

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Vivências na Consciencioterapia: da Imaturidade Afetiva à Assunção da Proéxis

Vivencias en la Conciencioterapia: de la Inmadurez Afectiva a la Asunción de la Proexis

Experiences in Conscientiotherapy: from Affective Immaturity to the Assumption of the Proexis

Bianca Lopes Sarubbi

Psicóloga, matemática, gerente de sistemas, voluntária da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC) e Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC), bianca.sarubbi@gmail.com

RESUMO. O objetivo deste trabalho é apresentar vivências da autora na consciencioterapia intensiva e grupos consciencioterápicos. Para isso, expõe a autoinvestigação das imaturidades afetivas, consideradas na relação com o outro, com a multidimensionalidade e o amparo e a falta de autoafetividade sadia. Destaca a identificação do traço de egoísmo como autodiagnóstico e os autoenfrentamentos de doação interassistencial, fortalecidos com a retomada da tenepes. Por fim, ressalta diretrizes proexológicas resultantes desse percurso e a gratidão aos envolvidos no processo, assim como a importância da consciencioterapia como ferramenta evolutiva, de modo a estimular outras consciências a iniciar seu processo consciencioterápico.

Palavras-chave: assistência; egoísmo; tenepes.

RESUMEN. El objetivo de este trabajo es presentar vivencias de la autora en la consciencioterapia intensiva grupos consciencioterápicos. Para ello, expone la autoinvestigación de las inmadureces afectivas, consideradas en la relación con u otro, con la multidimensionalidad y el amparo y la falta de autoafectividad sana. Salienta la identificación del rasgo de egoísmo como autodiagnóstico y los autoenfrentamientos de donación interasistencial, fortalecidos con la reanudación de la teneper. Por fin, resalta directrices proexológicas resultantes de ese recorrido y la gratitud a los involucrados en el proceso, así como la importancia de la consciencioterapia como herramienta evolutiva, de modo a estimular otras consciencias a iniciar su proceso consciencioterápico.

Palabras-clave: asistencia; egoísmo; teneper.

ABSTRACT. The objective of this work is to present the author's experiences in intensive conscientiotherapy and in conscientiotherapeutic groups. For this, self-investigation of affective immaturities, considered in relation to others, to multidimensionality and helpers and to the lack of healthy self-affectivity are presented. The work emphasizes identification of the trait of selfishness as a self-diagnosis and the self-confrontations of interassistential donation, strengthened by the resuming of penta. Finally, it highlights proexological directives resulting from this route and gratitude to those involved in the process, as well as the importance of conscientiotherapy as an evolutionary tool, and as a way to stimulate other consciousnesses to start their conscientiotherapeutic process.

Keywords: assistance; selfishness; penta.

INTRODUÇÃO

Contextualização. Este trabalho é resultado da experiência da autora na modalidade de atendimento de consciencioterapia intensiva oferecido pela Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC), realizada em fevereiro de 2018, e participação no Grupo Consciencioterápico Apegos e Perdas em janeiro de 2018, e do Perdão¹ em abril de 2018, também pela OIC.

Objetivo. O objetivo deste trabalho é apresentar o resultado das vivências consciencioterápicas da autora, destacando sua importância como ferramenta evolutiva e estimular outras consciências a iniciar o próprio processo autoconsciencioterápico.

Consciencioterapia. A consciencioterapia “é o conjunto de técnicas, procedimentos e métodos da Consciencioterapeuticologia auto e heteroaplicados ao tratamento, alívio e remissão de distúrbios e perturbações conscienciais realizados através da abordagem da consciência inteira, em suas patologias e parapatologias, profilaxias e paraprofilaxias” (DTMC, 2018, *on-line*).

Evoluciente. “O evolucionista é a conscin, homem ou mulher, ciente da autoevolução e capaz de acionar o tratamento, alívio ou remissão das próprias patologias e parapatologias através da autoconsciencioterapia, utilizando ou não a heteroconsciencioterapia clínica, com a finalidade de avançar na Escala Evolutiva das Consciências” (Soares, 2010, *on-line*).

Modalidades. A consciencioterapia individual pode ser realizada em diferentes modalidades: pontual (sessão única isolada), regular (atendimentos quinzenais), intensiva em final de semana (5 atendimentos, de sexta a domingo) e intensiva semanal (5 atendimentos, de segunda a sexta). Cada atendimento tem em média 60 minutos e conta com a presença de dois consciencioterapeutas, além da equipe extrafísica de amparadores.

Amparo. No tempo entre os atendimentos, a equipe extrafísica de amparadores pode auxiliar o evolucionista proporcionando experiências ímpares, conforme o grau de abertismo e despojamento.

Exemplos. Alguns exemplos vivenciados pela autora foram: *insights* sobre as questões trabalhadas, sincronidades, parapsicodrama projetivo sobre apego, percepção de reconhecimento de amparo, entendimento de mecanismos de funcionamento e certeza íntima de diretrizes proexológicas.

Etapas. A autoconsciencioterapia é dividida em 4 etapas:

1. **Autoinvestigação.** Inicialmente ocorre a investigação de si mesmo, onde o evolucionista procura desvendar os mecanismos de funcionamento pessoal através da autoobservação e autoanálise.

2. **Autodiagnóstico.** Com os dados obtidos, busca-se reconhecer o principal traço e/ou comportamento a ser trabalhado naquele momento.

3. **Autenfrentamento.** Posteriormente, é estabelecido o conjunto de ações práticas e técnicas a serem utilizadas, visando a mudança das atitudes e dos mecanismos de funcionamento obsoletos.

4. **Autossuperação.** Por fim, através do uso de indicadores, é possível mensurar o grau de alívio e remissão do autodiagnóstico até a sua superação completa.

