

## **Atenção** (Mentalsomatologia)

*Rute Pinheiro*

### **Definologia**

**Definição.** “A atenção é atributo mental caracterizado pelo emprego da concentração da mente em algo específico no qual a conscin esteja vendo, escutando ou fazendo” (VIEIRA, 2012, Vol. 4, p. 1.985 a 1.987); capacidade do cérebro de processar informações do ambiente ou da memória passada.

**Sinonímia.** 01. Atenção pontual. 02. Estado de alerta. 03. Reparo. 04. Vigilância. 05. Escrutínio. 06. Circunspeção. 07. Ponderação. 08. Estudo. 09. Atenção dividida. 10. Paraatenção.

**Antonímia.** 01. Antiatenção. 02. Atenção desfocada; atenção saltuária. 03. Desatenção. 04. Abstração. 05. Devaneio. 06. Distração. 07. Circumpensene. 08. Dispersão psicológica. 09. Invigilância. 10. Sonolência.

### **Argumentologia**

**Atenção dividida.** “Se você não sabe aplicar os seus sentidos somáticos, as faculdades mentais e as parapercepções ao mesmo tempo, até, se preciso, com atenção dividida, ainda não tem autoconsciência madura” (VIEIRA, 2012, Vol. 4, p. 1.992 a 1.996).

**Habilidades.** O cérebro humano possui habilidades perceptivas que ainda não estão totalmente elucidadas, a exemplo da nossa capacidade de ler um texto com letras embaralhadas ou captar informações extrafísicas intangíveis aos sentidos físicos.

**Teste.** “A aptidão praa sustanter o mefogaco aotepusnênico é o tfaror funtanemdal para a implnaçatão da saredinede básica na inrcatoncsianciedilade da cosncin licúda, intirsesmitisva\*” (VIEIRA, 2012, Vol. 18, p. 14.822 a 14.826). Este é um exemplo de que temos habilidades inconscientes e automáticas, algumas das quais podem ser explicadas através do conhecimento do nosso processo perceptivo e atencional.

**Percepção.** O processo perceptivo da consciência quando na condição intrafísica, inicia-se através das percepções somáticas básicas no *crescendum*: percepção-atenção-concentração-atenção dividida-parapercepção lúcida-autoconscientização multidimensional contínua.

**Seleção.** A atenção intensifica a nossa percepção daquilo que está em foco e retira o que está fora de foco, de maneira consciente ou inconsciente.

**Neossinapsologia.** A atenção cognitiva gera neossinapses enquanto ferramenta lúcida propiciando a potencialização do desenvolvimento autoparapsíquico.

**Holossomatologia.** No processo evolutivo, a consciência caminha para superintender a manifestação holossomática da conscin, através do paracérebro ou mentalsoma, na série de existências intrafísicas, visando dominar o processo atencional, priorizando a inteligência evolutiva aplicada ao cotidiano.

**Interdisciplinologia.** Tanto as Neurociências, quanto a Conscienciologia compreendem a importância da atenção para a consciência, fato este já abordado por Willian James (1842-1910), um dos precursores do estudo deste atributo, ao relatar que “a focalização e a concentração da consciência são sua essência” (GAZZANIGA, 2006, P. 263) e por Waldo Vieira (1932-2015), ao trazer a questão de que “sem atenção permanente não é possível adentrar à multidimensionalidade e desenvolver o parapsiquismo lúcido” (VIEIRA, 2014, 143).

**Perceptiologia.** O processo atencional inicia-se a partir das percepções e para-percepções, de acordo com os estímulos internos, externos e extrafísicos captados através das vias sensoriais e parassensoriais, a exemplo das abaixo elencadas:

1. **Estímulos externos intrafísicos:** visão, audição, tato, paladar, olfato.
2. **Estímulos internos:** propriocepção, percepções viscerais, pensamentos e emoções.
3. **Estímulos extrafísicos:** parapercepções energéticas, emocionais ou ideativas.

**Sentimentos viscerais.** Os estímulos fisiológicos decodificados por áreas cerebrais (ínsula e outros circuitos neurais), segundo Goleman (2014), simplificam as decisões da vida ao guiarem nossa atenção na direção de melhores opções. O autor considera, ainda, a hipótese de que quanto melhores somos em ler essas mensagens internas, melhor é a nossa intuição.

**Estados.** Os níveis de atenção da consciência, quando se manifestando na intra-fisicalidade, refletem nos estados comportamentais que podem ser classificados, para facilitar a compreensão, da seguinte maneira (GAZZANIGA, 2006):

A. **Estados globais:**

1. **Vigília Física Ordinária (V.F.O.) ou acordado:** atento – estados de alerta; e desatento – sonolento e/ou relaxado.
2. **Adormecido:** diferentes estados do sono.

