

## ■ AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

### **Autoconsciencioterapia Aplicada à Qualificação na Tenepes**

*Autoconsciencioterapia Aplicada a la Cualificación de la Teneper*

*Self-conscientiotherapy Applied to Penta Qualification*

**Helen Durgante**

Pesquisadora, mestre em Desenvolvimento e Direitos (Antropologia), doutora em Psicologia, voluntária, IIPC, helen.durga@gmail.com

**RESUMO.** Este artigo tem por objetivo servir de aporte teórico, teórico (teoria e prática), para consciências interessadas em promover reciclagens intraconscientes (recins) e subsequente melhora na qualidade de sua Tarefa Energética Pessoal (tenepes). Trata-se de metodologia autoconsciencioterápica, multimétodos para coleta e posterior análise de dados. Os instrumentos utilizados foram: diário de campo tenepesístico; diário de campo projetológico; ficha de registros holossomáticos; ficha de heterocríticas contendo trafores e trafores. São apresentadas as técnicas utilizadas em cada fase autoconsciencioterápica, até o atual momento de autopesquisa, traço-fardo identificado e holopensene predominante – materpensene. Os dados são discutidos quanto à necessidade de autopesquisa ininterrupta para reciclagens intraconscientes contínuas e maior qualificação do tenepesista para essa tarefa interassistencial máxima assumida na vida intrafísica. Os resultados da autopesquisa permitem expandir a hipótese de que a tenepes, além de técnica interassistencial, pode ser um meio catalisador para recins por parte do praticante.

**Palavras-chave:** tenepes; autopesquisa; reciclagens intraconscientes; autorrenovação.

**RESUMEN.** Este artículo tiene por objetivo servir como aporte teórico, teórico (teoría y práctica), para las consciencias interesadas en provocar reciclajes intraconscientes (recines) y mejorar así la calidad de su Tarea Energética Personal (teneper). Se usó la metodología autoconsciencioterápica, aplicando múltiples métodos para la recolección de datos y su posterior análisis. Los instrumentos utilizados fueron: diario de campo tenepesístico; diario de campo proyectológico; fichas de registros holossomáticos; fichas de heterocríticas de trafores y trafores. Se presentan las técnicas empleadas en cada fase autoconsciencioterápica, hasta el momento presente de la autoinvestigación, el rasgo-fuerte identificado y el holopensene predominante – materpensene. La discusión de los datos hace referencia a la necesidad de una autoinvestigación ininterrupta de los reciclajes intraconscientes contínuos y a una mayor cualificación del practicante de la teneper para esta gran tarea interassistencial asumida en la vida intrafísica. Los resultados de la autoinvestigación permiten ampliar la hipótesis de que la teneper, además de ser una técnica interassistencial, puede ser un catalizador de recines por parte del practicante.

**Palabras clave:** teneper; autoinvestigación; reciclajes intraconscientes; auto-renovación.

**ABSTRACT.** This article aims to serve as a claritaskal and theoretical (theory and practice) contribution for consciences interested in promoting intraconsciential recycling and subsequently improve the quality of their personal energetic task (Penta). This was based on the self-conscientiotherapeutic methodology, a multimethod for data collection and subsequent analysis. The instruments used were: Penta field diary; Projectiological field

diary; Holosomatic record form; Heterocritical form (strongtraits and weaktraits). The techniques used in each self-conscientiotherapeutic phase are presented up to the present moment of self-research, as well as the weaktrait identified and the predominant holothosene – materthosene. The data are discussed regarding the need for uninterrupted self-research for continuous intraconsciential recycling and greater qualification of the Penta practitioner for this maximum interassistential task assumed in the intraphysical life. The results of this self-research enables for an expansion of the hypothesis that Penta in addition to an interassistential technique, may function as a catalyst for intraconsciential recycling by the Penta practitioner.

**Keywords:** penta; self-research; intraconsciential recycling; self-renewal.

## INTRODUÇÃO

**Definição.** A tarefa energética pessoal (tenepes) é atividade assistencial diária, desenvolvida pela conscin (consciência intrafísica) praticante, pelo resto da vida, em período determinado, de modo a promover assistência intermediada por amparador extrafísico, através da transmissão de energias conscienciais para consciências extrafísicas (consciexes), ou para outras consciências intrafísicas (projetadas ou não), carentes ou enfermas, necessitadas de assistência (Vieira, 1997, p. 207).

**Tenepes.** Tenepessista desde 29 de fevereiro de 2016, a autora sentiu necessidade de qualificar essa sua prática de interassistência.

**Superintendência.** O nível de assistência desempenhado pela conscin praticante, conjuntamente com a superintendência de amparadores envolvidos na tarefa, extrapola a compreensão intrafísica de assistencialidade.

**Repercussões.** Há maior possibilidade de mudança progressiva no patamar evolutivo do tenepessista; além de dedicar-se pelo menos 50 minutos diários para doar as próprias energias em benefício de outras consciências, sem remuneração ou plateia, tem a oportunidade de acoplamento direto com o padrão homeostático do amparador extrafísico da tenepes.