Metodologia. O conteúdo deste artigo foi desenvolvido a partir das reflexões e vivências pessoais por meio da consciencioterapia intensiva, sendo complementado com a utilização de laboratórios, grupos consciencioterápicos (Apegos e Perdas e Perdão) e pesquisa bibliográfica de artigos conscienciológicos.

Estrutura. O artigo foi estruturado em 4 seções:

I. Autoinvestigação das Imaturidades Afetivas.

1.1. Imaturidade Afetiva na Relação consigo.

1.2. Imaturidade Afetiva na Relação com o Outro.

1.3. Imaturidade Para-afetiva na Relação com a Multidimensionalidade.

II. Do Autodiagnóstico de Egoísmo à Assistencialidade.

III. Autenfrentamento da Retomada da Tenepes.

IV. Identificação de Diretrizes Proexológicas.

V. Indicadores de Autossuperação.

I. AUTOINVESTIGAÇÃO DAS IMATURIDADES AFETIVAS

Demanda. No início do processo consciencioterápico intensivo, solicita-se ao evoluciente informar a demanda que deseja trabalhar durante a semana.

Autoafetividade. A demanda inicial apresentada pela autora consistiu no aprofundamento autoconsciencioterápico dos travões relacionados à: 1. Falta de autoafetividade sadia; 2. Imaturidade afetiva; 3. Infantilismo; 4. Planejar a retomada da tenepes.

Imaturidade. A imaturidade afetiva é caracterizada por padrão comportamental emocional e afetivo de um indivíduo em estágios de desenvolvimento anteriores à fase atual, que não condizem com a idade cronológica (Educalingo, 2018).

Egocentrismo. É possível, por exemplo, na adultidade, manter o comportamento afetivo egocêntrico, instável e imaturo tal qual de um adolescente.

Abrangência. Na experiência da autora, pôde-se considerar a imaturidade afetiva sob 3 visões:

1. Na relação consigo: avaliando aspectos em relação à autoestima e à autoafetividade sadia.

2. Na relação e convívio com o outro: avaliando aspectos das formações dos vínculos afetivos e relações de convivência.

3. Na relação com a multidimensionalidade: avaliando aspectos de não compreensão das múltiplas dimensões e dificuldades na conexão com o amparo.

1.1 Imaturidade Afetiva na Relação consigo.

Definição. Para esta autora, a autoafetividade sadia é a qualidade da conscin de nutrir estima, amor, cuidado e respeito por si mesma, de forma saudável e pró-evolutiva, produzindo bem-estar íntimo e potencializando a utilização dos seus trafores, sem extrapolar para o egoísmo.

Desenvolvimento. A autoafetividade pode ser entendida como um processo construído aos poucos, conforme o desenvolvimento e reconhecimento da consciência de suas capacidades. No entanto, também pode ocorrer de a consciência passar por um período de baixa autoestima.

Mecanismo. Segundo Carvalho (2008, p. 21), o mecanismo de funcionamento da conscin com baixa autoestima se inicia com: 1. baixa percepção de si mesmo, levando a interpretação de que seus problemas decorrem de sua incapacidade; 2. que por sua vez leva à insegurança e à sensação de insatisfação consigo mesma; 3. insegura, a realidade é vista como ameaça, levando a conscin a assumir postura defensiva perante a vida; 4. sentindo-se ameaçada, pode apresentar postura de vitimização perante os fatos e tendência à acomodação como forma de não enfrentar os desafios; 5. autovitimização obnubila a consciência, afastando ainda mais da realidade dos fatos; 6. as irracionalidades são incoerentes com o que já sabe e a levam a ações antievolutivas e; 7. as incoerências geram autodesrespeito, que aumentam a insatisfação e sensação de incapacidade.

Autoassédio. Nessa situação, a consciência entra em mecanismos de autoassédio, pensando mal de si mesma e desenvolvendo cobrança interna patológica. Dessa forma, se torna “presa de assediadores, intrafísicos e extrafísicos, devido à fragilidade e dependência emocionais” (Arakaki, 2001, p. 99).

Ansiedade. A cobrança interna patológica e a sensação de insegurança, somada à dificuldade de lidar com as emoções, pode levar à ansiedade crônica. A consciência, por sua vez, pode buscar compensação ou alívio desse desconforto através de vícios, como, por exemplo, a comida e o trabalho em excesso.

Questionamentos. Algumas reflexões podem ser feitas para avaliar o nível de autoafetividade:

01. Conheço e manifesto meus trafores?
02. Mantenho postura derrotista e vitimizada perante a vida?
03. Cuido da minha saúde holossomática?
04. Considero-me merecedor de felicidade, afeto e sucesso?
05. Apresento algum tipo de fuga ou esQUIVA com escape pelo vício, como comida, trabalho, drogas, cigarro, bebida, sexo, televisão, jogos, entre outros?
06. Percebo mecanismos de autoassédio? Sinto algum tipo de culpa?
07. Percebo mecanismos de autossabotagem das minhas realizações pessoais?
08. Tenho tendência a desvalorizar minhas conquistas e experiências?
09. Tenho atitudes contrárias aos meus objetivos evolutivos?
10. Existem coisas que posso fazer e ainda não estou fazendo? Por quê?
11. Preocupo-me em preservar a autoimagem? Sou honesto quanto ao que sinto, sem autoenganos, distorções da realidade e sem "dourar a pílula" de situações dolorosas?

Posturas. Algumas posturas e técnicas a serem utilizadas como forma de reciclar a falta de autoafetividade sadia:

1. **Listagem de Trafores e Trafares.** Enumerar trafores e trafares identificados através da análise de suas conquistas e dificuldades. Pode ser complementado com a opinião de outras pessoas.

2. **Visão Trafórista.** Valorizar as pequenas conquistas diárias como forma de consolidar a autoconfiança.

