

Autoconsciencioterapia na Superação do Controle

Ana Paula Wauke

RESUMO

Este artigo apresenta o processo de superação de um traço *travão* na evolução da autora. O objetivo do trabalho é apresentar situações em que o traço do controle atrapalhava a autora e, ao ser identificado, possibilitou o trabalho da paraterapêutica. A autora apresenta também as ferramentas utilizadas em sua autopesquisa, como listagem de trafores relacionados ao controle e trafores que têm auxiliado no processo de superação. Adicionalmente, são apresentadas técnicas para auxílio no processo da superação e um exemplo de estudo sobre sintomas somáticos. O trabalho apresenta também alguns resultados visíveis de auto-superação após o início da pesquisa sobre o tema. Também apresenta-se a importância no aprofundamento da qualificação da intencionalidade para a superação do controle.

Palavras-chave: adequação evolutiva; superação; recin; controle.

I. INTRODUÇÃO

Motivação. O objetivo inicial deste trabalho foi a atuação direta na superação do traço do controle. Sua manifestação dava-se em situações no dia-a-dia ou no próprio impedimento da atuação dos amparadores. Após algumas análises, ficou perceptível a atuação deste traço junto a outros como bloqueadores evolutivos.

Tema. A temática da adequação foi usada com o propósito de equilíbrio entre o autocontrole dos próprios atos e exacerbações emocionais, com o ato de querer controlar as situações e consciências ao redor.

Autodiscernimento. Contextualmente, o início da autopesquisa foi sobre o tema autodiscernimento. Conseqüentemente, surgiram alguns traços mais evidentes que travavam o processo evolutivo. Tornou-se evidente a necessidade do aprofundamento na superação do traço do controle.

Incompletude. A conclusão precipitada, sem a análise do experimento e sem a realização de novos testes e análise de novas situações, torna o estudo incompleto, conseqüentemente a pesquisa deixa de ter o caráter científico.

Hipótese. Uma hipótese para o gargalo da cientificidade da autora é a de achar que havendo o controle de todas situações é possível chegar a uma conclusão logo de primeira, forçando para que os fatos ocorram conforme a própria vontade.

Fluxo. A atuação do traço do controle como entrave no processo evolutivo torna-se clara, principalmente quando se analisa que evoluir é um processo e que existe um fluxo cósmico.

Etapas. O trabalho da superação do traço tem sido autoconsciencioterápico. “A *autoconsciencioterapia* é composta por 4 etapas principais: auto-investigação, autodiagnóstico, auto-enfrentamento e auto-superação” (TAKIMOTO, 2006, p. 17).

II. AUTO-INVESTIGAÇÃO

Definição. “A auto-investigação é a investigação feita a si mesmo, adentrando a própria intraconsciencialidade, procurando identificar mecanismos de funcionamento fisiológico e parafisiológico, patológicos e parapatológicos, holossomáticos e pluriexistenciais. É formada pelo conjunto de técnicas que ajudam a pessoa a fazer o autodiagnóstico.

Sinonímia: autopesquisa, auto-avaliação, autocríticidade sadia, auto-anamnese, autoquestionamento, auto-análise” (TAKIMOTO, 2006, p. 17).

Auto-análise. O levantamento e análise dos próprios trafores e tráfes permite o mapeamento das manifestações presentes na conscin. A análise da associação entre eles permite uma visão de conjunto maior da atuação entrelaçada, partindo do princípio de que um traço não age sozinho.

Erronia. Um pensamento errôneo inicial da autora foi o de achar que a auto-investigação era realizada sozinha. Considerando que o processo evolutivo não é realizado sem a convivialidade, o contato com outras consciências é de suma importância.

Adicional. As heterocríticas tiveram um papel importante no contexto da auto-investigação.

Heteroapontamentos. Os heteroapontamentos podem indicar pontos de análise mais minuciosos, principalmente de alguns traços evidentes a todos, exceto à própria consciência que está acostumada há vidas com o mesmo traço.

Situações. Pela *Autopesquisologia*, eis duas situações, listadas na ordem cronológica, que ampliaram o universo da autopesquisa da autora:

1. **Ano de 2006, julho.** Em algumas situações, foi indicado o traço do controle por outras consciências, por querer controlar grande parte das situações. No momento, a conclusão pessoal inicial era vinculada ao perfeccionismo.

2. **Ano de 2007, junho.** Outra situação foi o comentário de uma consciência mais experiente de que a equipe extrafísica não conseguia ajudar, que a autora não permitia o acesso da equipe extrafísica e que poderia já estar em outro patamar.

Ambivalência. O controle é um traço neutro que, conforme seu uso, pode ser benéfico ou maléfico. Um tipo de controle benéfico é o autocontrole quanto às próprias emoções e atos exagerados.