B. **Estados seletivos:** decorrentes do estado de atenção da V.F.O.:

1. **Prestar atenção a estímulos relevantes:** atenção dividida, seletiva, sustentada, cognitiva, podendo ocorrer de maneira automática ou consciente e voluntária.
2. **Ignorar estímulos irrelevantes.**

**Parapercepções.** De acordo com a autoexperimentação do parapesquisador, levanta-se a hipótese das parapercepções influenciarem tanto os estados globais quanto os seletivos do processo atencional, podendo, inclusive, gerar um estado de superconsciência (atenção acima da média alcançada na V.F.O.) durante estados de sono, através da projeção consciente lúcida.

**Exemplologia.** Um exemplo clássico do processo atencional, relativo à atenção seletiva é o conceito de *efeito da festa (cocktail party)* no qual se relata a capacidade seletiva da nossa atenção que nos permite deixar de lado estímulos sonoros que não nos interessam, conseguindo desenvolver uma conversação em uma festa ruidosa e *silenciando* a tempestade de estímulos ao nosso redor; ou desviar a atenção para outra conversa ao ouvir o nosso nome; mesmo aquilo que não prestamos atenção chega ao nosso cérebro e somos capazes de triar as informações e escolher processar apenas uma parte (GAZZANIGA, 2006).

**Taxologia.** Existem diversas classificações dos tipos de atenção, dentre as quais enumeramos algumas a seguir:

01. **Atenção saltuária.** Aquela não concentrada, que salta de um estímulo a outro sem se fixar em nada.

02. **Atenção alternada.** Habilidade de alternar o foco de atenção, sem perder o foco, que possibilita a execução de tarefas que exigem mais de um nível de entendimento. (Ex.: atenção utilizada quando estamos no trânsito e precisamos estar atentos à direção do veículo, ao semáforo, aos outros carros, pedestres, e assim por diante).

03. **Atenção dividida.** Capacidade de reagir simultaneamente a dois ou mais estímulos ou tarefas quando todos os estímulos são relevantes; capacidade na qual somos capazes de processar duas ou mais características do estímulo ao mesmo tempo (máximo de 4 blocos).

04. **Atenção seletiva.** Capacidade de dar atenção a uma tarefa, em detrimento dos estímulos visuais ou auditivos do ambiente. Subtipo atencional no qual somos capazes de selecionar, a partir de diversos fatores e características de estímulo e focar em apenas um fator de interesse; pode ser sensorial (percepção seletiva) ou mental (cog-nição seletiva).

05. **Atenção cognitiva.** Processamento cerebral seletivo de informações, de pensamentos ou de ações mentais consideradas relevantes pela conscin, homem ou mulher, enquanto inibe o acesso a outras mensagens concorrentes, irrelevantes ou dispersivas (YUAHASI, 2018, p. 1.988 - 1.991).

06. **Atenção concentrada ou foco.** Capacidade de dar atenção a uma tarefa em detrimento dos estímulos visuais ou auditivos do ambiente, bem como de processos dispersivos mentais.

07. **Atenção sustentada.** Capacidade de dar atenção a informações relevantes; a atenção sustentada implica que a pessoa consegue manter uma resposta consistente durante uma atividade contínua.

08. **Atenção plena** (*mindfulness*, em inglês). Designa um estado mental que se caracteriza pela autorregulação da atenção para a experiência presente, numa atitude aberta, de curiosidade, ampla e tolerante, dirigida a todos os fenômenos que se manifestam na mente consciente, ou seja, todo tipo de pensamentos, fantasias, recordações, sensações e emoções percebidas no campo de atenção são percebidas e aceitas como elas são.

09. **Atenção compartilhada ou conjunta.** Foco de duas ou mais pessoas num mesmo objeto; alcançada quando indivíduo(s) alerta(m) outro(s) a respeito de um objeto ou evento através do olhar, do apontamento ou outra indicação verbal ou não verbal.

10. **Atenção explícita ou aberta.** Aquela na qual o foco da atenção coincide com a fixação visual; tende a ser automática; segue o olhar.

11. **Atenção implícita ou oculta.** Aquela na qual o foco da atenção não coincide com o olhar; tende a ser uma operação mental voluntária.

12. **Atenção extrafísica.** Emprego da concentração mental ou a apreensão cuidadosa da consciência projetada na dimensão extrafísica, aplicada a ideias, objetos, paraobjetos, cenários, paracenários, fatos, para fatos e manifestações extracorpóreas visan-

do obter maior lucidez e rememoração das parapercepções (REMÉDIOS, 2018, Vol. 4, p. 1.997 a 2.000).

