

HABILIDADES COGNITIVAS E COMUNICATIVAS NA AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Ana Seno

Professora e revisora de Português, Pós-Graduada em Administração-Controladoria, mestranda em Linguística, voluntária da ARACÊ, anaseno@arace.org.

RESUMO. Esta pesquisa contribui para a aplicação da Autoconsciencioterapia ao propor técnica autopenométrica. Esclarece sobre a relação entre as habilidades cognitivas e as comunicativas, pelas abordagens da Mentalsomatologia e Comunicologia, respectivamente. Busca correlacionar os principais atributos mentaissomáticos e cognitivos intervenientes nos processos cognitivo-comunicativos. Destacam-se alguns atributos conscienciais para análise e exposição dos métodos e técnicas autoaplicadas. Tais técnicas são detalhadas, mostrando os benefícios para o aprimoramento dos resultados pessoais na aplicação da autoconsciencioterapia. A metodologia utilizada é de auto e heteropesquisa. Conclui-se pela importância da cognição associada aos saberes comunicativos para a sustentação da qualidade e nível cognitivo dos resultados autoconsciencioterápicos.

PALAVRAS-CHAVE: atributos mentaissomáticos; autoconsciencioterapia; cognição; comunicação.

INTRODUÇÃO

Proposta. Este estudo destaca alguns atributos mentaissomáticos e sua influência nas habilidades cognitivas e comunicativas, instrumentos necessários para a consciência qualificar sua autoexpressão e evoluir, superando traumas e (para)patologias.

Especialidades. O tema é apresentado segundo as especialidades da Autoconsciencioterapia, Comunicologia e Mentalsomatologia.

Atributos. Parte-se do pressuposto de que quaisquer habilidades cognitivas e comunicativas são conquistadas pelo autoesforço da consciência, visando à autoevolução, ao aprimoramento e à aquisição de atributos mentaissomáticos.

Método. A metodologia utilizada é de auto e heteropesquisa. Foram selecionados 4 atributos mentaissomáticos importantes para o desenvolvimento cognitivo: atenção, concentração, memória cerebral e erudição. Além desses atributos, serão agregadas as habilidades cognitivo-comunicativas de leitura e de registro, mais a prática do aquecimento neuronal. Esse conjunto de habilidades e atributos será aplicado nas 4 etapas da prática autoconsciencioterápica, buscando melhorias com resultados eficazes.

Reciclagem. Neste contexto, importa aprender e desenvolver atributos mentaissomáticos, de bases cognitivas e comunicativas, qualificando a autopesquisa. A consciência se melhorando pode realizar tarefas de qualidade. Para se melhorar, é necessário reciclar traços imaturos, dispensáveis, bloqueadores da autoexpressão consciencial; de modo assistencial e produtivo para todos.

Autoproéxis. Pela Proexologia, considerando as consciências que possuem algum planejamento intermissivo para a realização da autoproéxis e da proéxis grupal, qualificar-se com autodidatismo e desenvolvimento mentalsomático propicia evolução pessoal e grupocármica.

Estrutura. O artigo divide-se em 5 Seções: 1) Apresentação da Autoconsciencioterapia; 2) Habilidades cognitivas; 3) Habilidades comunicativas; 4) Aplicação das habilidades cognitivas e comunicativas na Autoconsciencioterapia; 5) Considerações finais.

SEÇÃO 1 – APRESENTAÇÃO DA AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Técnica. Conforme Machado (2010, p. 464-465), “A *Autoconsciencioterapia* é o conjunto de métodos e técnicas propostos pela *Consciencioterapia*, através do qual a consciência pode realizar por si mesma, a autoinvestigação e os autodiagnósticos, possibilitando assim os autoenfrentamentos e autossuperações de suas parapatologias e consequente autodesassédio”.

