

Mecanismos Pensênicos: Abordagem Consciencioterápica Aplicada à Inversão Existencial



Leonardo Paludeto

Psicólogo com especializações em Dinâmica dos Grupos e Psicodrama. Atuação profissional em treinamento e desenvolvimento empresarial. Espanhol fluente. Inversor existencial; Pesquisador da Conscienciolgia desde 1991; Professor de Conscienciolgia desde 1997. Voluntariado: Consciencioterapeuta desde 2005; Voluntário e coordenador geral da OIC.

E-mail: leonardo@evolui.com.br

RESUMO: Os padrões de comportamento são gerados por pensenes. Entretanto a maioria das pessoas não reconhece nem entende como esses pensenes se estruturam para promover os padrões. Neste artigo, o autor apresenta proposta de identificação dos padrões de funcionamento dos pensenes. Através da consideração das abordagens consciencioterápicas, propõe-se o conceito de mecanismos pensênicos para o inversor existencial promover constantemente saúde e evolução visando a aplicação da técnica da invéxis.

PALAVRAS-CHAVE: Consciencioterapia, autoconsciencioterapia, inversão existencial, parafisiologia pensênica, mecanismo pensênico.

1. INTRODUÇÃO

Inversão. A técnica da inversão existencial, ou invéxis, oportuniza o exercício precoce, desde a juventude, da assistência, evolução e vivência homeostática multidimensional, sem a necessidade de esperar até a meia idade, período de maior maturidade psicológica e estabilidade econômica. Para aplicar esta técnica é preciso conseguir desenvolver razoável equilíbrio dos pensamentos, sentimentos e energias (pensenes), pois esses elementos promovem saúde ou patologia (V. NONATO et al, 2011; p. 22 e 23).

Autopercepção. Viver de modo automático, agindo e reagindo a estímulos, impulsos, instintos, emoções e pensenes em geral sem ter lucidez sobre a influência destes fatores em si mesmo é o padrão da maioria das pessoas. Nessa condição a autopercepção é pequena e, conseqüentemente, não se tem autonomia para resolver os próprios problemas, pois não se identificam causas e conseqüências para mudá-las. Nessa condição o inversor existencial encontra dificuldade para promover a antecipação da maturidade prevista na técnica.

Acaso. A baixa lucidez sobre o próprio funcionamento e as influências dos pensenes no comportamento pessoal leva as pessoas a sentirem o incômodo, porém sem saber qual sua origem, portanto também não sabem o que fazer para mudar. Em algumas situações, um conjunto de fatores e de “coincidências” pode alterar para melhor a condição pessoal e trazer alívio momentâneo, porém sem resolver a causa originária ou reciclar o próprio funcionamento mantenedor do problema.

Refém. Então a conscin passa a viver refém dos acontecimentos, sem saber exatamente seus problemas e soluções. Com isso, não tem lucidez sobre causas e efeitos em si mesma e nas interações, dificultando a antecipação da maturidade proposta pela invéxis.

Lucidez. A reciclagem intraconsciencial está baseada na mudança de causas e consequências, reestruturando assim o modo de funcionar da conscin. Quem não está lúcido desse processo passa a se manifestar aprisionado aos automatismos, instintos (porão consciencial) e influências sociais (mesologia). Para dominar e se libertar das cadeias de ações e reações, é preciso conhecer e aprender a lidar com os próprios mecanismos de funcionamento de modo lúcido.

Aprendizado. A educação tradicional em geral não ensina o caminho para o aumento da autolucidez, pois em geral tem foco nos conhecimentos externos à consciência e não no autoconhecimento. A consequência, em geral, é a dificuldade em entender a si mesmo e a necessidade de aprender os assuntos intra e interconscienciais por si mesmo.

Invéxis. O inversor existencial tem o desafio de realizar reciclagens intraconscienciais (recins) constantes para antecipar a maturidade e promover a própria evolução. Não é possível realizar a invéxis somente com aprendizados e conhecimentos externos à consciência. É preciso aprender a aprender sobre si mesmo, realizando mudanças nos próprios pensenes.

