, e fui trabalhando passo a passo com o grupo, e mostrando o meu erro e todos os pontos de vista com o grupo, falei a cada um que não queria guardar mais sentimentos mal resolvidos e que, naquele instante, todos pudessem me perdoar que eu não tinha mais nada contra eles, ainda tenho muito amor e consideração com todos e eles todos estavam dentro do meu coração, e não precisava mais ninguém ter ciúmes que o meu amor era dirigido a todos e comemoramos com um almoço onde todos estavam juntos. E a harmonia foi voltando de forma mais normal, entre os familiares.

## II. APRENDIZADOS

**Perdão.** É importante fazer a reeducação pensênica, com mais reflexão e abertismo, com olhar no passado, observar a visão de conjunto dentro do grupocarma e enxergar qual é o papel que veio desempenhar dentro do grupo, compreender os fatos, observar que todos nós cometemos erros e temos defeitos, saber respeitar o outro e entender que somos parecidos nos comportamentos do dia-a-dia e dentro do relacionamento afetivo. Temos que saber perdoar pelas qualidades e acertos do passado e presente, viver é isso, ter um nível de compreensão e entendimento geral. Perdoar é se colocar no lugar do outro, respeitando e sabendo ouvir o que ele tem para dizer contra você.

**Definição.** A *autodesrepressão consciencial* é a ação ou movimento da consciência oprimida desreprimir-se quanto aos traumas e pressões vivenciadas em geral, objetivando a liberdade íntima para a autoevolução continuada. A autolibertação é paz íntima.

**Sinonímia:** 1. Antirrepressão consciencial. 2. Autodesrepressão intraconsciencial. 3. Libertação consciencial. 4. Autorreeducação pensênica. 5. Autodesassédio holossomático.

**Antonímia:** 1. Repressão consciencial. 2. Coação consciencial. 3. Opressão consciencial. 4. Estagnação evolutiva. 5. Assédio interconsciencial.

**Aprendizado.** Tudo que passamos ou sofremos, e até mesmo as decepções com desafetos e grupos de participação onde estamos inseridos, é aprendizado, não costumo mais ficar presa com determinados problema desse tipo e sim com a experiência de vida.

**Importante.** Não importa o que fizeram comigo, o que importa é que aprendi a compreender, entender e perdoar os meus desafetos.

**Rastros.** Os rastros negativos das interprisões só podem ser dissolvidos a partir da disponibilidade íntima da consciência enfrentar as imaturidades do grupo em prol da harmonia grupal.

**Interprisão.** A compreensão, ou seja, o entendimento surgiu com uma visão de conjunto maior ao perceber que, na reflexão sobre o assunto da violência doméstica, criou-se a desarmonia, desequilíbrio e muito mal estar ao grupo. Com a escrita do artigo foi melhorando o mal estar e o grupo voltou, gradualmente, a harmonia de antes com a melhora do entendimento uns com os outros. Melhorou a afetividade e trouxe mais amor, carinho e compreensão a todos.

**Compreensão.** A compreensão se deu através de muita reflexão a respeito do grupo, os esclarecimentos feitos com o grupo e o desafeto, foram pedidas desculpas pelos sentimentos amargos uns com os outros.

**Autocompreensão.** Quando a consciência deixou de lado o ego ferido através de reflexões analisadas chegou a autocompreensão do próprio envolvimento naquele contexto e não deixou mais os sentimentos de mágoas e perdas interferir na sua caminhada evolutiva. Passou a não exigir mais afeto e atenção do outro e fez o seu desapego de tudo e dos acontecimentos para viver melhor na sua evolução.

**Vítima.** Sem razão para ficar na posição de vítima e de culpas, abriu o seu coração para eles esclarecendo que isso não levaria a nada e as mágoas e raivas trazem doenças ao corpo físico. A partir daquele momento, o comportamento mudaria, não mais seria da forma que estavam acostumados. A partir daí as oportunidades foram surgindo para conversarmos e perdoarmos uns aos outros.

**Retratação.** A retratação se deu depois do autoposicionamento, eles pensaram que eu fosse cobrar pelos desafetos, ficar remoendo mágoas ou ficar de picuinhas. Segui a vida trabalhando e ajudando naquilo que podia, para que não faltasse o pão de cada dia aos irmãos e a eles, levantei a cabeça e disse “*daqui pra frente nunca mais vou chorar pelos fatos do passado*”, e acordei para vida. Eles ficaram *sem chão* e viveram da forma que eles queriam com os filhos.

