

PADRÕES DE MANIFESTAÇÃO CONSCIENCIAL: AUTOCIENTIFICIDADE APLICADA À AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Leonardo Paludeto

Psicólogo, consciencioterapeuta, coordenador geral da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC),
leonardo@evolui.com.br

RESUMO. Manifestações conscienciais formam padrões nem sempre percebidos e entendidos, gerando dificuldades na promoção das mudanças pessoais e reciclagens evolutivas. Com o objetivo de ajudar a identificação de padrões, e promover ações autoconsciencioterápicas, o autor propõe a utilização do método científico fundamentado no paradigma conscienciológico aplicado à própria realidade consciencial. Propõe também o termo conscienciocinese para nomear a descrição dos movimentos conscienciais. Esses movimentos agrupados formam os padrões de manifestação consciencial, dos quais são descritos 15 neste artigo. A metodologia desta pesquisa foi a sistematização de informações de três contextos: atendimentos consciencioterápicos, autoconsciencioterapia do autor e levantamento bibliográfico. Conclui o artigo com ideia da utilização da identificação e reconstrução de padrões de manifestação consciencial enquanto ferramenta autoconsciencioterápica, promovendo a inteligência evolutiva e a saúde consciencial.

PALAVRAS-CHAVE: Consciencioterapia; Pensenologia; Holossomática; conscienciocinese.

INTRODUÇÃO

Evolução. As vivências e seus aprendizados qualificados e cosmoéticos promovem movimentos a favor da evolução. Entretanto, para transformar vivências em aprendizados é necessário estar lúcido para elaborar as percepções e conteúdos. Quando além de lúcida a consciência está livre de defesas, o aprofundamento é maior.

Autocientificidade. A postura científica aumenta a chance de aprofundamento das elaborações pessoais com lucidez. Ao aprender a transformar percepções em relações causa-efeito, encontrar padrões ou identificar a lógica envolvida na situação, pode-se aprofundar as informações e criar condições de promover mudanças pessoais mais estáveis.

Automatismo. É preciso evitar o automatismo onde se permanece somente influenciado pelas modas, instintos, holopenses e emoções. Para promover reciclagens lúcidas, é necessário utilizar o mentalsoma para perceber-se com maior grau de realismo, tomar decisões lúcidas e conduzir ações de autoenfrentamento eficazes.

Aprendizado. Aprender a aprender é um dos caminhos mais inteligentes para evoluir. Dedicar-se a este aprendizado para fazer pesquisa sobre si mesmo tem grande efeito potencializador. O autoconhecimento depende de uma construção baseada na lógica e na sistematização aplicadas à própria realidade.

Padrões. Ao aplicar procedimentos científicos ao estudo das manifestações conscienciais, pode-se descobrir padrões. Com isso, aumenta-se a chance de fazer com mais profundidade a autoinvestigação, os autodiagnósticos e, conseqüentemente, promover com mais eficácia nos autoenfrentamentos e as autossuperações.

Proposta. Este trabalho propõe o conceito de *Padrões de Manifestação Consciencial* enquanto modelo para agrupar pensões e fenômenos da consciência em sequência lógica baseada na realidade vivenciada e sistematizada. Na pesquisa do autor, observou-se a repetição e provável universalização desses padrões, ou seja, eles se repetem em diversas pessoas de diferentes culturas, idades, gêneros e raças. Então pode-se utilizar esses padrões para promover um modo sistematizado e organizado para o autoconhecimento e abordagens autoconsciencioterápicas.

Objetivos. Este artigo tem o objetivo de apresentar a proposta do conceito de *Padrões de Manifestação Consciencial* para oferecer ferramentas e técnicas baseadas na autocientificidade, proporcionando método prático para aplicação das etapas da autoconsciencioterapia.

Metodologia. O conteúdo apresentado neste texto é resultado de pesquisa realizada por este autor ao longo de 5 anos de atendimentos consciencioterápicos no papel de consciencioterapeuta nas modalidades de atendimentos regulares, intensivos, de grupo e institucionais. Também está baseado em autopesquisas autoconsciencioterápicas e revisão bibliográfica.

Estrutura. O artigo está organizado na seguinte estrutura: Introdução; I. Autocientificidade; II. Autoconsciencioterapia; III. Conscienciocinese; IV. Padrões de manifestação consciencial; V. Argumentos conclusivos; VI. Referências bibliográficas e VII. Bibliografia Consultada.

I. AUTOCIENTIFICIDADE

Definição. A *autocientificidade* é a qualidade da aplicação em si mesmo das ações baseadas na investigação, sistematização, experimentação, reverificabilidade, análise e elaboração de teses e antíteses sobre a própria realidade consciencial, promovendo autoconhecimento realista e buscando eliminar o autoengano, as superstições e as posturas místicas ou religiosas sobre si mesmo.

Etimologia. O elemento de composição *auto* vem do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O termo *científico* procede do idioma Latim, *scientificus*, “científico”. Apareceu no Século XVI.

Sinonimologia: 1. Autopesquisa teática. 2. Autoconhecimento conscienciológico. 3. Ciência aplicada a si mesmo. 4. Autocognição técnica.

Antonimologia: 1. Autoajuda. 2. Autoengano. 3. Inculcação. 4. Autossugestão.

Sistematização. Os fatos são gerados continuamente, porém nem sempre são percebidos, compreendidos e analisados. O trabalho científico se inicia a partir do registro desses fatos, se aprofunda através da análise dos mesmos e promove a aplicabilidade a partir da compreensão e organização em conhecimentos técnicos e sistematizados (MOLES, 1995).