Pensene. O autoconhecimento e a reciclagem intraconsciencial ocorrem quando se conhece e se mudam os pensenes. O modo prático, objetivo e acessível para desenvolver habilidades intra e interconscienciais é anatomizar e reorganizar os pensamentos, sentimentos e energias. Ao realizar pesquisas na realidade intraconsciencial, pode-se perceber padrões de organização e funcionamento típicos, frequentes e repetitivos dos pensenes.

Parafisiologia. O caminho para o autoconhecimento é identificar quais pensenes estão presentes na manifestação consciencial (anatomização) e depois compreender as interrelações e processos de “causa e efeito” entre esses pensenes (fisiologia). Com isso, pode-se ter um mapa claro para fazer as recins e promover autonomia precoce, sem depender tanto do acúmulo de experiências “tentativa e erro”. Através do mapeamento lúcido e técnico do próprio funcionamento, pode-se promover reciclagens mais precisas e rápidas.

Consciencioterapia. A especialidade da Conscienciologia dedicada à teoria e prática da terapêutica da consciência é a Consciencioterapia. A partir da experiência de atendimentos e das pesquisas dessa especialidade, pode-se oferecer ao praticante da invéxis diversos caminhos para abordar o próprio funcionamento, considerando a paranatomia e a parafisiologia dos pensenes.

2. MECANISMO PENSÊNICO

Definição. *Mecanismo pensênico* é o processo gerado pela sequência de causa e efeito entre vários pensamentos, sentimentos e energias conectados e interdependentes, promovendo um padrão de manifestação típico, repetitivo e com utilidade defensiva ou produtiva para a consciência.

Sinonimologia: 1. Sistema pensênico. 2. Paraestrutura pensênica. 3 Rede pensênica; rede parassináptica. 4. Esquemas pensênicos; compulsos pensênicos.

Antonimologia: 1. Inteligência artificial. 2. Estrutura de pensamento. 3. Rede sináptica. 4. Esquemas cognitivos; compulsos.

Esquemas. Os mecanismos podem ser comparados aos esquemas propostos por Young na terapia do esquema (V. YOUNG, 2008), porém nesta proposta, o mecanismo pensênico é abordado em realidade

multidimensional. Também ainda não se tem a pretensão de mostrar padrões já estabelecidos, mas sim identificar interações entre pensenes compondo estudo da parafisiologia pensênica.

Moléculas. A intenção é identificar átomos que formam moléculas, ainda sem pretensão de encontrar novos elementos químicos. É como se ainda estivesse mapeando uma “tabela periódica” dos pensenes, descobrindo como interagem para saber suas “valências”.

Pensenes. A reciclagem intraconsciencial torna-se mais efetiva e profunda através da autoconsciencioterapia quando se abordam de modo específico os pensenes, seus padrões e modos de funcionamento. É preciso saber como fazer o reconhecimento e a reconstrução das sequências de pensenes geradoras dos padrões de comportamento.

Autopercepção. Os pensenes geram os padrões de manifestação da consciência, porém na maioria das vezes as pessoas não conseguem identificar quais são os pensenes “causa” ou os pensenes “consequência”. Tampouco percebem a existência de sequências de pensenes repetitivas gerando os padrões de comportamento.

Sistemas. Ao observar vários casos baseado na heteroconsciencioterapia (evolucientes) e na autoconsciencioterapia deste autor, percebe-se a existência de sequências e padrões de interação de pensenes repetindo e gerando resultados previsíveis. Estas sequências podem ser entendidas ao modo de um conjunto de elementos em um mesmo sistema.

Mecanismos. Na Conscienciologia, aborda-se a realidade multidimensional e o pesquisador Waldo Vieira propõe o neoconceito pensene. Ao investigar a estrutura, a interação e a repetição de padrões desses pensenes, este autor propõe a existência de sequências de pensenes interagindo entre si gerando padrões de comportamento ao modo de mecanismos.

