

# Autopesquisa: Identificação de Trafores e Proéxis na 3ª Idade – Relato de Caso

Self-research: Identification of Strongtraits and the Proexis in the Third Age – A Case Report

Autoinvestigación: Identificación de Trafores y Proéxis en la 3ª Edad – Relato de Caso

**Irene Martins\***

\* Administradora Hospitalar. Voluntária da *União das Instituições Conscienciocêntricas Internacionais* (UNICIN). Pesquisadora do *Colégio Invisível da Longevologia*.

*irenemartins2425@gmail.com*

Relato recebido em: 12.10.2023.

Aprovado para publicação em: 20.12.2023.

## INTRODUÇÃO

O propósito deste relato é manifestar a importância de a consciin longeva revisitar a autobiografia e compartilhar essa experiência com os leitores. A identificação de trafores e sua aplicabilidade evidenciam as posturas singulares e personalíssimas da consciin em diferentes momentos da vida. O recorte da casuística pessoal demonstra os acertos na atuação e recomposição grupocármicas. Concluo que as benesses do voluntariado conscienciológico, enquanto laboratório grupal, fortalecem a autopesquisa e o domínio energético necessário ao equilíbrio e vigor holossomático na longevidade rumo ao completismo existencial.

O relato está estruturado em duas seções: 1. Antes do acesso à Conscienciologia; 2. Após o acesso à Conscienciologia.

## I. ANTES DO ACESSO À CONSCIENCIOLOGIA

Ao analisar minhas lembranças desde a infância sob o prisma do paradigma consciencial reconheci a caminhada proexológica à qual me predispos a cumprir no meu curso intermissivo. Ao acessar, em 2001, a Conscienciologia e aprofundar-me na autopesquisa, pude identificar os trafores de autoestima alta e autode-terminação que me ajudaram a transpor as intempéries e contrafluxos que se apresentavam na convivência com o grupocarma.

Os desafios gerados pelas reciclagens eram contínuos, pois eclodia sentimento de revolta, vitimização e impotência diante dos problemas. Procurava administrar essas emoções tão logo as identificava de modo a não me deixar desequilibrar, manipular, ou ser chantageada pelo assédio em meu entorno. Percebi que mesmo frente àquelas situações, conseguia manter a higidez pensênica necessária em busca da solução dos problemas.

O principal objetivo era alcançar a melhor harmonia possível na convivência paterna. Meu pai era uma consciência ambígua: jogador contumaz em corridas de cavalos, vida profissional desregrada e agressões físicas à minha mãe. Porém, essa consciência imatura acolhia os familiares, com disponibilidade e alegria

quando esses ficavam desempregados, até que conseguissem restabelecer suas vidas. Nesse quesito foi exemplarista. Perdia nas apostas quase todo o dinheiro ganho no trabalho, o que se refletia em cortes de energia elétrica e despejos domiciliares. Em 14 anos, mudamos de residência 10 vezes. A reação materna era de total resignação e, às vezes, deixava de se arrumar, cuidar da casa, preparar almoço e jantar e ficava deitada no sofá o dia inteiro. Hoje sei que eram picos depressivos.

Quando isso acontecia, me esforçava em manter tudo em ordem para evitar problemas quando meu pai chegasse. Embora fosse a única pessoa que o enfrentava diante das mais diversas situações, ele me tratava com carinho, respeito, amor e admiração. E, apesar dos problemas, nos proporcionava momentos de lazer e cultura, levando-nos ao cinema, teatro, bailes de formatura e concertos no Teatro Municipal de São Paulo. Eu tinha admiração e amor por meu pai, enquanto consciência acolhedora, alegre e disponível, serviu-me como exemplo a seguir. Sou grata por tê-lo de espelho dos aspectos em que era positivo e negativo para minha evolução.

Compartilho duas situações muito traumáticas, pelas quais passei:

1. No início de 1958, meu pai foi detido por 3 meses devido a problemas em sua empresa. Nessa ocasião, estavam morando em nossa casa um irmão da minha mãe, que se encontrava desempregado, com sua esposa e dois filhos menores. Eu tinha emprego de auxiliar de escritório e meu irmão de *office boy*. Com nossos salários, tínhamos que manter as despesas de água, energia elétrica, condução para irmos trabalhar e alimentação para oito pessoas, de modo que não sobrava dinheiro para o pagamento do aluguel. Nesses momentos, meus traços de autoestima e determinação emergiam. Sentia que não podia esmorecer, pois precisaria ter autocontrole para atender as demandas de fragilidade dos meus irmãos e mãe, resolvendo as questões familiares, sem demonstrar fraqueza.

2. Em outra ocasião, em 1974, já casada, meus pais foram morar conosco por algum tempo para reequilibrar suas finanças. Um dia pela manhã, meu pai informou que viajaria a negócios e ficaria uns dias fora. Dois dias após esse comunicado, foi entregue na recepção do hospital em que eu trabalhava, uma correspondência em meu nome. Reconheci a letra de meu pai no envelope. A carta dizia que, ao lê-la, ele já estaria morto, pois estava em Porto Alegre e pularia da ponte sobre o Rio Guaíba. Solicitava que tomasse conta da minha mãe e irmãos e pedia perdão por tudo.

Naquele momento, o chão faltou aos meus pés, senti tremor, taquicardia, uma dor lancinante, mas precisava me recompor pois estava em meu ambiente de trabalho. Além do que, tinha que pensar na minha mãe e irmãos. Entendi ser necessário manter o equilíbrio e a lucidez naquele momento crucial. Resumindo, falei do ocorrido aos meus irmãos e juntos tomamos algumas providências e resolvemos não contar nada à nossa mãe.