Construção. A construção do autoconhecimento científico depende de alguns processos conscienciais, os quais podem ser encadeados em sequência para promover a autoconsciencioterapia mais completa. A seguir, são apresentados três processos conscienciais em ordem crescente de complexidade e funcionalidade:

1. **Autopercepção.** Antes de elaborar qualquer informação, é preciso coletá-la. No caso da autopesquisa, onde o objeto de estudo é a própria consciência, a coleta de informações é realizada através da autopercepção. A maioria das pessoas pensa ser fácil autoperceber-se e desvalorizam o investimento necessário para melhorar a autopercepção. Dificuldades de autopercepção levam as

pessoas a distorcerem a autoimagem e a pensarem ser melhores ou piores em comparação com suas realidades.

2. **Autocognição.** As informações básicas do trabalho autocientífico são acumuladas através da autopercepção. Depois, é preciso processá-la. A cognição refere-se ao pensamento sobre a realidade em geral. O termo autocognição é um tipo particular de cognição aplicada à própria consciência pensadora sobre sua realidade particular. Há pessoas com ótimas capacidades cognitivas para explicar a extraconsciencialidade, porém com grande dificuldade de explicar a si mesmas. Pensar e elaborar conteúdos sobre si traz a oportunidade de aumentar a compreensão sobre os próprios comportamentos e a personalidade. Este tipo de conhecimento não se encontra pronto em nenhum livro, pois é específico a cada consciência.

3. **Autoconhecimento.** Depois de autoperceber-se e elaborar as informações através da autocognição, pode-se chegar ao conhecimento sobre si mesmo. O autoconhecimento não garante as mudanças e reciclagens necessárias à evolução, porém já prepara o caminho para o aprofundamento da autoconsciencioterapia. Dominando essa sequência autopercepção-autocognição-autoconhecimento, há grande potencialização da autocientificidade.

Saúde. Na proposta da Consciencioterapia, a saúde consciencial é construída pela própria consciência. A verdadeira cura é, na realidade, a autocura. Considerando a saúde enquanto homeostase, equilíbrio, organização e ausência de confusão, pode-se ver a necessidade de a própria pessoa conseguir gerar essas características em si mesma. A abordagem *autocientífica* é proposta neste trabalho enquanto metodologia para promover a saúde consciencial e ser ferramenta para a autoconsciencioterapia.

Metodologia. A metodologia científica já promoveu grandes avanços no conhecimento da humanidade, na tecnologia e ciências aplicadas em geral. Ao mesmo tempo, nem sempre a maturidade das pessoas avançou na mesma velocidade e intensidade. Durante esse período de aceleração da história humana gerado primordialmente pelos avanços científicos, podem-se observar cientistas promovendo revoluções no conhecimento, porém manifestando **imaturidades afetivas e sociais**.

Inteligência. Neste momento, torna-se necessário utilizar o método científico para promover não somente a evolução externa às pessoas (novas descobertas e tecnologias), mas sim para gerar o desenvolvimento interno, intraconsciencial. A aplicação do método científico pode ser agora utilizado para promover avanços nas inteligências pessoal e interpessoal. A proposta da Conscienciologia, e mais especificamente no contexto da saúde consciencial, da Consciencioterapia é a utilização da metodologia científica conscienciológica para promover reciclagens holossomáticas.

Grafoconsciencioterapia. A Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC) desenvolveu abordagem técnica para promover a Consciencioterapia através da escrita (PALUDETO, 2008). A grafoconsciencioterapia é um exemplo de utilização de métodos científicos aplicados à intraconsciencialidade onde a pessoa pode utilizar as habilidades cognitivas para gerar saúde em si mesma. Há diversas técnicas para aplicar a grafoconsciencioterapia: escrita de relatórios quinzenais pelos evolucientes, escrita de texto com posterior análise consciencioterápica, escrita de diário com foco no assunto a ser tratado, instalação de campo para escrita e análise do padrão pensênico, entre outros.

Dificuldades. Uma forma de superar as dificuldades e potencializar o caminho da construção da saúde consciencial é compreendê-las. Com esse objetivo, são apresentadas a seguir, em ordem alfabética, a título de exemplo, seis dificuldades presentes no trabalho de autocientificidade:

1. **Autoengano:** distorção de fatos gerada por interferências pessoais. Geralmente o autoengano cumpre função para defesa pessoal de algum assunto ou contexto ameaçador.

2. **Baixa autocognição:** dificuldade de pensar com lógica, lucidez e discernimento sobre a própria realidade consciencial. Pode estar ou não atrelada à baixa cognição em geral.

3. **Baixa autopercepção:** dificuldade de perceber a si mesmo. Pode estar ou não atrelada à baixa percepção em geral. Em muitos casos, é influenciada por processos pensênicos defensivos (ex: negação, projeção ou transferência), estados de humor (ex: depressão ou mania) ou até mesmo traços de personalidade (ex: orgulho ou submissão).

4. **Escrita ectópica:** mesmo sendo instrumento de grande utilidade na abordagem autociência para a Consciencioterapia, pode ser feito de modo ectópico. Pode-se simplesmente escrever para “filosofar” ou “teorizar” sem praticidade, ou ainda escrever sobre fatos e não fazer conexão entre eles. Também há a situação da escrita com foco no outro, somente para mostrar trabalho, e não para si mesmo e para as reciclagens pessoais.

5. **Verbalização ectópica:** falar pode ser boa oportunidade para elaborar os conteúdos. Porém também pode ser feito de modo ectópico e antiprodutivo. Observa-se isso quando se fala sem autorreflexão, promovendo-se somente desabafo e catarse, sem aproveitamento consciencial, procurando somente chamar a atenção ou expressar-se para vampirizar alguém.

6. **Vivência ectópica:** a vivência é matéria prima para a autocognição e é essencial para as reciclagens, tornando-se ectópica quando entrega-se à vivência e às emoções sem análise, elaboração e autorreflexão.

II. AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Definição. A *Autoconsciencioterapia* é a aplicação pessoal, realizada pela própria consciência, dos conceitos, princípios, técnicas e práticas consciencioterapêuticas com objetivo específico de promover a melhoria dos incômodos e problemas da consciência em questão.

