



MAPEAMENTO DOS MOVIMENTOS AUTOPENSÊNICOS

Mapping of Selfthosenic Movements

Mapeo de los Movimientos Autopensênicos

Silvana Helal Nascimento

Resumo: O presente artigo propõe o método do *Mapeamento dos Movimentos Autopensênicos* com o objetivo de apresentar instrumento para auxiliar na autopesquisa das manifestações conscienciais. O método favorece a identificação do ‘nó górdio’ ou traçar nuclear impactante, além de processos emocionais envolvidos, crenças irracionais, traços e traços associados, elucidando ainda, alternativas para as recins prioritárias. A partir da compreensão dos movimentos pensênicos, esta pesquisadora propõe estabelecer estratégias para favorecer a reciclagem de automatismos antievolutivos presentes na manifestação consciencial. Dentre as estratégias, destaca-se a elaboração de plano de ações visando as autossuperações, a assunção da singularidade consciencial e da autoliderança evolutiva. O método é exemplificado com a discussão da casuística pessoal. Na conclusão, são apresentados benefícios evolutivos auferidos, provenientes da aplicação do método.

Palavras-chave: autoliderança evolutiva; autodiagnóstico; autocognição; sistematização da autopenalidade; esquematização da autoconsciencialidade.

Abstract: In this article, the author proposes a method of Mapping SelfThosenic Movements with the objective of presenting an instrument to assist in the selfresearch of consciencial manifestations. This method favors the identification of the ‘gordian knot’ or impacting nuclear weaktrait, in addition to the emotional processes involved, irrational beliefs, weaktraits and associated strongtraits, also elucidating alternatives for the priority recin. From the understanding of thosenic movements, the author proposes the establishment of strategies favoring the recycling of anti-evolutionary automatisms present in the consciencial manifestation. Among the strategies, the elaboration of an action plan aimed at selfovercoming, the assumption of consciencial singularity and evolutionary selfleadership is highlighted. The method is exemplified with the discussion of the author’s casuistry. In the conclusion, evolutionary benefits arising from the application of the method are presented.

Keywords: evolutionary selfleadership; selfdiagnosis; autocognitiology; systematization of selfthosenity; schematization of selfconsciousness.

Resumen: En el presente artículo, la autora propone el método del *Mapeo de los Movimientos Autopensênicos* con el objetivo de presentar instrumento para auxiliar en la autoinvestigación de las manifestaciones conscienciais. El método favorece la identificación del ‘nudo gordiano’ o traçar nuclear impactante, asimismo los procesos emocionales envueltos, creencias irracionales, traços y traços asociados, elucidando, además, alternativas para las recines prioritárias. A partir de la comprensión de los movimientos pensênicos,

la autora propone establecer estrategias para favorecer el reciclaje de automatismos antievolutivos presentes en la manifestación consciencial. Entre las estrategias, se destaca la elaboración del plan de acción objetivando las auto-superaciones, la asunción de la singularidad consciencial y del autoliderazgo evolutivo. El método es ejemplificado con la discusión del caso de la autora. En la conclusión, son presentados beneficios evolutivos ganados, provenientes de la aplicación del método.

Palabras clave: autoliderazgo evolutivo; auto diagnóstico; autocognitología; sistematización de la autopenalidad; esquematización de la autoconciencia.

INTRODUÇÃO

Quanto mais você pesquisar os detalhes de sua vida, mais vai entender a própria consciencialidade. O **insignificante** pode ser o mais significativo, antes passado despercebido [...] Nós nos iludimos muito mais facilmente em relação a nós mesmos do que em relação aos outros, daí porque são prioritárias a autopesquisa e a autocognição (VIEIRA, 2019, V1, p.266 e 267).

Mecanismos. Trabalhando com desenvolvimento humano durante mais de 25 anos e com base na própria autopesquisa reciclogênica, esta autora identificou alguns dos mecanismos presentes no modo peculiar com a qual uma pessoa se manifesta.

Desconhecimento. É fato que, muitas vezes, a consciência desconhece os próprios potenciais ou reais competências por falta de oportunidade de atuação. Deste modo, permanecem em estado de latência intraconsciencial, com total desconhecimento das próprias possibilidades de otimizações pessoais evolutivas.

Trafares. O mesmo desconhecimento pode acontecer com os pontos fracos da manifestação da consciência e aqueles que ainda precisamos conquistar, os pontos faltantes.

Diagnóstico. Por outro lado, verifica-se que parte dos autopesquisadores diagnosticam seus pontos de limitações, mas encontrando dificuldades em definir ‘o que fazer para mudar’. Em alguns casos, a utilização de termos ‘guarda-chuva’ para se referir ao traço de manifestação consciencial, pode englobar muitos outros associados a ele, fazendo com que as recins tornem-se objetivos ou metas distantes para serem alcançadas. É o caso, por exemplo, da competência *autoconfiança*. O que exatamente é necessário mudar para adquiri-la?

Motivações. Adicionalmente, as motivações de cada consciência podem ser totalmente diversas e, possivelmente, ter origem em vidas pretéritas. Assim, podemos encontrar, por exemplo, resquícios de parapsicose, autoex-

periências traumáticas desta existência ou situações arquivadas na memória em consequência de uma vivência que gerou sentimento de constrangimento ou desprazer.

Anacronismo. Tais motivações, por serem intrínsecas à consciência, podem não ser facilmente verificáveis. Isto se deve à possível existência de crenças irracionais, emoções paralisadoras, mecanismos de defesa do ego ou outros fatores que irão manter a conscin na superficialidade do autodiagnóstico e a manutenção de comportamentos anacrônicos.

Autocognição. A importância do aprofundamento na autocognição é fundamental para o vislumbre do método de autocura a ser utilizado pela conscin.

Questão. Considerando a complexidade do tema, quais técnicas podem auxiliar o autopesquisador a elucidar, de maneira mais precisa, aspectos do seu *modus operandi* intraconsciencial a fim de favorecer a recin?

Método. Esta autora apresenta o método do Mapeamento dos Movimentos Autopensênicos com o objetivo de auxiliar o autopesquisador no detalhamento de traços de sua manifestação consciencial, focando na identificação da causa-raiz ou ‘ponto cego’ de sua autopesquisa, em determinado campo de manifestação.

Autossuperação. A hipótese discutida consiste no mapeamento detalhado dos mecanismos da manifestação consciencial, o estudo amplo e consistente, ampliando a compreensão das nuances destes elementos, ferramenta útil ao autopesquisador, auxiliando-o no planejamento da autossuperação destes traços identificados e utilizando para isto os seus recursos conscienciais mais caros, também identificados e assumidos.

