

# Antivitimização Pensênica

Thosenic Antivictimization

Antivictimización Pensenica

Rita de Cássia Pereira

ritadecassia.edu@icloud.com

## Resumo

O artigo apresenta autopesquisa realizada no período de 08/06/2021 a 20/08/2021. As proposições estão fundamentadas na experiência da autora em relação interpessoal adversa com reação indesejada de outrem. São apresentadas técnicas de investigação do traço força (trafor), traço fardo (trafar) e traço faltante (trafal), em busca da superação da mágoa e desequilíbrio energético causador de afluxo autopenênico doentio de vitimização. A conclusão reforça o benefício da autopesquisa como ferramenta para destravar o processo evolutivo.

## Abstract

The article presents a self-research carried out from 06/08/2021 to 08/20/2021. The propositions are based on the author's experience in an adverse interpersonal relationship with an unwanted reaction from others. Techniques of investigation of the strength trait (strongtrait), burden trait (weaktrait) and missing trait (absentrait) are presented, in search of overcoming the hurt and energy imbalance that causes unhealthy self-thosenic influx of victimization. The conclusion reinforces the benefit of self-research as a tool to unlock the evolutionary process.

## Resumen

El artículo presenta una autoinvestigación realizada del 08/06/2021 al 20/08/2021. Las proposiciones se basan en la experiencia de la autora en una relación interpersonal adversa con una reacción no deseada de los demás. Se presentan técnicas para investigar el rasgo de fuerza, el rasgo de débil y el rasgo de falta, en busca de la superación del dolor y el desequilibrio energético que provocan el insalubre flujo autopenênico de victimización. La conclusión refuerza el beneficio de la auto-investigación como herramienta para desbloquear el proceso evolutivo.

**Palavras-chave:** 1. Autopesquisa. 2. Desequilíbrio. 3. Superação. 4. Confor conscienciométrico.

**Keywords:** 1. Self-research. 2. Imbalance. 3. Overcoming. 4. Conscienciometric confor.

**Palabras-clave:** 1. Autoinvestigación. 2. Desequilibrio. 3. Superación. 4. Confor conscienciométrico.

**Especialidade:** Autodesassediologia.

**Specialities:** Self-deintrusion.

**Especialidad:** Autodesintrusión.

**Materpensene.** Antivitimização.

**Matherthosene.** Anti-victimization.

**Materpensene.** Antivictimización.

## INTRODUÇÃO

**Contextualização.** A participação no curso *Mapeamento do Autodestravamento Evolutivo* ministrado pela Instituição Conscienciocêntrica *Associação Internacional de Conscienciométrica Interassistencial* (CONSCIUS), instigou na autora autopesquisa no esforço pessoal de destravar o processo de evolução.

**Motivação.** A motivação para a escrita do artigo veio com a constatação de patopenses desencadeados pela autora, após relação interpessoal desagradável, com reação indesejada de outrem.

**Objetivo.** O artigo tem por objetivo compartilhar autopesquisa vivenciada no esforço de superação de mágoa com o uso de técnicas auxiliaadoras.

**Metodologia.** Através da análise de situações de contrafluxo, autassédio e heterassédios vivenciados, leituras, associação e troca de ideias com parceiras evolutivas, utilização da técnica de rememoração, técnica de *brainstorming*, técnica do confor conscienciométrico, técnica do heteroperdoamento discordante, anotações e reflexões de fatos e parafatos relacionados ao evento interpessoal discordante. Estudo realizado no período de 08.06.2021 a 20.08.2021.

**Estrutura.** O artigo compõe-se de duas seções:

1. **Identificação do Trafar, Trafar e Trafal.**
2. **Técnicas utilizadas.**

## I. IDENTIFICAÇÃO DO TRAFOR, TRAFAR E TRAFAL

**Autopesquisa.** Ao término do curso *Mapeamento do Autodestravamento Evolutivo* em 08.06.2021, a autora iniciou reflexão, registros e troca de ideias para rastrear o trafor e trabalhar o trafor e trafal, travões do processo evolutivo.