Etimologia. O elemento de composição *auto* vem do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O vocábulo *consciência* deriva do idioma Latim, *conscientia*, “conhecimento de alguma coisa comum a muitas pessoas; conhecimento; consciência; senso íntimo”, e este do verbo *conscire*, “ter conhecimento de”. Apareceu no Século XIII. A palavra *terapia* vem do idioma Grego, *therapeía*, “cuidado, atendimento, tratamento de doentes”. Surgiu no Século XVII.

Sinonimologia: 1. Consciencioterapia de si mesmo. 2. Autocura consciencial. 3. Autoterapia conscienciológica.

Antonimologia: 1. Terapias alternativas. 2. Modismo da autoajuda. 3. Superstições autopromovidas.

Fases. A experimentação da autoconsciencioterapia tem fundamentação nas 4 etapas interdependentes descritas por Almeida e Takimoto (2002). A seguir, a descrição de cada fase apresentadas em ordem cronológica de aplicação:

Autoinvestigação. É a investigação da própria manifestação para identificar características, traços e mecanismos pessoais influenciadores do problema a ser tratado.

Autodiagnóstico. É a conclusão, o entendimento e a síntese sobre o estado atual, chegando a um nome para o problema a ser tratado. Além de nomear o incômodo, chega-se à compreensão do padrão de funcionamento e a prescrições para o movimento de autocura.

Autoenfrentamento. É o conjunto de ações praticadas para o enfrentamento das dificuldades identificadas até a etapa anterior. Ao agir, enfrentam-se os problemas e incômodos para promover mudança efetiva, com reciclagem de traços e atributos.

Autossuperação. É a conquista de estado holossomático mais equilibrado, com mais energia e com resolução dos problemas enfrentados, resultado do autoenfrentamento anterior. Consolidação da mudança através do domínio das dificuldades anteriormente identificadas e enfrentadas.

III. CONSCIENCIOCINESE

Definição. A *conscienciocinese* é a movimentação da consciência evoluciente resultante de suas manifestações proporcionadas pelas ações e/ou reações sob perspectiva da evolução conscienciológica.

Etimologia. O termo *consciência* deriva do idioma Latim, *conscientia*, “conhecimento de alguma coisa comum a muitas pessoas; conhecimento; consciência; senso íntimo”, e este do verbo *conscire*, “ter conhecimento de”. Apareceu no Século XIII. O vocábulo *cinese* deriva do idioma Grego, *kinésis*, “ação de mover, movimento”.

Neologia. O termo *conscienciocinese* proposto neste artigo é neologismo técnico da Consciencioterapia.

Sinonimologia: 1. Cinesia evolutiva. 2. Movimentação do evoluciente. 3. Parafisiologia evolutiva.

Antonimologia: 1. Análise experimental do comportamento. 2. Anaconscienciocinese. 3. Autobiografia.

Funcionamento. O estudo da conscienciocinese demonstra a característica da movimentação do evoluciente. Pode ser a favor ou contra a evolução. Revela o funcionamento pessoal e as tendências de ações e reações nas diversas situações. Com a identificação, estudo e análise da forma de funcionamento pode-se registrar os padrões e passar a prevê-los. Potencializá-los quando positivos ou desarmá-los quando negativos.

Sistêmica. A análise pontual identifica um comportamento, um traço, uma manifestação e pode levar ao estudo de seus agrupamentos, onde se reúnem, por exemplo, um grupo de traços – traques, traques, traques – para determinar a característica global de alguém. Porém, é importante considerar a abordagem sistêmica para estudar e analisar as interrelações funcionais entre os traços para conseguir entender o padrão completo de funcionamento.

Autodiagnóstico. A conscienciocinese pode identificar os padrões de funcionamento para auxiliar no autodiagnóstico mais preciso. Ao invés de fazer uma lista agrupando informações, o evoluciente pode utilizar abordagem sistêmica para identificar interconexões presentes nos traços, atributos, pensenes e mecanismos conscienciais. O autodiagnóstico fica mais rico e detalhado, não priorizando rótulos, mas o entendimento de processos causa-efeito geradores de padrões de manifestação.

Autoenfrentamento. A conscienciocinese pode demonstrar o caminho no qual foi construída uma parapatologia e, conseqüentemente, o caminho para desconstruí-la e, então, reconstruir padrão saudável de manifestação. Ao entender o funcionamento dos traques e parapatologias e também dos traques e manifestações saudáveis, fica mais fácil definir e praticar ações eficazes e evolutivas para o autoenfrentamento.

Padrão. Ao utilizar a abordagem autocientífica na Autoconsciencioterapia para investigar e aprofundar a conscienciocinese, é possível encontrar um conhecimento acessível, extremamente prático e útil: identificação, análise e utilização de *Padrões de Manifestação Consciencial*.

Aplicabilidade. A proposta dos padrões de manifestação consciencial, conforme apresentado na seção seguinte, é exemplo prático da utilidade da conscienciocinese aplicada a autoconsciencioterapia. Ao identificá-los e analisá-los, tem-se a oportunidade sistematizada de praticar a autoinvestigação e o autodiagnóstico. Ao agir para mudar os padrões ou utilizá-los quando forem positivos, pode-se aplicar as etapas de autoenfrentamento e autossuperação.

IV. PADRÕES DE MANIFESTAÇÃO CONSCIENCIAL

Definição. O *padrão de manifestação consciencial* é o conjunto de pensenes, processos e fenômenos conscienciais com características típicas, particulares, interconectadas e funcionais, constituindo modo de manifestação repetitivo da consciência em questão.