**Encontro.** Depois de alguns anos encontrei o meu padrasto no bairro próximo a uma feira livre, o cumprimentei, o abracei e dei um beijo em sua testa, ele ficou deprimido e vieram lágrimas nos olhos. Perguntei: por que está chorando? Respondeu que estava emocionado: você não é minha filha e veio falar comigo sem preconceito, a filha de verdade não faz o que você fez. Ele ficou impac-

tado por eu não ter vergonha de estar com ele, abraçá-lo na frente de todos, sem chamar a atenção pelo ocorrido no passado. Falamos sobre outras pessoas da família e marcamos um encontro para conversarmos melhor.

### III. RECONCILIAÇÃO

**Oportunidade.** Aproveitei o nosso encontro para melhor acolhimento e fiz o convite para o meu padrasto lanchar em minha casa. Seria a grande oportunidade para: conversar, esclarecer e limpar tudo que ficou para trás; reconhecer os erros e acertos e ajustar as nossas diferenças do passado sem mágoas, rancor ou ódio; e conhecer meu filho e meu marido. Ele ficou acanhado, mas aceitou o convite. Foi um bom momento para conversarmos, disse-lhe que não precisava se comportar da forma que vinha fazendo, se escondendo de familiares, com medo de alguém se revoltar contra ele. Disse-lhe que não guardo mágoas nem ódio pelo acontecido, já perdoei-o pelo passado. Esclareci não ter mais nada contra ele pois a vida se encarrega de fazer os acertos da maneira mais harmônica possível. Pedi-lhe para não levar isso adiante, não alimentar mágoas e rancor no seu coração. Este passado acabou! Sugeri: vamos em frente, levante a cabeça e siga sua vida sem culpas; o ideal é recomeçar sem ressentimentos; nós somos os responsáveis por nossos destinos.

**Desculpas.** Ele me olhou e disse: *desculpe-me por tudo que fiz a você, foram momentos de raiva e de desequilíbrio da minha parte. Tenho muita consideração a você, por minhas filhas pois você cuidava delas como se fossem suas. Você me desculpa? Você me perdoa de verdade?* Abraçou-me e o percebi nervoso a ponto de chorar, consolei-o com o lanche que ele mais gostava e propus: “quando sua filha chegar de viagem, vou fazer um almoço para unir a todos”.

**Reciclagens.** As reciclagens foram acontecendo de acordo com os relacionamentos vividos junto ao parceiro evolutivo. Depois de 2 relacionamentos mal sucedidos resolvi verificar o que estava acontecendo comigo. Observei que no relacionamento a dois, parecia que algo não tinha sido resolvido por conta de desafetos do passado que estavam mal resolvido em mim e que repercutiam no grupocarma.

**Assédio.** O assédio estava presente o tempo todo por que dentro do grupo havia muitos conflitos. Foi preciso ir identificando até descobrir, onde, e como as pessoas eram manipuladas e contaminadas para se manter no holopensene das ectopias afetivas. Quando identifiquei e me posicionei, foi mais fácil trabalhar para conseguir limpar e mudar de estratégia relativamente às companhias extrafísicas do meu grupocarma familiar. Foi necessário me afastar do holopensene grupal para trabalhar as energias, direcionando a cada um para ajudar, dentro dos meus limites, no desassédio interassistencial.

**Paradigma.** A apreensão do livre arbítrio, a partir do paradigma consciencial, remete à conclusão temporária de interrelação entre os 3 conceitos proporcionando reflexões continuadas em vias à abertura da liberdade pessoal:

1. **Consciência.** A consciência é superior às energias, portanto pode imprimir volição sobre a matéria.
2. **Autoconsciencialidade.** A autoconsciencialidade é superior às determinações e imposições pessoais, a consciência pode se autodeterminar a querer e a decidir.
3. **Descoincidenciologia.** A autexperimentação comprova a existência da liberdade consciencial, independentemente do cérebro físico, através, por exemplo, da atuação racional do paracérebro livre na projeção consciente lúcida ou na condição da mini descoincidência.

**Liberdade.** A liberdade atesta a capacidade evolutiva de usufruir mais plenamente o livre-arbítrio já disponível e, não raro, negligenciado pelo pré-serenão vulgar.

**Perdão.** É preciso discernir e refletir sobre o perdão, agindo com cosmoética e respeito, se colocar no lugar do outro para entender a importância do perdão e da reconciliação no movimento evolutivo pessoal e grupal. Para que todos possam perdoar com sinceridade, tanto um, quanto o outro, é necessário a consciência ter como meta o fraternismo e a paz intraconsciencial.