3. **Autocuidado Somático.** Manter o cuidado somático, efetuando *checkups* anuais, mantendo a dieta saudável, realizando atividades físicas regulares e respeitando as horas de sono.

4. **Listagem dos Valores.** Fazer lista dos valores avaliando como a pessoa gasta seu tempo. Essa técnica pode ajudar a verificar se os valores estão de acordo com seus princípios e metas, reforçando a assertividade da distribuição do tempo.

5. **Autorresponsabilidade.** Manter postura de autorresponsabilização perante a vida e escolhas feitas, evitando posturas de autovitimização.

6. **Auto-observação.** Desenvolver técnicas para redução dos pensões de menos valia, insegurança, tristeza, irritabilidade, ansiedade e frustração.

7. **Posicionamento.** Saber se posicionar, expondo sua opinião de forma cosmoética; saber dizer “não” quando necessário.

8. **Autoenfrentamento.** Optar pela postura de autoenfrentamento ao invés da postura de fuga e esquiva dos problemas, não se permitindo comodismo. Para isso, pode-se elaborar o código pessoal de cosmoética (CPC), visando não se permitir mais autocorrupções conhecidas.

9. **Proéxis.** Manter o autocompromisso com o Curso Intermissivo (CI), priorizando os itens da programação existencial, reforçando as sincronicidades positivas e autoconfiança.

1.2 Imaturidade Afetiva na Relação com o Outro.

Carência. A carência é a falta de algo que se quer ou de que se precisa. Sendo assim, a carência implica na existência de uma necessidade que não está sendo atendida. A carência afetiva pode ser compreendida pela necessidade de afeto, carinho, cuidado ou atenção (Aulete, 2018).

Infância. A sensação de que a falta de afeto decorre de privação afetiva na infância, gera cobrança exagerada de atenção ou cuidados ainda na fase adulta.

Frustração. Aquele que espera que o outro complete sua sensação de falta e incompletude está fadado a passar por frustrações.

Isolamento. A conscin frequentemente frustrada em suas expectativas pode escolher o isolamento para evitar decepções, escondendo seu real desejo de afeto atrás de uma falsa postura de independência.

Orgulho. Existe nesse processo a dissimulação do orgulho ferido e a retroalimentação do mecanismo de fuga toda vez que se frustra.

Vivência. Durante o processo de atendimento consciencioterápico, foi vivenciado pela autora um exemplo de imaturidade afetiva em relação ao outro em parapsicodrama projetivo:

Autorrelato. Durante evento projetivo com grupocarma, percebi a influência de outra consciência sobre a minha mãe e senti que ela iria passar por processo de dessoma. Como resultado da experiência senti raiva, tristeza e ia me desestruturando

emocionalmente. Vinham pensamentos como “você não podem levar todo mundo que eu tenho”, “você não podem levar o que é meu”.

Autoavaliação crítica. olhar de posse sobre as pessoas, querendo controlar a situação; a sensação de raiva e revolta com o amparo; falta de entendimento do processo evolutivo apresentando traços de egoísmo e possessividade, não respeitando o tempo dos ciclos vivenciados e apresentando dificuldade em vivenciar as perdas.

Sentimentos. Segundo Medeiros (2013, p. 19), na manifestação de carência afetiva predominam o medo de rejeição e abandono, o desejo de aprovação do outro e o sentimento de culpa em relação aos erros e às inadequações pessoais.

Questionamentos. Algumas reflexões podem ser feitas para avaliar o nível de afetividade com os outros:

01. Como é minha relação com o grupocarma nuclear? Sou grato aos meus pais ou os culpo por algo ocorrido em minha vida?

02. Como está meu grau de interação com as pessoas? Aproveito as oportunidades para ajudar quem está por perto?

03. Tenho tendência a desconfiar dos outros?

04. Como lido com os apegos e com as perdas? Tenho medo de rejeição e abandono? Possuo traços de possessividade?

05. A minha carência afetiva estimula mecanismos de permissividade excessiva nos meus relacionamentos? Abro mão dos meus interesses evolutivos pelo afeto do outro?

06. Como são meus relacionamentos afetivo-sexuais? Passo por longos períodos sem me relacionar ou pulo de relacionamento em relacionamento para não ficar sozinho? Mantenho conexão energética negativa com relacionamentos que já terminaram?

07. Tenho tendência ao romantismo, a devaneios e a fantasia, idealizando o amor?

08. Tenho tendência a formar casais-incompletos mantendo relações platônicas para evitar me relacionar?

09. Preciso me sentir especial e amado? Careço da atenção e reconhecimento do outro? Utilizo algum tipo de manipulação para receber afeto ou ter minhas vontades atendidas?

10. Guardo mágoas ou ressentimentos de alguém?

11. Como está meu saldo de vínculos afetivos: positivos (afetividade sadia) versus negativo (relações de desafetos e conflitos)?

Posturas. Algumas posturas e técnicas para reciclagem das imaturidades afetivas com o outro:

1. **Interação.** Estar aberto para interações com diferentes tipos de pessoas além do seu “clã” ou panelinha de amigos, evitando períodos maiores de isolamento.

2. **Desprendimento.** Aprender a vivenciar as perdas e os ciclos da vida, emtendendo isso como parte do processo evolutivo, sem fugir dos sentimentos decorrentes desse processo.

3. **Perdão.** Utilizar técnicas para o perdão sincero sempre que perceber a necessidade de desprender-se de cobranças e mágoas; pode-se, por exemplo, escrever carta

explicando o contexto que levou à mágoa e terminar escrevendo que perdoa a pessoa pelos itens listados e assinar. A carta não deve ser entregue, funcionando apenas como método de liberar as mágoas.