Etapas. A aplicação da autoconsciencioterapia se processa em 4 etapas, realizadas pela própria consciência em si mesma para tratar parapatologias pessoais, listadas em ordem funcional:

1. Autoinvestigação.
2. Autodiagnóstico.
3. Autoenfrentamento.
4. Autossuperação.

Autoesforço. A autoconquista do objetivo em cada etapa depende de vários atributos intraconscienciais. Afora as 3 forças magnas da consciência (vontade, intencionalidade e auto-organização) (VIEIRA, 1997, p. 41), a conscin pode valer-se de seus talentos relativos à comunicação interconsciencial, ou mesmo desenvolvê-los, caso ainda deficitários, para aumentar sua capacidade de autoinvestigação, autodiagnóstico, autoenfrentamento e autossuperação.

Roteiro. Nas próximas Seções, serão detalhadas as habilidades cognitivo-comunicativas, as etapas da autoconsciencioterapia, os procedimentos e sugestões de técnicas a serem feitas em cada etapa.

SEÇÃO 2 – HABILIDADES COGNITIVAS

Origem. Os estudos da cognição originaram-se com os filósofos gregos Platão e Aristóteles, focados nos aspectos atenção, percepção, memória, raciocínio, juízo, imaginação, pensamento e linguagem. Cada item refere-se às atividades mentais, sendo o raciocínio, juízo, pensamento e linguagem itens detalhados por Aristóteles em sua obra *Arte Retórica* (s/d, p. 31-37).

Pesquisas. Na atualidade, várias ciências se dedicam e contribuem para a compreensão das atividades cerebrais e propõem formas de desenvolvimento e aprimoramento das capacidades cognitivas. As Ciências Cognitivas, as Neurociências, a Linguística Cognitiva, Psicologia Cognitiva são exemplos nas ciências convencionais. Na Conscienciologia, destacam-se várias especialidades nos estudos cognitivos: Autocogniciologia, Cogniciologia, Mentalsomatologia, Neuroconscienciologia e Paracerebrologia.

Cognição. Do ângulo da Comunicologia, a cognição é definida de modo sintético como “o processo ou faculdade de adquirir conhecimento” (VIEIRA, 2003, p. 328). Representa papel relevante no desenvolvimento da tridotação consciencial (intelectualidade-parapsiquismo-comunicabilidade), macroatributos necessários na evolução consciencial.

Psicologia. Para a Psicologia (HOUAISS, 2001), a cognição representa o conjunto dos processos mentais usados no pensamento, na percepção, na classificação, no reconhecimento, entre outras habilidades mentais. Esse conjunto de processos resulta na aquisição propriamente do conhecimento. Daí a palavra cognição ser sinônimo de conhecimento.

Mentalsoma. Pela Mentalsomatologia, o estudo das atividades cognitivas e suas repercussões na holomemória interessa ao entendimento dos atributos do mentalsoma (paracopo do autodiscernimento).

Comando. As atividades a serem desempenhadas pela consciência autodeterminada em aplicar a Autoconsciencioterapia passam necessariamente pelo mentalsoma e mais especificamente pelas atividades cognitivas. Investir no comando eficaz dessas atividades torna-se necessidade e foco de atenção.

Cérebro. Mediante a Cerebrologia, nosso cérebro funciona por meio de estímulos, sequências e trilhas mentais alimentadoras dos sistemas neuronais ao reforçar ou criar sinapses. A máquina cerebral, em primeira instância, se alimenta pela vontade da consciência, manifestada em determinado soma com determinado cérebro.

Sinapses. A necessidade de aprofundar o entendimento do funcionamento cerebral e explorar suas capacidades ainda desconhecidas funda-se no fato de cada ideia aprendida pode formar sinapses no cérebro de qualquer consciência, no universo cerebral de cerca de 100 bilhões de neurônios (VIERA, 1997, p. 59).

Parassinapses. Pela Paracerebrologia, a criação de parassinapses e neossinapses influi na capacidade de entendimento da conexão mentalsoma-psicossoma e da função conscienciológica do cérebro na estabilização pensênica de cada consciência (ALMEIDA, 2010).