13. **Hiperacuidade multidimensional.** “Qualidade de lucidez máxima da conscin alcançada pela recuperação possível dos cons ou das unidades de autoconsciência” (VIEIRA, 2012, Vol. 15, p. 11.847 a 11.852), manifestada multidimensionalmente.

14. **Cosmovisão Humana.**

A cosmovisão humana é a condição da conscin quando capaz de enxergar além das ocorrências ou interesses banais da cotidianidade diuturna, depois de ter alcançado alguma conquista intrafísica, ou terrestre, para servir de mirante e observar a distância, por cima, sobrepairando os impulsos da mediocridade e perdendo o interesse pelas miríades de estímulos das trivialidades e idiotismos culturais do Zeitgeist (VIEIRA, 2012, Vol. 10, p. 7.476 a 7.478).

**Neurodominiologia.** Para a vivência do atributo da atenção de maneira lúcida na intrafiscalidade, a consciência precisa dominar minimamente o cérebro, considerando a premissa de Vieira (2014, p. 317) quando diz: “quem domina o cérebro, domina o soma e a vida somática totalmente”.

**Autopensenologia.** Vieira (2014, p. 318) relata também que “na condição de conscin, dirigindo o motor insubstituível do cérebro (Paracerebrologia), não podemos menosprezar as manifestações físicas decorrentes da autopensividade, incluindo o cerebelo, o sistema nervoso periférico, ou secundário, e a psicomotricidade”.

**Cerebrologia.** Desta maneira, faz-se necessário compreender os mecanismos neurais que regem o processo atencional, destacando-se os seguintes, com as respectivas características:

1. **Sistema superior (mente descendente):** milhares de centenas de anos; mais lento; voluntário; responsável pelo planejamento; capaz de aprender novos modelos; autoconsciência; autocontrole.

2. **Sistema inferior (mente ascendente):** milhões de anos; mais veloz (milissegundos); involuntário e automático (sempre ligado); intuitivo; impulsivo, movido pelas emoções; executor de rotinas habituais e guia de nossas ações; gestor de nossos modelos mentais do mundo.

**Marcadores somáticos.** De acordo com Antônio Damasio (in GOLEMAN, 2014, p. 70), os marcadores somáticos “são as sensações do nosso corpo que nos dizem quando uma escolha parece certa ou errada”; neste caso, “o circuito da mente ascendente telegrafa suas conclusões através das nossas intuições, frequentemente muito antes que os circuitos da mente descendente cheguem a uma conclusão mais racional”.

**Evoluciologia.** “O cérebro humano não sofreu grandes mudanças desde a época na qual os seres humanos primitivos viviam na condição de caçadores e coletores nômades. O ritmo de vida e a necessidade de utilização da memória mudaram completamente” (VIEIRA, 2014, p. 489).

**Neoverponologia.** Através de analogia entre o cérebro humano e um computador, considerando-se o processo evolutivo, trazemos a seguinte hipótese para reflexão: Será que podemos dizer que à medida que a consciência evolui, passa a influenciar (controlar) mais diretamente o sistema inferior (mente ascendente), deixando o sistema

superior (mente descendente) mais liberado para execução de ações cada vez mais elaboradas? A consciência começa a ditar mais regras para a mente ascendente? Aprende a mudar os *códigos-fonte* da linguagem de programação cerebral usados pela mente ascendente a milhões de anos, ou a alterar os *códigos-fonte* do sistema inferior substituindo-os por códigos que antes estavam no *script* do sistema superior, para gerar novas instruções do funcionamento neural que desencadeiam nossas reações, ou seja, nossos comportamentos involuntários e automáticos?

**Intrafisicologia.** Segundo Vieira (2014, p. 490),

O cérebro é apenas a filial da matriz, o paracérebro, daí nascendo a relevância extraordinária da Parapercepciologia. Os grandes cérebros, macrocérebros, ou as megaconsciências, são as personalidades capazes de usar bem o paracérebro no cérebro, ou seja, na condição de conscins. Paracérebros potencializam paracérebros.

**Objeto.** “O cérebro humano é considerado pelos estudiosos como sendo o objeto mais importante e complexo existente no Cosmos. Os Serenões aprimoraram as funções cerebrais do Homem Primata (Megalegadologia)” (VIEIRA, 2014, p. 488).

**Serenão.** Partindo do pressuposto apresentado na hipótese anterior, poderíamos também considerar, hipoteticamente, que um Serenão seria um programador experiente que conseguiria suplantiar (ou alterar) o *código-fonte* do nosso funcionamento cerebral básico ou padrão, possibilitando a consciência superintender integralmente sua manifestação intrafísica, enquanto o Pré-Serenão Vulgar seria um leigo em programação que se manifestaria na intrafiscalidade subjugado ao *código-fonte* básico ou padrão de funcionamento do cérebro humano. O serenão seria um programador-administrador, enquanto o pré-serenão vulgar apenas um usuário.