**Refazimento.** Isso quer dizer que a tenepes favorece o melhoramento de padrões energéticos de outras conscins, consciexes e ambientes, e, também, o refazimento energético do praticante da tenepes (Amado, 2017, p.133).

*“Quem melhora o cosmos é o primeiro a viver melhor. Quem assiste a outrem é o primeiro a ser assistido”; “O amparado extrafísico ajuda a conscin tenepessista. A conscin tenepessista também ajuda o amparador extrafísico”* (Vieira, 2019, p.1078).

**Teática.** A tenepes, enquanto técnica interassistencial – o(a) assistente é igualmente assistido –, é calçada no princípio da teática, segundo o qual significa 1% de teoria e 99% de prática em tarefas evolutivas interassistenciais.

**Qualidade.** O período de implementação da tenepes extrapola para os demais momentos da vida. Isto quer dizer que a manifestação pensênica diária do tenepessista é pilar

balizador da qualidade da assistência, devido ao entrosamento e interação com amparador extrafísico de função.

**Autoconsciencioterapia.** Este artigo é resultado do processo autoconsciencioterápico aplicado pela autora com a finalidade de fazer reciclagens intraconscienciais para a qualificação da tenepes.

**Metodologia.** A metodologia deste trabalho está fundamentada na pesquisa de artigos consciencioterápicos, disponíveis em [www.oic.org.br](http://www.oic.org.br), *site* oficial da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC), na autoconsciencioterapia implementada a partir destes e de técnicas sugeridas, nos registros pessoais da tenepes e de projeções lúcidas e nos estudos de obras da Conscienciologia e áreas afins com a temática.

**Seções.** Neste artigo, as seções estão assim divididas:

**I. Autoinvestigação.**

**II. Autodiagnóstico.**

**III. Autenfrentamento.**

**IV. Autossuperação.**

## I. AUTOINVESTIGAÇÃO

**Preparação.** Durante o período de preparação para o começo da tenepes, é possível e natural a exarcebação de traços, traços imaturos, obsoletos, que requerem renovação, evolução, aprimoramento por parte da conscin (Arakaki, 2013, p. 404). Muitas vezes ocorrem reações automáticas, respostas instintivas a estímulos ou situações-gatilho.

**Constrangimentos.** Nessa fase, pode ocorrer de a conscin estar mais lúcida a situações vexaminosas, causadoras de constrangimento, devido à intenção assistencial e proximidade com amparador de função, tornando incongruente com manifestações ainda primitivas da consciência, sob predomínio do subcérebro abdominal.

**Reciclagens.** Traços recorrentes, incompatíveis com a tenepes, parecem se tornar mais evidentes até a conscin tomar ciência da necessidade da reciclagem intraconsciencial e adotar postura teática franca, nos diversos momentos do dia a dia. Isso melhora a afinidade com os amparadores em vez de ser mais uma a ser assistida ao iniciar a tenepes.

**Sincronicidades.** Pensenes podem ser atratores de energias entrópicas – auto e heterassédios –, gerando um ciclo vicioso que se retroalimenta, ou de energias positivas, homeostáticas, gerando um ciclo virtuoso.

**Reciclagem.** Com disposição a iniciar a tenepes e romper com o ciclo vicioso, a autora pesquisou técnicas autoconsciencioterápicas para reciclar os traços.

**Autoconsciencioterapia.** O método autoconsciencioterapêutico visa ao tratamento, alívio e remissão/autocura de traços/aspectos parapatológicos da consciência, além da paraprofilaxia de reincidência de traços conscienciais patológicos, através da perspectiva do Paradigma Consciencial (Lopes & Takimoto, 2007, p. 15 e 16).

**Autoinvestigação.** Dividido em 4 etapas didáticas, o método tem início com a autoinvestigação, momento de a conscin avaliar a si mesma, suas manifestações (pensenes), de modo transparente, para compreender mecanismos automáticos parapatológicos, e chegar ao autodiagnóstico.

**Equipex.** Para a autora, nesta fase começou a conexão com a equipe extrafísica especialista em paraterapeuticologia; ocorreram sincronicidades, eventos inesperados e até mesmo inoportunos. Foi importante registrar todas as intercorrências, pois qualquer delas pode trazer dados para a identificação do autodiagnóstico.

**Fatuística.** *Estando em viagem, ao despachar as malas, uma concin desavisada fura a fila e prontamente a autora aponta que existe uma fila para despache das malas. A concin entra então, na fila e, em menos de 10 minutos, outra também fura a fila, e novamente a autora avisa sobre a fila. Dessa vez, em resposta, a concin contra-ataca ferozmente, energeticamente e com palavras agressivas. A repercussão holossomática foi imediata e o fato e o parafato registrados para material de autopesquisa.*

**Homeostasia.** Anterior a esse evento, a autora não estava em estado de homeostase holossomática, decorrente de outras situações-gatilho, deixando-a frustrada e com as energias gravitantes entrópicas.