Holomemória. Segundo Vieira (1997, p. 115), há técnicas e procedimentos paraprofiláticos que podem dinamizar o emprego da holomemória, em ações simples, cotidianas, geradoras de rotinas úteis, tais como atender à carga horária de sono, o esforço de introspecção e reflexão, a capacidade de associação de ideias, a leitura sadia e a alimentação mnemônica, além do uso equilibrado do cérebro.

Evoluciologia. A consciência, ao passar pelas inumeráveis vidas portando diversos somas, em sequência progressiva de cérebros perecíveis, acaba adaptando-se e influenciando em cada cérebro novo, criando um princípio organizador, compreendido além do fator meramente genético. A conexão paracérebro-cérebro proporciona a organização intraconsciencial, funcionando como um modelo, atualizado a cada ressonância pelos acréscimos das experiências das retrovidas. O paracérebro, menos perecível, sustenta tal mecanismo evolutivo contínuo, multimilenar e multiexistencial do renascimento intrafísico (Ressomática) (VIERA, 1997, p. 148).

Recorte. No interesse prático de aprimorar a aplicação da autoconsciencioterapia, recortam-se, dentre outras, 6 habilidades cognitivas intervenientes, simultaneamente, tanto na cognição quanto na comunicação interconsciencial e aplicáveis nas 4 etapas autoconsciencioterápicas:

1. **Atenção:** apreendida pelos sentidos físicos e parapercepções, a atenção otimiza a observação e o registro na memória dos fatos e das informações percebidas. De modo mais amplo, na visão multidimensional, a atenção associa-se à hiperacuidade, auxiliando na expansão do campo de atenção para os detalhes físicos, energéticos e parapsíquicos.

2. **Concentração:** auxilia no foco para concentrar a atenção em determinada atividade física ou mental. Atividade oposta à dispersão, promove a priorização cerebral sobre determinada tarefa, fazendo fluir sem bloqueios nem desvios as transmissões neuronais.

3. **Grafopensenidade:** rotina útil e hábito sadio de anotar fatos, datas, locais, informações diversas, evitando a confiança excessiva na memória e liberando-a para atividades cerebrais prioritárias.

4. **Intelectualidade:** autoesforço na aquisição de erudição, na capacidade intelectual de raciocínio, lógica, retilinearidade pensênica. O investimento na leitura qualificada amplia o conhecimento de várias áreas e assuntos.

5. **Memória:** uso da rede neuronal apreendendo conhecimento ou habilidade nova para criação de sinapses por meio de autovivências e aprendizagens cognitivas. É útil exercitar o cérebro com atividades mnemônicas.

6. **Parapsiquismo:** desenvolvimento da hiperacuidade parapsíquica por meio de exercícios bioenergéticos, acoplamentos áuricos, sinaléticas energéticas e tradução das informações parapsíquicas em palavras escritas ou faladas.

SEÇÃO 3 – HABILIDADES COMUNICATIVAS

Imbricação. Pretende-se destacar o estreito intercâmbio da comunicação com o desenvolvimento das habilidades cognitivas, referenciado na importância e influência da cognição no desempenho comunicativo de qualquer conscin, em interlocução verbal, não verbal, escrita e/ou parapsíquica.

Atributos. Pela Holossomatologia, os 6 atributos cognitivos destacados na Seção anterior interferem no desempenho e capacidade comunicativa de qualquer consciência, podendo cada um ser expandido e aprofundado, pelo ângulo da Comunicação. A autoexpressão pelas manifestações verbais ou grafopensênicas revela o nível de desenvolvimento cognitivo da conscin.

Rede. O conjunto desses atributos cognitivos interage com as habilidades comunicativas, definidas pelos *saberes comunicativos*, formando complexo sináptico útil na interassistência.

Definição. “Os *saberes comunicativos* são o conjunto das 6 habilidades comunicativas saber ouvir, saber falar, saber ler, saber escrever, saber traduzir e saber pensenizar, indispensáveis para o desempenho proexológico, nas diversas interlocuções e manifestações intra e extrafísicas, visando à qualificação da interassistência tarística” (SENO, 2012, verbete da Enciclopédia da Conscienciologia).