**Neuroconscienciologia.** “A Neuroserenologia investiga as possíveis contribuições dos Serenões intrafísicos no desenvolvimento das funções cerebrais ao longo da evolução biológica do Homo sapiens” (ALMEIDA, 2018, Vol. 19, p. 15.692 a 15.700).

### ***Fatologia***

**Autoconsistência progressiva.** “Entender os fatos exige muita atenção, e entender os parafatos exige mais atenção ainda, no caso, dividida” (VIEIRA, 2014, p. 276).

**Motivaciologia.** A nossa atenção é instigada pela motivação. Portanto, o investimento na vivência do trinômio *motivação-trabalho-lazer* potencializa o desenvolvimento do processo atencional pró-evolutivo.

**Faculdades Mentais:** De acordo com a Intraconscienciologia, podemos correlacionar a atenção com componentes dos nossos perfis encefálicos, através das seguintes faculdades mentais (VIEIRA, 2014, p. 318):

1. **Autoatenciologia:** a multidivisão regrada da atenção.
2. **Autoconcentraciologia:** a hiperacuidade megafocalizada.
3. **Autoparacerebrologia:** a autexpansão omnicomunicativa.
4. **Autotaquirritmologia:** o autoprocessamento de multitarefas.

**Autorreflexologia.** “Importa, pois, refletirmos acuradamente sobre tais condições intraconscenciais prioritárias, a fim de governarmos, de fato, o cérebro, e vivermos com bem-estar e otimismo neste corpo de bicho ou corpo-fole da existência humana respiratória” (VIEIRA, 2014, p. 319).

**Terapeuticologia.** Distúrbios que envolvem o processo atencional, a exemplo dos listados a seguir, podem afetar significativamente a manifestação da consciência na intrafísica, interferindo no processo evolutivo, devendo ser, quando possível, devidamente tratados através de tecnologias e paratecnologias disponíveis:

01. **Distração:** falta de concentração dos sentidos no que se passa à volta, não sendo um déficit propriamente dito; hipovigilância.

02. **Dispersão consciencial:** condição, estado ou postura de desorganização, desatenção ou negligência da conscin, ineficiente quanto à manutenção da atenção em objetos, pensamentos ou ações; pode levar ao desenvolvimento da síndrome da dispersão consciencial.

03. **Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade – TDAH:** transtorno com maior incidência na fase da infância, caracterizado por sintomas de desatenção, hiperatividade, impulsividade persistente, e inapropriado para a idade.

04. **Transtorno do Espectro Autista – TEA:** transtorno do desenvolvimento neurológico, caracterizado por dificuldades de comunicação e interação social e pela presença de comportamentos e/ou interesses repetitivos ou restritos.

05. **Obnubilação consciencial:** alteração da consciência caracterizada pela diminuição da sensopercepção, lentidão da compreensão e da elaboração das impressões sensoriais.

06. **Robotização consciencial:** condição na qual a consciência atua escravizada à realidade intrafísica, sem atentar para a autoconscientização multidimensional.

07. **Paracomatose Consciencial:** estado de coma extrafísico da consciência humana (conscin), quando projetada, que permanece inconsciente, e, portanto, sem memórias de vivências extrafísicas, predispondo a condição futura de consciex parapsicótica pós-dessomática.

08. **Agnosias:** distúrbio neurológico caracterizado pela incapacidade de identificar um objeto com o uso de um ou mais sentidos, sendo mais comuns as agnosias visuais; o diagnóstico é clínico e geralmente inclui testes neuropsicológicos com imagem do encéfalo para identificar a causa, e o prognóstico depende da natureza e extensão da lesão e da idade do paciente.

09. **Acromatopsia:** déficit na percepção das cores.

10. **Acinetopsia:** déficits na percepção do movimento.

11. **Hipoprosexia:** diminuição global da capacidade de prestar atenção (estados infecciosos, embriaguez alcoólica, psicoses tóxicas, esquizofrenia, além da depressão).

12. **Hiperprosexia:** estado da atenção exacerbada, na qual há uma tendência incoercível a obstinar-se, a se manter indefinidamente sobre certos objetos com surpreendente infatigabilidade.

13. **Aprosexia:** total supressão da capacidade de atenção, por mais fortes e variados que sejam os estímulos que se utilizem; é causada por um déficit senso-neuronal ou mental.

14. **Injúrias cerebrais:** trauma sobre o encéfalo, cuja severidade da lesão é determinada pela magnitude do impacto; o dano cerebral pode ocorrer de diversas formas, como contusões, lacerações, lesões difusas etc.