Etimologia. O vocábulo *padrão* vem do idioma Latim, *patronus*, “patrono, arrimo, pai, modelo a ser seguido”. O termo *manifestar* deriva do idioma Latim, *manifesto*, “mostrar, demonstrar, revelar”. O vocábulo *consciência* deriva do idioma Latim, *conscientia*, “conhecimento de alguma coisa comum a muitas pessoas; conhecimento; consciência; senso íntimo”, e este do verbo *conscire*, “ter conhecimento de”. Apareceu no Século XIII.

Sinonimologia: 1. Modelo de manifestação pensênico. 2. Configuração pensênica. 3. Mecanismo consciencial. 4. Mecanismo pensênico. 5. Mecanismo de funcionamento.

Antonimologia: 1. Manifestação isolada. 2. Manifesto público. 3. Rede sináptica.

Cientificidade. Com a sistematização autocientífica das autopercepções, pode-se reunir várias informações a respeito das próprias manifestações conscienciais. Ao organizar essas várias informações, torna-se possível identificar padrões do funcionamento pessoal, sequências de pensenes manifestados, processos e fenômenos experimentados. A reunião dessas informações em modelos organizados são os *padrões de manifestação consciencial*.

Conscienciocinese. A *conscienciocinese*, enquanto movimentação evolutiva típica de determinada consciência, encontra na proposta dos padrões de manifestação grande aplicabilidade prática para realização da auto e heteroconsciencioterapia. O próprio evoluciente ou os consciencioterapeutas podem utilizar os padrões para promover abordagens auto e heteroconsciencioterápicas, respectivamente.

Proposta. A proposta dos *padrões de manifestação conscienciais* neste artigo é resultado da identificação, análise, sistematização e prática derivadas da experiência e pesquisa deste autor, considerando a autopesquisa autoconsciencioterápica, os atendimentos consciencioterapêuticos realizados na OIC e revisão bibliográfica.

Sistematização. O objetivo de apresentar esta proposta é de mostrar padrões já identificados e, principalmente, incentivar os leitores a identificarem em si mesmos esses padrões. Importante considerar a proposta de aplicação da autocientificidade no tratamento dessas informações, pois estas podem ser processadas de diversas outras maneiras, mais superficiais e menos esclarecedoras.

Superstição. A identificação de padrões nas manifestações conscienciais pode acontecer espontaneamente. Ao invés de fazer de modo ponderado, lúcido e com abordagem autocientífica, pode ser realizada de modo superficial. Exemplos disso são os comportamentos supersticiosos elaborados através do senso comum. Alguém provavelmente teve um acidente ao passar embaixo de uma escada e, com isso, formulou a ideia supersticiosa: “passar embaixo de uma escada dá azar”.

Lucidez. A autocientificidade aplicada de modo profundo, organizado e racional traz aumento da lucidez quanto a si mesmo, as próprias manifestações e aos autoenfrentamentos necessários. Ao conhecer padrões, entende-se melhor o funcionamento consciencial e promovem-se mudanças mais eficientes.

Classificação. De acordo com a *conscienciocinese*, pode-se classificar os *padrões de manifestação consciencial* em três tipos, apresentados a seguir em ordem crescente de evolutividade:

Regressivos-defensivos: são praticados para defesa do ego, pois não se tem capacidade de elaborar e resolver determinadas situações. Têm característica regressiva por utilizar comportamentos infantilizados, impulsivos, instintivos e até correlatos aos animais subumanos.

Estacionários-compensatórios: são praticados na tentativa de manutenção da autoimagem e *status* ou na tentativa de diminuição da ansiedade e insegurança provocadas pela percepção de alguma incoerência mais séria em si mesmo. O esforço de compensação envolve ação de busca de algum tipo de resultado positivo, aceitável socialmente e aparentemente evolutivo, porém não o é de fato, sendo somente tentativa de compensação. Tem característica estacionária, pois não necessariamente regride, porém pouco evolui.

Evolutivos-produtivos: são praticados com intenção produtiva e resolutive. São fundamentados na motivação pela realização, sem defesas e com autenticidade. Tem característica evolutiva, pois se procura francamente melhorar a si mesmo e aos outros.

Exemplos. A seguir são apresentados 15 exemplos de *padrões de manifestação consciencial* organizados em cada um dos tipos classificados de acordo com a *conscienciocinese*. Não se tem a pretensão de apresentar um mecanismo completo desde sua raiz, origem primária, até as consequências finais, porém apresentam-se a seguir padrões com sequências típicas, repetitivas e frequentemente observadas por este autor em evolucionistas no *set* consciencioterápico.

Texto. Os textos de descrição de 10 dos 15 *padrões de manifestação consciencial* são adaptados de artigo escrito pelo autor (PALUDETO, 2010). Na época, a proposta chamava-se *mecanismo consciencial*, porém atualmente considera-se mais adequado a identificação de padrões para este assunto.

Trinômios. Os padrões apresentados a seguir são denominados através de trinômios. As palavras dos trinômios escolhidas para nominar cada padrão fazem parte de situações ou pensenes marcantes em cada padrão.

Padrões regressivos-defensivos

Tendência. No funcionamento dos padrões regressivos-defensivos, todos os elementos têm foco antievolutivo ou nosográfico. Essa tendência também se reflete nas palavras dos trinômios identificadores de cada padrão, pois todas elas demonstram conteúdo emocional e configuram padrão regressivo-defensivo.

Exemplos. Eis, a seguir 5 exemplos de padrões regressivos-defensivos com suas descrições e consequências, organizados em ordem alfabética:

1. Ameaça-infantilismo-manipulação

Descrição: ao sentir-se ameaçada por alguma situação, a consciencia pensa em conquistar a simpatia e aprovação dos outros. Percebendo não ter outros repertórios ou argumentos, lança mão da manipulação através de ações já conhecidas, por exemplo: gestos, voz, energias e posturas infantis. O padrão energético é baseado em chacras mais emocionais e instintivos (cardio e/ou umbilicocochra), trazendo padrão de menor lucidez. Com a manifestação infantilizada, em geral consegue-se simpatia, ajuda ou diminuição de críticas, gerando aprovação momentânea e configurando manipulação.