Técnicas. O método utilizado consiste em autoexperimentações fundamentadas no ciclo *socialização – experimentação – cognição*, aplicação de técnicas da Conscienciologia e de outras ciências, favorecendo ao autopesquisador identificar os mecanismos intraconscienciais, o seu ‘nó górdio’, os processos emocionais e crenças irracionais envolvidas, levando a consciência a compreender maneiras para realizar as autossuperações.

Cognição. A partir da compreensão (cognição) dos movimentos pensênicos, é possível diminuir o tempo de reação e modificar o caminho dos automatismos pensênicos, utilizando a lucidez e o discernimento para a escolha de novas ações.

Recins. Desta maneira, a conscin estabelece novos caminhos pensênicos, ciclos virtuosos para a assunção da *singularidade consciencial* e da *autoliderança evolutiva*.

Singularidade. Segundo Marques & Zolet (2014, p.145) define-se singularidade consciencial sendo:

(...) a característica ou qualidade ímpar da consciência, tal como temperamento, personalidade, pontos fortes, pontos fracos, faltantes, holobiografia e ficha evolutiva pessoal [...] No universo da singularidade, nenhuma consciência é igual à outra. Cada uma reúne em si características e experiências multimilenares únicas e extraordinárias.

Autoliderança. Segundo o verbete Autoliderança Evolutiva:

autoliderança evolutiva é o poder de a consciência liderar a si mesma e libertar-se das autocrenças irracionais, das influências e interferências negativas mesológicas, de modo cosmoético, multidimensional, automotivado e autodirecionado, colocando-se na condição de minipeça interassistencial, pautada pela assunção da singularidade consciencial e evolução grupal (ZOLET, 2020)

Capacidade. A capacidade de autoliderança evolutiva desenvolve-se a partir da volição. Eis 3 aspectos importantes para a conquista da desperticidade e liberdade consciencial:

1. **Automotivação.** Competência evolutiva que busca a força interna, motivos ou estímulos que impulsionam a própria conscin, através da volição, o alcance de metas e objetivos congruentes com os seus propósitos de valor existencial.

2. **Autodireção.** A preservação do autoposicionamento e autodirecionamento existencial para aquilo que é prioritário à autoevolução.

3. **Autorrealização.** É uma força interna conquistada a partir do trinômio autocognição-autorrealismo-autoaceitação e da assunção da singularidade consciencial. É a condição de plena realização de seus potenciais criativos, sociais e intelectuais, competências e talentos, integrando sinergicamente o ser-estar existencial. Esta condição mantém a consciência por mais tempo autocentrada e em pleno autodesenvolvimento dinâmico e espontâneo.

Meta. Agir com liberdade consciencial requer a aplicação da inteligência evolutiva. Esta autora, *constantemente em construção*, considera ser esta a sua principal meta atualmente, considerando o seu momento evolutivo.

Sessões. O presente artigo está dividido didaticamente nas seguintes sessões:

- I. Desenvolvimento.
- II. Etapas da técnica.
- III. Casuística pessoal: mapeamento dos movimentos autopensênicos da autovitimização.
- IV. Benefícios observados a partir da aplicação da técnica.

I. DESENVOLVIMENTO

Definição. O mapeamento dos movimentos autopensênicos é a técnica de mapa mental utilizada para identificar, selecionar, classificar, estruturar e representar esquematicamente, de modo sistemático, as manifestações dos pensamentos, sentimentos (e emoções) e comportamentos/ações (energias), automáticas e o *modus operandi* da consciência, objetivando o atingimento de metas de reciclagens e autossuperações dos principais travões evolutivos.

Autopesquisa. A *autopesquisa* é o ato de a pessoa interessada investigar a si mesma, com objetivo de ampliar o autoconhecimento e a autoconsciência. É a técnica fundamental para dinamizar a evolução da consciência quando feita de modo integral, ou seja, considerando os diversos corpos, existências ou vidas pretéritas, múltiplas dimensões e influências energo-parapsíquicas. Ainda, segundo Vieira (2004, p. 1095), o Paradigma Consciencial considera que: “a autopesquisa é o estudo de si mesmo com todas as consequências evolutivas daí advindas, onde o pesquisador, homem ou mulher, é ao mesmo tempo, o objeto, o experimentador, o sujeito, a autocobaia voluntária e o campo de pesquisa, sendo, em tese, sempre evolutivo e cosmoético”.

Objetivo. O estudo mais aprofundado dos movimentos pensênicos, ou seja, a manifestação pensênica frente às diversidades, adversidades e desafios evolutivos, permite verificar o ponto prioritário das reciclagens. Por outro lado, este aprofundamento também incide no reconhecimento de competências e traços fortes importantes que podem contribuir estrategicamente para a autossuperação.

Desvios. A aplicação desta técnica minimiza os riscos de ocorrência de 3 desvios frequentes observados no processo de reciclagens intraconscienciais:

1. **Superficialidade.** O que se observa, com certa frequência nas consciências autopesquisadoras é elas acabarem se contentando com o autodiagnóstico, sem, no entanto, aprofundarem em métodos de autossuperação. Deste modo, há uma tendência de ‘recaída’ daquilo que se quis reciclar, ou mesmo a não superação do traço necessário com a repetição deles, encobertos com autocorrupções de *grife*, reforma íntima *de fachada* ou superficial.

2. **Imprecisão.** A pessoa aprofunda a autopesquisa, mas procura por traços ‘guarda-chuva’, ou seja, amplos demais, a exemplo de autoconfiança, autenticidade, intencionalidade, assistencialidade e outros. Esta condição com o tempo, gera ansiedade e perda de foco. A consciência não consegue identificar o principal ponto para a reciclagem daquele traço específico e permanece, tal qual ouroboros, dando voltas no que se refere à autocura.

3. **Autossabotagens.** Neste caso, por mais bem intencionada que seja a consciência, ao não ter uma visão geral ou mesmo pontual daquilo que necessita reciclar, inicia um ciclo de autossabotagem encontrando cada vez mais justificativas ou outros pontos fracos para a sua inação paralisando-a em seu intento de autossuperação. Tudo parece ser grande demais ou sem nenhuma perspectiva de solução.

Indicações. Eis, em ordem alfabética, 5 tipos de conscins para as quais esta técnica é indicada, em ordem alfabética:

1. **Autoestigmatizadoras.** Autorrotuladoras (não consigo, é difícil, isto não vai funcionar comigo, as pessoas não me entendem, etc.). As conscins com dificuldades para reconhecer e aplicar as próprias competências, assumir a responsabilidade por suas ações, vontade ou destino.

2. **Inseguras.** As conscins com baixa autoconfiança devido a processos intraconscientes autoconflitivos por não reconhecerem quem são em termos de autoconsciencialidade a partir da baixa autorreferência e autoconceito distorcido, dando mais importância ao *locus de controle externo* (valorizam mais o que os outros pensam ou falam sobre ela).