15. **Demências:** síndromes demenciais caracterizadas pela presença de déficit progressivo na função cognitiva, com maior ênfase na perda de memória, e interferência nas atividades sociais e ocupacionais; podem ser reversíveis (alterações metabólicas, intoxicações, infecções, deficiências nutricionais etc.), degenerativas (Alzheimer, Parkinson etc.), e sequelares (demência vascular etc.), dentre outras.

**TDAH.** Pela Conscienciologia,

a consciência portadora de Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade – TDAH, uma das patologias do processo atencional bastante conhecida, tem dificuldade com a Enumerologia, técnica intelectual avançada no estabelecimento de metas por ordem de prioridade, da mais importante para a menos importante (RAZERA, 2001, p. 53 a 78).

**Dispersão.** “Superar a autodispersão consciencial é condição intransferível, determinante e inarredável para a conscin mais lúcida empenhada no êxito da programação existencial pessoal e grupal” (CARDOZO, 2018, Vol. 25, p. 20.502 a 20.507).

**Multifocologia.** “Se a pessoa não parar com a dispersão consciencial, não vai alcançar a atenção dividida funcional” (VIEIRA, 2014, p. 234).

**Sequestro emocional.** Pode ocorrer quando a atenção é capturada por processos emocionais fortes, diante de situações de risco real ou imaginário, sendo um processo instintivo.

**Resiliência emocional.** Diz-se da rapidez com que superamos os sequestros emocionais, sendo um processo mais racional.

**Inconsciência.**

Tendo em vista a Intrafisiologia, na Socin, ainda patológica, a atenção dividida ocorre mais frequentemente com as conscins de modo espontâneo, instintivo ou inconsciente, ainda não atingindo nível técnico sofisticado, com o emprego deliberado da vontade e intenção mais lúcidas. (VIEIRA, 2012, Vol. 4, p. 1.992 a 1.996).

**Ominiatenção.** “Ao modo da holomemória, da hiperacuidade, da cosmovisão e da paraudiência, a consciência polimática pode dispor e aplicar a ominiatenção multifocal e plurifacetada com ultradefinição” (VIEIRA, 2012, Vol. 10, p. 7.476 a 7.478).

## *Tecnologia*

**Técnicas.** Considerando o processo da teaticidade inerente à evolução dos atributos conscienciais, segue abaixo listagem de técnicas e livros para consulta, úteis para o desenvolvimento do processo atencional:

1. **Conscienciograma.** Realizar busca no índice remissivo sobre atenção ou tema afim.

2. **Técnica da imobilidade física vígil.** Consiste em dominar o corpo, ficando imóvel por três horas ininterruptas, sentado em uma poltrona, com as pernas estendidas

sobre um apoio, olhando, fixamente, para um anteparo branco e liso, mantendo os olhos semicerrados.

3. **Técnica da autorreflexão de 5 horas** (VIEIRA, 2012). A consciência lúcida deve se dispor a recolher-se em holopresença tranquilo, desligar-se do mundo exterior, sem portar ou efetuar quaisquer anotações, e refletir profundamente sobre os temas mais relevantes e prioritários do momento evolutivo e da reciclagem existencial, durante 5 horas consecutivas.

4. **Técnicas gerais para melhorar a concentração e atenção.** Fazer leitura em voz alta, escrever e esquematizar, começando com exercícios mais fáceis, aumentando o grau de dificuldade gradativamente; realizar atividades usando a mão não dominante (FREIRE, 2020).

5. **Técnica de identificação dos aspectos sutis.**

A associação de ideias, desenvolvida com atenção aos detalhes, pode ser valioso instrumento na aplicação desta técnica e em todas as categorias de pesquisas. Você pode atuar ao modo da consciência extraterrestre, que acabou de chegar à Terra, e analisar o local, os objetos, os seres e as realidades cotidianas, incluindo os de sua base intrafísica, como se fosse a primeira vez técnica da (tábula rasa). Considere tal manifestação como sendo o minichoque da neorressoma hermenêutica do seu mentalsoma (VIEIRA, 2014, p. 1036).

6. **Técnica da retrospectiva cotidiana.** Durante alguns minutos, a consciência fecha os olhos, relaxa e pensa em algum assunto específico (o que estava fazendo ontem à tarde, por exemplo, observando detalhes de roupa, companhias, local, sensações, emoções etc.), mantendo a atenção no assunto escolhido. Depois de 3 a 5 minutos, abre os olhos e registra exatamente o que estava pensando no momento que abriu os olhos. Em seguida, faz-se a observação se o que estava sendo pensado no momento de abrir os olhos ainda era o mesmo assunto selecionado no início. Repete durante um período, observando a evolução da atenção no assunto escolhido.

7. **Técnica do Estado Vibracional.** Realizar a mobilização de energias da cabeça aos pés e dos pés à cabeça, no mínimo 20 vezes por dia, até alcançar a instalação do Estado Vibracional.