Consequências: a utilização constante dessa estratégia leva à formação de um padrão de manifestação infantil para conseguir aprovação e ajuda dos outros. Ao invés de desenvolver comportamentos mais adultos, lúcidos e evolutivos, a pessoa torna-se especialista em ações infantilizadas. Caso esse padrão se torne conduta frequente, tem-se o “adolescente tardio”.

2. Ansiedade-reação-alívio

Descrição: sentimento frequente de ansiedade seguido de reação para “fazer alguma coisa”, não necessariamente para resolver o problema. A ansiedade pode ser gerada por dúvidas, desconfortos, incômodos, inseguranças, frustrações ou questões pessoais mal resolvidas. A ansiedade é real, presente e premente, porém a situação original que a causa não está aparentemente presente. Essa situação pode ser evocada ou intensificada por fatores energéticos (consciexes ou holopensenes). Ao não ter a lucidez sobre a situação causadora, a conscin não consegue resolver seu problema, mas precisa fazer algo para lidar com a emoção despertada. Então, age com algum objetivo mais imediato, somente para ter alívio momentâneo. Com isso, prioriza a ação e não a reflexão, fazendo sem pensar ou pensando pouco. O resultado é a superficialidade da autolucidez, das ações praticadas e das energias exteriorizadas.

Consequências: com a predominância das ações e pouca reflexão, podem-se ter resultados imediatos e diminuição parcial da ansiedade, porém sem aprofundamento e domínio intraconscien- cial. Também é comum manter-se com baixa autopercepção, pois a conscin alimenta preocupações externas e não tem o hábito de pensar sobre si mesma. Pode trazer foco muito específico em ações e dificuldade de pensar a longo prazo e de modo estratégico, portanto deixando a conscin mais imediatista e com dificuldade de definir e decidir sobre questões mais sérias para vida. A fonte da ansie- dade não é resolvida e este sentimento permanece latente, voltando a influenciar nas ações futuras, repetindo o ciclo de priorização de ações em detrimento de reflexões mais profundas. Pode-se entrar em uma sequência de ações, entretanto, com o tempo, traz sensação de vazio e muitas dúvidas.

3. Insegurança-autorrepressão-imaturidade

Descrição: a insegurança, muitas vezes associada à necessidade de defesa da autoimagem, leva a conscin a “frear” suas ações, evitando expor-se, reprimindo a expressão pensênica, principal- mente das emoções e sentimentos. Assim ousa pouco e passa a ter manifestações controladas, mais “certinhas”, de pouco risco e mais previsíveis. Pode-se sentir a repercussão em ações corporais e em bloqueios energéticos gerados em vários chacras pela repressão. A manifestação mais controlada e reprimida não permite criar um novo comportamento mais adequado à situação atual, então a pessoa usa um comportamento já conhecido, antigo e, geralmente, inadequado a essa nova situa- ção. Com isso, manifesta-se de modo arcaico e imaturo.

Consequências: a partir de ações mais previsíveis e controladas, os resultados também ten- dem a ser mais amenos e “mornos”. Com o passar do tempo, tem-se poucos experimentos e resul- tados mais “pobres” em termos de aprendizado. Como não se tem tanta experiência e resultados consistentes, a pessoa ainda fica com dúvidas sobre sua capacidade realizadora, aumentando assim a possível insegurança com pouca vivência. Mantém-se sem fatos para mudar e ficar mais seguro, cri- ando um “ciclo vicioso”, continuando com insegurança. Assim, mantém o padrão de imaturidade em diversos traços de manifestação. Com autorrepressão e diminuição dos aprendizados pela vivência, limita e adia seu amadurecimento. Quando o indivíduo percebe não ter tanta bagagem experimental, pode tentar compensar através da conceituação, permanecendo “teórico”, pois mesmo com estudos e debates contribuindo para o aumento da lucidez e maturidade, é necessário ter experimentos.

4. Insegurança-reação-arrogância

Descrição: a insegurança pessoal traz condições limitantes para a manifestação consciencial e, ao vivenciar esta condição, surge a tendência de sentir baixa autoestima. Como não é agradável ficar com insegurança e baixa autoestima, podem-se fazer tentativas para reagir a esta condição. Ao

contrário de buscar a reação através de ações concretas, a opção neste caso é encontrar um “atalho” e, assim, pode-se “arrogar” para si características positivas, trazendo a manifestação da arrogância. Em geral, busca-se cortar manifestações espontâneas, reprimindo o cardiochakra para não demonstrar fragilidade, procurando usar a racionalidade para mostrar-se superior.

Consequências: a manifestação da arrogância passa a servir enquanto supressão ou esconimento dos sentimentos de insegurança, o que gera um paradoxo, pois quem se sente “menos” passa a vestir máscara para sentir-se “mais”. Com essas manifestações oscilantes, a conscin fica em dúvida se é menos (insegurança) ou mais (se sente superior com arrogância). Desenvolve-se a racionalização enquanto mecanismo de defesa do ego. Aprende-se a fazer a construção de uma máscara sem busca do autoenfrentamento. Portanto, nessa condição, não se pratica recin profunda, mas só se aprende a “maquiar” seus problemas.

5. Mágoas–vitimização–cobrança

Descrição: as mágoas ainda guardadas levam a conscin a sofrer, porém como não quer ou não tem a oportunidade de resolver de fato, tenta aliviar seu incômodo projetando no outro a culpa por seus problemas – *locus* de controle externo (ROTTER, 1966), então se coloca na posição de vítima e localiza o outro no papel de algoz. Com isso, passa a cobrar outra pessoa que julga ser seu algoz. A cobrança pode não ser explícita, mas somente pensênica e íntima. As energias são usadas para criar um contexto emocional, onde se instala o holopense dramático.