Autocontrole. O autocontrole das emoções e dos próprios atos é importante para a consciência, principalmente na questão do desequilíbrio emocional e parapsíquico. Pela ótica da Projeciologia, é importante o autocontrole para lucidez e desenvoltura do psicossoma, além da atenção para percepções extrafísicas (VIEIRA, 1999, p. 287, 464 e 567).

Heterocontrole. O controle torna-se patológico quando a conscin quer comandar e controlar a situação ao seu redor, a ponto de querer que os outros ajam conforme sua vontade. Em muitos casos, o ato de querer dominar a situação impede o acesso dos amparadores no direcionamento das ações.

Consbéis. O controle encontra-se presente em consbéis acrícticas e refratárias a críticas, predispondo aos assédios mentaissomáticos. Também inclui consbéis estrategistas com visões isoladas e argumentos conclusivos (VIEIRA, 2007).

Solilóquio. Levando os aspectos levantados na auto-investigação para o solilóquio, foi perceptível o quanto o traço do controle estava travando o processo evolutivo e impedindo as reciclagens intraconscienciais.

Definição. O *controle patológico* é o ato ou o efeito de controlar, exercer ação restritiva sobre, dominar e comandar segundo vontade da própria consciência, com foco no próprio ego.

Etimológica. A palavra controle vem do idioma Francês *contrôle*, que surgiu em 1367, *contrerole*. 'lista, rol, registro em duplicata, contralista'.

Sinonímia: 1. Dominação. 2. Poder. 3. Doutrinação. 4. Vontade egóica. 5. Bloqueio aos amparadores. 6. Comando cego. 7. Mandonismo. 8. Conflitos íntimos.

Antonímia: 1. Descontrole; desequilíbrio. 2. Livre-arbítrio. 3. Abertismo consciencial. 4. Acesso aos amparadores. 5. Comando amparado. 6. Pacificação íntima. 7. Respeito.

Manifestações. Pela ótica da *Autoconscienciometria*, a análise das próprias manifestações, foi possível perceber algumas situações em que o tráfego se apresentava. Eis listados 8 exemplos, na ordem alfabética:

1. **Assistência com Retorno.** Principalmente no ato de tentar fazer de tudo para que a assistência desse certo e não houvesse o erro. Muitas vezes chateando-se quando não acontece o esperado.

2. **Anti-Projeções.** O fato de querer comandar a projeção, de desejar sair do corpo no momento em que quisesse gerava o auto-encapsulamento patológico, com pensenes entrópicos na própria psicosfera, impedindo o auxílio da equipe extrafísica e a parapercepção do acesso de amparadores. Fato impedor das projeções conscientes.
3. **Apego.** Inicialmente, houve incômodo e apego em não querer abrir mão do traço de controle. Também queria deixá-lo para ser investigado posteriormente. A manutenção do traço e a protelação de sua terapêutica mantinha grande quantidade de informações na própria psicosfera, dificultando a desassim (desassimilação simpática).
4. **Cobrança.** O excesso de auto e hetero-cobrança para manter a situação, ocorrendo tudo conforme o que é taxado como ideal.
5. **Displícência.** Uma tendência observada pela autora é a oscilação de traços opostos. No caso em questão, foi percebida a tendência de comportamentos displicentes como uma forma de não realizar o controle, no entanto, tal comportamento refletia em controle do próprio comportamento com intencionalidade desqualificada, com foco na eliminação das autocobranças. Neste caso, um autocontrole anticosmoético.
6. **Fechadismo.** A vontade de manter o controle do que acontecia ao redor, fechando-se, impedindo que outras consciências a acessassem, inclusive os amparadores. O fechadismo também impede que a consciência perceba o que está acontecendo ao redor, mantendo-se com monovisão das situações.
7. **Racionalização.** A racionalização das situações e do próprio comportamento pelo medo de não sofrer e não sentir dor, dificultava o próprio diagnóstico e decisão de auto-enfrentamento.
8. **Superficialidade Afetiva.** O não aprofundamento afetivo com as pessoas, principalmente fora do círculo mais próximo, pelo medo de não saber reagir ao contato e carinho. Além do medo da não reciprocidade.

Acuidade. Neste ponto é importante analisar o próprio comportamento em diversas situações, seja no trabalho ou em casa. Estar sempre atento para todas as situações e para todos os pensenes, especificamente na intencionalidade, destes com olhar de análise crítica e associativa, permite coletar mais dados para auto-pesquisa.

Labcon. No caso da autora, o aumento da atenção aos próprios atos, tornou possível identificar que queria controlar, inclusive, o comportamento dos próprios gatos, irritando-se quando estes estavam muito agitados.

III. AUTODIAGNÓSTICO

Definição. “Autodiagnóstico é a condição de auto-entendimento, autoco-nhecimento e autoconcepção, que ocorre quando a pessoa identifica sem dúvida, o próprio mecanismo de funcionamento, o que precisa mudar e como produzir essa mudança.