**Questionamento.** Um evento influenciou o outro? Por hipótese, a falta de dessassimilação energética, logo após a primeira situação, levou à baixa lucidez durante a espera na fila.

**Heterassédio.** Frustrada (autassédio) quanto à falta de respeito percebida, ainda sob efeito de energias gravitantes nosográficas, o nível de lucidez fica comprometido e a consciência torna-se mais facilmente isca inconsciente de assediador e menos apta a lidar com situações-gatilho, ou consciências-gatilho, e a dominar a manifestação instintiva ou tráfes.

**Intensificação.** Pela vivência pessoal, observou-se que, no caso da conscin tenepessável predisposta às recins, as situações-gatilho para manifestação dos tráfes tendem a se intensificar, em termos de frequência e intensidade.

**Autoqualificação.** Corroborando a percepção da autora, segundo Amado (2017, p. 134), a autoqualificação é fundamental na condição de tenepessista, uma vez que há mudança de patamar e crescimento no processo evolutivo pessoal e grupal.

**Autesforço.** É necessário autesforço diante dos contrafluxos, além de coragem no autenfrentamento de tráfes ou desenvolvimento de traços faltantes (trafais), a fim de promover mudanças intraconsciências e a alavancagem evolutiva.

**Método.** Para identificação e posterior superação de traços instintivos, típicos do subcérebro abdominal (irritação, raiva, descontentamento, frustrações, impaciência), foi dada sequência ao método autoconsciencioterápico, com diferentes fontes para coleta e posterior análise dos dados obtidos, descritas nas próximas seções.

### 1.1. Instrumentos.

**Coleta.** Para coleta de dados compilados durante as fases autoconsciencioterápicas, foram utilizados 4 instrumentos:

1. **Diário de campo tenepessístico:** caderno para registros pessoais diários sobre parapercepções, ideias e sincronidades (fatos e parafatos) decorrentes antes, durante e após a prática da tenepes. Foram utilizados os registros dos primeiros anos da técnica.

2. **Diário de campo projetiológico:** bloco de anotações, contendo relatos (proje-ciografia), síntese e análise (projeciocrítica) de projeções vivenciadas meses antes do co-meço da tenepes, durante os primeiros anos e após a implementação. Os registros foram elaborados com base no Livro Projeções da Consciência (Vieira, 2008, p. 7 a 221) e na Planilha de Aspectos Projetivos – a de Ciclo Projetivo e de Aspectos Intervenientes (Sivelli & Gregório, 2014, p. 78 e 79).

3. **Ficha de registros holossomáticos:** elaborada pela autora, tendo em vista apli-cação da *Técnica do Enfrentamento do Mal-Estar* (Takimoto, 2006, p. 20), foi utilizada para obter dados sobre situações desencadeadoras de mal-estar (situação-gatilho), pensa-mentos, reações psicossomáticas e repercussões comportamentais resultantes de situa-ções-gatilho.

4. **Ficha de heterocríticas (trafores e trafares):** organizada para os registros de heterocríticas construtivas, ou observações, constatações de terceiros, acerca de traços intraconscienciais da autora, padrão de manifestação consciencial obsoleto, a serem au-toavaliados e selecionados para reciclagem.

### 1.2. Procedimentos.

**Técnica.** Durante a fase de autoinvestigação e autodiagnóstico, foram utilizadas 5 técnicas, descritas a seguir:

1. **Técnica do enfrentamento do mal-estar:** é uma ferramenta prática de autoinves-tigação (Takimoto, 2006, p. 20), cuja técnica consiste no mapeamento de reações holo-somáticas perante estímulos internos e externos. Neste caso, registram-se sinais e sinto-mas de desconforto e mal-estar relativos às pessoas, situações, comportamentos ou as-suntos específicos.

**Gatilho.** Após os registros dos estímulos ao mal-estar, faz-se sua análise cautelosa, procurando o materspene comum. Ou seja, é possível rastrear qual o padrão de simi-laridade nas reações holossomáticas desencadeadas por diferentes gatilhos.

**Tabela.** A fim de ilustrar a aplicabilidade da técnica, a Tabela 1 demonstra exem-plos de situações-gatilho, reações pensênicas e reverberações holossomáticas, podendo observar o desencadeamento do traço consciencial nosográfico.