Comunicação. Dentre os vários tipos de linguagem da comunicação interconsciencial – verbal, não verbal, gestual, corporal e parapsíquica – destaca-se a *comunicação parapsíquica*, pela importância de saber utilizá-la nas diferentes situações cotidianas. Ter maior domínio da comunicação parapsíquica representa uma das formas de acelerar a evolução consciencial na dimensão intrafísica.

Definição. A *comunicação parapsíquica* é a capacidade de a consciência saber traduzir em linguagem verbal ou grafopensênica, para si ou para o outro, as manifestações extrassensoriais, parapercebidas de modo lúcido, durante quaisquer interações multidimensionais.

Processo. A comunicação parapsíquica se processa pela veiculação de ideias, mensagens, sentimentos, emoções captadas pelas parapercepções pessoais, através das energias transmitidas pela pensenização ou autoexpressão da consciência. Em termos cognitivos, o conhecimento é adquirido durante esse intercâmbio comunicacional-parapsíquico nas diversas interlocuções conscienciais.

Saberes. Perante a Comunicologia, listam-se, em ordem crescente, os 6 *saberes comunicativos* (SENO, 2012), ampliados para além da comunicação humana e úteis na autoconsciencioterapia:

1. **Saber falar:** domínio das linguagens verbal e não verbal, pelo uso de signos linguísticos, símbolos, códigos e sinais. Em instância mínima, a conscin pode praticar o solilóquio, diálogo consigo mesma, de modo silencioso ou pela autocomunicação.

2. **Saber ouvir:** a interlocução interassistencial contribui para a escuta atenta, educada, priorizando o interlocutor, o tema abordado e a necessidade assistencial do momento. Na situação de ouvir *feedback* de outras consciências durante as interações cotidianas, esta habilidade favorece o aumento de informações úteis sobre si para efeito de autopesquisa e posterior autodiagnóstico.

3. **Saber ler:** habilidade de leitura de diversos textos, de modo técnico, dinâmico, buscando a síntese dos conteúdos apreendidos. Durante as fases de coleta de informações, avaliação e diagnóstico, torna-se ferramenta útil.

4. **Saber escrever:** grafar os diversos holopensenes acessados no cotidiano e de modo multidimensional com técnicas sistematizadas para a apresentação e exposição das ideias posteriormente, primando pela ortografopensenidade (TELES, 2012). As anotações pessoais, os relatos das autovivências, as análises e sínteses dos dados coletados necessitam de registros grafopensênicos para a aplicação didática da autoconsciencioterapia.

5. **Saber traduzir:** habilidade tradutiva, especialmente dentro da comunicação parapsíquica, priorizando o saber traduzir os fatos e parafatos parapsíquicos em linguagem falada ou

escrita. Por exemplo, a tradução das parapercepções e sinaléticas energéticas pessoais requer habilidade tradutiva das informações expressas na forma de energias conscienciais para a forma grafopensênica.

6. Saber pensenizar: priorizar a racionalidade e o discernimento no modo de pensenizar, minimizando a influência antilúcida dos aspectos emocionais e psicossomáticos, comuns nas interações interconscienciais cotidianas. Quando a razão predomina sobre a emoção, a conscin aumenta a capacidade reflexiva, ponderando proativamente sobre os traços ainda imaturos a serem reciclados.

SEÇÃO 4 – HABILIDADES COGNITIVAS E COMUNICATIVAS APLICADAS À AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Efeitos. Importa ao processo autoconsciencioterápico conciliar o manejo hábil dos 6 atributos cognitivos com os 6 *saberes comunicativos*, pois o resultado dessa interação produz efeitos proexológicos positivos.

Proposta. A seguir, propõe-se técnica de aplicação dos 6 atributos cognitivos para o aprimoramento dos resultados autoconsciencioterápicos, ficando implícita a participação das habilidades comunicativas no processo, funcionando todo o conjunto ao modo de ferramentas cognitivo-comunicativas.