3. **Procrastinadoras.** Consciências procrastinadoras adiam decisões necessárias, realizando tarefas menos importantes para o momento, mas que geram menor tensão ou diminuam o desconforto imediato, em detrimento de outras atividades prioritárias. Entretanto, este comportamento, segundo Conceição (1999), em médio ou longo prazo pode conduzir a uma baixa sensação de autoeficácia, sentimento de culpa, inadequação, autodepreciação, depressão, incerteza, ansiedade, para além das consequências adversas que advêm da não realização das tarefas (oportunidades desperdiçadas, fraco desempenho, notas baixas, aumento do stress, sensação de falta de domínio ou controle). Pode também afetar a autoestima, os sentimentos de valor pessoal e de autossuficiência.

4. **Paralisadas.** As conscins com a sensação de paralisação quanto aos autodesafios evolutivos e manifestando emoções autoestagnadoras.

5. **Recinofílicas.** As conscins predispostas e motivadas em relação à autoevolução.

Padrões. Eis, em ordem alfabética, 14 padrões pensênicos possíveis de serem identificados na manifestação pessoal, a partir da técnica do mapeamento dos movimentos pensênicos, enumerados a seguir, em ordem alfabética:

01. **Autassédios.** A necessidade de posicionar-se de modo submisso e subjulgado devido aos autassédios fundamentados em culpas.

02. **Autoengano.** A condição de autoenganos que geram o desviamen-
to e a dispersão consciencial.

03. **Autorresponsabilização.** Dificuldade de assumir a responsabili-
dade para a execução de metas proéxicas mais desafiadoras.

04. **Autovitimização.** A condição de assumir a posição de vítima no
cotidiano das manifestações autopensênicas.

05. **Baixa autoestima.** Baixa autoestima e sujeições às orientações ou
opiniões externas.

06. **Fuga.** Movimento de fuga dos desafios existenciais.

07. **Glasnost.** Baixo nível de autenticidade, transparência e autoridade mo-
ral (bifrontismo), por não acreditar que o que pensava fosse ser bom o suficiente.

08. **Iniciativa.** Imobilidade nas ações, falta de iniciativa e empreende-
dorismo consciencial.

09. **MDE.** Fuga da frustração com utilização de Mecanismos de Defesa
do Ego.

10. **Motivação.** Dependências do lócus de controle externo para obter
automotivação, gerando incoerência e incongruência intraconsciencial.

11. **Omissões.** Escondimentos e omissões deficitárias em função do
medo do julgamento alheio.

12. **Oportunidades.** Perda de inúmeras oportunidades evolutivas por
achar que não daria conta.

13. **Pessimismo.** Percepção de pessimismo cronicificado (de leve a profundo).

14. **Reconhecimento.** Necessidade de proteção, aprovação e reconheci-
mento, dentre outros.

Necessidade. A necessidade de reciclar traços inadequados, atitudes
inadaptadas e anacrônicas por um lado, e a propensão às ações disruptivas
por outro, fizeram com que esta autora, através de sua autopesquisa, elabo-
rasse este método sistemático de reverificação com base no mapeamento dos
movimentos autopensênicos.

Autoexperimentação. A autoexperimentação permitiu reverificar quais
as possíveis correções necessárias para a técnica que diminuísse a possibili-
dade de autocorruptões, mesmo que sutis.

Ator social. Entretanto esta técnica não servirá para pessoas que não
queiram realmente renunciar à sua autoimagem protetora, mantendo-se ao
modo de um ator social, tal qual personagem em peça de teatro, representan-
do diuturnamente as manifestações que agradarão ao público que o assiste,
mas distante de sua essência. *Autonegação crassa.*

Citação. Com o tempo, igual muitos atores, a conscin se perde na personagem que assumiu, torna-se uma ‘propaganda enganosa’, muitas vezes, para si mesma, não se sabendo mais o que se realmente é. Será sempre representado ao modo de ‘citação’ baseado no que o outros pensam, esperam ou exigem dele.

Interprisão. Neste momento percebe-se o início da união pela interprisão de modo sutil. Instalam-se as dependências, necessidades, exigências e falta de autorreferenciação.

Socialização. Pela Sociologia, socializar é o processo pelo qual o indivíduo se integra à sociedade em que vive, desenvolvendo o sentimento coletivo da solidariedade social e do espírito de cooperação, e adquirindo os hábitos que o capacitam para viver em sociedade.

Conviviologia. De acordo com a Conviviologia, a conscin, ao ampliar seu próprio autoconhecimento e o entendimento das relações interconscienciais e consequências holocármicas e evolutivas, compreende melhor as oportunidades para as contribuições evolutivas em benefício do grupo evolutivo, a partir do exercício homeostático de sua singularidade consciencial.

Autorreflexão. Você leitor(a) é capaz de fazer sua própria autodefinição essencial, sem adjetivações, aceitando sua singularidade consciencial, do modo mais cosmoético e realista? Ou ainda sente vergonha de proferir seus próprios autopensenes?

II. ETAPAS DA TÉCNICA

PASSO 1 - INVENTARIOGRAMA AUTOPENSÊNICO

Foco. O foco desta técnica é mapear a autopensenidade e o movimento das manifestações intraconscienciais. Sendo assim, a primeira técnica aplicada é a pesquisa sobre o assunto que está mais *impactando* ou *incomodando* no momento.

Inventariologia. Segundo Vieira (2018, p. 13.411) a *Inventariologia* é a “Ciência aplicada aos estudos do inventário, balanço ou levantamento das posses ou bens, ativos e passivos, de qualquer natureza, de alguém, com avaliação e descrição minuciosa dos itens do patrimônio pessoal representativos para a execução adequada da programação existencial (proéxis)”.

Autopensênico. O inventariograma autopensênico é o ato de a conscin fazer o levantamento da contextualização, qualidade e consistência dos próprios pensenes, expressos ou não, com autocrítica sadia e isenção necessária para a autopesquisa. Esta técnica consiste em 6 etapas em:

1. **Registro.** Registrar ao modo jornalístico, a manifestação intraconscional da situação adversa ou de crise, todos os pensamentos, sentimentos, emoções, estado do energossoma e possíveis somatizações, no momento ou logo após o evento. Este registro deve conter os primeiros pensenes que ocorrem à mente, sem justificativas, racionalizações ou mesmo cuidados. Qualquer imagem, emoção ou pensamento, mesmo que sem nenhuma lógica contextual deve ser descrito. O importante é deixar aflorar a primomanifestação consciencial naquela situação indesejada.

2. **Leitura.** À medida que o quadro de autoconflito amenize, fazer uma releitura sistemática do que foi descrito.