**TABELA 1. SITUAÇÕES-GATILHO, REAÇÕES PENSÊNICAS E REVERBERAÇÕES HOLOSSOMÁTICAS.**

<b>Situação</b>	<b>PenSenE</b>	<b>Reverberação</b>
Desrespeito por parte de atendente de mercado ao entregar o produto.	Raiva, indignação, vontade de virar as costas e sair do lugar.	Dor de cabeça, fincadas nas têmporas, visão turva.
Almoço de família organizado de última hora, sem aviso prévio.	Raiva, percepção de desrespeito, vontade de morar só.	Dor de cabeça, perturbação do sono.
Latidos incessantes do cachorro da vizinha durante as madrugadas, até a manhã seguinte, por vários meses.	Irritação, raiva, indignação, vontade de sumir com o cachorro, ou de mudar de casa.	Dor de cabeça, perturbação do sono.
Viagem de ônibus e criança chutando as costas no banco de trás.	Irritação com os pais pela não educação dos filhos, vontade de impor limites à criança, raiva, indignação.	Falta de foco o dia todo.
Depois de meses de espera, o montador entregou o armário danificado.	Indignação, percepção de desrespeito.	Pressão na cabeça e têmporas, dor na região cervical.
Em um passeio, uma conhecida se convidou para ir junto. Além de mudar o horário de saída, queria mudar o local de passeio.	Irritação, sensação de desrespeito com os outros.	Perda de vontade de ir ao passeio, peso na cabeça.

2. **Técnica da lista de trafores-trafares:** técnica bastante pontual, em que o(a) pesquisador(a) solicita para pessoas de convívio mais próximo (afetos e desafetos) que descrevam características positivas e negativas percebidas por elas a seu respeito.

**Autocriticidade.** É fundamental, nesta técnica, estar aberto às heterocríticas, porém mantendo a autocriticidade. Cada avaliação deve ser ponderada, listada, relacionada com as demais e com a própria autoimagem, para auxiliar na constatação do traço a ser reciclado.

**Feedback.** Os heterofeedbacks, a pedido da autora, foram de colegas da equipe de docentes e do monitor do Curso Integrado de Conscienciologia – CIP (Ano-base: 2017). A solicitação foi feita 10 semanas após o início do curso, e novamente ao término.

**Revisores.** Também foi solicitado para colegas voluntários da equipe de revisores do seminário de pesquisa (Ano-base: 2018). Após análise qualitativa das informações, houve elaboração de hipóteses quanto ao(s) traço(s) passíveis de reciclagem, para posterior averiguação com base em dados subsequentes de autopesquisa.

3. **Técnica da autopesquisa de traços e respectivos perfis conscienciais:** esta técnica fundamenta-se na pesquisa exaustiva sobre perfis de consciências reurbanizadas (consréus), a partir da leitura integral do tratado *Homo sapiens reurbanisatus* (Vieira, 2004, p. 1.584), e em bibliografia disponível na Enciclopédia da Conscienciologia, tertúlias *online* e artigos.

**Pararreurbanologia.** Esse trabalho investigativo foi realizado conjuntamente com debates no Grupo de Pesquisas Conscienciológicas (GPC) Pararreurbanológico, na sede do IIPC-POA-RS-Brasil (de janeiro de 2017 até dezembro de 2018).

**Materpensene.** Através da compreensão sobre possíveis perfis conscienciais mais comprometidos, foi possível à autora observar as características, em qual nível e sob quais circunstâncias se manifestavam, auxiliando na identificação do materpensene pessoal.

4. **Técnica da projeciografia e projeciocrítica:** consiste na análise de dados projetivos, no caso da autora foram compilados aproximadamente três anos de registro, para identificação de informações convergentes, sinalizadoras do traço consciencial, alvo de reciclagem.

**Acobertamento.** Extrafisicamente, as manifestações conscienciais tendem a ser mais intensas, escancaradas, sem mascaramentos ou acobertamentos. Eis mais uma razão da importância dos registros projetivos: identificação do autodiagnóstico no processo de recin.

5. **Técnica dos registros de parapercepções durante a tenepes:** trata-se de método de autopesquisa a partir das anotações diárias do tenepessista, com análises da manifestação da intraconsciencialidade – inquietações, pensamentos automáticos, sensações, *insights*, questionamentos intervenientes etc. Os registros foram posteriormente analisados com os demais dados obtidos através dos diferentes métodos de coleta.

## II. AUTODIAGNÓSTICO

**Autodiagnóstico.** Na fase do autodiagnóstico, a conscin analisa e sintetiza criticamente os dados coletados, de modo a favorecer o autoconhecimento, autocompreensão profunda dos mecanismos de manifestação consciencial.

**Denominação.** Momento de dar nome ao conjunto de sintomas, parassintomas, sinais e parassinais, tornando claro qual o *trafar* a ser modificado, descartado, qual *trafal* precisa ser desenvolvido, e *trafor* assumido, para o realinhamento proexológico.

**Paradiagnóstico.** A autora percebeu, nessa fase, conexão com amparadores especializados em paradiagnóstico, favorecendo *insights*, visão de conjunto, neossinapses quanto ao traço consciencial passível de recin, por ora.

**Percepção.** Na fatuística, ao “apontar” estarem *furando a fila*, desencadeou manifestações instintivas, de intolerância ao desrespeito, à desobediência e transgressão às regras, cuja consequência na intraconsciencialidade foi a irritação.