**Evento.** No período da autopesquisa vivenciou evento de discordância em relação interpessoal com reação indesejada de outrem.

**Distração.** Nos dias seguintes da vivência do evento adverso ocorreram contrafluxos de maneira desapercebida pela autora.

**Sintomas.** Os sintomas de contrafluxo manifestaram-se nas pequenas atividades de afazeres domésticos, a exemplo dos 7 itens listados em ordem alfabética:

1. **Embate.** Esbarrar em móveis, paredes e portas.
2. **Impaciência.** Irritabilidade por pequenos acontecimentos.
3. **Imprevistos.** Quebrar objetos.
4. **Incidentes.** Deixar cair objetos com frequência.
5. **Movimento.** Tropeçar ao caminhar.

6. **Pensamento.** De acordo com Nazario (2021), confusão mental tipo *Brain fog* (*Brain* = cérebro; *Fog* = nevoeiro); nevoeiro mental. Sintoma que afeta a habilidade de pensar, não enxergar situações simples com clareza. Sentir-se confuso ou desorganizado e encontrar dificuldade de foco ou de manifestar seus pensamentos em palavras.

7. **Tarefas.** Dificuldade em formar uma linha de pensamento em tarefas simples ao modo de iniciar várias atividades sem concluí-las.

**Decisão.** A necessidade de verificar situações vivenciadas veio após dias de desequilíbrio energético e presença de contrafluxos. A autora sentiu estado anormal e decidiu refletir sobre os fatos ocorridos. Buscou identificar através das técnicas da rememoração e *brainstorming*, qual a situação que levou ao desequilíbrio energético.

**Trafar.** Ao verificar a situação desencadeante, no tocante à condição trafarista descobriu-se ressentida ou magoada com reação emocional exacerbada.

**Mágoa.** A palavra mágoa tem origem no Latim *macula*, sentimento de desgosto, pesar, tristeza e ressentimento por um pensamento discordante.

**Aceitação.** Ao analisar tal condição, constatou dificuldade em identificar e aceitar o *trafar*. De acordo com experiências pessoais, sentiu tendência em refutar a descoberta e não aceitar o traço presente em si.

**Trafal.** Como traço faltante, definiu ser prioritário tornar-se perdoadora amiga e manter equilíbrio energético diante de situações de conflito.

**Trafor.** Ao reconhecer os próprios potenciais, qualificou o trafor da prestimosidade e do acolhimento como facilitadores no exercício de superação do *trafar* mágoa. Admitiu ser mais inteligente eliminar os *trafares* com uso dos *trafores* da personalidade.

**Foco.** No esforço pessoal para manter-se equilibrada, focou em pensamentos com foco em reflexão e discernimento, a partir destes 6 autoquestionamentos relacionados na ordem do contexto vivenciado:

1. **Motivo.** Qual motivo levou a pessoa a proferir tais palavras?
2. **Fato.** O que eu fiz para que isso acontecesse?
3. **Reflexão.** Quais palavras refutar e quais adotar para si?
4. **Reconciliação.** Qual a reconciliação dentro do grupocarma?
5. **Evolução.** Qual o ganho evolutivo?
6. **Assistência.** Como atuar na relação de acolhimento e assistência?

**Evitação.** Nesse processo, evitou pensamentos de vitimização ao modo dos 7 exemplos relacionados a seguir, em ordem de ocorrência:

1. **Depreciação.** Essa pessoa não gosta de mim.
2. **Negação.** Ele(a) não podia ter dito-me isso.
3. **Desafeição.** O que ele(a) pensa para me tratar assim?
4. **Contradição.** Solicitei opinião e fui ofendida sem razão.
5. **Emoção.** Tanto que eu gosto dessa pessoa!
6. **Rememoração.** Não gosto nem de lembrar!
7. **Evitação.** Não vou mais falar com essa pessoa para não sofrer mais.