**Paratecnologia.** “Quais são as técnicas e paratecnicas para dominarmos o cérebro? Antes de qualquer outra: a Autoparapercepcologia, tendo em vista a Autoevoluçologia Multidimensional” (VIEIRA, 2014, p. 318).

### ***Interaciologia***

**Posturas.** De acordo com a *Conscienciometrologia*, as posturas conscienciais podem refletir o nível de atenção dividida da consciência, ou seja, se ela manifesta uma postura mais egocêntrica (apenas o foco nela própria) ou mais universalista (foco mais policármico).

**Treino.** A prática de técnicas atencionais pode levar ao burilamento dos sentidos somáticos mais dominantes (visão e audição), para a percepção dos sinais corporais mais sutis (linguagem corporal), seguidos da captação dos sinais energéticos e multidi-

mensionais de maneira lúcida. A consciência mudaria o padrão da atenção automática e instintiva para a meta-atenção multidimensional.

**Autorregulação.** O treino da atenção leva à autoconsciência, possibilitando à consciência liberar dos *sequestros emocionais* e utilizar estratégias de autorregulação, redirecionando a atenção para o enfoque mais equilibrado, mesmo em momentos críticos. Permite o redirecionamento volitivo da atenção.

**Maxiatenção dividida.** “A atenção dividida é própria da consciência polivalente, multifacetada, poliglota e versátil, enquanto a maxiatenção dividida é condição da semi-consciencialidade da consciência lúcida” (VIEIRA, 2012, Vol. 4, p. 1.992 a 1.996).

**Atacadismo.** “De acordo com a Cosmanálise, a inteligência evolutiva (IE), o Universalismo e a conduta atacadista da consciência exigem a vivência da atenção dividida” (VIEIRA, 2012, Vol. 10, p. 7.476 a 7.478).

**Conscienciês.** “Do ponto de vista da Cosmoconscienciologia, a atenção dividida evidencia vislumbres do Conscienciês com o emprego indispensável do paracorpo do autodiscernimento” (VIEIRA, 2012, Vol. 10, p. 7.476 a 7.478).

**Empatia.** “Uma relação empática exige atenção conjunta – foco mútuo. A necessidade de fazermos um esforço para termos esse tipo de momento humano nunca foi maior, levando em consideração o oceano de distrações que todos enfrentamos diariamente” (GOLEMAN, 2014, p. 14).

**Triade.** A empatia pode ser abordada segundo as três categorias elencadas abaixo (GOLEMAN, 2014):

1. **Empatia cognitiva:** leitura supersensível de sinais emocionais; assume a perspectiva do outro, compreende o estado mental dele e, ao mesmo tempo, administra suas próprias emoções; capacidade de compreender as maneiras de ver e pensar de outras pessoas.

2. **Empatia emocional:** predisposição a conectar-se com a outra pessoa e sentir o que ela sente; atua nos circuitos mais antigos do cérebro (sistema límbico).

3. **Preocupação empática:** genuína preocupação com a outra pessoa capaz de mobilizar nossa intenção para ajudá-la.

**Interassistência.** Considerando a tríade da empatia, podemos correlacionar a empatia cognitiva, a empatia emocional e a preocupação empática, respectivamente com o acoplamento energético, a assimilação energética e o processo de interassistência.

**Culturologia:** A atenção ao contexto é uma habilidade intercultural para a sensibilidade social e parece relacionar-se à empatia cognitiva; permite que capturemos sutis pistas sociais que podem guiar a forma como nos comportamos; pessoas atentas ao contexto agem com habilidade independentemente de qual seja a situação em que se encontram; a *cultura da atenção* em todos os contextos.

**Problema.** Segundo Tony Schwartz, consultor e treinador de líderes, “para administrar melhor a energia, fazemos as pessoas se tornarem mais conscientes do modo como usam a atenção, que é sempre ruim. A atenção é hoje o problema número um nas mentes dos nossos clientes” (GOLEMAN, 2014, p. 16).

**Paradoxo.** Um vencedor do Nobel de Economia, Herbert Simon, relata que “a informação consome a atenção de quem a recebe. Eis por que a riqueza de informações cria a pobreza de atenção” (GOLEMAN, 2014, p. 17).

**Manipulação.** Atualmente, vivemos na era da manipulação da atenção através das mídias sociais. Faz-se necessário, portanto, estarmos lúcidos, uma vez que há uma verdadeira indústria da atenção, que atua sem nenhuma regulação, utilizando a manipulação dos processos neurais dos sistemas de recompensa (processo emocional), indutores de comportamentos compulsórios robotizados. *A autolucidez é vacina contra a zumbificação consciencial.*

**Mente sistêmica.** Um sistema se resume a um conjunto de padrões válidos e coesos. O reconhecimento de padrões opera em circuitos corticais, embora ainda não tenha sido localizada uma área cerebral específica envolvida na percepção sistêmica.