Consequências: a manutenção das mágoas leva à fixação do emocionalismo, do papel de vítima e da defesa das justificativas para colocar o outro enquanto algoz. A situação geradora da mágoa não é resolvida e a pessoa magoada segue acreditando ser injustiçada, aprendendo a alimentar e tirar partido dessa situação. Cristalizar-se no papel de vítima é abrir mão deste protagonismo e iniciativa, saindo do papel de realizador para o papel de crítico emocional injustiçado.

Padrões estacionários-compensatórios

Tendência. No funcionamento dos padrões estacionários-compensatórios os elementos são a mescla de focos antievolutivos ou nosográficos com focos evolutivos e homeostáticos. Essa tendência também se reflete nas palavras dos trinômios identificadores de cada padrão, onde em geral as duas primeiras palavras têm foco antievolutivo-nosográfico e a última palavra representa foco evolutivo-homeostático. A combinação desses focos faz o padrão estacionário-compensatório.

Exemplos. Eis, a seguir, 5 exemplos de padrões compensatórios-estacionários com suas descrições e consequências, organizados em ordem alfabética:

1. Baixa experimentação-conceituação-racionalidade

Descrição: a baixa experimentação leva a conscin à diminuição de informações sobre si mesma, os outros e o contexto ao seu redor, passando a sentir carência de fatos para elaborar suas opiniões e posicionamentos, pois estes vão ficando “empobrecidos”. Ao sentir necessidade de ter mais consistência e embasamento e não ter vivências para sustentar, apela para a construção conceitual, criando justificativas, explicações ou teorias elaboradas para encobrir a própria imaturidade. O refinamento desta habilidade e a percepção de alguns resultados gerados por essas abordagens, leva à intensificação da utilização desse padrão, chegando à racionalização constante, mesmo em situações onde não são adequadas.

Consequências: o desenvolvimento da racionalidade em si é positivo e evolutivo, porém neste caso torna a condição estacionária por estar deslocado para compensar o problema da falta de experimentação. É comum tentar apoiar-se exageradamente no racional e bloquear a manifestação

emocional (cardiochacra), gerando repressão baseada nas ideias. Pode-se até aproveitar o desenvolvimento da racionalidade para transformar em padrão evolutivo, porém será necessário quebrar o ciclo gerado pela baixa experimentação. É mais saudável usar a racionalidade para elaborar situações baseadas em fatos e dados reais experimentados.

2. *Insegurança-esforços-dedicação*

Descrição: ao sentir-se inseguro diante de situações relacionadas ao próprio desempenho, a conscin passa a buscar a compensação esforçando-se muito e continuamente em cada situação para afirmar-se através da imagem de dedicação. Nem sempre o mais importante é o resultado, contenta-se em esforçar-se e mostrar aos outros seu sofrimento. A produção pode até existir, porém em geral vazia e superficial. Mesmo quando profunda, ainda não configura o padrão enquanto evolutivo-produtivo por ter gerada e fundamentado com a intenção de esconder, suprimir e mascarar a insegurança, sem resolvê-la.

Consequências: o esforço enquanto dedicação disciplinada é evolutivo, porém aqui é utilizado fora de foco, com motivação de encobrir inseguranças pessoais. Ao assentar-se demais neste padrão, corre-se o risco de perder a motivação pelos resultados consistentes, ficando somente interessado em demonstrar-se “esforçado” e/ou “sofredor”. Pode-se também associar o padrão à ideologia religiosa *franciscana* onde não se valoriza dinheiro e resultados materiais, mas ser alguém abnegado. A longo prazo este funcionamento gera desgaste e cansaço, pois a consciência trabalha muito mas não sente verdadeiramente satisfeita em resolver seus problemas (insegurança).

3. *Medos-organização-detalhismo*

Descrição: diversos tipos de medos (ex: do julgamento, do erro, do retrabalho, entre outros) levam a pessoa a motivar-se à organização constante para evitar ser “pega de surpresa” ou ter a concretização dos “piores cenários”. Ao exagerar e passar a depender desse procedimento, pode-se desenvolver grande detalhismo com a busca incessante da condição da organização idealizada.

Consequências: a organização e o detalhismo na busca de condições cada vez melhores e mais evoluídas são produtivas e podem alavancar a proéxis, porém neste caso podem levar à perda de contato com o realismo. É comum ter foco na organização e detalhismo com grande exagero, fazendo a consciência perder tempo e energia, sem necessariamente ter produção. A combinação organização-detalhismo em excesso passa a ser fonte de sofrimento para si mesma e também para os outros e pode se transformar em cobranças exageradas.

4. *Desentendimentos-workaholismo-resultados*

Descrição: com o acúmulo de dificuldades de relacionamento, muitas vezes gerando desentendimentos, busca-se solução através do esforço extremado para conquistar resultados e, então mostrá-los a todos para justificar o motivo daquelas dificuldades. Padrão típico de ambiente de trabalho onde alguém teimoso ou autoritário encontra problemas com todos, mas protege-se apresentando resultados e diminuindo o questionamento sobre si. Com o tempo passa a sentir-se dependente do trabalho para conseguir afirmar-se ou fugir dos problemas enfrentados.

Consequências: quando a consciência percebe a força dos resultados – pois são a princípio bastante positivos e evolutivos – para encobrir suas falhas de relacionamento, passa a depender deles. Sem desenvolver outras alternativas e fugindo das reciclagens necessárias em si mesmo, torna-se dependente do trabalho, gerando verdadeiro vício. Pode chegar ao extremo de se tornar “analfabeto” nos relacionamentos, porém expoente no trabalho e nos resultados, passando a dirigir o afeto

e as energias somente para o trabalho. Promove assim o ciclo vicioso, pois aumenta ainda mais as dificuldades de relacionamento.