Traços. A abordagem dos mecanismos pensênicos é complementar aos estudos de identificação dos traços (trafores e trafares), onde estes representam a anatomização e os mecanismos representam a fisiologia, neste caso a parafisiologia, pois reconhece e integra a realidade energética e holossomática.

Unidade. Os pensenes representam a unidade mínima para estudo da manifestação da consciência. Então eles são também a unidade mínima para a reciclagem e reconstrução do comportamento. O estudo dos mecanismos ajuda a desmontar a estrutura e reconstruí-la de modo mais saudável, pois pode-se atuar na sequência de causas e consequências.

Ciência. Esta abordagem proposta também traz benefícios para o modo científico de tratar da saúde pessoal, pois oferece metodologia prática e técnica para identificação dos fenômenos conscienciais. Através deste modelo pode-se obter ferramenta para a abordagem das patologias e parapatologias através dos pensenes.

Molécula. Pode-se fazer analogia dos pensenes com átomos e dos mecanismos com moléculas. Da mesma forma que alguns átomos têm mais afinidades para se unirem, também alguns pensenes o têm. Assim formam agrupamentos de pensenes coesos e repetitivos.

Exemplos. Com a finalidade de ilustrar a proposição dos mecanismos pensênicos, apresentam-se alguns exemplos a seguir. Foram escolhidos 5 exemplos frequentes e com aplicação ao estudo da invéxis. Obviamente há muitos outros.

Nosografia. Os mecanismos identificados não são só patológicos, mas padrões e conjuntos de pensenes identificados também promovem saúde.

Trinômios. Ao invés de adotar nomes com palavras ou expressões para os mecanismos, preferiu-se identificar três elementos chaves de cada mecanismo e nomeá-los com trinômios. Isso demonstra e reforça a ideia da interação e a sequência de causas e efeitos. Nem sempre os nomes dos trinômios são pensamentos, sentimentos ou energias, pois podem representar efeitos, condições ou qualidades resultantes dos pensenes envolvidos.

Ciclos. A combinação desses elementos dos trinômios vivenciados nos mecanismos pensênicos tendem a levar a conscin a fortalecer um caminho autorreforçador, ou seja, ao final da sequência de pensenes surge a tendência a reiniciar o processo, passando a experimentar ciclos.

Causas. O objetivo dos mecanismos aqui apresentados ainda não é o de encontrar e tratar a causa primária, porém descrever um padrão onde se podem encontrar sequência de causas e efeitos.

Mecanismos pensênicos defensivos

A seguir 5 exemplos de mecanismos pensênicos defensivos com descrição do padrão, das consequências e das influências para a invéxis, organizados em ordem alfabética:

1. Ameaça-infantilismo-aprovação.

Padrão: ao sentir-se ameaçada por alguma situação, a conscin 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 através de gestos, voz, energias e posturas infantis. O padrão energético é baseado em chacras mais emocionais e instintivos (cardio e/ou umbilicochacra), trazendo padrão de menor lucidez. Com a manifestação infantilizada, em geral consegue simpatia, ajuda ou diminuição de críticas, gerando aprovação momentânea.

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.

Invéxis: a busca da maturidade para a inversão existencial fica comprometida. A crise de crescimento da passagem da infância para a adultidade presente na adolescência é adiada e mascarada, tornando-se um adolescente tardio ou um adulto infantilizado.

2. Ansiedade-reação-álvio.

Padrão: sentimento frequente de ansiedade seguido por 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 holopenses). 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, pode-se ter resultados imediatos e diminuição parcial da ansiedade, porém sem aprofundamento e domínio intraconscinial. 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 mais a longo prazo e de modo mais estratégico, portanto deixando a conscin mais imediatista e com dificuldade de definir e decidir sobre questões mais sérias para vida. A fonte da ansiedade não é resolvida e este sentimento permanece latente, voltando a influenciar nas ações futuras, repetindo o ciclo de priorizar ações em detrimento de reflexões mais profundas.