Sinonímia: Autoconclusão, autoconhecimento, auto-revelação, auto-síntese” (TAKIMOTO, 2006, p. 17).

Reatividade. No caso da autora, havia uma expectativa exagerada frente às situações, que quando não aconteciam a contento, resultavam em uma reatividade excessiva, principalmente com a agressividade.

Autopesquisologia. Pela *Conscienciometria*, a conscin pode observar todos os traços correlacionados com o seu tema de pesquisa. Eis listados 21 sintomas, na ordem alfabética, relacionados com o controle:

01. **Agressividade.** A agressividade pode ser um traço utilizado para conseguir os objetivos através da força, a energia agressiva. Neste caso, é uma consequência reativa à perda de controle. Tal traço é muito mais próximo da beligerância do que da assistência.
02. **Ansiedade.** Quando a pessoa tenta controlar e não consegue surge a ansiedade. Pela *Psicologia*, tal comportamento está muito relacionado ao medo. O traço da ansiedade também atrapalha as projeções da consciência, conduzindo ao retorno rápido ao soma, pelo estado de apreensão. A análise de quando ocorre a ansiedade é um ótimo indicador para apontar outros traços de personalidade.
03. **Apriorismose.** Uma tendência da pessoa controladora é a de formatar a imagem de uma situação ou pessoa antes que os fatos ocorram, para que, conseqüentemente, possa controlar o sofrimento com o desconhecido. A autoconcepção e conseqüente heteroconcepção auxilia na redução da apriorismose.
04. **Centralização.** A centralização excessiva de funções pode ser característica de controle, pela falta de confiança nos outros e por querer que tudo esteja debaixo dos próprios olhos. Isso ocorre muito pela falta de heteroconfiança, que se inicia pela falta de autoconfiança. Trabalhar o desenvolvimento da autoconfiança e, conseqüentemente, a heteroconfiança.
05. **Contrariedade.** Uma das possíveis causas detectadas do comportamento do controle foi a manifestação da contrariedade. O comportamento da contrariedade é bastante comum em crianças que, quando contrariadas, por não terem suas vontades satisfeitas, reagem de maneira exagerada através do choro. No caso da consciência controladora, a reatividade

excessiva pode se dar através da agressividade ou do comportamento de pirraça, quando as próprias vontades não são atendidas.

06. **Dispersão.** Quando se quer controlar o mundo, surge uma série de variáveis, conseqüentemente, a consciência se dispersa. Para esse tipo de comportamento é importante a consciência ter foco e atenção ao fatos que ocorrem ao redor, sem perder o objetivo.
07. **Dogmatismo.** O controle por julgar apenas as próprias idéias corretas. O desenvolvimento da autocrítica sadia auxilia na terapêutica desta manifestação.
08. **Extremismo.** Pela falta de visão de conjunto e a falta de flexibilidade, oscila entre os extremos, considerando que para resolver uma situação basta ir para o outro extremo, levando à sensação de abrangência. Desenvolver a flexibilidade e atentar para as nuances auxilia nestes casos.
09. **Fechadismo.** O uso excessivo de exemplos pessoais para poder controlar a situação. Caso alguém comente algo, pode ser usado o argumento: “só eu sei o que senti”, impedindo as heterocríticas. Nesta situação, a atenção deve ser para as energias e para a intenção, porque o uso de exemplos pessoais com intenção assistencial é positivo.
10. **Histrionismo.** O uso do histrionismo excessivo como mecanismo de fuga, tentando bloquear e controlar uma situação que está gerando desconforto. Neste caso, a auto-atenção é primordial.
11. **Insensibilização.** Autobloqueio em dar e receber carinho, pelo medo de não saber como será a reação própria e das outras pessoas, nem como responder a um afeto. Na tentativa de ser mais afetuosa, a conscin pode trabalhar na aquisição de sinapses relativas à afetividade, antes escassas.
12. **Intencionalidade distorcida.** Querer realizar reciclagens tentando controlar o meio para que as próprias mudanças aumentem o controle sobre as situações.
13. **Intolerância.** A não compreensão das próprias manifestações e das outras consciências reflete em comportamentos intransigentes e antifraternos.
14. **Intoxicação.** Dificuldade de mudar os pensenes, mesmo com a mudança de atividades. O controle leva a consciência a fixar em pontos errados, apegando-se a eles, dificultando a mudança de bloco e a desassim, levando às intoxicações energéticas. O problema maior ocorre quando a consciência fixa-se no passado e tenta resolver problemas que já se passaram, ao invés de estudá-los para que não ocorram novamente. A higiene pensênica aliada à vontade auxilia neste processo de mudança de bloco, persistindo nos pensenes homeostáticos, mesmo que o padrão ao redor não esteja bom. Assistir é necessário e a higiene pensênica auxilia nesse processo.