3. **Classificar.** Sublinhar, de preferência em cores diferentes (recursos da memória), todas as manifestações pensênicas inadequadas. O levantamento e classificação de dados consistem em diferenciar o pensamento, quais as emoções relacionadas e as repercussões no energossoma e soma. Exemplo:

Tabela 1 - Cores e Classificações do Mapeamento Pensênico

DESCRIÇÃO	COR
Autovitimização (AV): Salvador (AVS); Perseguidor (AVP); Vítima (AVV)	Roxo
Justificativa (JUS)	Preto
Crença Irracional (CI)	Rosa
Exigências	Verde
Rótulos (eu/outro)	Azul claro
Incoerência ou ambiguidade	Laranja
Repetição de palavras: 'sempre', 'nunca', 'não consigo', 'é difícil', e outras	Marrom
Emoção / Necessidade	Vermelho

1. **Analisar.** Pormenorizar o tipo de manifestação pensênica que gerou o desconforto intraconscional fazendo uma análise crítica do autorrelatório de quais momentos este tipo de manifestação pensênica se repete, quais os traques relacionados e quais as tendências de reações e comportamentos são próprias da conscin naquele momento do desconforto.

2. **Áreas.** Questionar-se em quais outras áreas existenciais o mecanismo se repete e em quais situações.

3. **Impactante.** Identificar o *trafar* impactante que inviabiliza as neossinapses reestruturantes da consciência.

Controle. Com este tipo de catálogo pensônico, muitas vezes, as consciências tendem a controlar as variáveis relacionando manifestações e situações e não realiza a reação necessária. Esta atitude impede um passo adiante e, invariavelmente, a tendência é a repetição de manifestações.

PASSO 2 - ANTECEDENTES - CONSEQUENTES - CORRELATOS

Cenário. Esta técnica é uma análise cautelosa do cenário para a delimitação da autopesquisa. A maior dificuldade é distinguir o que é causa, o que é consequência e o que se relaciona com o *trafar* ou *trafal*.

Material. A representação gráfica é simples e pode ser realizada em folha ofício branca, cartolina branca ou utilizar qualquer programa de mapa mental em seu computador.

Post-it. Esta autora prefere uma superfície lisa, usa de *post-it* de diversas cores e caneta hidrográfica. O uso dos *post-its* facilita movimentar os traços descritos de uma coluna para outra, evitando a rasura do papel e mantendo a clareza da análise. À medida que os conceitos são elencados em suas colunas, há sempre a necessidade de reavaliação do que foi escrito. Muita confusão ocorre neste momento e assim, a perda do foco.

Esquema. Deve-se esquematizar a técnica escrevendo no centro o *trafar* impactante representando a palavra-chave. Ao lado esquerdo, colocar o título ‘antecedentes’, onde serão dispostas todas as possíveis causas ou influência direta sobre a palavra-chave. Ao lado direito, escrever o título ‘consequentes’. Abaixo deste título, serão elencadas as consequências diretas, ganhos evolutivos e vantagens de realizar a reação. Abaixo e centralizado, escrever o título ‘correlatos’. Neste campo serão inseridos todos os fatores que não são a causa ou consequência direta do traço, mas que possui estreita relação. Finalizada a representação, registrar.

Questionamentos. Alguns questionamentos são úteis:

1. **Para testar a causa:** isto vem antes do *trafar* impactante? Devo considerar que é uma causa?

2. **Para testar consequência:** se for realizado a reação do traço impactante, o que vou conquistar? O que quero conquistar?

3. **Para testar correlatos:** este outro conceito ou falta dele é causa ou se relaciona com o traço? Outros traços podem conter este conceito? Há uma relação? É muito abrangente ou conceito ‘guarda-chuva’? Ex.: Cosmoética, Auto-organização, inteligência evolutiva e outros. São traços que exigem muitos outros traços para que haja a manifestação. Logo, serão foco de estudo, mas se encaixam em correlatos.

4. **Para testar a intencionalidade e relevância da autocura:** qual a importância de realizar a recin deste traço para mim?

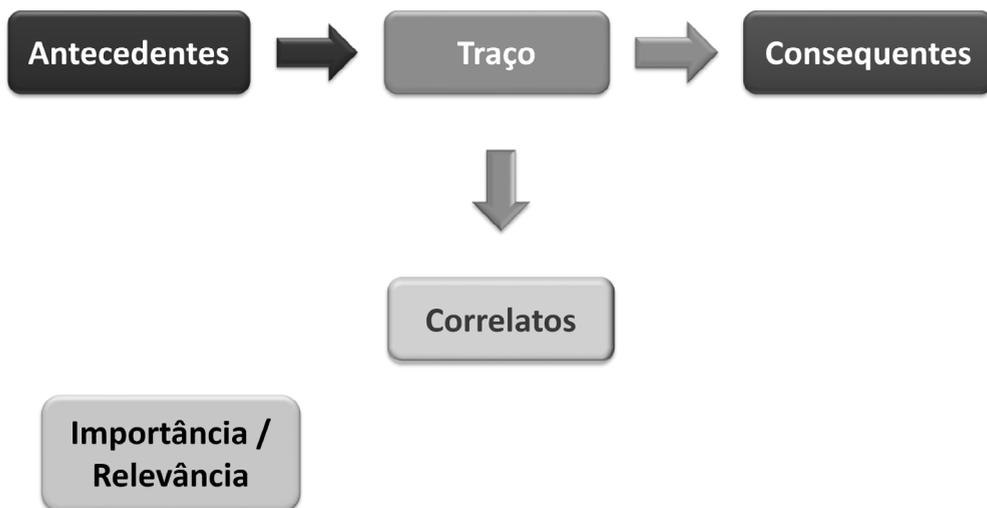
Classificação. Após a análise de cenário, selecionar e classificar quais são os principais antecedentes, consequentes e correlatos do traço impactante.

Pesquisa. O resultado da seleção é material para a autopesquisa conceitual, procurando compreender, em várias ciências relacionadas, o que dizem sobre os conceitos que devem ser estudados. O aumento da cognição dos conceitos permite uma análise mais profunda do movimento pensênico da conscin.

Objetividade. Importante lembrar que não se deve ampliar muito o campo da pesquisa, mantendo a objetividade daquilo que é prioritário para o momento. A dispersão e abrangência podem estar indicando resistência ou outro mecanismo de defesa do ego.

Relevância. Após a análise geral, deve-se escrever claramente qual a razão de reciclar este traço, qual a importância ou relevância e quais ganhos evolutivos você terá com isto.

Quadro 1 - Antecedentes e Correlatos



PASSO 3 - APROFUNDAMENTO SOBRE O TRAÇO NUCLEAR

Importância. O objetivo desta técnica é classificar, selecionar, qualificar e estudar por ordem de importância o traço mais impactante que impede a solução da situação crítica.