Sequência. Em cada uma das 4 etapas do processo autoconsciencioterápico, serão indicadas maneiras específicas de se lidar ou desenvolver cada atributo, em função das diferentes necessidades de ações e posturas específicas em cada etapa.

Foco. Iniciar a autoconsciencioterapia exigirá atenção na identificação e diagnóstico da parapatologia, de origem geralmente multiexistencial.

Método. Os atributos conscienciais e os saberes comunicativos apresentados anteriormente são importantes e convergentes e sua articulação é sugerida enquanto método para uso na autoconsciencioterapia, detalhada mais adiante.

Técnica. Expõe-se, a seguir, a proposta de técnica auxiliadora para a autoexploração das 4 etapas da autoconsciencioterapia correlacionadas às habilidades cognitivas e saberes comunicativos. A descrição pretende ser didática, apresentada na forma de ações sequenciadas, às vezes simultâneas, outras vezes interconjugadas. A ordem de exposição indica a prioridade de sucessão desses atos, sejam físicos ou pensênicos, considerando-se que pensenizar é uma ação.

Etapa 1 – Autoinvestigação

Ação 1.1. Atenção e memória. Durante a fase da *autoinvestigação*, mobilizam-se prioritariamente os atributos *atenção* e *memória*: a conscin ao observar-se no cotidiano, nas pequenas atitudes, comportamentos, em exame autoexploratório, minucioso, buscará identificar a imagem que os outros fazem dela e a autoimagem. A percepção e identificação dessas duas imagens auxiliam no aumento do autodiscernimento, na distinção entre as características e traços conscienciais percebidos pelo outro daqueles autopercebidos.

Detalhe. Analisar cada detalhe no desempenho cotidiano dos diversos papéis nos meios familiar, profissional, voluntariado, entre outros. O maior número de dados auto-observados sustenta a decisão na fase seguinte (autodiagnóstico). Já a *memória* é ferramenta cognitiva fundamental para as retomadas e lembranças dos fatos ocorridos e vivenciados, sendo ativada permanentemente nos

movimentos de retroação e prospecção. Auxilia na associação de ideias e correlaciona vivências passadas semelhantes ou com possível ligação lógica entre si.

Ação 1.2. Parapsiquismo, grafopensenidade e memória. Conjugados com a Ação 1.1, e em sequência, são mobilizados nessa etapa: o *parapsiquismo* e a *grafopensenidade*. O primeiro desvenda a capacidade paraperceptiva, favorecendo a percepção de fatos e parafatos antes não percebidos. O segundo proporciona a capacidade de registrar, escrevendo tais fatos e parafatos com visão detalhista, para análise futura pela acumulação desses registros.

Sugestão. Exemplifica-se a ação grafopensênica a partir do polinômio *pesquisa dirigida-leitura selecionada-reflexão temática-escrita técnica* (VIEIRA, 2012, verbete *Saturação intelectual*), destacando a *técnica da pesquisa temática* indicada para leitura de livros com ideias afins à disposição íntima de mudança de determinado traço. Aplica-se, aqui, o *saber ler*, com dinâmicas potencializadoras de anotações (grafia) e de consolidação de novas sinapses.

Atividade. A estagnação cognitiva se dá com a redução do uso das sinapses ou pela diminuição de criação de sinapses, subutilizando ou desativando os neurônios. Somente exercícios cerebrais continuados, explorando áreas inoperantes ou adormecidas, amplia a cognição de qualquer conscin. O cérebro é órgão humano necessitando de uso e ativação constante.

Retenção. A leitura, aumentando a erudição e a *intelectualidade*, ativa também a *memória*, terceiro atributo acionado nesta Ação 1.2. *Saber ler*, com técnica, aciona áreas cerebrais ligadas à *memória*, importante aspecto para a conscin com foco na autoevolução, com olhar no autorrevezamento pluriexistencial. Com isso, aumenta-se também o dicionário cerebral analógico, implicando a cognição diretamente.