4. **Dupla.** Estar aberto para aplicar a técnica da dupla evolutiva (v. Vieira, 2012, p. 1 a 208), que consiste na união positiva de duas consciências, de forma a potencializar as conquistas assistenciais e evolutivas de ambas, através do convívio produtivo, integral e constante.

5. **Gratidão.** Ser grato pelas oportunidades de crescimento e trocas com pessoas que cruzam nosso caminho, treinando agradecer a assistência recebida; pode-se aplicar a técnica da escrita diária dos itens pelos quais se é grato ou ainda a carta da gratidão a pessoas específicas.

6. **Universalismo.** Superar preconceitos e ideias pré-concebidas que possam impedir qualquer tipo de troca ou assistência com outras pessoas.

1.3 A Imaturidade Para-afetiva na Relação com a Multidimensionalidade.

Para-afetividade. Segundo Almeida & Carvalho (2012, p. 50), “para-afetividade é o conjunto de fenômenos parapsíquicos baseado em ampla modalidade de vivências psicossomáticas experimentadas na forma de parassentimentos, paraemoções, para-humores, para-afetos e parapaixões”.

Amparo. A consciência com traços relacionados a imaturidade afetiva os utiliza não só com as consciências a sua volta, mas também com as consciências.

Vivência. No processo da consciencioterapia, percebeu-se situação de imaturidade afetiva em contato ostensivo com amparo.

Autorrelato: ‘Durante a espera para o atendimento, sinto as energias de modo marcante, com forte pulsação no frontochakra e percepção ostensiva de consciências amparadora, com duração total aproximada de 30 minutos. Começo a reconhecer o padrão da energia da consciências como algo familiar e a me questionar de onde a conhecia e quem ela é. Penso se é o amparador da tenepes, se é alguma consciências dos trabalhos da OIC, se é alguma consciências ligada à minha próxis. Conforme a presença vai se intensificando, saio do padrão sereno e começo a sentir em sequência: saudades, tristeza, sensação de abandono, mágoa, entrando em um padrão consciencial regredido, começo a chorar e me fecho para interação até o dia seguinte’.

Avaliação crítica: manifestação de comportamento regredido e infantilizado, percepção de padrão de imaturidade afetiva e postura de evitação do amparo; identificação de possível síndrome do estrangeiro. Perda de oportunidades de contato com amparadores e chances evolutivas.

Padrão evitativo do amparo: Algumas consciências imaturas podem não se sentir confortáveis no contato com os amparadores, se fechando devido aos sentimentos oriundos dessa conexão, como, por exemplo, emocionalismo, vontade de chorar, percepção de padrão sereno acima do padrão normal da consciência, entre outros.

Questionamentos. Algumas reflexões podem ser feitas para avaliar o nível de para-afetividade na relação com a multidimensionalidade:

1. Durante quanto tempo do meu dia estou lúcido para a multidimensionalidade?
2. Como está meu grau de percepção das trocas energéticas?
3. Conheço as sinaléticas pessoais de presença de amparo e assédio?
4. Como reajo na presença de amparadores? Apresento graus de emocionalismo exacerbado?
5. Experimento apegos a pessoas que já dessoraram?
6. Percebo influência de outras consciências nas minhas relações intrafísicas?
7. Apresento infantilismo e medo em relação a alguma situação envolvendo o parapsiquismo, como medo de consciexes?
8. Existe algum padrão de local e grupo de consciências em minhas projeções?
9. Já tive experiências com consciexes de vidas pretéritas? Tenho medo de credores do passado?

Posturas. Algumas posturas e técnicas para reciclagem das imaturidades afetivas na conexão com a multidimensionalidade:

1. **Postura Sadia.** Estar disponível para a conexão com amparo significa dizer *não* para as posturas patológicas, mudar o jeito de pensenizar e mudar o padrão energético.
2. **Tenepes.** A tenepes é possibilidade diária de autoenfrentamento das dificuldades na conexão com o amparo e com a multidimensionalidade.
3. **Atenção.** Manter atenção em relação à multidimensionalidade, buscando aumentar a autoconscientização multidimensional através da aplicação de técnicas energéticas e projetivas.
4. **Estabilidade.** Equilíbrio obtido ao superar a dificuldade em lidar com as diferenças entre momentos em que está com a presença do amparo, se sentindo momentaneamente melhor do que o padrão, e momentos em que está com presença assediadora, se sentindo instável, funcionando como “montanha-russa emocional”.
5. **Parapsiquismo.** Assumir o lado parapsíquico ectoplasta assistencial cosmoético firmando essa postura no cotidiano, trabalhando qualquer resquício de labilidade parapsíquica.

II. DO AUTODIGNÓSTICO DE EGOÍSMO À ASSISTENCIALIDADE

Megatrafar. Megatrafar é o traço-fardo máximo da consciência, aquele que mais dificulta a sua evolução. Após a autoinvestigação das imaturidades afetivas e resistência inicial, houve o autodiagnóstico de ser o egoísmo o megatrafar da autora.

Mecanismos. Segundo Gonçalves (2006, p. 65 a 72), eis alguns mecanismos parapatológicos de irracionalidades relacionadas ao egocentrismo:

1. **Autoassédio.** Posturas de competição, visão trafarista, vitimizações, sentimento de culpa em relação ao passado, dramatização dos erros.
2. **Intoxicação.** A consciência egoísta produz intoxicação pelas próprias energias, tendo dificuldades em desassimilar.
3. **Carência.** A consciência com carência afetiva entende que não recebe o bastante, existindo falta de autopercepção consciencial.

4. **Autoconceito distorcido.** A visão distorcida da imagem de si mesmo *para mais* ou *para menos*.