Procedimento. Eis aqui uma sugestão de procedimento e análise técnica:

1. **Analisar.** Analisar criteriosamente a técnica do inventário pensênico e a técnica da evitação das generalizações e rótulos. Transcrever todos os traços em uma folha à parte.

2. **Classificar.** Classificar hierarquicamente os traços, agrupando-os na mesma categoria ou ponto de origem.

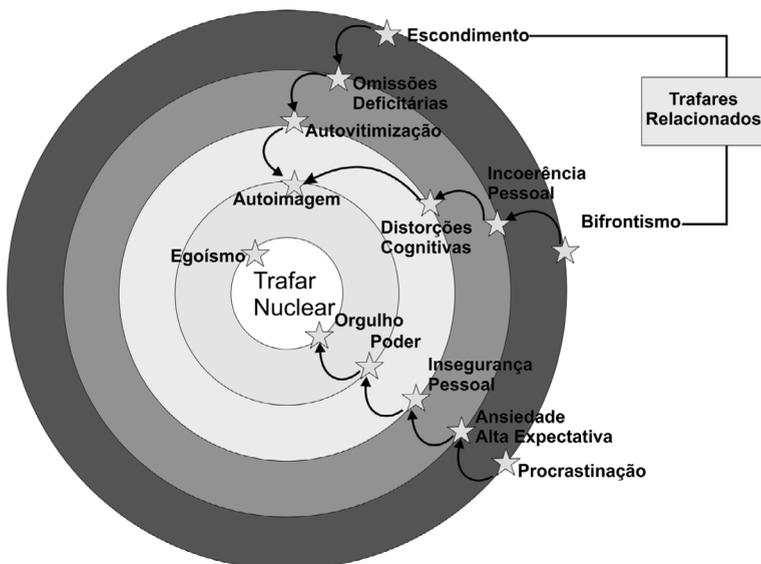
3. **Estudar.** Realizar estudo detalhado, com base nas publicações científicas de maior relevância, os traços assim classificados.

Abrangência. Importante entender que os traços nucleares geralmente são muito abrangentes. No exemplo, a necessidade de preservação da autoimagem pode dar origem a muitos comportamentos que surgem de traços satélites, já estruturados na matriz pensênica.

Proposta. Nesta técnica a proposta é realisticamente escolher ir até o nível em que a consciã consiga ‘dar conta’ de reciclar no momento. *Não se muda de uma hora para outra ou nem mesmo por decreto.*

Exemplo. No exemplo dado referente ao traço da procrastinação, deve-se entender quais as expectativas sobre si mesmo e quais as emoções relacionadas.

Quadro 2 - Traço Nuclear



Emoções. Neste momento é importante classificar as emoções relacionadas. Na consciência, tal qual ocorre com os animais, as atividades cerebrais frente às emoções primárias nos colocam em condições de defesa, luta ou fuga. Por exemplo: medo da avaliação relacionada à necessidade de aprovação do outro.

Classificar. Diante dos traços elencados é possível, neste momento, classificar o(s) traço(es) que tem relação com os outros traços ou mesmo que podem dar origem a traços mais periféricos.

Selecionar. Verificar que se manifesta com maior frequência em seu *modus operandi* e selecionar o traço mais impactante, ou seja, aquele que se for reciclado, eliminará outros, ao modo de ‘efeito dominó’. Procurar reciclar o mais próximo ao centro (nucleares) que for possível para o momento.

Autopesquisa. A partir do reconhecimento do traço impactante e estudar suas características a partir de levantamento bibliográfico exaustivo do tema e dar início à autopesquisa a partir de anotações sistêmicas de manifestação do dia a dia, sincronidades, atenção e correlação com fatos coletados e observação da autopenalidade quando se manifesta.

PASSO 4 - MAPEAMENTO DOS MOVIMENTOS AUTOPENSÊNICOS

Autoverificação. A partir dos dados coletados é importante sentir-se tranquilo para a autoverificação. Neste momento já é possível mapear os movimentos e observar quais caminhos estão disponíveis para a autossuperação. Este movimento aumenta a capacidade de assumir a responsabilidade, autoconfiança, autonomia pessoal e a autoglasnost.

Mapa. Segundo Buzan (2009, p. 22) os “Mapas Mentais são um método de armazenar, organizar e priorizar informações (em geral no papel), usando Palavras-chave e Imagens-chave, que desencadeiam lembranças específicas e estimulam novas reflexões”. Ainda segundo este autor, o mapa mental é um:

diagrama visual colorido, usado para capturar informações. Para atingir essa finalidade, no entanto, ele apela para o funcionamento do córtex cerebral. Ativa um pensamento que faz uso dos dois hemisférios cerebrais: o esquerdo, que é o hemisfério lógico, e o direito, o hemisfério criativo (BUZAN, 2019, p. 23).

Representação. Para os autores Ontoria & col. (2004, p. 25) os mapas mentais são valorizados tal qual sistema revolucionário de organização de ideias, uma vez que é um recurso gráfico que integra o uso dos hemisférios, possibilitando ao indivíduo maior capacidade de compreensão, aprendizagem e memorização. Afirmam que eles são ‘representações gráficas de um processo

integral e total agente que facilita a unificação, diversificação e integração de conceitos ou pensamentos para analisá-los e sintetizá-los em uma estrutura crescente e organizada, elaborada com imagens, cores, palavras e símbolos’.

PASSO 5 - ENUMERAÇÃO CRONOLÓGICA DE AÇÕES

Enumerologia. Segundo Vieira (2004, p. 130), a Enumerologia é a:

produção e processamento didático de textos centrados na auto-crítica informativa, por enumerações, mantendo apenas 1 ideia nova por linha, até chegar ao diagnóstico informativo do enumerograma, capaz de dissecar o conteúdo e forma presentes no texto, estabelecendo o percentual da carga de informações.

Ações. Aplicar a Enumerologia para detalhamento das ações, além de organizar o autoplanejamento reciclogênico, define metas práticas para orientar o autopesquisador. Esta autora propõe a elaboração de 3 listagens prioritárias, em ordem lógica:

1. Listagem de 5 ações superavitárias viáveis, práticas e relevantes para a autossuperação do *trafar* nuclear;
2. Listagem de 5 obstáculos realísticos, internos e externos, que podem dificultar a autossuperação do *trafar* nuclear;
3. Listagem de 5 ações efetivas visando anular o efeito dos obstáculos para que se mantenha a progressão das metas propostas inicialmente.

III. CASUÍSTICA PESSOAL: Mapeamento dos Movimentos Autopensênicos da Autovitimização

Resultados. A título de exemplificação, esta autopesquisadora apresenta a seguir alguns dos resultados alcançados a partir de sua casuística pessoal relacionada à autossuperação do *trafar* da autovitimização para contextualizar e exemplificar o conjunto de ferramentas utilizadas nesta técnica.