Ação 1.3. Concentração e intelectualidade. Em terceira instância, quanto à utilização funcional dos atributos mais acionados nesta fase, estão a *concentração* e a *intelectualidade*. *Concentrar-se* no foco de atenção sobre si durante a autopesquisa requer disciplina do autopesquisador ainda inexperiente, buscando neoverpon pessoal (VIEIRA, 2012, verbete *Neoverponidade*), levantando os eventuais medos ou bloqueios detectados. Já a *intelectualidade* fornece recursos linguísticos e erudição, ampliando o espectro de possibilidades de associações de ideias pelo conhecimento acumulado.

Proposta. Propõe-se para esta fase a utilização de técnica autopsenométrica, dentre outras existentes, inspirada no verbete Agenda de Autopsenização (VIEIRA, 2012). Consiste no registro em planilha, conforme modelo (Tabela 1), para aferição do nível de pensenidade cotidiana nos diferentes momentos e contextos.

Objetivo. A técnica visa à autoavaliação do modo de funcionamento pensênico, elegendo fatos multidimensionais relacionados aos pensamentos, sentimentos e energias (pensene).

Planilha da Autopensenometria								
	Data	Hora	O <i>que</i> pensenizou (Objeto, Fato, Situação)	Pensene-alvo = relacionado a <i>quem</i> (a própria consciência ou a outra)	Tipo de Pensene			
					Auto	Hetero	Orto	Pato
1								
2								
3								
4								
5								
...								

Tabela 1

Orientações. Seguem-se orientações para o preenchimento apropriado da planilha, descrevendo-se passo a passo o propósito de listar cada informação:

1. **Enumeração.** Facilita a contagem dos pensenes percebidos, totalizando um número. Por esse item, avalia-se a capacidade do autopesquisador em esquadrihar-se. O resultado revelará a quantidade de pensenes produzidos e anotados.

2. **Data.** Importante localizar temporalmente a produção do pensene. Assim, analisa-se especificamente determinado período do dia ou mês, identificando momentos especiais de vida, pela visão de conjunto pessoal, imperceptíveis isoladamente.

3. **Hora.** Da mesma forma que a data, a anotação da hora implica o registro do momento da ocorrência dos pensenes. Durante a análise dos dados *a posteriori*, é possível distribuir essas anotações em 3 períodos: manhã, tarde e noite, por exemplo, além de se observar a reincidência ou permanência na autopensenidade.

4. **O que pensenizou (fato, objeto, situação).** A ideia é sintetizar a essência do pensene detalhando sua característica, lembrando que qualquer fato tem sua classificação como acontecimento:

- a) Fato: ocorrência. Exemplos: “entrei no *shopping*”, “bati o carro”, “emprego novo”, “casa nova”, “fulano me disse que ...”, entre outros.
- b) Objeto (qualquer), alvo da pensenização. Por exemplo: “*notebook* recém-comprado”, “chuva caindo lá fora”, “aspecto do cabelo”, “sapato apertado”, “porta que range”, “caneta”, “bolo de aniversário”, “determinado livro”, “fruta estragada”, “lâmpada piscando”.
- c) Situação, contexto vivenciado: “participei de uma reunião”, “estava em aula”, “estava namorando”, “na casa de Fulano”, “no banheiro”, “na tenepes”, “no laboratório de experimento”, entre outras situações.

5. **Alvo.** Pensene relacionado a quem (conscin ou consciex). A partir do fato descrito, identificar, com nome ou apelido, a consciência envolvida na pensenização, que pode ser intrafísica ou extrafísica. A consciência-alvo pode ser o próprio pesquisador (autopensene).

6. **Tipo de pensene.** Há 4 classificações de pensenes que se entrecruzam: autopensene, heteropensene, ortopensene e patopensene. A ideia é assinalar duas colunas ao mesmo tempo, ou seja, se o autopensene for ortopensênico, assinalar a coluna “auto” e “orto”; se o autopensene for patopensênico, então assinalar as colunas “auto” e “pato”. O mesmo vale para os heteropensenes.