## II. TÉCNICAS UTILIZADAS

**Aplicação.** As 4 técnicas aplicadas pela autora estão descritas em ordem de utilização efetuada durante a autopesquisa.

### TÉCNICA DA REMEMORAÇÃO

**Rememorar.** Para identificar a situação causadora de desequilíbrio, a autora iniciou rememoração de eventos ocorridos, analisou detalhes das situações e eliminou através de hipóteses. Pausou os afazeres para refletir com calma, com papel e caneta rastreou o evento gerador. Efetuou detecção e supressão de erro.

**Equilíbrio.** Ao iniciar a reflexão, sentiu aos poucos o equilíbrio energético ser restaurado e com a identificação do evento gerador os contrafluxos diminuíram, ressignificando-se.

**Ressignificação.** A prática da *Movimentação Básica de Energias* (MBE) e do *Estado Vibracional* (EV), com envio de energia para pessoas envolvidas, mentalizando e limpando a situação e local do aconteci-

mento favoreceram a superação do autodesequilíbrio. Houve depuração energética e ressignificação do evento. Limpeza do holopense patológico gerado pela mágoa.

#### **TÉCNICA DO BRAINSTORMING**

**Brainstorming.** (*Brain* = cérebro; *Storming* = tempestade) Tempestade de ideias. Técnica de criatividade, na qual se reúne pessoas para falar de um problema ou situação e encontrar a melhor solução a partir de ideias espontâneas dos membros da equipe. A autora utilizou essa técnica com parceiras evolutivas de convívio diário para rastrear trafor, trafar, trafal e agregar ideias de superação.

**Regras.** Eis 7 regras básicas do *brainstorming*, descritas em ordem funcional:

1. **Adiar o julgamento.** Zona livre de julgamento. Não julgar as ideias faladas e sim tomar postura de análise. Favorece o fluxo e as pessoas ajudam mais a construir.
2. **Encorajar ideias selvagens.** Abraçar as ideias estranhas e incomuns. Frequentemente não há grande diferença entre ultrajante e brilhante.
3. **Construir a partir das ideias dos outros.** Ampliar as contribuições dadas no grupo.
4. **Focar no tópico.** Evitar dispersões.
5. **Garantir uma conversação por vez.** Garantir que todos estejam na mesma página.
6. **Ser visual.** Usar caneta marca-texto, *post-it*, colocar ideias no mural para que os outros visualizem-as.
7. **Procurar quantidade.** Numa sessão de 60 minutos deve ser gerada em média 100 ideias. Depois filtrar a qualidade.

#### **TÉCNICA DO CONFOR CONSCIENCIOMÉTRICO**

**Conscienciomtria.** Após utilizar as técnicas de rememoração e *brainstorming*, a autora utilizou a técnica do confor conscienciométrico (Oliveira, 2019) para estabelecer diagnóstico conscienciométrico e favorecer a ampliação do grau de homeostase íntima.

**Técnica.** Na aplicação da técnica, a autora buscou apoio nos trafores para trabalhar a superação dos trafores, dinamizar a conquista de trafores e destravar o atual momento evolutivo, conforme demonstrado na tabela 1.

**TABELA 1 – CONFOR CONSCIENCIOMÉTRICO DO AUTODESTRAVAMENTO EVOLUTIVO**

<b>Casuística</b>		
Em conversa informal sobre problema particular vivenciado, foram ditas a mim palavras onde interpretei agressão, ofensa, intimidação e ridicularização. O sentimento de mágoa desencadeou afluxo autopensênico de vitimização e baixa autoestima na autora.		
<b>Trafor</b>	<b>Trafar</b>	<b>Trafal</b>
Comedida sadia	Ansiosa ou aflitiva	Tranquila e equilibrada
Correta respeitadora	Autassediada	Desperta
Cordial e sensata	Autovitimizadora estacionária	Colaboradora interessada
Responsável e ajuizada	Insegura e carente	Autoconfiante e autossuficiente
Prestimosa e acolhedora	Ressentida ou magoada	Perdoadora amiga

**Fonte:** Autopesquisa da autora.

## TÉCNICA DO HETEROPERDOAMENTO DISCORDANTE

**Heteroperdão.** Balona no verbete *Técnica do Heteroperdoamento Discordante*, afirma que o heteroperdão tem o fato inegável de poder atenuar a malfeitoria alheia. É acerto grupocármico com auto e heterodesintoxicação energética.