Autovitimização. Segundo Vieira (2018, p. 4.359) a autovitimização é o ato ou efeito de a pessoa vitimizar-se, queixar-se ou depreciar-se conscientemente com rebaixamento da autoestima e do amor-próprio. Também pode ser chamado de autodepreciação, autodesvalorização, autopunição, autocastração e autoimolação.

Queixa. A maior expressão da autovitimização da conscin, visível aos outros, é a reclamação ou queixa. O ato de queixar-se é uma reação a sentimentos negativos que aparecem de maneira instintiva quando uma pessoa sofre experiências que a aflige. Pode ser uma expectativa ou esperança que não

se realiza, sentimento de desilusão, dificuldade para a autorresponsabilização, perda de algo de grande valor afetivo.

Autopiedade. Aardweg (1978, p. 37) define autopiedade sendo “(...) uma ação de autoconforto: dar a si um tipo de calor exatamente da mesma maneira que se pode dar calor e conforto a outras pessoas que sofrem”.

MDE. A autovitimização, é portanto, um mecanismo de defesa dos mais importantes. Ao que tudo indica pode não ser inata, mas sim aprendida a partir da infância. É a principal reação às situações frustrantes e procura, inconscientemente, razões para justificar suas queixas. É um vício autopensênico muitas vezes, não percebido.

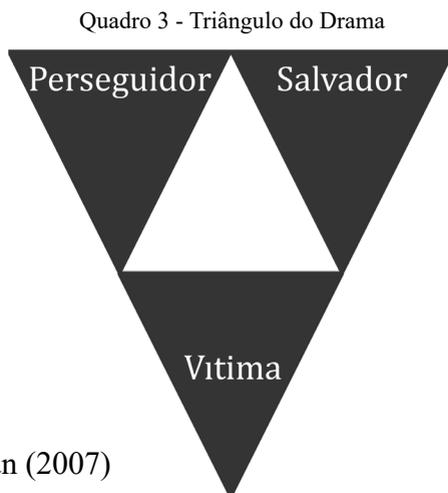
Mártir. Dentre todos os fatos que ocorrem em sua volta, o movimento da autovítima é selecionar e classificar somente aqueles que podem aplacar suas ‘necessidades de drama’ com tendência a generalizar tais estímulos.

Papéis. Os papéis são: *perseguidor, salvador e vítima.*

Lynne. Estudos realizados pela pesquisadora Lynne Forrest, por mais de três décadas, descritos em sua obra *As três faces da vítima* (2008) demonstram que a maioria dos indivíduos reage inconscientemente à vida através da posição de vítima.

Triângulo. Seus estudos iniciaram-se quando entrou em contato com a teoria de um professor de Análise Transacional, Stephen Karpman, que descreveu o jogo de papéis do *Triângulo do Drama*, mapeando toda interação disfuncional em qualquer dimensão da vida do indivíduo.

Papéis. Os papéis são: *perseguidor, salvador e vítima.* Entretanto, todos os papéis se iniciam e terminam no papel de Vítima. Karpman chamou, então, este movimento de Triângulo do Drama e as representou através de um triângulo invertido:

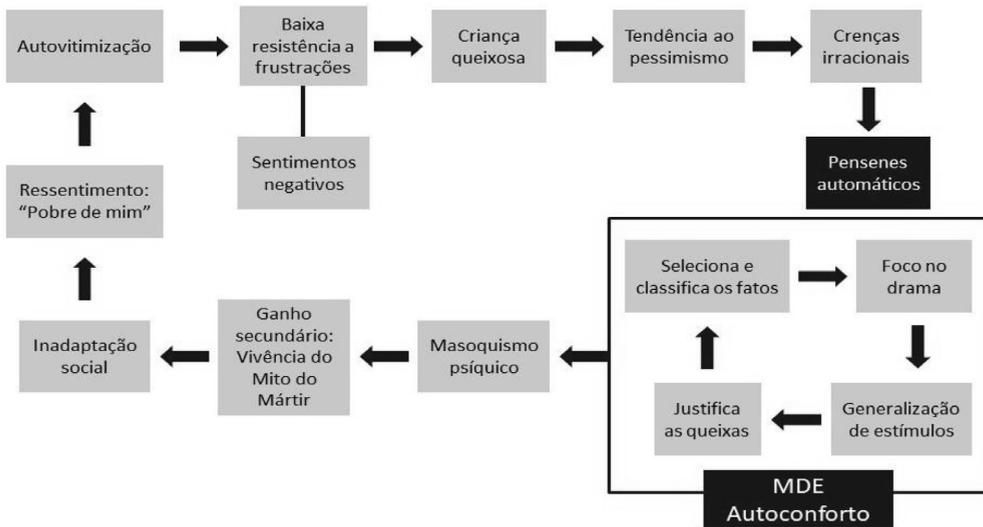


Fonte: Karpman (2007)

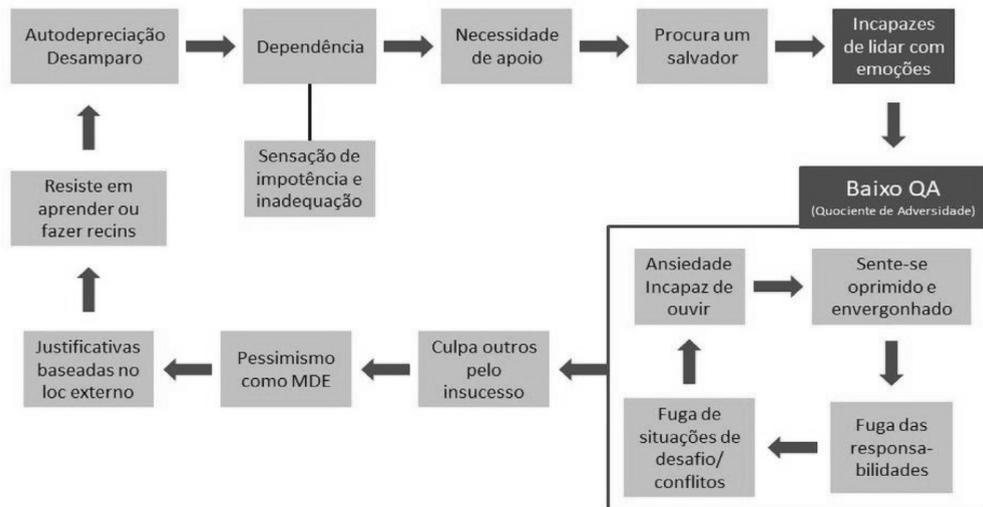
Papel. O referido autor explica que a conscin passa de um papel a outro de acordo com as circunstâncias, **internamente ou nas relações externas**, agindo em alguns momentos no papel de perseguidor, em outros momentos no de salvador e em alguns momentos no de vítima, suprimindo suas carências momentâneas.