15. **Mandonismo.** A consciência tem a tendência de mandar nos outros. Muitas vezes falando em um tom de ordem, sem perceber o próprio comportamento, tampouco que o período de Império já acabou.
16. **Manipulação.** A manipulação também pode ser utilizada como forma de controle. A técnica da autocompreensão da intencionalidade, apresentada mais a frente, pode ser utilizada na terapêutica e profilaxia. Pela *Parapato-logia*, eis listadas 4 manifestações anticosmoéticas, na ordem alfabética, relacionadas a manipulação:
 - A. **Dissimulação.** Ocultando erros e as próprias intenções.
 - B. **Inautenticidade.** Quer ter o máximo de informações sobre situações e pessoas para analisar como agir, muitas vezes levando a omissão deficitária não falando a verdade para as pessoas por medo de que elas não voltem a contar situações pessoais.
 - C. **Sedução.** O uso da sedução para manipular outras pessoas e conseguir o que se quer.
 - D. **Vitimização.** O uso da vitimização como forma de manipulação, para sair da situação e não se responsabilizar por nada, ou ainda para que os outros o defendam e não o ataquem.
17. **Medo.** O medo pode estar presente na manifestação do controle. Neste caso, realizar a análise sobre as causas do medo e entender a incoerência. O medo pode apresentar-se ao modo destes 3, listados na ordem alfabética:
 - A. **De errar.** O controle pelo medo de errar. É um tipo de comodismo, por não querer errar para não ter o trabalho de corrigir a falha.
 - B. **De sofrer.** Querer situações sob controle para prever tudo que vai acontecer e não ter impacto com situações novas, para não sentir dor.
 - C. **De não saber reagir.** Criar todas as hipóteses possíveis, ou gerar expectativa já prevendo qual será a reação para o que surgir, tentando fazer com que as situações ocorram conforme tal imaginação.
18. **Monoideísmo.** A situação de querer controlar tudo leva a consciência a ficar com pensenes circulares relativos à situação, havendo gasto desnecessário de energia com patopenses.
19. **Perfeccionismo.** O perfeccionista tem a tendência de querer controlar tudo ao redor, para que nada saia errado, para que ele mesmo não erre.
20. **Precipitação.** Querer concluir de modo precipitado, muitas vezes abortando-se quando não ocorre o esperado.
21. **Rigidez Pensênica.** Através do controle, a consciência fecha-se por querer atenção apenas para o que considera relevante, conseqüentemente,

manifesta a rigidez. O medo de dispersar-se e perder o controle sobre a situação leva a um comportamento rígido, porque assim não precisa se adaptar ao que surge, impedindo a adequação evolutiva.

Cosmoética. “Em *Despertologia*, o universo da exigência por eficiência e exatidão que esperamos ou exigimos de nós mesmos, uma condição evolutivamente inteligente, não pode racional e cosmoeticamente ser também aplicado naquilo que esperamos ou exigimos dos outros” (VIEIRA, 1997, p. 160).

Repercussões. Através de auto-análise de sintomas somáticos foi possível levantar hipóteses de causas psicossomáticas que desencadeavam reações energossomáticas e somáticas.

Pensene. Segundo a *Pensenologia*, o aumento da compreensão dos próprios pensenes facilita o mapeamento do pensamento que levou ao sentimento exacerbado, que desencadeou reações energossomáticas, e que conduziu a reações somáticas patológicas.

Correlações. Pela ótica da *Sintomatologia*, eis listadas 9 hipóteses de correlações sintomáticas soma-energossoma-psicossoma, na ordem cronológica da identificação:

Tabela 1 – Correlações sintomáticas soma-energossoma-psicossoma.

	Soma	Energossoma	Psicossoma
1	<ul style="list-style-type: none"> • Hipoglicemia. • Hipotensão. 	<ul style="list-style-type: none"> • Defasagem energética pelo auto-assédio. • Descoincidência patológica. • Falta de sustentabilidade energética. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autovitimização. • Autocobrança e autoflagelo por não saber como reagir e não ter controle da situação. • Reatividade ao deparar-se com situação não esperada. • Sucumbência.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Processos Alérgicos: <ul style="list-style-type: none"> - Espirro. - Tosse. - Coceira no nariz. - Coceiras na pele. 	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-intoxicação energética. • Bloqueios energéticos pelo corpo. • Intolerância energética. 	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-repressão para não reagir agressivamente, como uma forma de controlar o próprio comportamento. • Autovitimização. • Contrariedade. • Intolerância. • Reatividade excessiva.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Dermatites na pele e no couro cabeludo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-intoxicação energética. 	<ul style="list-style-type: none"> • Agressividade. • Ansiedade. • Auto-assédio. • Contrariedade pelas situações não terem saído como o esperado. • Reatividade.