**Libertação.** A libertação das amarras com a interprisão do grupocarma que já vem se repetindo a várias vidas, identificadas nas projeções lúcidas, na tenepes e em laboratórios já citados.

**Posturas.** Eis, em ordem alfabética, 10 posturas capazes de alavancar a superação teática da autodesrepressão:

01. **A autorreducação pensênica.** A autorreducação pensênica revitaliza o cérebro e proporciona novas atitudes geradoras de novos resultados.
02. **Autoexposição.** A consciência resolve fazer a sua autoexposição, por que não quer mais ficar com sentimentos presos ao passado submissa a grupos de assediadores que vem acompanhando ao longo da sua evolução.
03. **Autorreflexão sadia.** A concentração da consciência sobre si mesma auxilia na busca de novas pistas e novas informações para novas realizações.
04. **Autotares.** O esclarecimento adquirido por si mesma através de exemplos observados em outras pessoas depende do seu nível de discernimento e consciencialidade.
05. **Perdão.** O perdão elimina a autorrepressão ampliando a própria liberdade e a interdependência sadia conduzindo a consciência ao pacificação íntima.
06. **Autodesdramatização.** O autoposicionamento diante do grupo, com a intencionalidade de sair da vitimização, desdramatiza saindo do apego doentio daquilo que aprisiona.
07. **Abertismo consciencial.** O abertismo consciencial para os desafios das autorreciclagens favorecem a realização da proéxis pessoal e grupal para o completismo existencial.
08. **Desapego.** O desapego aos conflitos íntimos em prol do equilíbrio consciencial.
09. **Convivialidade sadia.** A avaliação a qualidade da própria convivialidade antes de avaliar as características do convívio do outro.
10. **Estudos.** O ato de estudar contribui para a eliminação do ignorantismo, o aprofundamento do autoconhecimento e a melhoria da autoevolução.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Experiências.** A história vem se repetindo a várias existências mostrando que nada surge por acaso, provavelmente a autora já passou por mais experiências desse tipo sem dar conta da lei de causa e efeito, que não fez o autoenfrentamento e autoaprendizado e as reciclagens e reconciliações devidas, e quando vem a volta das expirações, mostra dentro do grupo que não foi trabalhado quando fazemos as propostas nas programações existenciais. E fica claro ao aparecer dentro do grupo presente e do passado nas suas existências, que não foi identificado, mas, ela nessa vida, já identificou e está trabalhando para que possa virar esta página e conseguir uma evolução mais assistencial com mais pacificação entre os grupos a qual vem pertencendo, ou já pertenceu, e procurar, através das observações, detalhismo, percepções nas projeções lúcidas, junto a tenepes, e os trabalhos energéticos, com a continuidade da escrita e da autopesquisa.

**Travão.** O livre-arbítrio não veio de imediato, pois foi um dos travões para o desenvolvimento da consciência, nesta vida, ao se descobrir a consciência desenvolveu mais percepção para ajudar a alavancar questões trabalhadas e adquiridas através do aprendizado da autopesquisa e da escrita.

**Acolhimento.** O autoassédio foi identificado dentro do grupo através de muita mobilidade energética, posicionamento, paciência, respeito, educação, generosidade e principalmente o acolhimento ao outro, para poder assistir melhor em alto nível e fazer as possíveis retratações e reconciliações. Só então veio o auto e heteroentendimento e a auto e heterocompreensão.

**Superação.** A escrita do artigo foi resultado de autoaprendizado, autoenfrentamento e a busca da superação com a escrita, dando fôlego para mais produtividade gesconológica.

## REFERÊNCIAS

1. BALONA, Málu; *Autocura Através da Reconciliação: Um Estudo Prático Sobre Afetividade*; pref. Cristina Arakaki; revisores Alexander Steiner et al.; 354 p.; 3ª Edição revisada e aumentada; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2009; p. 109; 110; 189; 190.
2. DAOU, Dulce; *Vontade Consciência Inteira*; 288 p; p. 138; 139; 148; 149; 181; 182; 183.
3. VIEIRA, Waldo; *Homo sapiens pacificus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 3ª Ed. Gratuita; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); &
4. Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 241 a 243.
5. IDEM; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; 1.248 p.; 5ª Ed.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2002; p. 584 a 590 e 600 a 607.
6. IDEM; *Homo sapiens reurbanisatus*; 1.584 p.; 3ª Ed. Gratuita; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; seção XXIII, Holomaturologia; p. 1095 a 1102.

7. IDEM; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; p. 709 e 710.

*E-mail*: helenaiipc@yahoo.com.br