Representação. Deste modo, segue abaixo as representações em mapa autopensênico da autora referente à autovitimização, em seus três papéis: vítima, salvador e perseguidor.

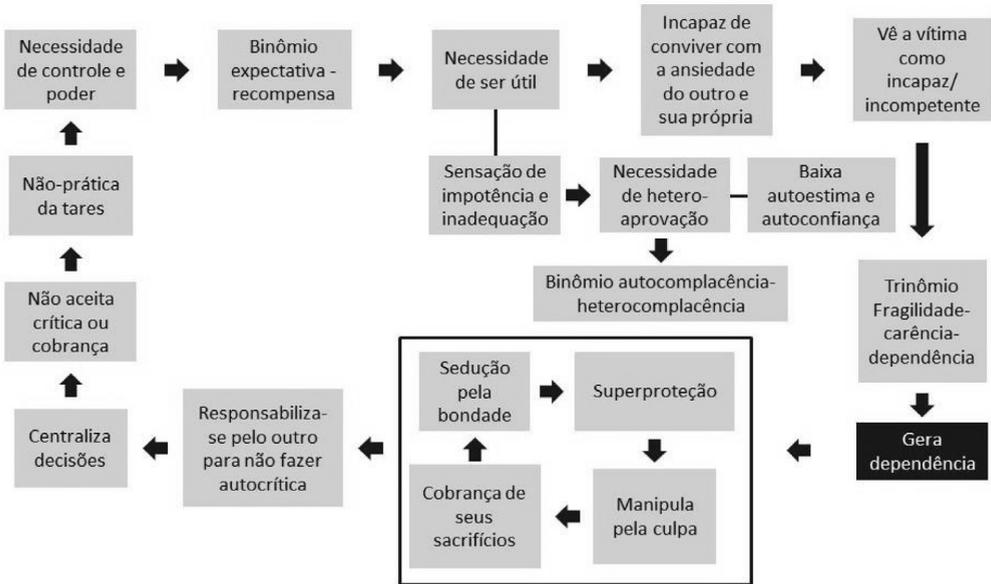
Mapa 1 - Movimentos Autopensênicos do Traço Autovitimização



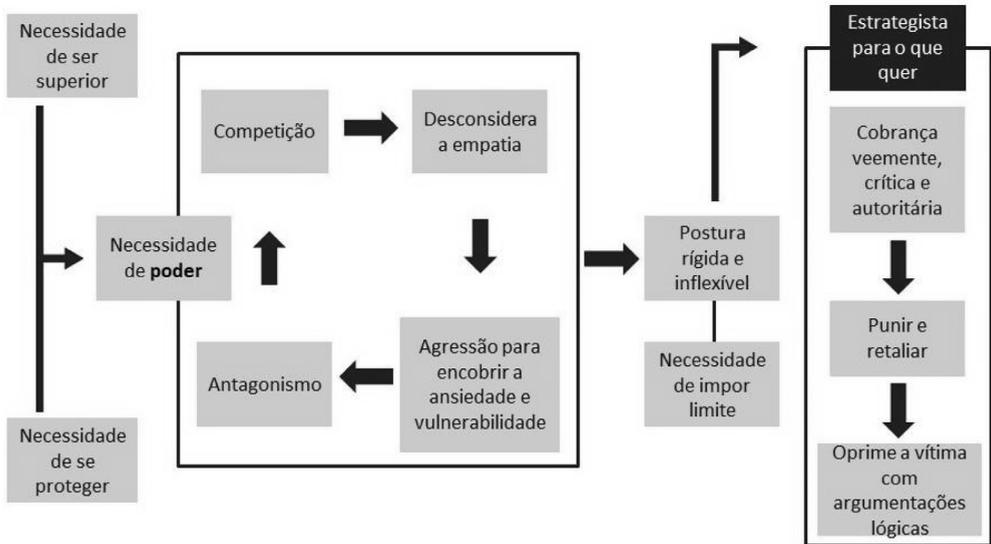
Mapa 2 - Movimentos Autopensênicos do Papel de Vítima



Mapa 3 - Movimentos Autopensênicos no Papel de Salvador



Mapa 4 - Movimentos Autopensênicos no Papel de Perseguidor



IV. BENEFÍCIOS OBSERVADOS A PARTIR DA APLICAÇÃO DA TÉCNICA

01. **Autoenfrentamento.** Eliminação do medo do autoenfrentamento e transformando esta ação em desafio evolutivo.

02. **Autorresponsabilização.** Certeza íntima da responsabilidade pessoal intransferível pela autoevolução.

03. **Autoconfiança.** Conquista de modo satisfatório da autoconfiança nos diversos domínios da vida, incluindo a autoconfiança evolutiva.

04. **Estratégia.** Aplicação de estratégias e métodos de pesquisa para ampliar o conhecimento e o autoconhecimento.

05. **Autorrealismo.** Aproximação maior do ser-estar com autorrealismo.

06. **Assunção da singularidade consciencial.** Autoaceitação e autoelucidação da autoconsciencialidade sem dramas, um feliz reencontro.

07. **Autotransparência.** Não ter mais a necessidade de omitir-se ou esconder-se por não ser o que os outros esperam, aumento da autocoerência e da autotransparência.

08. **Autoinconfitividade.** A assunção da singularidade permite um autocentramento maior e a diminuição dos autoconflitos, possibilitando *ouvir* mais a intraconsciencialidade.

09. **Autoliderança.** Conquista da autoliderança evolutiva, forte atributo propulsor da holomaturidade a partir das autovivência liderológicas e autodecisões, propiciando maiores ganhos evolutivos.

10. **Liberdade consciencial.** Aquisição da liberdade consciencial, valor evolutivo, norteando as autoescolhas prioritárias.

11. **Oportunidades.** Ampliação das oportunidades de interação com a equipex amparadora, qualificando a interassistência.

12. **Autorrealização.** Conquista do bem-estar, com sentimentos de completude e autorrealização evolutiva.

Intransferibilidade. De acordo com o *Princípio da Intransferibilidade Evolutiva*, cabe à conscin lúcida desenvolver e aplicar métodos avançados de autopesquisa, a fim de exercer com autodiscernimento, o mandato personalíssimo da autoevolução, priorizando as ações reciclogênicas catalisadoras da holomaturidade consciencial.

Benefícios. Você, autopesquisador, sente-se motivado para aplicar o método acima proposto e verificar por si mesmo, se obtém ou não os benefícios elencados anteriormente ou ainda outros não observados?