**Evidências.** De acordo com pesquisa de Haymann (2017, p. 26), as causas mais comuns da reação de irritabilidade estão relacionadas diretamente, nesta ordem, com:

1. Irritação devido à percepção de rebaixamento da autoimagem;
2. Irritação devido à percepção de heterocontrole;
3. Irritação devido à percepção de indignidade ou injustiça;
4. Irritação devido à percepção de prejuízo ou perda;
5. Irritação devido à percepção de ameaça, desafio ou ataque;
6. Irritação devido à intolerância com as inabilidades e incompetências alheias;
7. Irritação devido a defasagens somáticas;
8. Irritação devido ao heterassédio.

**Cura.** É necessário primeiramente reconhecer para depois trabalhar as emoções, enquanto manifestações de traços ainda enraizados da paragenética. Este é passo inicial para a autocura; percorrer um novo caminho, abrir as portas para o mundo exterior, entender outros pontos de vista, além do ego, das presunções pessoais e das coleiras do egocentrismo sufocante.

**Identificação.** Por isso, é fundamental que o evoluciente ou autoconsciencioterapeuta não se atente apenas à identificação do traço, seja de irritabilidade, fechadismo, isolacionismo, vitimização, entre outros, uma vez que a autossuperação requer, primordialmente, o enfrentamento dos autodiagnósticos.

**Recin.** A seguir, os resultados dos autodiagnósticos, para reciclagem intraconsciencial da autora no momento:

## 2.1. Resultados.

**Trafar.** A partir de autopesquisa longitudinal, multimétodo para coleta e posterior análise dos dados, com base nos registros de fatos e parafatos e hetero*feedbacks*, foi possível constatar determinado padrão de situações-gatilho desencadeador de respostas automáticas, instintivas, tráfares a reciclar.

### *Autodiagnóstico: Arrogância*

**Definição.** “A arrogância é a atitude, caráter, traço, tendência ou conjunto de padrões comportamentais caracterizado pela falsa autoconcepção de superioridade em relação às demais consciências”; tema central nosográfico (Junqueira, 2018, p. 1.712).

**Materpensene.** A responsividade instintiva, tráfáristica, escancarada nos exemplos mapeados, foi identificada como sendo arrogância, cuja pesquisa aprofundada e denominador comum, dos diversos dados tabulados, convergiram para o materpensene do *poder*.

### ***Materpensene: Poder***

**Definição.** “O poder é o estado, condição, percepção, qualidade, recurso, dispositivo ou artefato do saber, empregado pela conscin, capaz de dinamizar o desenvolvimento da própria evolução consciencial com as melhores diretrizes racionais, cosmoéticas, fraternas e prioritárias” (Vieira, 2018, p. 17.431).

**Tematologia.** Poder, a princípio é tema central neutro, podendo ser condição assertiva, providencial, interassistencial, evolutiva; ou, utilizado de modo anticosmoético, a fim de obter benefícios próprios, para satisfazer necessidades pessoais ou obter vantagens sobre as demais consciências.

**Antievolutivo.** Nesse segundo caso, o poder de a consciência decidir, exercer mando, influência, controle, tanto sobre si própria quanto sobre outras consciências (intra ou extrafísicas) sem foco evolutivo ou assistencial, voltado para si, pode ser compreendido por autocracia.

**Trafar composto.** Por vezes, a associação de determinados trafores e trafores podem potencializar alguma patologia. O poder sem cosmoética pode ser o caso da autocracia.

**Autocracia.** Os elementos de composição *auto*, *autós*, “eu mesmo; por si próprio” e *cracia*, *kratos*, “poder; autoridade; poder por si próprio”, procedem do idioma Grego.

**Autocrator.** A autocracia é uma forma de governo na qual o poder está concentrado em um único governante. Historicamente, refere-se ao Império Bizantino em que o imperador se denominava *autocrator*, no sentido do seu poder ser supremo, absoluto, ilimitado, independente de qualquer instituição terrestre e dado somente por Deus.

**Energia.** Compreender a diferença entre poder e autocracia favoreceu a identificação do público-alvo a ser assistido na tenepes, cuja prática esta autora buscava qualificação quando teve início o processo da recin.

**Paradoxo.** A identificação do autodiagnóstico, apesar do reconhecimento da patologia, talvez multimilenar, paradoxalmente deu mais energia à autora para a próxima fase de autenfrentamento da arrogância e autocracia.

### **III. AUTENFRENTAMENTO**

**Autenfrentamento.** Nesta fase são elaborados planos de ação e utilizadas técnicas com o objetivo de a conscin extirpar, tratar, sanar ou melhor lidar e manejar com a expressão do traço consciencial nosográfico.

**Autoimperdoabilidade.** É o momento de postura ativa, persistente, despojada, de abertismo consciencial para o autorreconhecimento de estar em processo de tentativa-erro, sendo a autoimperdoabilidade conduta padrão a ser seguida (não se permitir auto-corrupção quanto às manifestações primitivas decorrentes do traço).