5. **Autocorrupção.** A permissividade em relação aos erros pessoais, os ganhos secundários, os pseudoganhos, os autossobornos; a baixa qualificação da intencionalidade.

Egocentrismo. A conscin egoísta prioriza sempre a si mesma e seus interesses pessoais. Não é somente a que pede muito para si, mas também a que se encontra em subnível, mantendo trafores ociosos e não doando o que tem de melhor. É a consciência que já poderia assumir atividade avançada, porém mantém-se em atividade primária, fugindo dos compromissos proexológicos.

Ingratidão. A consciência egoísta tende a sentir ingratidão e insatisfação em relação à vida e às pessoas. Costuma não valorizar os aportes recebidos, pois seu foco está sempre no que não tem.

Diagnóstico. “A carência afetiva é “sintoma do egocentrismo vitimizado, sendo a autodoação interassistencial lúcida a paraterapêutica mais indicada nesse caso” (Medeiros, 2013, p. 15).

Solidão. “Quem se queixa de solidão, em geral, é porque não pensa nos outros e nem ajuda as pessoas. O amparador intrafísico jamais se sente isolado; além do convívio com as conscins assistidas por ele, recebe a assistência dos amparadores extrafísicos” (Vieira, 2004, p. 238).

Crescendum. A autora percebeu a necessidade de passar da posição de assistida para assistente e utilizou técnicas para identificação, tratamento e superação do processo do egocentrismo para a qualificação da interassistencialidade.

Interassistência. Sempre é bom lembrar que em todos os lugares existem pessoas precisando de assistência, sendo que *o menos doente, ajuda o mais doente*. Além disso, na interassistência quem ajuda o outro também está se ajudando.

Posturas. Algumas posturas e técnicas para o autoenfrentamento do traço de egoísmo:

1. **Técnica da Qualificação da Intenção.** Consiste em se questionar sobre as reais intenções das atitudes e dos comportamentos pessoais, por meio das seguintes perguntas: Por quê? Para quê? Para quem? O que eu quero com isso? O objetivo é identificar as fissuras na cosmoética (Takimoto, 2006, p. 21).

2. **Técnica dos Seis Meses de Assistência.** Comprometer-se a passar seis meses pensando e fazendo assistência aos outros, saindo do egocentrismo (Vieira, 1996, *apud* Arakaki, 2001, p.104):

2.1 Observar as necessidades alheias, avaliando as oportunidades de assistência, oferecendo ajuda a quem precisa.

2.2 Aprender a reconhecer e valorizar os trafores das pessoas, substituindo a visão negativa das pessoas como geradoras de problemas.

2.3 Colocar os trafores em prática doando aquilo que se tem de melhor ao outro, ao invés de manter trafores ociosos.

3. **Tenepes.** Aplicação da técnica da tenepes como forma de doação interassistencial e saída do egoísmo.

4. **Perdão.** O egoísta tende a se magoar com facilidade, tendo a sensação íntima de ter sofrido alguma ofensa, injúria, se sentindo lesado de alguma forma, gerando desafetos. Pode-se aplicar técnica de reflexão sobre as injúrias sofridas, seguidas de técnicas para o exercício do perdão sincero e da compreensão do momento evolutivo de cada um.

III. AUTOENFRENTAMENTO DA RETOMADA DA TENEPES

Definição. A tenepes (tarefa energética pessoal) é a transmissão de energias conscienciais assistenciais, realizada diariamente por 50 minutos, sendo atividade efetuada “ombro a ombro” com o amparador, que uma vez iniciada deve ser mantida por toda vida (Vieira, 2011b, p. 22).

Interrupção. Em alguns casos, a interrupção da tenepes mediante algum fato ou acontecimento demonstra haver anteriormente pouca autossustentabilidade em relação à técnica. A consciência que rompe o compromisso multidimensional assumido ainda não tem a total compreensão da seriedade desse trabalho assistencial.

Casuística. A suspensão da tenepes ocorreu após a dessoria paterna, que causou a sensação de perda de estrutura e de vínculo, por mais que a autora saiba que *ninguém perde ninguém*. Apesar da dessoria ter sido amparada, existe a não aceitação da perda, devido ao apego, o que ocasionou, após algumas semanas, a suspensão da técnica.

Questionamentos. Algumas reflexões podem ser feitas para avaliar o nível de assertividade na tenepes:

01. Mantenho-me firme frente a incômodos e desconfortos energéticos na tenepes?
02. Demonstro confiança no amparo durante os trabalhos?
03. Apresento padrão evitativo de conexão com o amparo?
04. Tento manter o controle da situação durante a tenepes?
05. Priorizo a tenepes em relação às outras atividades diárias?
06. Organizo-me pessoalmente em relação a atrasos, omissões e cansaço?
07. Compreendo de fato o real trabalho multidimensional realizado?
08. Tenho feito reciclagens pessoais desde o início da tenepes?
09. Assisto a qualquer tipo de consciência ou já percebi padrão de seleção mental dos assistidos?
10. Apresento resquício de postura bélica em relação a pessoas ou grupos na tenepes ou em projeções assistenciais?

Ganhos. Alguns ganhos podem ser obtidos com a retomada da tenepes:

1. Autenfrentamento do modelo impeditivo de conexão com o amparo.
2. Retomada da afetividade com o amparo, aumentando a autoconfiança e a confiança nos amparadores.
3. Realinhamento com a programação existencial.
4. Auto-organização, autodisciplina e pontualidade diária.
5. Reciclagem dos traços fardos possibilitando a melhora contínua da tenepes.

6. Desenvolvimento da determinação evolutiva cosmoética.
7. Treinamento diário do acolhimento assistencial extrafísico.
8. Substituição do holopense egoico para o holopense da interassistencialidade.