**Consciência dos sistemas.** A detecção e o mapeamento de padrões e ordens escondidos no caos do mundo natural não são, à primeira vista, captados por nossa atenção, sendo compreendidos através de modelos mentais. Exemplo disso é o que conhecemos como sabedoria nativa ou inteligência ecológica, fundamentais a nossa evolução harmônica no planeta. Você dá atenção a sua pegada energética e sistêmica no planeta?

**Cegueira sistêmica.** Nosso cérebro foi moldado pelo que nos ajudava a sobreviver a milhões de anos atrás (era geológica pleistocênica). Percebe a ameaça de uma onça, mas não temos aparato de percepção que possa sentir o estreitamento da camada de ozônio na atmosfera. Logo, se não percebemos, não damos atenção, não valorizamos; parece que não ocorre. Não temos um radar direto para esse tipo de ameaças. Quando somos confrontados com ameaças globais, sejam macro ou micro, nossos circuitos de atenção tendem a *dar de ombros* (GOLEMAN, 2014).

**Paracegueira.** Considerando que o nosso foco de atenção valoriza apenas o que percebe, urge desenvolvermos neossinapses paraperceptivas para captarmos os padrões multidimensionais do universo a fim de alcançarmos a cosmovisão.

**Panorâmica.** Segundo Richard Davidson, “é preciso ter uma atenção panorâmica para apreciar as interações no nível dos sistemas. Você precisa manter a atenção flexível para conseguir expandir e contrair o foco, como uma lente de zoom, a fim de enxergar os elementos grandes e pequenos” (GOLEMAN, 2014, p. 153). É o expande-contrai do microuniverso consciencial-macrocosmos. Por que não ensinar às consciências recém-ressomadas essas habilidades básicas de leitura de sistemas, visando a autoconscientização multidimensional desde a infância?

**Consciência cósmica.** No atual *momentum* evolutivo, é essencial a compreensão da importância da atenção individual e coletiva, multidimensional e multiexistencial, para vencermos o desafio do colapso do sistema global, e contribuirmos para o processo de reurbanização planetária. Olhar para dentro e olhar para fora. Universalismo na prática.

**Autoconhecimento.** As emoções dirigem a nossa atenção; e a atenção foge do que é desagradável. Portanto, para compreendermos a nossa realidade intraconsciencial, num processo contínuo de fortalecimento de traços para assunção de responsabilidades e autenfrentamento de traços, precisamos investir na autopesquisa em prol do autoconhecimento, por mais difícil que seja nos enxergarmos.

**Autoconsciência.** A autoconsciência nos possibilita estar conscientes sobre nós mesmos. No processo evolutivo, a tendência é ampliarmos cada vez mais o nosso nível de autoconsciência, permanente e multidimensionalmente.

**Neofilia.** O abertismo consciencial no processo atencional permite que recebamos amplamente informações do mundo ao nosso redor, da nossa intraconsciencialidade e da multidimensionalidade, fazendo com que capturemos pistas sutis que, de outra forma, deixaríamos passar. Desta maneira, podemos inferir que a *atenção neofilica* propicia também o desenvolvimento da sinalética energética pessoal.

**NA EVOLUÇÃO, CABE À CONSCIÊNCIA, ATRAVÉS  
DO PARACÉREBRO, SUPERINTENDER A MANIFESTAÇÃO  
HOLOSSOMÁTICA DA CONSCIN, NAS VIDAS SUCESSIVAS,  
DE MODO A DOMINAR O PROCESSO ATENCIONAL.**

**Questionologia**

**01. Ambiente.** Você costuma observar o padrão dos ambientes aos quais vai? E o seu padrão de pensamentos, sentimentos e energias? No seu dia a dia, mantém o *radar* da atenção lúcida ligado?

**02. Distração.** Você se considera, no geral, uma pessoa atenta ou distraída? Costuma focar no aqui-agora ou vive no mundo da lua?

**03. Flexibilidade.** Você consegue alternar voluntariamente a sua atenção entre duas atividades diferentes sem se dispersar?

**04. Meta-atenção.** Qual o seu nível de atenção ao seu processo atencional (atenção à sua atenção)?

**05. Autoconsciência.** Você percebe seus estímulos internos (somáticos, intuitivos)? Considera-se uma pessoa que tem uma boa leitura das mensagens subjetivas do seu próprio corpo (*voz interior*)?

**06. Sinalética.** Qual o nível de sutileza da sua atenção quanto às informações energéticas que chegam até a sua psicofera? Você dá atenção a sinalética energética pessoal?