5. Submissão-inconformismo-metáforas

Descrição: a consciin se submete a vontades externas sem conseguir posicionar-se explicitamente. Sente-se inconformada com a situação e passa a fazer tentativas de comunicar o que pensa, porém ao invés de ser direta, desenvolve habilidade eloquente de expressão através de metáforas e linguagens figuradas, demonstrando falta de assertividade.

Consequências: a comunicação através de metáforas pode servir de enriquecimento do significado na comunicação, constituindo habilidade de comunicação. Porém neste padrão é utilizada para tentativa de reparação de desconforto gerado pela submissão. O risco é tornar-se eloquente com discurso indireto e até exageradamente rebuscado sem objetivar necessariamente ser entendido através de posicionamento claro, assertivo e transparente.

Padrões evolutivos-produtivos

Tendência. No funcionamento dos padrões evolutivos-produtivos os elementos traduzem o foco evolutivo e homeostático. Essa tendência também se reflete nas palavras dos trinômios identificadores de cada padrão, onde pode-se até ter uma palavra com foco antievolutivo-nosográfico, porém ao menos as duas últimas representam foco evolutivo-homeostático.

Exemplos. Eis, a seguir, 5 exemplos de padrões evolutivos-produtivos com suas descrições e consequências, organizados em ordem alfabética:

1. Acordo-compromisso-realização

Descrição: após estabelecer acordos com os envolvidos em algum projeto ou ação específica, assume sua responsabilidade para cumprir o que foi programado. Passa a tratar suas ações enquanto compromisso pessoal e sente-se motivado com isso. Em geral, passa a enxergar tudo como oportunidade para chegar ao resultado desejado. É comum a pessoa sentir expansão das energias e ter mais atividade mentalsomática que o usual, com muitas ideias direcionadas ao seu objetivo. As ações são concretizadas por iniciativa própria e não por ser solicitado ou forçado pelas circunstâncias. Com isso, consegue realizar e transformar ideias em resultados.

Consequências: ao realizar e chegar a resultados práticos é comum sobrevir aumento da motivação. Esta já existia só pelo fato de estar fazendo algo que havia se comprometido, pois a ação é automotivante, porém ainda há um aumento da satisfação pessoal ao final. Podem-se concretizar resultados para sair da tendência de pensar e não agir. Com a aplicação deste trinômio, a pessoa vai materializando resultados direcionados à proéxis.

2. Ansiedade-ponderação-encaminhamento

Descrição: ao invés de deixar a ansiedade levar a ações impulsivas e ao emocionalismo, a consciin identifica as variáveis envolvidas na situação, expandindo a compreensão. Com essas identificações e percepções, inicia ponderação sobre o contexto, possíveis encaminhamentos e soluções (caso haja algum problema envolvido). Não tenta resolver ou encaminhar tudo de uma só vez, pois essa estratégia é a responsável pelas tentativas imediatistas, construtora apenas de “maquiagens” onde a ansiedade volta depois com mais intensidade. A partir da lucidez e uso da racionalidade, identifica

os encaminhamentos mais adequados, com abordagem progressiva e específica para cada variável ou etapa, passando então a concretizá-los.

Consequências: realizar passo a passo o encaminhamento lúcido e ponderado para a situação promotora de ansiedade traz a sensação de “empoderamento” pessoal, pois consegue entender, dominar e reverter o contexto. A vivência deste padrão funciona ao modo de uma “mini” recin, onde sai da ansiedade e chega a encaminhamentos ponderados e lúcidos, representando assim autoassistência e fonte inspiradora para praticar também assistência a outras consciências.

3. *Desorganização-ação-automotivação*

Descrição: a identificação de desorganização leva à visualização de várias possibilidades de agir para gerar reorganização. Pode ser que em algum momento também sinta preocupação ou desânimo frente à situação, porém neste padrão há uma motivação intrínseca para a realização pessoal através da ação de reorganização, o que leva a pessoa a preferir e concretizar estas ações. Experimenta-se assim uma fonte de prazer ao vivenciar ações como fazer listas, classificar objetos, excluir excessos, entre outros.

Consequências: a automotivação resultante da experiência de promoção de ações reorganizadoras leva à continuidade para aplicar este mesmo padrão em outras áreas, contextos e situações. A pessoa passa a vivenciar naturalmente em outros momentos este trinômio. A evolução exige constante prática de organização pessoal, interpessoal, da vida, das finanças, da profissão. Ao praticar este mecanismo constrói-se caminho consistente para ser um especialista em autorganização evolutiva.

4. *Erro-feedback-mudança*

Descrição: ao realizar determinada ação, não percebê-la ou não reconhecê-la enquanto erro, pode-se praticar a escuta e receber *feedback* de outra pessoa. Neste momento, não se interpreta enquanto confrontação ou ameaça, mas sim enquanto aprendizado. Desta forma, busca compreender o erro, identificar a ação adequada e passar a agir para aprender e não repetir o erro. Então não se defende de críticas, mas as utiliza para aprender e promover mudanças em si mesmo e nas próprias manifestações. O nível de abertismo neste padrão tende a deixar ativos tanto chacras mais básicos quanto os mais sutis (fronto e coronochakra).

Consequências: ao conseguir experimentar os *feedbacks* – críticas ou elogios – de modo produtivo, pode-se desdramatizar e eliminar fantasias sobre as percepções dos outros, tornando o relacionamento e a comunicação produtivos e não defensivos. Aprender com erros através das percepções de outras pessoas pode ser uma ótima estratégia para se evitar problemas evolutivos. Com o acúmulo de experiências através deste padrão, pode-se se tornar ávido por *feedbacks*, reciclando tráfegos em tráfegos.