IV. IDENTIFICAÇÃO DE DIRETRIZES PROEXOLÓGICAS

Definição. “A proéxis é a programação existencial específica de cada consciência intrafísica em sua nova vida nesta dimensão humana, planejada antes do renascimento somático...” (Vieira, 2011a, p. 9).

Motivação e Reciclagem. O vislumbamento da proéxis pode desencadear na conscin movimentos de reciclagens e servir como motivador para os autoenfrentamentos. As sincronidades e situações positivas em sequência podem ser um indicador de que se está no caminho certo.

Técnica. Técnicas utilizadas para reflexão sobre as diretrizes proexológicas:

1. **Proexologia.** Durante o processo da consciencioterapia intensiva, foi realizado o laboratório de Proexologia, visando auxiliar na expansão das ideias sobre o Curso Intermissivo e as cláusulas da proéxis.

2. **Técnica dos Traços Pessoais.** Para sintetizar as experiências vivenciadas no período deste artigo, foi criada ficha para avaliação da manifestação pessoal contendo resumo de informações conforme abaixo:

TABELA 1 - FICHA SÍNTESE DE AVALIAÇÃO DA MANIFESTAÇÃO PESSOAL

DETALHAMENTO DOS TRAÇOS	
TRAFORES	Cognição; raciocínio lógico; intelectualidade; comunicação; afetosidade; acolhimento; benignidade; bom humor; estofamento energético; parapsiquismo.
TRAFARES	Egoísmo; imaturidade afetiva; infantilismo; orgulho; hedonismo; dramatização excessiva; permissividade; preservação da autoimagem; belicismo; isolamento; dispersão.
TRAFAIS	Sentimento de gratidão pelos aportes recebidos (a não valorização de tudo de bom que recebeu, como se fosse "normal").
SÍNTESE DOS TRAÇOS	
MEGATRAFOR	Cognição. Capacidade de pensar e achar soluções, raciocínio lógico, pensamento rápido, argumentação, associação de ideias, concatenação de ideias, poder de síntese.
MEGATRAFAR	Egoísmo. Pedir muito para si, querer atenção demasiada dos outros; queixa de carência afetiva, não doar o que se tem de melhor.
TEMPERAMENTO	Monárquico. De quem é autoritária, orgulhosa, que pede muito para si e quer suas vontades atendidas.
MATERPENSE	Egoico. Pensamento focado nas questões pessoais.
VALORES	
REAIS	Dinheiro; Reconhecimento; Intelectualidade; Estudo; Hedonismo.
DESEJADOS	Assistência; Proéxis; Reciclagens Pessoais.

ALGUMAS CLÁUSULAS DO CÓDIGO PESSOAL DE COSMOÉTICA	
Autopercepção. Autocuidado. Autodesassédio. Assistência. Proéxis.	Manter a autossinceridade quanto a intenção e aos próprios pensenes. Cuidar da saúde holossomática (alimentação, exercícios físicos, etc). Investir no domínio energético buscando bancar o autodesassédio. Perceber oportunidades de ajudar as pessoas. Pelo menos 1 assistência por dia. Priorizar as diretrizes proexológicas, evitando dispersão por excesso de atividades.
ALGUMAS DIRETRIZES PROEXOLÓGICAS	
	Voluntariado na OIC
	Ajudar na implantação da OIC no Rio de Janeiro
	Autossuperação dos tráfeses com publicações autoconsciencioterápicas; Ser consciencioterapeuta.
	Publicar Gestaçã Consciencial.

3. *Técnica da Listagem dos Aportes.* No laboratório de proéxis, a autora iniciou a reflexão sobre o saldo entre recebido e o retribuído nesta existência. Na experimentação de Ribas Frederico (2016, p. 55 a 64), a *técnica da listagem de aportes* pode ser um instrumento para o desenvolvimento da gratidão. Na autoaplicação da técnica, os 46 aportes identificados foram divididos em 9 áreas da vida, conforme gráfico abaixo:

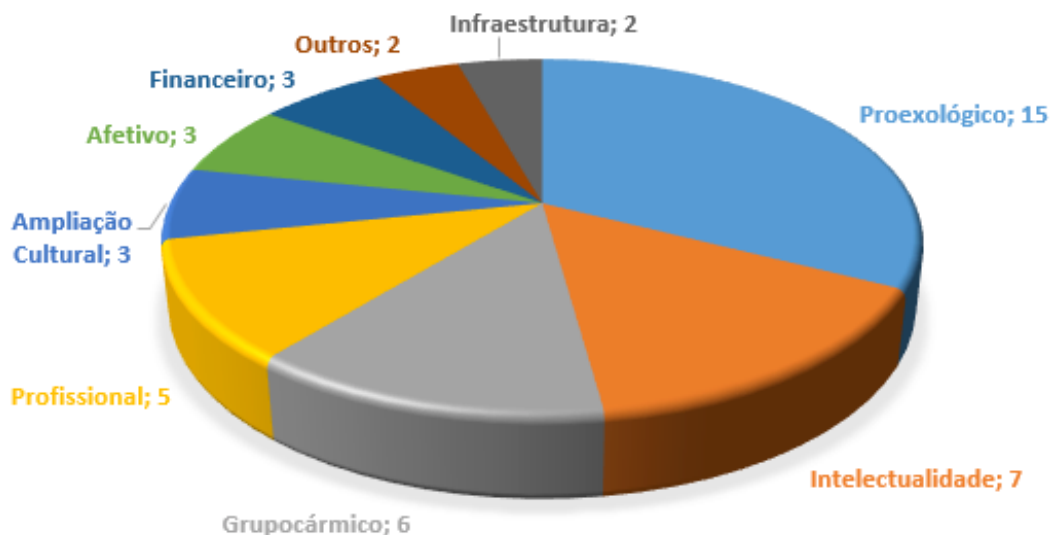


GRÁFICO 1. DISTRIBUIÇÃO DOS APORTES

Surpresa. A evoluciente ficou surpresa ao identificar os aportes recebidos, percebendo ter ressomado em condições otimizadas para execução da proéxis, ficando nítida a desproporção do saldo atual entre o recebido e o retribuído.