Interação. Associada a essa técnica de autopensenometria, recomenda-se a técnica da análise-síntese, exercitando continuamente a abertura do leque de possibilidades e associação de ideias para ampliar a análise e visão de conjunto de si; buscando a seguir a síntese do material analisado. Consiste em movimentos de raciocínios de expansão de ideias, predominando a *análise*, considerando a necessidade de aumento das associações de fatos, parafatos, informações, para listar o máximo possível de possibilidades. Em seguida, fazem-se movimentos de convergência e síntese das ideias, para obter-se o alvo, o tema ou o foco de abordagem. Tal recurso visa auxiliar a próxima etapa, a do autodiagnóstico.

Paratecnologia. A técnica da análise-síntese proporciona, além do aquecimento neuronal, resultados positivos na prevenção do envelhecimento cortical, fisiológico, pois a ginástica do cérebro ajuda a evitar perda da memória (VIEIRA, 1997, p. 159).

Etapa 2 – Autodiagnóstico

Ação 2.1. Intelectualidade e parapsiquismo. Nesta etapa, a postura pensênica do autoconsciencioterapeuta muda, por ter o objetivo de fazer o autodiagnóstico, mobilizando prioritariamente 2 atributos cognitivo-comunicativos: a *intelectualidade* e o *parapsiquismo*. Diagnosticar implica tirar

conclusões a partir de exame minucioso e de detalhes de sintomas, fatos, evidências, comportamentos, atitudes, reações. O resultado das ações da etapa 1 da autoinvestigação constitui mapa consciencial, construído pela própria conscin, e explicita sua realidade naquele momento evolutivo. A análise desse mapa consciencial será aprofundada nessa etapa.

Sínteses. As ferramentas úteis nesta etapa são: técnica da análise-síntese, com foco na *síntese*, pois, após a expansão máxima das ideias com a análise, requer-se agora a síntese, o resumo, o foco central do autodiagnóstico. Em geral, serão listados mais de um traçar, portanto, mais de um item parapsicológico a ser tratado, significando a listagem de várias sínteses de comportamentos, atitudes e posturas inadequadas da conscin.

Autodiscernimento. Nesse momento, a conscin passa a ter a oportunidade de auto-observar as repercussões do uso do autodiscernimento afetivo (VIEIRA, 2012, verbete *Autodiscernimento Afetivo*), detectando desajustes ou exageros da inteligência emocional refletida na cognição emocional. O campo da Psicossomática, em geral, tende a ser o principal foco das questões a serem autoenfrentadas e recicladas pelo esforço da reeducação consciencial.

Ação 2.2. Parapsiquismo e atenção. Agregar o atributo *parapsiquismo* durante o autodiagnóstico exercita o energossoma, pelo esforço constante na discriminação das energias conscienciais próprias, alheias ou dos ambientes frequentados. Trabalhar as bioenergias com maior *atenção* nas parapercepções aumenta a hiperacuidade quanto aos pensares vivenciados, especialmente os sentimentos associados a determinado fato ou comportamento.

Ação 2.3. Grafopensenidade e memória. Anotar (*grafopensenidade*) todas as parapercepções em registro sistematizado e organizado para facilitar o autodiagnóstico. A *memória* auxilia a grafopensenidade, trazendo à tona lembranças e reminiscências similares para o aumento de visão de conjunto e consequente tomada de decisão do autodiagnóstico.

Etapa 3 – Autoenfrentamento

Ação 3.1. Atenção, concentração e parapsiquismo. Esta etapa mostra-se, em geral, mais longa, requerendo maior tempo de investimento consciencial por exigir autoesforço continuado, permanente, com disciplina para a consolidação da recin pela consciência. Reverter, renovar ou reciclar algum traçar recorrente demora, sendo útil associar essa demanda ao uso do traçar *autodeterminação*.

Diferente. Na prática, a essência da ação é fazer diferente do que já vem sendo feito pela conscin, seja em nível de comportamento, atitude, modo de pensar, seja no modo de estabelecer interlocuções sadias aplicando técnicas otimizadoras do saber ouvir e saber falar. Priorizar a interassistência, com foco na solução, e não no problema em si.