**07. Emoção.** A sua atenção é facilmente *sequestrada* por questões emocionais? Você tem dificuldade em voltar a um foco deliberado após um impacto emocional? Consegue usar a razão e manter o autocontrole ou se desestrutura totalmente após um estímulo emocional forte?

**08. Evolução.** Você, na condição de conscin, domina minimamente o seu processo atencional automático, involuntário, ou é dominado pelo *modus operandi* dos circuitos instintivos multimilenares dos hominídeos primitivos?

**09. Atenção dividida.** Você consegue manter a atenção em duas ou mais coisas ao mesmo tempo sem se dispersar ou ficar confuso? Consegue prestar atenção aos estímulos intra e extrafísicos simultaneamente de maneira equilibrada?

**10. Valores.** Qual a sua atenção diária, espontânea, aplicada aos valores e às questões evolutivas, multidimensionais, nesta atual vida intrafísica? Você dedica atenção a sua autopesquisa no seu cotidiano?

**Referências**

**01. ALMEIDA,** Roberto; *Neuroconscienciologia*; verbete; In: **Vieira,** Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSA-PIENS; revisores Equipe de Revi-

sores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. 19; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopedia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-118-9; p. 15.692 - 15.700.

**02. CARDOZO**, Neida; *Síndrome da Dispersão Conscencial*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciológica*; apres. Coordenação da ENCY-CLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. 25; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopedia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-118-9; p. 20.502 - 20.507.

**03. FIORI**, Nicole; *As neurociências cognitivas*. (*Les neurociences cognitives*); trad. Sonia M. S. Fuhrmann; *Vozes*; Petrópolis, RJ; 2008.

**04. GAZZANIGA**; Michael S. et al; *Neurociência cognitiva. A biologia da mente*; trad. Angelica Rosat Consiglio; 2ª Ed.; *Artmed*; Porto Alegre, RS; 2006.

**05. GOLEMAN**, Daniel; *Foco. A atenção e seu papel fundamental para o sucesso*. (*Focus*); trad. Cássia Zanon; *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ; 2014.

**06. McCRONE**, John. *Como o cérebro funciona*; 2ª Ed.; *PubliFolha*; São Paulo, SP; 2002.

**07. REMEDIOS**, Ana; *Atenção Extrafísica*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciológica*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. 4; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopedia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-118-9; p. 1.997 - 2.000.

**08. RAZERA**, Graça; *Hiperatividade Eficaz: Uma Escolha Consciente – Um Estudo Conscienciológico sobre o TDAH – Transtorno da Desordem da Atenção e Hiperatividade Infantil*; pref. João Bonassi; revisores Cristiane Ferraro; et al.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciológica (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2001; p. 53 - 78.

**09. SOUZA**, Erika; *Imobilidade Física Vígil Reciclogênica*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciológica*; apres. Coordenação da ENCY-CLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. 15; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopedia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-118-9; p. 12.319 - 12.324.

**10. VIEIRA**, Waldo. *700 Experimentos da Conscienciológica*; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1994; p. 109, 332.

**11. IDEM**; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; revisor Alexander Steiner; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 60, 117, 212.

**12. IDEM**; *Dicionário de Argumentos da Conscienciológica*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; p. 200, 318, 489, 490, 488, 312, 318-319, 234, 1036.

**13. IDEM**; *Enciclopédia da Conscienciológica*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo - CEAC; 7ª Ed. Digital ver. e enum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2012; (Edição em Português: ISBN 978-85-98966-53-3); Verbetes Atenção; Atenção dividida; Autorreflexão de 5 horas; Cosmovisão humana; Desvio de atenção; Hiperacuidade; e Paracerebrologia.

**14. IDEM**; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 143.

**15. YUAHASI**, Katia; *Atenção Cognitiva*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciológica*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. 4; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopedia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-118-9; p. 1.988 - 1.991.

#### **Infografia:**

**16. FREIRE**, Luciana; *Reabilitação em Multimídia - Exercício Cerebral*; Artigo; Revista; S. L.; S.D.; disponível em <<http://www.reabilitacaomultimidia.com.br/index.php>>; acesso em: 09.08.20.

#### **Filmografia:**

**01. The Social Dilemma** (Brasil: *O Dilema das Redes*). Direção Jeff Orlowski. Roteiro Orlowski, Davis Coombe e Vickie Curtis. docudrama; Netflix, EUA, 2020. 133 min.

\* **Teste**. “A aptidão para sustentar o megafoco autopensênico é o trafor fundamental para a implantação da serenidade básica na intraconsciencialidade da conscin lúcida, intermissivista” (VIEIRA, 2012, Vol. 18, p. 14.822 a 14.826).