Invéxis: ao experimentar este mecanismo, o inversor tende a aplicar a técnica da invéxis, porém sem entendimento completo de si mesmo, da técnica e do próprio planejamento de vida. Pode entrar

em uma sequência de ações, entretanto com o tempo, trazendo sensação de vazio e muitas dúvidas. Se a dificuldade de autopercepção for somada à tendência de grande autoconfiança, pode vir também a condição de baixa autocrítica e menor capacidade de fazer reciclagens íntimas, trazendo risco de cometer e repetir mais erros pela imaturidade.

3. Insegurança-autorrepressão-imaturidade.

Padrão: 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, principalmente das emoções e sentimentos. Assim ousa pouco e passa a ter manifestações controladas, mais “certinhas”, de pouco risco e mais previsível. 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 situação. Com isso, manifesta-se de modo arcaico e imaturo.

Consequências: a partir de ações mais previsíveis e controladas, os resultados também são mais amenos e “mornos”. Com o passar do tempo, tem-se poucos experimentos e resultados 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, criando um “ciclo vicioso”, continuando com insegurança. Assim, mantém padrão de imaturidade em diversos traços de manifestação.

Invéxis: um dos grandes objetivos da inversão é a conquista da maturidade antecipada, porém isso só é possível a partir de experimentações. Mesmo com estudos e debates contribuindo para aumento da lucidez e maturidade, é necessário ter experimentos. Com autorrepressão e diminuição dos aprendizados pela vivência, o inversor limita e adia seu amadurecimento. Quando percebe não ter tanta bagagem experimental, pode tentar compensar através da conceituação, permanecendo “teoricão”.

4. Insegurança-compensação-arrogância.

Padrão: a insegurança pessoal traz condições limitantes para a manifestação consciencial e, ao vivenciar esta condição, surge tendência de sentir baixa autoestima. Como não é agradável ficar com insegurança e baixa autoestima, então, pode-se fazer tentativas para compensar esta condição. Ao contrário de buscar a compensação 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 cardiochakra para não demonstrar fragilidade, procurando usar a racionalidade para mostrar-se superior.

Consequências: a manifestação da arrogância passa a servir enquanto compensação para 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.

Invéxis: a superação da insegurança deveria acontecer com a materialização de resultados concretos, porém ao buscar o “atalho” da compensação pela arrogância, aprende-se a fazer a construção de uma máscara sem busca do autoenfrentamento. Portanto, nessa condição, o inversor existencial não pratica recin profunda, mas só aprende a “maquiar” seus problemas.

5. Mágoas–vitimização–cobrança.

Padrão: as mágoas ainda guardadas levam a consciência a sofrer, porém como não quer ou não tem a oportunidade de resolver de fato, ela tenta aliviar seu incômodo projetando no outro a culpa por seus problemas, então coloca-se 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 pensônica e íntima. As energias são usadas para criar um contexto emocional, onde se instala 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.

Invéxis: a inversão existencial depende de protagonismo e iniciativa para ser *self-made-man*, porém cristalizar no papel de vítima é abrir mão deste protagonismo e iniciativa, saindo do papel de realizador para o papel de crítico emocional injustiçado.

Mecanismos pensônicos produtivos

A seguir 5 exemplos de mecanismos pensônicos produtivos com descrição do padrão, das consequências e das influências para a invéxis, organizados em ordem alfabética:

1. Acordo-compromisso-realização.

Padrão: 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.

Invéxis: o uso da intelectualidade é essencial para o inversor, porém é preciso utilizá-la para gerar produtividade e, com o mecanismo descrito neste trinômio, pode-se concretizar resultados para sair da tendência de pensar e não agir. Com a aplicação deste trinômio, o inversor vai materializando resultados direcionados à proéxis.