4	<ul style="list-style-type: none"> • Cefaléia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Parapercepção energética, com sensação de aumento do peso sobre os ombros, pressão extrafísica. • Auto-intoxicação energética, principalmente no corono e frontochakra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apriorismose. • Ansiedade. • Auto-assédio. • Autocobrança. • Autoflagelação. • Autovitimização. • Monoideísmo em querer encontrar solução para contornar problema que está fora do próprio controle.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Gastrite. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bloqueio energético no laringo, cardio, esplênico e umbilicochakra, não conseguindo perceber energia. Impressão de que as regiões do corpo estavam com placas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedade. • Medo do não esperado, fora do controle. • Raiva. • Rancor.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Dor no joelho. 	<ul style="list-style-type: none"> • Parapercepção energética, com sensação de aumento do peso sobre os ombros, pressão extrafísica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autovitimização. • Rigidez, por querer situações do próprio jeito.
7	<ul style="list-style-type: none"> • Frio na barriga. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bloqueio energético. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedade. • Medo. • Reações do subcérebro abdominal, pelo medo de não saber o que fazer.
8	<ul style="list-style-type: none"> • Tensionamento de ombro e nuca. 	<ul style="list-style-type: none"> • Parapercepção energética, com sensação de aumento do peso sobre os ombros e da pressão extrafísica. • Assimilação de tudo que acontece ao redor, sem desassim. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedade. • Medo e tensão, por querer controlar tudo.
9	<ul style="list-style-type: none"> • Inflamações na Garganta: amigdalite, faringite e tosse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bloqueio energético em quase todo o corpo, não conseguindo perceber energia. Parecia que região do corpo estava com uma placa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autovitimização. • Contrariedade. • Rancor. • Medo de falar.

Resolução. Aprofundando a auto-análise e vendo a perda evolutiva, principalmente do acesso dos amparadores, foi o gatilho para resolver a situação.

Imaturidade. A falta de precognições pode ser pela falta de maturidade, porque se a consciência tiver informações do futuro vai querer controlar para que não ocorram.

IV. AUTO-ENFRENTAMENTO

Definição. “Auto-enfrentamento é o conjunto de ações que a consciência precisa fazer para estabelecer as mudanças necessárias para a auto-superação dos autodiagnósticos. Por definição, toda consciência que esteja de fato em movimento autoconsciencioterápico é capaz de fazer. É a única forma de substituir atitudes e mecanismos de funcionamento obsoletos

Sinonímia: Autocompetição, *acid test*, autodefrontamento, auto-acareação constante, terapêutica cosnciencial” (TAKIMOTO, 2006, p. 18).

Autoconsciencioterapia. Sob a ótica da *Consciencioterapia*, a temática terapêutica para trabalhar o traço do controle foi a adequação evolutiva, com o intuito de buscar o equilíbrio.

Definição. A *adequação evolutiva* é o ato ou o efeito da consciência adequar-se, tornar-se ajustada, por(-se) em harmonia objetivando a evolução grupal.

Etimológica. O termo *adequação* tem origem latina *adaequatio,ónis* ‘ação de igualar’. Adequar vem do idioma Latim *adaequo,as,ávi,átum,áre* ‘fazer igual, igualar, comparar, atingir’. O sufixo –ação formador de substantivos verbais de ação. A palavra *evolutiva* do idioma Francês *évolutif* (1830) ‘id.’, deduzido do radical de *évolution*.

Sinonímia: 1. Adaptação evolutiva. 2. Conexão com amparadores. 3. Assistência sem retorno. 4. Saber receber assistência. 5. Abertismo consciencial.

Antonímia: 1. Apego. 2. Conexão com assediadores; conexão com guias cegos. 3. Antievolução. 4. Não saber receber assistência. 5. Estupro evolutivo. 6. Fechadismo consciencial. 7. Restringimento consciencial.

Tares. Sob a ótica da *Assistenciologia*, quanto mais a consciência supera seus trafores, mais apta se torna para uma assistência qualificada através da tares.

Reciclagem. Começar pelo trafor ou atributo que pode ser desenvolvido como paraterapêutica do trafor identificado ajuda no processo da reciclagem. O autodiscernimento conduz à escolha prioritária.

Traforismo. Para superação dos trafores, a visão traforista impulsiona a consciência. O foco nos próprios trafores impulsiona as reciclagens.

Pragmatismo. Fazer uma lista de trafores e analisar como estes podem auxiliar no enfrentamento do controle de maneira prática facilita o processo da reciclagem para a adequação evolutiva. Eis, listados na ordem alfabética, 11 trafores que facilitaram a reciclagem da autora:

01. **Assistencialidade.** A assistência é a prática para reciclagens. Estar sempre disponível para realizar a assistência necessária, conforme fluxo das

demandas, dando preferência para a tarefas, colabora com a ocorrência de mudanças.