Identificação. Alguns pontos indicadores de ser a consciencioterapia parte do caminho proexológico:

1. Interesse por entender a consciência e os seus mecanismos de funcionamento.
2. Sensação íntima para cursar Psicologia antes do ingresso na Conscienciologia.
3. Conhecer a Conscienciologia por meio de atendimento psicológico convencional.

4. Projeção em que atuava com *atendimento psicológico* com energias no extrafísico.
5. Sincronicidade levando ao grupo consciencioterápico de Apegos e Perdas período em que estava decidindo o que fazer após o término da faculdade de psicologia.
6. Euforin no contato com os voluntários da OIC no Rio de Janeiro.
7. Vontade de auxiliar no processo de implantação da OIC no Rio de Janeiro.
8. Marcação de consciencioterapia intensiva em cima da hora no período de carnaval, onde a demanda foi deslocada da imaturidade afetiva para próexis.
9. Certeza íntima, sensação de encontro de destino e familiaridade com a equipex.

Plano de Ação. Na fase final da consciencioterapia intensiva, os consciencioterapeutas solicitaram elaboração de um relatório final contendo plano de ação e metas. Foram avaliadas as ações e prazos para alcançar as metas traçadas. Para auxiliar neste trabalho foram utilizadas as seguintes técnicas:

1. **Técnica das Ações pelas Pequenas Coisas.** Essa técnica possibilita a conscin dividir suas metas principais em pequenas ações que irão favorecer a realização dos objetivos mais complexos, levando à satisfação de perceber que está caminhando em relação a eles.

2. **Técnica das Ações pelas Prioridades.** Tendo identificado as diretrizes proexológicas, a consciência consegue mais facilmente distinguir o que é prioritário. Pode listar as prioridades em grau de importância, abrindo mão do que não é fundamental e não permitindo desvios por dispersão.

V. INDICADORES DE AUTOSSUPERAÇÃO

Autossuperação. Apesar do curto tempo de escrita deste artigo, já foi possível mensurar alguns indicadores que mostram o início do processo de autossuperação.

Indicadores. Abaixo são listados alguns indicadores:

1. **Docência.** Retorno à docência conscienciológica atuando como professora do módulo de Interassistencialidade da Escola de Projeção Lúcida (EPL).
2. **Sustentabilidade Energética.** O investimento nas energias através da participação em dinâmica parapsíquica de autossuficiência energética interassistencial.
3. **Tenepes.** A decisão pela retomada da tenepes como forma de doação interassistencial e saída do egoísmo.
4. **Próexis.** Início do voluntariado na OIC como passo em direção à especialidade proexológica.
5. **Autoconsciencioterapia.** Início da consciencioterapia regular para trabalhar gargalos ainda pendentes e entrar como candidata à formação de consciencioterapeuta.
6. **Escrita.** O desassédio do processo da escrita com a materialização do primeiro artigo, com apresentação em Seminário de Pesquisa e publicação em revista. Após a finalização do artigo, a autora passou por momento de euforin e já iniciou a aplicação de técnicas para o próximo artigo.
7. **Realização.** O cumprimento das metas e dos prazos estipulados no planejamento feito durante a consciencioterapia intensiva.

8. **Gratidão.** A sensação de gratidão a todos os envolvidos neste processo:

8.1 **Autogratidão.** Gratidão pessoal pelo abertismo ao processo e pelos autoenfrentamentos realizados.

8.2 **Gratidão Intrafísica.** Gratidão a todos que possibilitaram esse processo: voluntários da OIC, consciencioterapeutas, amigos evolutivos, escritores consultados e revisores deste artigo.

8.3 **Gratidão Extrafísica.** Gratidão à equipe extrafísica pelas vivências e inspirações durante todo esse período, confirmando algumas decisões tomadas.

VI. CONCLUSÕES

Consciencioterapia. A consciencioterapia intensiva e os grupos consciencioterápicos funcionaram como ferramenta evolutiva para o aprofundamento e autoenfrentamento das questões pessoais.

Ciclo. O ciclo consciencioterápico proporcionou maior autoconfiança e motivação na realização dos autenfrentamentos.

Mudanças. Durante o processo, a autora percebeu a necessidade de mudanças na rotina, inclusive de alteração do antigo horário da tenepes.

Assistência. Em relação a assistência, precisou ter mais atenção na autoprescrição de sair do egoísmo para não entrar na permissividade, tendo como meta a tarefa do esclarecimento. O aumento das oportunidades assistenciais tem indicado melhor abertismo pessoal.

Continuidade. O maior ponto de gargalo encontrado foi o autoenfrentamento da obesidade, ciclo autoconsciencioterápico atual em que a autora está trabalhando para seu próximo artigo. O aprofundamento deste tema tem trazido melhora da autoconfiança e novas informações referentes às dificuldades afetivas.

Proéxis. O ponto crucial deste processo foi a identificação das diretrizes proexológicas, possibilitando maior assertividade nas prioridades pessoais e grande motivador das mudanças.

Maturidade. O desenvolvimento da maturidade afetiva e a reciclagem dos traços identificados é um processo que necessita de atenção e foco, visando o continuísmo nas estratégias de autoenfrentamento para obtenção da autossuperação.

Reconhecimento. Dessa forma, é fundamental o reconhecimento de cada passo já realizado em direção aos objetivos na jornada evolutiva.