2. Objetivos-oportunidades-sinergia.

Padrão: 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, o inversor leva 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 isso 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.

Invéxis: a escolha de caminhos otimizados traz produtividade e conseqüentemente aceleração na aplicação da invéxis. Ao aprender a fazer a confluência de ações para gerar sinergia, o inversor está desenvolvendo a inteligência evolutiva, pois deixa de perder tempo e recursos para conseguir eleger e criar os melhores caminhos.

3. Erro-*feedback*-mudança.

Padrão: 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, o inversor não interpreta enquanto confrontação ou ameaça, mas sim como 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 mecanismo tende a deixar ativos tanto chacras mais básicos quanto os mais sutis.

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.

Invéxis: aprender com erros através das percepções de outras pessoas pode ser uma ótima estratégia para fazer se evitar as condições que impossibilitam a invéxis (NONATO et all, 2011, p. 50-51). Com o acúmulo de experiências com este trinômio, o inversor pode se tornar ávido por *feedbacks*, reciclando tráfegos em trafores.

4. Ansiedade-ponderação-encaminhamento.

Padrão: ao invés de deixar a ansiedade levar a ações impulsivas e ao emocionalismo, a consciência 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 com lucidez 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.

Invéxis: para o inversor existencial, a vivência deste mecanismo 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. Esta constatação pode favorecer a inversão assistencial, sem precisar esperar a adultidade para praticar assistência.

5. Desorganização-ação-automotivação.

Padrão: 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 mecanismo 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 mecanismo em outras áreas, contextos e situações. A pessoa passa a vivenciar naturalmente em outros momentos este trinômio.

Invéxis: para a invéxis, há a necessidade de praticar constantemente a organização pessoal, interpessoal, da vida, das finanças, da profissão. Ao praticar este mecanismo constrói-se caminho consistente para ser um especialista em autorganização constante.

O entendimento desses mecanismos – defensivos ou produtivos – não é suficiente. Há muitas pessoas que já entenderam, algumas que já perceberam e outras que, inclusive, já vivenciaram os produtivos e tentam se livrar dos defensivos e não conseguem. Por isso considera-se a necessidade não só de saber, mas também de aprender a como desconstruí-los e reconstruí-los no dia a dia. Para isso propõe-se a seguir a abordagem da autoconsciencioterapia enquanto metodologia para este trabalho.

3. AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Definição. 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.

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 descrita por Almeida e Takimoto (2002; páginas 21 a 41). A seguir, descrição de cada fase e os respectivos processos característicos:

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

2. **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 mecanismo de funcionamento e a prescrições para o movimento de autocura.

3. **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.

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

Aprendizado autoconsciencioterápico

Atitudes. O inversor ainda em movimento de aprendizado de metodologia para autoconsciencioterapia, pode desenvolver atitudes para não se fixar em nenhuma das barreiras das etapas. Neofilia,

abertismo, lucidez, desassombro, vontade, automotivação e autorganização são algumas atitudes para superação constante dessas barreiras. Entretanto o mais definitivo movimento é quando se consegue somar a todas essas atitudes o pensamento autoconsciencioterápico.

Pensamento. Para fazer a autoconsciencioterapia, é preciso aprender a dissecar os pensenes e tornar-se lúcido dos mecanismos pensênicos envolvidos na manifestação consciencial e interconsciencial. Para isso é necessário aprender a pensar de modo consciencioterápico continuamente, gerando assim lucidez e autoenfrentamentos progressivos.

Características. Há um modo adequado de abordar a si mesmo e as questões pessoais para gerar maior eficácia autoconsciencioterápica. Com finalidade didática, são apresentadas em ordem alfabética a seguir dez principais características do pensamento autoconsciencioterápico:

1. **Autoconscientização:** o processo inicia-se na percepção de si mesmo para fazer autocrítica, gerando autolucidez e, por fim, promovendo autoconscientização. Sem isso, torna-se impossível o raciocínio e a ação autoconsciencioterápica.