O tempo passou, procuramos notícias do nosso pai por meses, mas em vão. Minha mãe supunha ter sido abandonada pelo marido. Em 1976, um amigo de meu irmão disse ter visto meu pai em Camboriú/SC, em um hotel à beira mar e forneceu-nos a localização. Meus irmãos e meu marido, finalmente, o encontraram. Ele declarou que voltaria em 2 meses, pois sentia muita falta da família. Havia feito economias para retomar a vida e faria uma cirurgia de esôfago. Retornou em julho e foi para minha casa novamente. A felicidade de todos era indescritível e a dele também. Ele pediu que marcasse consulta com um especialista em cirurgia de cabeça e pescoço, o que fiz prontamente. Os exames mostraram divertículo de esôfago de Zenker, patologia rara que requeria cirurgia imediata.

Nesse mesmo dia, instruiu-me a abrir uma conta bancária em meu nome, pois gostaria que eu ficasse responsável por suas economias, disse saber que se algo lhe acontecesse, eu daria suporte para minha mãe

e irmãos. Abraçou-me carinhosamente, dizendo o quanto me amava, me respeitava e era grato, pediu perdão por todas as suas loucuras. Naquele momento, senti que estava tudo resolvido entre nós.

A cirurgia foi marcada para 12.07.76 e apesar de ser de risco, o pós-cirúrgico ocorreu dentro da normalidade. Sua alta hospitalar foi emitida em 19.07.76. Assim, fui trabalhar normalmente, me preparando para buscá-lo após o expediente. Por volta das 10h, estava atendendo um cliente quando comecei a ficar com as ideias atrapalhadas, a memória confusa e sem nexos. Solicitei ao cliente que voltasse no dia seguinte, pois não estava me sentindo bem. Comentei com minha secretária que algo estaria se passando com meu pai.

Momentos depois, tocou o telefone e era o diretor, dizendo que recebera um telefonema do hospital onde meu pai estava internado, informando que ele tivera hemorragia intensa e que eu fosse para lá imediatamente. Senti que ele já estava em óbito. Dirigi até o hospital tendo a companhia de uma colega de trabalho. A dor, ao vê-lo sem vida, era profunda, mas era preciso tomar as providências. Solicitei ao meu marido que tratasse do velório e enterro do meu pai. Busquei forças para manter o equilíbrio e a lucidez para dar a notícia à minha mãe, pois ela tinha problemas cardíacos e hipertensão.

Senti-me amparada pelo *insight* de contar-lhe quando chegássemos ao hospital, onde meu pai se encontrava. Se algo de mais grave acontecesse, ela seria socorrida de imediato. As economias do meu pai foram suficientes para custear a cirurgia dele, o funeral e ainda sobrou uma boa quantia para minha mãe. O semblante de meu pai era de paz, parecia sorrir, talvez por ter cumprido sua última tarefa de maneira honrosa.

## II. APÓS O ACESSO À CONSCIENCILOGIA

Ao entrar no voluntariado conscienciológico em 2003, meu propósito era contribuir para a expansão da Conscienciologia no planeta, com trabalho e ideias, pois tinha a certeza íntima de que fazia parte da minha proéxis. A interassistência no grupo evolutivo, contribuía para superação das diversas situações, fazendo toda a diferença, na qualidade do convívio interpares.

Aplicando o *binômio admiração-discordância*, não deixava de dar minhas opiniões de modo a praticar as tarefas em todos os assuntos, inclusive nos assuntos mais complexos. A técnica de autopesquisa tem me proporcionado aprendizados relevantes, possibilitando que a cada dia me transforme em uma consciência melhor. O trafor do abertismo consciencial tem sido fundamental para alcançar o objetivo do cumprimento da autoproéxis, no contexto da maxiproéxis grupal.

Minhas experiências ao longo da vida evidenciaram significativo equilíbrio holossomático tanto na troca de vivências no grupocarma, quanto no voluntariado. A aplicação das técnicas de equilíbrio emocional exercitadas nos 4 anos de Yoga, que pratiquei quando ainda jovem, me auxiliaram a desenvolver a resiliência e a compreensão dos contextos vividos até então.

Posteriormente, a prática diária da *técnica do Estado Vibracional (EV)* e da *Mobilização Básica de Energias (MBE)* tem me dado sustentabilidade para que tenha chegado à longevidade de maneira sadia, produtiva e feliz. A partir da quarta idade, 80 anos, espero continuar aprendendo e ensinando verpons da *Longevologia Proexológica*, e quem sabe alcançar o completismo existencial.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Constato, aos 83 anos de idade, que ao longo desta vida intrafísica, ficou evidente a influência da minha postura equilibrada, otimista e bem-humorada, como facilitadora do convívio diário, orientando as decisões exigidas junto ao meu grupocarma nos momentos de adversidade.

---

Sob o olhar do paradigma consciencial, concluo que venho atuando de maneira mais mentalsomática, sem ter me dado conta deste fato anteriormente.

Orientada pela proposta da Conscienciologia, identifiquei a oportunidade promovida como reflexo das autorreciclagens hauridas na minha atual existência, somadas às conquistadas em vidas pretéritas e presentes na paragenética. A sua aplicabilidade possibilitou desde a infância a recuperação de *cons* (unidade de lucidez destinada a medir o nível da consciencialidade de uma consciência intrafísica) imprescindíveis ao almejado completismo existencial. Sinto-me firme e forte para continuar com lucidez e discernimento dentro do possível. *É vida que segue.*