**Antonímia.** No verbete Arrogância, Junqueira (2018, p. 1.712) descreve 10 antonímias, dentre elas autestima sadia; liderança democrática; altruísmo e fraternismo; e assistencialidade.

**Trafal.** O destaque para esses atributos conscienciais se deu devido à compreensão pessoal dos traços a serem desenvolvidos para o autenfrentamento da arrogância e do poder nosológico (autocracia), e para a qualificação da interassistência, objetivo maior desde o início da autopesquisa.

**Autossuperação.** Segundo Peleteiro (2019, *online*), a autossuperação da arrogância é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, suplantar, ultrapassar ou transpor atitude, caráter, traço, tendência, pensamento ou conjunto de padrões comportamentais da falsa concepção de superioridade em relação às demais consciências, cultivando a autoconscientização interassistencial paradireitológica.

**Necessidade.** Ou seja, é fundamental à consciência arrogante desenvolver autestima sadia e altruísmo, eliminando a necessidade de sentir-se superior ou deter algum tipo de poder para se relacionar com os demais.

**Técnicas.** Eis 2 técnicas aplicadas para o autenfrentamento dos autodiagnósticos e desenvolvimento dos trafais que os contrapõem:

1. **Técnica da compensação intraconscencial:** consiste na utilização com equilíbrio de atributo consciencial mais desenvolvido, considerado autotrafar da consciência, para compensar ou superar atributos conscienciais menos desenvolvidos, ou autotrafares, e melhorar os potenciais do microuniverso da conscin (Vieira, 2018, p. 6.147).

**Aplicação.** A autora listou características, estratégias e evidências (fatos e para-fatos) de conquistas pessoais, profissionais, relacionais, reconciliações, superações e recursos empregados em momentos de adversidades.

**Reestruturação.** Essa técnica auxiliou na reestruturação cognitiva a partir da reformulação do autoconceito. Valorizando a si mesma – autestima, ciente da auteficácia e autoimagem, consideradas pilares constituintes do autoconceito (Costa; Gomes; & Fleith, 2017, p. 88) –, a autora tem conseguido diminuir o heterocontrole, segunda causa de maior irritabilidade, de acordo com o irritaciograma de Haymann (2017, p. 26), pois o reconhecimento de trafores e estratégias de autodomínio energético e interassistência mudaram o foco das interrelações.

2. **Treino da Gratidão (profilaxia pelo contraponto pensênico hírido):** arrogância pode estar relacionada a alguma carência em dado momento evolutivo. A gratidão, enquanto componente cognitivo de reconhecimento por algum benefício, aporte ou auxílio recebido de alguém (Snyder; & Lopez, 2009, p. 247 a 252) ou do universo, em sincronicidades pró-evolutivas, “é indispensável ao desenvolvimento do autoparapsiquismo e da interassistencialidade teática da conscin lúcida” (Vieira, 2018, p. 11.630).

**Listagem.** Para sentir gratidão é necessário (res)significação, ou tomada de consciência dos aportes recebidos, o que tende a gerar padrões energéticos homeostáticos e vontade de retribuição. Essa técnica inclui a listagem de aportes recebidos de pessoas (conhecidos, desconhecidos, inesperados) e consciexes, inclusive em momentos adversos, com base no que pôde ser apreendido. A listagem favorece maior visão de conjunto e, somada à gratidão, autojustificativas de irritação do dia a dia vão sendo eliminadas.

#### IV. AUTOSSUPERAÇÃO

**Autossuperação.** Nesta etapa a consciência já consegue ter equilíbrio holossomático maior; é possível ter mapeado o *modus operandi* da manifestação disfuncional e assumir novo padrão quanto ao traço reciclado. É necessário, porém, adotar medidas profiláticas para a não reincidência do velho traço e manter o *neohábito* consciencial. O exemplarismo teático é fundamental em todas as manifestações pensênicas.

**Efeitos.** Durante a fase de autossuperação, uma série de efeitos colaterais positivos tem sido observados, os quais estão relacionados à identificação de outros traços mapeados pela autora, relatados a seguir, conforme técnicas empregadas para autossuperação do traço original:

1. **Projeiografia e Projeiocrítica (supracitadas):** a partir do uso sistemático de método autoconsciencioterápico, foi possível perceber que houve mudança no padrão das projeções vivenciadas durante a tenepes e de modo geral. Há maior ocorrência de projeções pré-cognitivas, contendo informações sobre trabalhos assistenciais posteriormente consolidados no intrafísico pela autora (escrita de gescon grupal e individual). Outras, por hipótese, envolvendo reconciliações.

2. **Registros de parapercepções da tenepes:** no ano de 2019 houve mudança no padrão da tenepes, com menos sensações físicas e mais ideias, e percepção do amparo de função com padrão energético de seriedade, firmeza, objetividade. Por hipótese, as novas parapercepções já são resultado dos movimentos das autorreciclagens para melhorar a assistencialidade na tenepes. Concomitante à autoqualificação interassistencial, a autora está entrando na fase executiva da proéxis (35 anos de idade biológica).