NOTAS

1. Anotações pessoais da *Consciencioterapia Intensiva, Grupo de Apegos e Perdas e Grupo do Perdão* realizados na OIC de Foz do Iguaçu, PR e Rio de Janeiro, RJ, no ano de 2018.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

01. Almeida; Marco Antônio; & Carvalho; Rose; *Para-afetividade: Proposição de Técnicas Consciencioterápicas*; Artigo; *VII Jornada de Saúde da Consciência e VI Simpósio de Autoconsciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 07-09.09.12; *Saúde Consciencial*; Revista; Anuário; Vol. 1; N. 1; Seção *Consciencioterapia Clínica*; 1 E-mail; 26 enus.; 1 microbiografia; 9 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*; Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2012; páginas 46 a 57.

02. **Arakaki, Kátia; *Auto-estima e Proéxis***; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 5; N. 3; 7 enus.; 2 tabs.; 11 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro, 2001; páginas 98 a 106;

03. **Carvalho, Juliana; *Auto-Estima: Uma Abordagem Autoconsciencioterápica***; Artigo; *Anais da V Jornada de Saúde da Consciência & II Simpósio de Autoconsciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 05-07.09.08; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 12; N. 1; 1 E-mail; 13 enu.; 1 microbiografia; 10 técnicas; 7 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2008; páginas 18 a 31.

04. **Frederico, Lucimara Ribas; *Desenvolvimento da Gratidão Mesológica através do Levantamento dos Aportes Existenciais***; Artigo; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Vol. 5; N. 5; Seção *Autoconsciencioterapia*; 1 E-mail; 6 enu.; 1 gráf.; 1 microbiografia; 1 tabs.; 1 técnica; 6 refs.; 1 webgrafias; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2016; páginas 55 a 64.

05. **Gonçalves, Luiz; *Egocentrismo X Egocídio na Assistencialidade***; Artigo; *Proceedings of the of the 4th Consciential Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência)*; Foz do Iguaçu, PR; 07-10.09.06; *Journal of Conscientiology*; Revista; Trimestrário; Vol. 9; N. 33-S; 11 enus.; 1 microbiografia; 10 filmes; 30 refs.; *International Academy of Consciousness* (IAC); Londres, Inglaterra; Setembro, 2006; páginas 61 a 84.

06. **Medeiros, Luziânia; *Autoconsciencioterapia aplicada à Carência Afetiva***; Artigo; *Saúde Consciential*; Revista; Anuário; Ano 2; N. 2; 1 E-mail; 19 enus.; 2 esquemas; 1 microbiografia; 1 sigla; 32 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2013; páginas 15 a 30.

07. **Ribeiro, Ermania. *Autoconsciencioterapia aplicada à Autossujeição na Relação Afetivo-Sexual***. Artigo; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Vol. 5; N. 5; Seção *Autoconsciencioterapia*; 1 E-mail; 20 enu.; 1 microbiografia; 8 técnicas; 5 refs.; 1 webgrafia; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2016; páginas 28 a 41.

08. **Ribeiro, Viviane; Valente, Ivo; & Vilela, Ana; *Síndrome do Infantilismo Consciential***; Artigo; *Proceedings of the of the 4th Consciential Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência)*; Foz do Iguaçu, PR; 07-10.09.06; *Journal of Conscientiology*; Revista; Trimestrário; Vol. 9; N. 33-S; 11 enus.; 3 microbiografias; 36 refs.; *International Academy of Consciousness* (IAC); Londres, Inglaterra; Setembro, 2006; páginas 85 a 102.

09. **Takimoto, Nário; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia***; Artigo; *Proceedings of the of the 4th Consciential Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência)*; Foz do Iguaçu, PR; 07-10.09.06; *Journal of Conscientiology*; Revista; Trimestrário; Vol. 9; N. 33-S; 29 enus.; 1 microbiografia; 3 tabs.; 29 refs.; *International Academy of Consciousness* (IAC); Londres, Inglaterra; Setembro, 2006; páginas 11 a 28.

10. **Vieira, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seqões; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 E-mails; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 ilus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 websites; glos. 241 termos; 3 infográficos; 102 filmes; 7.665 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciolgia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004.

11. **Idem; *Manual da Dupla Evolutiva***; revisores Erotides Louly; & Helena Araújo; 208 p.; 40 caps.; 20 E-mails; 88 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 teste; 17 websites; 16 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2012.

12. **Idem; *Manual da Proéxis: Programação Existencial***; revisores Erotides Louly; & Helena Araújo; 164 p.; 40 caps.; 18 E-mails; 86 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 16 websites; 17 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 5ª Ed. Ver.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011a.

13. **Idem; *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal***; revisores Erotides Louly; Helena Araújo; & Julieta Mendonça; 154 p.; 34 caps.; 147 abrevs.; 18 E-mails; 52 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 tab.; 1 teste; 19 websites; glos. 282 termos; 5 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011b.

WEBGRAFIA

1. ***Dicionário Online Aulete Digital***; s.v. “carência”; disponível em <<http://www.aulete.com.br/carência>>; acesso em 24/06/2018.

2. **Dicionário Terminológico Multilíngue de Consciencioterapia (DTMC) on-line**; Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); s.v. “consciencioterapia”; disponível em <<https://www.oic.org.br/dicionario-de-consciencioterapia>>; acesso em 10.07.2018; 21h.

3. **Educalingo Dicionário Online**; s.v. “imaturidade afetiva”; disponível em <https://educalingo.com/pt/dic-pt>; acesso em 30/04/2018.

4. Soares, Fátima; **Evoluciente**; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; **Enciclopédia da Consciencologia Digital**; 11.034 p.; glos. 2.498 termos (verbetes); 192 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; Associação Internacional Editares; & Associação do Centro de Altos Estudos da Consciencologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 27 a 32.