A técnica do heteroperdoamento discordante é a estratégia interassistencial evolutiva consoante aos princípios pessoais intermissivos da conscin, homem ou mulher, aberta à compreensão crítica perdoadora das atitudes alheias antievolutivas, mantendo a divergência tarística autolúcida, implícita e explícita, com isenção de autacumplimentos (Balona, 2020).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Benefícios.** Autodiagnosticar as causas de afluxo autopensênico doentio corroborou para o equilíbrio energético da autora.

**Técnicas.** Na experiência da autora, a utilização de técnicas auxiliadoras de superação demonstrou ganho positivo no esforço pessoal de superação da mágoa, autassédio e heteroassédio.

**Autopesquisa.** Em relação ao que foi pesquisado o principal fator favorecedor foi a técnica da rememoração usada pela autora.

**Contribuição.** A elaboração da técnica da rememoração é a contribuição do artigo enquanto primeiro passo para os interessados no aprofundamento autopesquisístico conscienciométrico.

**Meta.** A partir desta autopesquisa, a autora traçou meta para eliminar reação emocional exacerbada em eventos discordantes, não se ofender com palavras do outro e manter o equilíbrio energético. Praticar o EV, MBE, o heteroperdoamento discordante e vigilância nos pensenes.

**Pensene analítico.** Qual aprendizado a arrogância do outro me traz?

## WEBGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Balona**, Málu; *Técnica do heteroperdoamento discordante*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete N. 5.280, apresentado no *Tertularium / CEAEC*, Foz do Iguaçu, PR; 19.07.20; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 23.07.21.

2. **Nazario**, Brunilda; *Reasons you may have brain fog*; Artigo; web MD; Revista; S. L.; 22.06.21; disponível em: <<https://www.webmd.com/brain/ss/slideshow-brain-fog>>; acesso em: 10.07.21; 19h22.

3. **Oliveira**, Nilse; *Confor conscienciométrico*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete N. 4.898, apresentado no *Tertularium / CEAEC*, Foz do Iguaçu, PR; 03.07.19; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 08.06.21.

## BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

1. **Jacob**, Mariane; *Trafor Desassediador*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 2; 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; páginas 22.201 a 22.205; ISBN 978-85-8477-118-9.

2. **Lopes, Adriana; *Gatilho do Autassédio***; verbete; In: **Vieira, Waldo**; Org.; ***Enciclopédia da Conscienciologia***; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 2; 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 Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 11.363 a 11.366; ISBN 978-85-8477-118-9.

3. **Vieira, Waldo; *Autodestravamento; Trafalismo; Travão***; verbetes; In: **Vieira, Waldo**; Org.; ***Enciclopédia da Conscienciologia***; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 2; 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 Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 2.983 a 2.988; 22.167 a 22.170 e 22.273 a 22.275; ISBN 978-85-8477-118-9.

## WEBGRAFIA CONSULTADA

1. **Asaoka, Keiko; *Trafar Desafiador***; verbete; In: **Vieira, Waldo**; Org.; ***Enciclopédia da Conscienciologia***; verbete N. 3.474, apresentado no *Tertuliarium / CEAEC*, Foz do Iguaçu, PR; 09.08.20; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 01.08.21.

## MINICURRÍCULO

**Rita de Cássia Pereira** é Pedagoga com Especialização em Supervisão Escolar, Pós-graduada em Fundamentos da Educação e em Gestão Escolar, voluntária desde maio de 2021 e tenepessista desde 2015.