5. *Objetivos-oportunidades-sinergia*

Descrição: o comportamento de estabelecimento de objetivos é recorrente e realizado com coerência e alinhamento com os valores e metas da proéxis, gerando sensação de grande motivação. Em seguida, na seleção ou criação das melhores oportunidades e ações, leva-se em conta o aproveitamento do tempo e das energias pessoais procurando aproveitar uma ação para gerar resultados em dois ou mais projetos diferentes. Assim, por exemplo, a escolha da profissão nunca será somente para ganhar dinheiro, ou ainda, a leitura de um livro poderá servir para escrever a monografia acadêmica, para a autopesquisa e para a escrita de um artigo conscienciológico. Quando uma ação gera efeitos positivos em várias áreas, pode-se chamar de sinergia.

Consequências: aproveitam-se melhor as oportunidades, energias e recursos. Neste caso, este é o caminho para criação de um ciclo virtuoso. Aprende-se a acelerar os resultados não pela “correria” ou trabalho em grande quantidade, mas sim por uso eficiente das ações pessoais. A escolha de rumos otimizados traz produtividade e conseqüentemente aceleração evolutiva. Ao aprender a fazer a confluência de ações para gerar sinergia, está se desenvolvendo a inteligência evolutiva, pois deixa-se de perder tempo e recursos para conseguir eleger e criar os melhores caminhos.

Recin. Importa estudar esses e outros padrões para identificá-los nos próprios comportamentos, desconstruindo os regressivos-defensivos e os estacionários-compensatórios para utilizar os padrões evolutivos-produtivos para reconstruir novas e mais avançadas formas de manifestação.

Conhecimento. Este autor incentiva os leitores a utilizarem as abordagens autocientíficas para construir novos conhecimentos a respeito desses e de outros padrões de manifestação da consciência. O aprofundamento desses conhecimentos pode levar à descrição ampla da personalidade consciencial, gerando mapeamento sobre a realidade da consciência integral.

V. ARGUMENTOS CONCLUSIVOS

Autocientista. A ciência é a abordagem mais adequada para sistematizar os conhecimentos sobre a realidade consciencial. Portanto, também deve ser a base para escolha e aplicação da metodologia de estudo e reciclagem intraconsciencial. Pode-se, então convidar os interessados em transformarem-se em autocientistas conscienciais.

Conscienciocinese. O desenvolvimento da inteligência evolutiva ajuda a teática da autoconsciencioterapia enquanto propulsora para a recin e para o cumprimento da proéxis. A proposta apresentada aqui oferece caminho prático nesse contexto através do neoconceito conscienciocinese, enquanto identificação e reconstrução de movimentos evolutivos.

Padrões. O estudo da conscienciocinese demonstra existir padrões típicos e frequentes na manifestação da consciência – *padrões de manifestação consciencial*. Através da compreensão desses padrões tem-se um caminho prático para aplicar com mais eficiência cada etapa da autoconsciencioterapia.

Saúde. Na proposta deste artigo, a saúde consciencial é construída através da abordagem pensênica com lucidez e autonomia. Nem sempre é claro para o evoluciente e para o assistente o modo mais prático para entender a realidade consciencial. Com a proposta dos padrões de manifestação consciencial oferece-se metodologia prática e acessível para o aumento da lucidez sobre a realidade íntima. Ao sistematizar de modo direto e didático cada padrão pode-se oferecer autonomia para os interessados em promover a saúde consciencial.

VI. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Moles, Abraham A.; *As Ciências do Impreciso*; 371 p.; 8 caps.; 21 x 14 x 2 cm; Civilização Brasileira; Rio de Janeiro, RJ; 1995; páginas 130 a 149.

Paludeto, Leonardo; *Consciencioterapia de Grupo: Proposta de Contextualização*; IV Jornada de Saúde da Consciência; Revista *Conscientia*; Vol. 12; N. 1; Foz do Iguaçu; 2008; CEAEC; página 155.

Paludeto, Leonardo. *Mecanismos Pensênicos: Abordagem Consciencioterápica Aplicada à Inversão Existencial*; IX Congresso Internacional de Inversão Existencial; *Revista Conscienciologia Aplicada*; Vol. 10; N. 8; Aracê; Domingos Martins, ES; 2010; páginas 38 a 48.

Rotter, Julian B.; *Generalized Expectancies for Internal versus External Control of Reinforcement*; Psychological Monographs; Vol. 80; N. 1; Whole N. 609; 1966; American Psychological Association, EUA.

Takimoto, Nario; & **Almeida, Roberto**; *Conscientiotherapy: A Clinical Experience of the Nucleus of Integral Assistance for the Consciousness*; *Journal of Conscientiology*; Vol. 4; N. 15s Supplement; Maio 2002; 5 graf.; 53 refs.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; London, UK; páginas 21 a 41.

VII. BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Vieira, Waldo; *Conscienciograma: técnica de avaliação da consciência integral*; 344 p.; 100 folhas de avaliação; 2000 itens; 4 índices; 11 enus.; 7 refs.; glos. 282 termos; 150 abrevs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1996.

Idem; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; XXVIII + 900 p.; 475 caps.; 40 ilus.; 1.907 refs.; glos. 15 termos; 58 abrev.; ono.; geo.; alf.; 27 x 18,5 x 5 cm; enc.; 4a. Ed. revisada e ampliada; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia*; 1999.

Idem; *Homo sapiens reurbanisatus*; 1578 p.; 23 caps.; glos. 241 termos; 25 tabs.; 139 abrev.; 413 estrangeirismos; 7653 refs.; geo.; ono.; alf.; 28 x 21,5 x 7 cm; br.; CEAEC, Foz do Iguaçu, PR; 2003.

Idem; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1058 p.; 700 caps.; 300 testes; 8 índices; 2 tabs.; 600 enus.; ono.; 5.116 refs.; geo.; glos. 280 termos; 147 abrevs.; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1994.

Young, Jeffrey E.; **Klosko, Janet S.**; **Weishaar, Marjorie E.**; *Terapia do Esquema*; 368p.; 24,5 x 17,5 x 2,5 cm; *Artmed*; Porto Alegre, RS; 2008.