02. **Bom-humor.** Desdramatizar torna as reciclagens mais leves, facilitando as demandas que surgem.
03. **Responsabilidade.** Principalmente a auto-responsabilidade em evoluir, e com a autoconscientização das conseqüências dos próprios atos, nos fatos e parafatos é pró-evolutivo.
04. **Determinação.** As decisões para o impulsionamento inicial de realizar as reciclagens, sem protelar.
05. **Intelecção.** Compreensão das situações e associações com as próprias vivências, percebendo o que pode ser utilizado para contribuição na rede das inte-relações evolutivas.
06. **Logicidade.** Raciocínio lógico para encadeamento de idéias e compreensão dos atos, fatos, parafatos relacionados à temática de pesquisa e a condição da própria consciência como minipeça conforme contexto.
07. **Persistência.** O continuísmo nas condições pró-evolutivas, mesmo que surjam imprevistos e contrafluxos.
08. **Pragmatismo.** A praticidade para a execução dos objetivos, com foco na resolução dos problemas.
09. **Parapsiquismo.** Atenção a todos os fenômenos ao redor que aumentem o leque de informações relativas ao tema e a compreensão do fluxo multidimensional. Atentar para *insights* informacionais, sempre com auto-crítica.
10. **Priorização.** Através da própria observação priorizar a superação de traços que mais impedem o processo evolutivo.
11. **Vontade.** Indispensável no processo de superação da consciência, quanto mais melhor. Principalmente a vontade de reciclar.

Técnicas. Pela *Consciencioterapia*, as técnicas autoconsciencioterápicas auxiliam na otimização do processo auto-superação. Eis listadas 5 técnicas que têm auxiliado a autora na reciclagem pessoal:

1. **Técnica da auto-atenção.** No dia-a-dia, ter atenção máxima às próprias manifestações com autocrítica, tentando perceber o comportamento do controle e das inúmeras variáveis que influenciam em sua manifestação. Esta técnica destaca-se pelo foco no autoconhecimento, aumentando a compreensão sobre o traço estudado, neste caso, o controle, ajudando no seu auto-enfrentamento.

Questionologia. Como estava o próprio padrão energético? Bom ou ruim? Denso ou sutil? Quais foram os comportamentos que levaram à manifes-

tação do controle? Quais foram as manifestações correlacionadas com o traço do controle?

2. **Técnica da autocompreensão da intencionalidade.** Em qualquer decisão, comportamento, manifestação, analisar a intenção e todas suas vertentes, principalmente quando ficar chateada por não ter acontecido o esperado. “Quanto mais a consciência entender a própria intencionalidade cosmoética, mais íntima estará do ponteiro consciencial indicador da bússola pessoal da holomaturidade” (VIEIRA, 2003, p.258). Analisar as próprias intenções auxilia na compreensão das manifestações pessoais, se foi pelo controle ou pela assistência, separação difícil no início do auto-enfrentamento.

Questionologia. Por que eu quero que isso aconteça? Por que tomei esta atitude? Qual foi meu pensamento? O que eu realmente queria naquele momento? O quanto estou racionalizando a minha real intenção? Como me senti?

3. **Técnica de aproveitamento da informação.** Buscar captar ao máximo as informações que chegam, aproveitar o fluxo do cosmos. Aproveitar cursos para perguntar, preferencialmente com o máximo de auto-exposição possível. A observação das informações que chegam, atentando-se ao fluxo do cosmos, auxilia na própria adequação evolutiva da consciência para os dados que chegam e atitudes conforme fatos, sem a necessidade de controle sobre os fatos.

Questionologia. Por que chegou informação? Qual foi o contexto? Quem foi a pessoa? O que o assunto tem a ver com meu tema de pesquisa? Em cursos, por que foi dada determinada resposta para mim? Qual minha correlação com a resposta? Quais minhas atitudes a partir do fato?

4. **Técnica da Auto-experimentação.** Das dicas apresentadas pelas outras pessoas, ponderar o que é viável. Tente fazer simulação antes da experimentação, depois compare. A prática do Princípio da Descrença: “Não acredite em nada e nem em ninguém, nem mesmo neste contexto. Tenha as experiências pessoais capazes de oferecer a segurança maior às pesquisas” (VIEIRA, 2007, p. 24). Experimentar, testar e verificar viabilidade, antes de julgamentos precipitados que não passaram pela prática, vai contra posturas aprioristas, tendência da pessoa controladora, que elocubra como tudo será antes de acontecer, para poder controlar.

Questionologia. Como me senti diante da apresentação de alguma técnica? Como reagi? Fiquei antagônica antes de experimentá-la? O que aconteceu no momento em que testei? E depois? Como foram os resultados? Positivos ou negativos? O que posso aprimorar nesta experimentação?