3. **Continuidade de escrita de gescon pessoal:** seguindo o ciclo autoconsciencioterápico, mais dados sobre outros traços foram surgindo, levando à constatação de o traço da arrogância ser apenas a epiderme a ser reciclada. Pode, inclusive, ser consequência ou sintoma, não o autodiagnóstico principal. A técnica da escrita de gescon pessoal favoreceu o aprofundamento sobre outras camadas do temperamento, com vistas à atual investigação de autovitimização e controle patológico, traços já mapeados pela autora. Isso deflagra o retorno cíclico das fases de autoinvestigação, autodiagnósticos e autenfrentamentos para novas autossuperações, a fim de lapidar traços até então encobertos.

4. **Curso Consciencimetria da Antivitimização:** sincrônica e inesperadamente, a autora foi convidada para o curso de antivitimização (2020), realizado pela Associação Internacional de Consciencimetria Interassistencial (CONSCIUS), cujo tema vai ao encontro com a autopesquisa atual. Espera-se que, a partir da atuação teática neste curso, novos dados possam ser compilados para dar continuidade às autorreciclagens, qualificação assistencial e escrita de novos trabalhos tarísticos.

5. **Manutenção de Epicentrismo na escrita de gescon grupal:** a autora continua na organização da escrita da gescon grupal sobre reurbanizações extrafísicas. A tarefa de epicentrismo tem auxiliado na assunção de liderança cosmoética e não autocrática, no mapeamento de sinaléticas e na detecção de traços intraconscienciais para novas recins.

## CONCLUSÃO

**Autorresponsabilização.** A tenepes, enquanto tarefa de autorresponsabilização interassistencial máxima, assumida pela consciência em período intermissivo e implementado em período intrafísico, traz em si a necessidade de recins para a mudança de patamar evolutivo e interassistencial do praticante.

**Autoqualificação.** O nível de entrosamento com o amparador extrafísico de função e amplitude interassistencial da tenepes dependem fundamentalmente de autoqualificação contínua por parte do tenepessista na superação de trafores.

**Manifestação.** A arrogância pode ser expressa de maneira sutil, por meio de irritações, inquietações, indignações ou até mesmo de modo explícito com crises de raiva e respectivas repercussões holossomáticas, a exemplo da autora ao sentir-se desrespeitada, ou diante de pontos de vista concorrentes, ou contestada em sua zona de conforto.

**Empatia.** Esse padrão não é incomum, uma vez que a conscin arrogante tende a falhar em praticar a empatia, no sentido de procurar compreender as motivações das outras consciências, bem como seu momento evolutivo.

**Evolução.** É fundamental que a conscin atue na superação do traço inibidor de interações homeostáticas, bloqueador interassistencial e do processo evolutivo.

**Alívio.** A partir do autodiagnóstico e teática no autenfrentamento foi possível perceber certo alívio quanto à expressão do trafores no dia a dia, mudança a maior no padrão de assistência da tenepes e mapeamento de novos trafores e outros trafores para recin.

**Exemplologia.** Situações anteriormente geradoras de mal-estar, irritações e raiva passaram a ser reinterpretadas, tendo em vista o funcionamento do trafores, e não a situação em si.

**Latência.** A frequência e intensidade de manifestações traforesísticas decorrentes de situações-gatilho também foram atenuadas, com base em análise retrospectiva dos últimos três anos intensivos de autopesquisa e incremento do ciclo autoconsciencioterápico.

**Autopesquisa.** A partir do mapeamento de trafores comuns, identificados em projeções, *insights*, *heterofeedbacks* e sincronidades, observados antes, durante e após a prática da tenepes, foi possível ter visão panorâmica do processo de manifestação automática de traços patológicos que precisavam ser aprimorados.

**Mapeamento.** Com o mapeamento do padrão pensênico predominante, é possível definir, compreender características, a funcionalidade e as manifestações do materpensene nosológico, auxiliando na identificação dos traços intraconsciências que o sustentam e estabelecer autoprescrições para o processo de autocura.

**Sistematização.** Através de técnicas, é viável traçar método sistemático, com base em evidências empíricas de autopesquisas, para alavancagem de nível evolutivo e subsequente aperfeiçoamento da tenepes e atuação no maximecanismo interassistencial.

**Reciclagem.** Conhecimento técnico favorece a compreensão, que promove autodesassédio, e este o subsequente heterodesassédio, facilitando reciclagens intraconscienciais, as quais são inerentes ao processo evolutivo pessoal e grupal, a fim de exercer o poder de modo cosmoético junto aos amparadores, sem supremacia ou absolutismo, mas em passividade lúcida para a assistência.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

01. **Amado**, Flávio; Org.; *Teáticas da Tenepes. GPC Tenepes*; pref. Hernande Leite; revisor Eucáudio Derosso; 260 p.; 30 caps.; 73 enus.; 1 *E-mail*; 11 fichários; 15 fotos; 3 grafs.; 8 ilus.; 15 microbiografias; 1 questionário; 2 tabs.; 1 *website*; glos. 282 termos; 48 refs.; 15 webgrafias; 1 anexo; 1 apênd.; alf.; 22x16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2017. páginas 133 e 134.