2. **Causa-efeito:** o raciocínio de identificação das variáveis envolvidas precisa ser complementado e aprofundado com o entendimento das causas e efeitos, só assim consegue-se desarmar mecanismos e reconstruí-los.

3. **Confrontação:** realizar a confrontação cosmoética produtiva e saudável das irracionalidades, encarando os problemas, as situações mal resolvidas, os incômodos e as relações. Ao invés de fugir, mudar de assunto, disfarçar, mascarar ou amenizar é melhor ser assertivo e fazer a confrontação, porém sempre de modo cosmoético.

4. **Discernimento:** é necessário separar claramente o que é e o que não é para evitar misturar diagnósticos ou escolher mal os enfrentamentos. Quando não se tem clareza ou se misturam conteúdos, não se consegue ser específico para o problema.

5. **Específico:** abordar todos assuntos de modo específico, sem generalismos, dúvidas ou abstrações. Quanto mais específico mais fácil a compreensão e a ação pontual, exata e eficaz. Quando alguém pensa de modo impreciso sobre si mesmo, o diagnóstico e o tratamento ficam também imprecisos ou inadequados.

6. **Expansão:** vislumbrar a situação em um contexto maior, amplo e entendendo as consequências para o futuro, pois um dos fatores mantenedores de patologia é a visão curta e imediatista.

7. **Lógica:** a irracionalidade é a característica base das patologias, portanto a abordagem autoconsciencioterápica precisa ser total e explicitamente baseada na lógica. O importante é aprender a utilizar a lógica de modo prático e não teórico.

8. **Praticidade:** levar em conta sempre o ponto de vista prático dos fatos, pois são eles a base para se concluir algo sobre si mesmo e também são eles o ponto a ser modificado. Uma das formas mais comuns de fuga é a teorização, pois ao fazer isso, tira-se o foco do problema real pessoal e inicia-se explicações externas e impessoais. Teorias são auxiliares, no momento que passam a ser a figura principal, deixam de ajudar e viram barreiras, defesas, fugas e mascaramentos.

9. **Questionamento:** buscar mais informações, explicações e aprofundamentos através dos questionamentos a todo momento. Não só questionar para se defender, mas para aprofundar o entendimento, pois a autoconsciencioterapia necessita sair da superficialidade e do imediatismo da irracionalidade.

10. **Solução:** é preciso ter foco sempre na solução, mesmo nas etapas iniciais de autoinvestigação e autodiagnóstico, é importante organizar as informações e ações para chegar e construir soluções. Se ficar olhando para problemas e patologias, a tendência é reforçar este holopensene a ponto de aprisionar-se nele.

Técnicas autoconsciencioterápicas

Com objetivo de instrumentalizar os interessados em anatomizar, mapear a fisiologia e realizar mudanças nos mecanismos de funcionamento, apresenta-se a seguir uma sequência de 5 técnicas em ordem cronológica para aplicação com abordagem autoconsciencioterápica.

1. **Checagem holossomática:** nesta técnica a pessoa procura identificar como está seu corpo físico, suas energias, suas emoções/sentimentos e seus pensamentos. Essa é uma verificação de todo o holossoma. Apesar de parecer simples, muitos têm dificuldade de realizar esta autopercepção. Antes de realizar a checagem, pode-se fazer um trabalho de tranquilização e exercício com as bioenergias. Após a checagem o ideal é anotar as percepções de todos os veículos de manifestação.

2. **Técnica do diário:** diariamente realizam-se anotações sobre os conteúdos vivenciados e investigados ao longo do dia. Pode-se fazer anotações de um tema específico ou das percepções das checagens holossomática ou de incômodos experimentados. Nessas anotações o ideal é discriminar pensamentos, sentimentos e energias envolvidos em cada uma das situações registradas.