Compartilhar. Caso sinta-se estimulado, é possível compartilhar com esta autora as experiências, os benefícios, os ganhos evolutivos e ainda, os procedimentos que possam ser aplicados para o aperfeiçoamento deste método.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Autopesquisologia. Não podemos esquecer: a pretensão de voltarmos a ser antas é impossível. Já deixamos de ser componentes da subumanidade e, agora, temos a necessidade universal da autopesquisa e do autodidatismo permanentes. O nível evolutivo individual é inarredável e impermutável (princípio da intransferibilidade evolutiva). Somos o que somos. A Higiene Consciencial é a condição mais séria. “Não adianta passar milhares de desodorantes, se a pessoa não tem o asseio consciencial”, de acordo com os fundamentos da Essenciologia Evolutiva (VIEIRA, 2014, p. 268).

Essência. Trabalhar com afinco na autopesquisa permite chegar à essência daquilo que a consciência representa ou manifesta.

Método. Em decorrência, a autora considera importante manter e ampliar os estudos visando o desenvolvimento de metodologia específica para a elucidação das singularidades conscienciais.

Ciclo. Neste particular, propõe identificar, reconhecer e desenvolver as competências evolutivas, em especial, as competências emocionais e cognitivas, a partir do método ou ciclo *socialização - experimentação - cognição*.

Autoenfrentamento. O ‘autoenfrentamento do incômodo’ é libertador. Somente quando ocorre a libertação deles é que se percebe por quanto tempo foi mantido o aprisionamento nos dramas pessoais, falsos reclames e falta de coragem para a ‘virada de mesa’.

Valores. Longe de ser piegas, chegar à essência evolutiva representa se apropriar dos reais propósitos existenciais e valores evolutivos.

Autoconvicções. Em outras palavras, a assunção das autoconvicções intermissivas, qualificadas pelas reflexões e autocuras multisseculares, promovem a lucidez quanto à autorrealidade e singularidade consciencial.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

01. AARDWEG, G. J. M. **Autopiedade Neurótica e Terapia Antiqueixa**. São Paulo: Cortez & Moraes, 1978.
02. BUZAN, T. **Mapas mentais**. Rio de Janeiro: Sextante, 2009.
03. _____. **Dominando a técnica dos mapas mentais**: guia completo de aprendizado e o uso da mais poderosa ferramenta de desenvolvimento da mente humana. São Paulo: Cultrix, 2019.
04. COMPTON, W. C. Self-actualization myths: What did Maslow really say? *Journal of Humanistic Psychology*, v. 58, n. 3, p. 1-18, mar. 2018. Disponível em: <<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0022167818761929>>. Acesso em: 01.09.2022.

05. CONCEIÇÃO, N. **O que é procrastinação**. Nov. 1999. Disponível em: <<https://document.onl/documents/procrastinacao-nuno-conceicao.html>>. Acesso em: 10.08.2022.
06. DORSCH, F. et al. **Dicionário de psicologia Dorsch**. Petrópolis: Vozes, 2001.
07. FORREST, L. **The three faces of victim: An overview of the drama triangle**. Retrieved on April, v. 12, p. 2009, 2008. Disponível em: <[https://www.therapywithchristina.co.uk/phdi/p1.nsf/imgpages/7463_TheThreeFacesofVictim.pdf/\\$file/TheThreeFacesofVictim.pdf](https://www.therapywithchristina.co.uk/phdi/p1.nsf/imgpages/7463_TheThreeFacesofVictim.pdf/$file/TheThreeFacesofVictim.pdf)>. Acesso em 05.09.2022.
08. KARPMAN, S. B. **The new drama triangles. USATAA/ITAA conference lecture**, ago. 2007. Disponível em: <<https://karpmandramatriangle.com/pdf/thenewdramatriangles.pdf>>. Acesso em: 18.09.2022.
09. LEAHY, R. L. **Técnicas de terapia cognitiva: Manual do terapeuta**. Porto Alegre: Artmed, 2006.
10. MARQUES, F.; ZOLET, S. Singularidade Consciencial: o lado extraordinário do líder. **Revista Conscientia**, Foz do Iguaçu, v. 18, n. 2, p. 143-154, abr./jun. 2014.
11. MCMULLIN, R. E.; GIRARDELLO, M. O. **Manual de técnicas em terapia cognitiva**. Porto Alegre: Artmed, 2005.
12. ONTORIA, A.; DE LUQUE, A.; GÓMEZ, J. P. R. **Aprender com mapas mentais: uma estratégia para pensar e estudar**. São Paulo: Madras, 2004.
13. PALMINI, A.; KNAPP, P. **Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed, 2004.
14. SELIGMAN, M. E. P. **Aprenda a ser otimista**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2005.
15. SILVA, A. A. **Motivação: A Famosa Teoria de Maslow**. 2ª ed. Campinas: Editora Delasylvio, 2020.
16. VANNI, G. B. **A contribuição das crenças irracionais como fator ansiogênico**. Campinas: Instituto de Psicologia e Controle do Stress Marilda Emmanuel Novaes Lipp, 2008.
17. VIEIRA, W. **700 Experimentos da Conscienciologia**. Rio de Janeiro: Instituto Internacional de Projeciologia, 1994.
18. _____. **Dicionário de Argumentos da Conscienciologia**. Foz do Iguaçu: Associação Internacional Editares, 2014.
19. _____. **Léxico de Ortopensatas**. Foz do Iguaçu: Associação Internacional Editares, 2014.
20. _____. **Homo sapiens reurbanisatus**. 3ª ed. Foz do Iguaçu: Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC), 2004.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA EXAUSTIVA

1. **Kauati**, Adriana; **Autopesquisa**; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; Verbetes N. 5.966; apresentado no *Tertularium* / CEAEC, Foz do Iguaçu, PR; 05.06.2022; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 11.12.2022; 15h58.
2. **Vieira**, Waldo; **Autovitimização; Inventariologia**; verbete; In: **Idem**; 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 Enciclopedia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editores*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 4.359 a 4.361; 13.411 a 13.413.

3. **Zolet, Simone**; *Autoliderança Evolutiva*; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciológica*; Verbetes N. 5.194; apresentado no *Tertuliarium* / CEAEC, Foz do Iguaçu, PR; 24.04.2020; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 06.12.2022; 20h12.

MINICURRÍCULO DA PESQUISADORA

Silvana Helal Nascimento. Psicóloga e empresária, sócia proprietária da empresa NeoLeader Instituto de Desenvolvimento Humano Ltda, graduada em Publicidade e Propaganda e Psicologia, mestre em Psicologia da Saúde, Master NBI - *Neethling Brain Instrument* (NBI™). Voluntária da Conscienciológica desde 1993, docente conscienciológica, co-fundadora da LIDERARE e co-coordenadora do Colégio Invisível da Liderologia, preceptora em Liderologia, verbetóloga, verbetógrafa e tenepessista. *E-mail*: sil.helal@gmail.com.