02. **Arakaki**, Kátia; *Autoqualificação pré-tenepes*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 6; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-5-8477-118-9; páginas 3.846 a 3.850.

03. **Idem**; *Otimizações Pré-Tenepes: Técnica de Aprimoramento da Conscin Tenepessável*; Artigo; IX Forum da Tenepes & VI Encontro Internacional de Tenepessistas; Foz do Iguaçu, PR; 23-25.12.13; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Edição Especial; Vol. 17; N. 3; Seção: Artigo Original; 24 citações; 1 *E-mail*; 19 enus.; 1 megapensene; 2 questionamentos; 75 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro, 2013. página 404.

04. **Costa**, Bianca; **Gomes** Cristiano; & **Fleith**, Denise; *Validade da Escala de Cognições Acadêmicas Autorreferentes: Autoconceito, Autoeficácia, Autoestima e Valor*; Artigo; Avaliação Psicológica; Revista, Vol. 16; N. 1; *Editora Periódico Eletrônico em Psicologia* (PEPSIC); Campinas, SP; 2017; página 88.

05. **Haymann**, Maximiliano; *Desenvolvendo a Anti-irritabilidade pela Aplicação do Irritaciograma: Resultados Iniciais*; Artigo; *IX Jornada de Consciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 09-10.09.17; *Conscientioterapia*; Revista; Anuário; Ano 6; N. 6; Seção *Consciencioterapia Clínica*; 1 *E-mail*; 18 enus.; 1 microbiografia; 2 técnicas; 2 tabs.; 1 gráfico; 1 ilus.; 17 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2017; página 26.

06. **Junqueira**, Lília; *Arrogância*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 3; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-5-8477-118-9; páginas 1.712 a 1.716.

07. **Lopes**, Adriana; & **Takimoto**, Nario; *Teática da Autoconsciencioterapia*; Artigo; Anais do I Simpósio de Autoconsciencioterapia; Revista; Trimestral; 11 enus.; 2 *microbiografias*; 10 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 15 e 16.

08. **Sivelli**, Fernando; **Gregório**, Marineide; *Autoexperimentografia Projeciológica: Proposição Metodológica para Registro e Análise da Experiência Fora do Corpo*; pref. Frederico Ganem; 152 p.; 34 verbetes; glos. 182 termos; 11 tabs.; 6 figs.; 48 abrevs.; 24 refs.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; Brasil; 2014; páginas 19 a 120.

09. **Snyder**, Charles Richard; **Lopez**, Shane; *Psicologia positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*; 2009; Porto Alegre, RS; *Artmed*; páginas 247 a 252.

10. **Takimoto**, Nário; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; Artigo; *Proceedings of the of the 4th Conscient 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; página 20.

11. **Vieira**, Waldo; *Compensação Intraconscencial; Gratidão; Poder*; verbetes; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vols. 8; 15; e 21; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev.e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-5-8477-118-9; páginas 6.147; 11.630; e 17.431.

12. **Idem**; *Homo sapiens reurbanisatus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 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 Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; página 1.584.

13. **Idem**; *Projeções da Consciência: Diário de Experiências Fora do Corpo Físico*; revisor Alexander Steiner; 228 p.; 60 caps.; 60 cronologias; 34 *E-mails*; 5 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 questionário projetivo; 11 *websites*; glos. 24 termos; alf.; 21 x 14 cm; br.; 8ª Ed. rev.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2008; páginas 07 a 221.

14. **Idem**; *200 Teáticas da Conscienciologia: Especialidades e Subcampos*; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 260 p.; 200 caps.; 15 *E-mails*; 8 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 2 *websites*; 13 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1997; página 207.

15. **Idem**, *Léxico de Ortopensatas*; Segunda Edição Revisada e Aumentada; revisores equipe de revisores do Holociclo, CEAEC, EDITARES, 7,518 verbetes; 25,183 ortopensatas; 120 lexicografias; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019, página 1078.

16. **Wauke**, Ana Paula; *Autoconsciencioterapia na Superação do Controle*; Anais do I Simpósio de Autoconsciencioterapia: autossuperação através da autoconsciencioterapia; artigo; 16 p.; 1 tab.; 5 técnicas; 40 enus.; 8 refs.; 23 x 16 cm; br.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Vol. 1; No.1; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 57 a 70.

## WEBGRAFIA

1. **Peleteiro**, Cristina; *Autossuperação da arrogância*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete N. 4.858, apresentado no Tertulium / CEAEC, Foz do Iguaçu, PR; 24.05.19; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 06.01.20; 18h.