5. **Técnica da Teática.** Procurar colocar em prática o que já é conhecido na teoria como sendo ideal. Inicialmente, pode não parecer natural e haver uma incoerência da energia com os atos, mas é uma possibilidade de aprendizado sobre o novo comportamento.

Questionologia. Como me senti? Incomodou-me? Se sim, por quê? Se não, por que não faço isso mais vezes? Quais traços estão correlacionados com a não prática do comportamento? Se não dessomei, por que não coloco em prática mais vezes?

Cronologia. O estudo histórico do traço, no passado recente ou mais antigo, facilita a identificação de quais grupos temos que desfazer as interpretações e como podemos fazer isso.

Binômio. A teática do binômio admiração-discordância (VIEIRA, 2006, p. 52) auxilia a conscin a assimilar no seu dia-a-dia que é possível discordar, sem querer controlar, e admirar, sem sentir humilhação.

Escrita. No processo de superação, é importante a escrita de artigos e livros para organização das idéias, assistência aos grupos do passado, principalmente consciexes, e o acesso das idéias a um número maior de consciências.

Policarma. A escrita pode representar mudança de patamar, de sair das reciclagens focadas no individualismo, para ampliação no grupocarma e policarma, permanecendo ao longo dos tempos.

V. AUTO-SUPERAÇÃO

Definição. “Auto-superação é a condição para fisiológica, intraconsciencial e holossomática sobrevivida ao auto-enfrentamento, que demonstra a própria consciência o alívio ou a remissão da patologia ou parapatologia em questão.

Sinonímia: Autoconquista, auto-remissão, autocura” (TAKIMOTO, 2006, p. 18).

Recin. Esta etapa encontra-se ainda em andamento. A superação deste traço vai representar uma recin de um traço presente há um tempo na autora.

Intencionalidade. Vale também analisar a intencionalidade por trás das reciclagens. Se são para mostrar para os outros, ou porque os outros estão sugerindo. As tentativas de reciclagens com essas bases não se sustentam, conseqüentemente, a reciclagem não ocorre de maneira mais profunda, impossibilitando o início das recins.

Paracirurgia. Junto ao trabalho de superação tem ocorrido trabalhos mais fortes e intensos na paracabeça. Há uma hipótese pessoal de paracirurgia devido a facilidade maior na compreensão de situações antes incompreensíveis e pela própria aceitação maior das heterocríticas.

Sugestão. No caso da autora, criar gatos aumentou o banco de dados informacional sobre as manifestações, possibilitando a vivência e autopercepção quanto às manifestações do próprio comportamento no convívio com eles. Também foi perceptível a mudança no comportamento dos animais após reciclagens fixadas.

Adcons. Pela *Holomaturologia*, as reciclagens estão correlacionadas com os adcons e holomaturidade da consciência. “O *adcon* é o con ou unidade de lucidez recuperada pela conscin durante a vida humana, a caminho da holomaturidade” (VIEIRA, 2003, p. 453).

Multisecularidade. Após assumir o traço existente, a atenção e o abertismo às heterocríticas são fatores relevantes no processo de superação. Considerando a manifestação multissecular do traço, a consciência acaba por se acostumar ao traço, achando-o natural. Neste momento é que as auto e heterocríticas são primordiais para sua superação.

Superação. Apesar da pesquisa sobre a temática ser recente, já é possível perceber diferenças no próprio comportamento. Eis listados 11 comportamentos que apresentam o desenvolvimento da adequação evolutiva, demonstrando processo de superação do controle:

01. **Aguardar mais os fatos.** Foi observada redução do nível de ansiedade existente antes em querer tirar conclusões precipitadas sobre os fatos. Também foi perceptível a mudança em aguardar mais as situações acontecerem, sem querer controlá-las.
02. **Análise informacional.** Houve um aumento da atenção em perceber mais variáveis envolvidas nos fatos, propiciando maturidade maior em compreender o porquê das situações acontecerem, sem que seja tudo conforme nossa vontade.
03. **Aprofundamento na intencionalidade.** Intensificação da análise, tentando perceber as intenções das decisões e comportamentos no dia-a-dia.
04. **Aumento das projeções.** As projeções da consciência aumentaram, principalmente as projeções lúcidas e educativas.
05. **Aumento da paciência.** Através da autocompreensão houve um aumento da heterocompreensão, repercutindo na melhoria da paciência na convivência com outras pessoas.
06. **Captação de *insights*.** Com o aumento da adequação evolutiva, houve um aumento das percepções dos *insights*, considerando que foi facilitado o acesso da equipe extrafísica.
07. **Domínio das Energias.** Foi possível o aumento dos EVs profiláticos diários em quantidade e qualidade.