3. **Análise, síntese e mapeamento:** ao acumular registros diários, pode-se realizar releitura com estudo minucioso dos conteúdos. A partir do estudo, realiza-se análise e identificação de padrões que se repetiram ao longo do período estudado (pode ser dias, semanas ou meses). Com a identificação desses padrões, elabora-se uma síntese dos pensenes mais encontrados e em que sequências apareceram nas situações. Nesta síntese, pode-se identificar causas e efeitos em cada situação estudada neste período, verificando se esse mesmo processo repetiu-se em outras situações. É preciso repetir este exercício várias vezes, por exemplo, fazendo toda semana uma síntese e depois fazendo a síntese do mês. Com o acúmulo de análises e sínteses das sequências de pensenes presentes nas situações estudadas, tem-se conteúdos suficientes para encontrar padrões repetitivos e mapear mecanismos comuns no próprio funcionamento.

4. **Reprogramação:** para os mecanismos defensivos identificados, pode-se fazer um exercício de reprogramação onde se faz análise de cada etapa da situação e elaboram-se estratégias para agir de modo mais saudável na próxima vez em que surjam situações semelhantes. Primeiro constrói-se mentalmente e com registro escrito o caminho produtivo, depois busca praticá-lo (autoenfrentamento).

5. **Ação pelas pequenas coisas:** após ter clareza sobre o caminho a ser percorrido, pode-se aplicar a técnica da ação pelas pequenas coisas ou pelos pequenos passos. Escolhem-se ações viáveis de serem realizadas e para as quais só dependam da própria pessoa. Ainda que sejam pequenas, realizam-nas com afinco e, depois pode-se aumentar progressivamente o desafio.

4. CONCLUSÃO

Maturidade. O inversor existencial precisa buscar maturidade antecipada na vida intrafísica. Não há outra saída senão promover experimentos, tanto para adquirir quanto para rememorar cons. Entretanto uma das maiores barreiras é a fixação patológica em mecanismos inadequados, defensivos e estacionários.

Autoconsciencioterapia. A contribuição dos estudos e práticas da Consciencioterapia para o amadurecimento equilibrado do inversor é promover meios e técnicas para a prática da autoconsciencioterapia constante.

Abordagem. A identificação e reciclagem do que não está funcionando bem ou não está levando à evolução pode ser amplificada quando se compreendem os mecanismos pensênicos, pois o inversor poderá formar sua nova personalidade evolutiva de modo contínuo através da abordagem da unidade mínima de manifestação: o pensene.

Mecanismos. A proposta deste artigo é o desenvolvimento por parte dos inversores da habilidade de identificação e tratamento do seu próprio funcionamento. Ao entender mais sobre a existência de padrões repetitivos de funcionamentos inadequados, torna-se mais fácil aplicar técnicas para a autoconsciencioterapia na invéxis.

Autonomia. Em analogia, pode-se dizer que é preciso realizar a manutenção preventiva e constante durante a invéxis para promover fluxo progressivo de reciclagem com cada vez menos necessidade de intervenções externas.

Produtividade. Apresentar na própria manifestação mecanismos defensivos não significa que o inversor chegará aos impedimentos da invéxis ou que não estará habilitado para praticar a técnica. Simplesmente pode ser que dificulte concretizar as propostas da técnica. Porém o objetivo neste modelo apresentado é tornar todos lúcidos quanto aos seus mecanismos e oferecer caminhos aos inversores para promover a autoconsciencioterapia a favor das recins e da construção de mecanismos produtivos e favoráveis à invéxis.

Evolução. Ao aprender a lidar com os mecanismos, o inversor pode promover a evolução de si mesmo e de outras consciências de modo direto. A proposta é assumir o aprendizado necessário para passar a viver e a funcionar em um mecanismo evolutivo saudável holossomático.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Nonato, Alexandre; Zaslavsky, Alexandre; Colpo, Filipe; Amaral, Flávio & Muradás, Silvia; *Inversão Existencial*; 304 p.; 23 x 16 x 2 cm; br; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2011.
2. 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 grafs.; 53 refs.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; London, UK; páginas 21 a 41.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.