08. **Higiene Mental.** Um outro sinal foi a constância maior na higiene pensância e aumento da clareza das idéias. Além de conseguir separar mais os próprios pensenes e os xenopenses patológicos.
09. **Melhor autopercepção.** O nível de lucidez quanto às próprias manifestações aumentou, como consequência à identificação dos momentos em que o traço do controle se apresenta. Tal atributo facilitou a redução do traço do controle nas manifestações.
10. **Melhoria da Desassim.** O enfrentamento do controle tem envolvido o desapego a todas as situações em que antes havia a necessidade de controle, facilitando a desassimilação simpática das energias.
11. **Melhoria da saúde somática e energossomática.** Foi perceptível que conforme as reciclagens iam se concretizando a saúde somática foi melhorando, reduzindo sintomas. Também foi possível perceber expansão e maior sustentabilidade energossomática.

VI. CONCLUSÃO

Profilaxia. “A autopesquisa habitual, continuada, é técnica de profilaxia quanto à melin provocada pelo automimetismo e também quanto aos mecanismos de defesa do ego que nos mantém protegidos (e escondidos) de nós mesmos” (NASCIMENTO, 2006, p.190).

Fluxo. O maior aprendizado como superação é o de tentar agir conforme os fatos, e não de querer comandar como eles tem que ser.

Projetabilidade. A consequência mais evidente desta reciclagem intraconscien- cial foram as projeções rememoradas. Com o decorrer do estudo, as projeções lúcidas aumentaram de frequência.

Conectividade. As conexões com a equipe de amparadores aumentaram e melhoraram consideravelmente a captação de idéias extrafísicas.

O maior travão da Consciência Controladora é querer comandar não só os próprios atos, mas as consciências que se encontram ao seu redor. E ainda pior é querer controlar o fluxo dos cosmos. A primeira providência a ser tomada em busca da recin é atentar-se para as próprias intencionalidades.

Questionologia. O quanto você adequa-se ao que surge? Você ainda reage com contrariedade? O controle ainda é presente no seu dia-a-dia?

VII. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Nascimento, Marco; *Teática do Fluxo Evolutivo*; Artigo; *Journal of Conscientiology*; Revista Científica; 7 enu.; 1 ref.; *Proceedings of the 4th Consciential Self-Research Meeting*; Florianópolis, SC; Brazil; 21-23.04.2006; páginas 181 a 192.
2. Takimoto, Nário; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; Proceedings of the 4th Consciential Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência); *Journal of Conscientiology*; Vol. 9; N. 33S; artigo; 18 p.; 29 enus.; 3 tabs.; 29 refs.; International Academy of Conscientiology; London; UK; Setembro, 2006; páginas 11 a 28.
3. Takimoto, Nario; & Almeida, Roberto; *Conscienciotherapy: A Clinical Experience of the Nucleus of Integral Assistance for the Consciousness*; Artigo; *Journal of Conscientiology*; Revista Científica; 1 enu.; 4 tabs.; *Proceedings of the 3rd International Congress of Projectiology and Conscientiology*; New York, NY; USA; 16-19.05.02.
4. Vieira, Waldo; *200 Teáticas da Conscienciologia*; 260p.; 200 caps.; 14 refs.; 21 X 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projectiologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 1997.
5. Idem; *Enciclopédia da Conscienciologia*; revisores: Equipe de Revisores do Holociclo – CEAEC; 772 p.; abrevs.; 1 biografia; 1CD-ROM; 240 contrapontos; cronologias; 35 E-mails; 4 endereços; 961 enus.; estatísticas; 2 filmografias; 1 foto; 240 frases enfáticas; 5 índices; 574 neologismos; 526 perguntas; 111 remissiólogias; 12 siglas; 12 sites; 15 tabs. 6 técnicas; 201 refs.; 1 apênd.; alf.; estrang.; geo.; ono.; tab.; 28 x 21 x 4 cm; enc.; E. Protótipo – Avaliação das Tertúlias; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; Brasil; 2006.
6. Idem; *Homo sapiens pacificus*; 1.584 p.; 413 caps.; 403 abrevs.; 434 enus.; 37 ilus.; 7 índices; 240 sinopses; glos. 241 termos; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 24, 255 a 256, 362 a 364 e 754 a 758.
7. Idem; *Homo sapiens reurbanizatus*; 1.584 p.; 479 caps.; 139 abrevs.; 40 ilus.; 7 índices; 102 sinopses; glos. 241 termos; 7.663 refs.; alf.; geo.; ono.; 27 x 21 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2003.
8. Idem; *Projectiologia*; 1.248p.; 27,5 X 20,5 X 7 cm; 4ª Edição; *Instituto Internacional de Projectiologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1999.

Minicurrículo

Ana Paula Toome Wauke; Cientista da Computação e Engenheira de Sistemas; professora universitária; pesquisadora de Conscienciologia desde 2004; Voluntária do CEAEC no Holociclo.

E-mail: anapaula.wauke@gmail.com