Simultaneidade. Todos os atributos são úteis nesta fase; alguns são utilizados simultaneamente: a *atenção*, a *concentração* e o *parapsiquismo*, exigindo o agir rápido e decidido, no momento exato da ocorrência, para reverter mecanismos antigos, cristalizados, miméticos, necessitando o investimento de alta carga de energia consciencial pró-mudança de comportamento.

Autocorreções. Os contrafluxos são frequentes, provocadores de dispersão consciencial para voltar a trilhar o *velho* caminho sináptico conhecido. Daí a importância da *atenção*, *concentração* e *parapsiquismo* para se autoparaperceber nas ações e corrigir rotas e trilhas mentais viciadas.

Técnica. Destaca-se nesta etapa a *técnica de mais 1 ano de vida* (VIEIRA, 1994, p. 607) enquanto potencializadora da vontade e autodeterminação na renovação pensênica, comportamental e intraconsciencial. Cada atitude pró-mudança priorizada durante a técnica corresponde à criação de sinapses, que deverá ser consolidada com a manutenção e reiterações futuras e constantes.

Ação 3.2. Grafopensenidade. Registrar essas experiências cotidianas, as interações desafiadoras e os resultados obtidos de novas tentativas do fazer diferente. Após vivenciá-las, é útil usar as anotações periódicas, para posterior avaliação de resultados e aprendizados.

Repetição. Neste caso, é útil a aplicação, em conjunto, da *técnica das 50 vezes mais* (VIEIRA, 1994, p. 340), tanto na mudança comportamental e pensênica, quanto nos registros dessas autovivências únicas, inéditas e renovadoras. As soluções para a saída de estágios estagnados se ampliam nesta fase, pelo impulso da dinâmica das sincronidades multidimensionais patrocinadas pela equipe de amparadores. Ao verificarem a predisposição holopensênica e de autorreciclagem, os amparadores extrafísicos proporcionam cenários vivenciais, ao modo de teatros multidimensionais, com base nas afinidades pensênicas, gerando ações sincrônicas entre as consciências envolvidas em determinado acontecimento.

Originalidade. Pela Somatologia, a repetição sadia do novo modelo de comportamento pela conscin autodeterminada favorece ideias originais, gerando neossinapses em seu cérebro, e, portanto, renovação sináptica, melhorando a autocognição.

Etapa 4 – Autossuperação

Ação 4.1. Memória. A última etapa, a da autossuperação, não implica simplesmente celebrar a superação de determinado traço parapatológico, mas sim manutenção constante desse novo patamar, garantindo novas sinapses.

Especialização. Renovado o nível sináptico, com a instalação *mnemônica* no cérebro, para consequente registro no paracérebro, a conscin especializa-se no traço reciclado, podendo atuar de modo individual ou grupal nas interassistências.

Desperticidade. O investimento na autossuperação intraconsciencial, enquanto dinâmica autoevolutiva, apresenta-se como *modus operandi* possível e ideal para qualquer conscin disposta a alcançar a desperticidade ainda nesta vida intrafísica.

Ação 4.2. Grafopensenidade e parapsiquismo. Cabe aqui a reaplicação da técnica da autopenenometria proposta (ver Tabela 1) para verificação das efetivas reciclagens e mensuração de seus efeitos. A nova fase autovivenciada pela conscin refletirá a mudança pensênica esperada, uma vez autossuperado determinado traçar. O resultado de novo mapa consciencial poderá trazer, possivelmente, a identificação de outro traçar a ser autoenfrentado, retomando-se o ciclo autoconsciencioterápico.

Ação 4.3. Conjunto dos atributos cognitivo-comunicativos. Estabelece-se, assim, a sementeira de campo propício para outras reciclagens, gerando processo interno autoevolutivo de autorrenovação. A conscin cria, a partir do conjunto dos atributos cognitivo-comunicativos, tecnologia pessoal com paratécnica heurística aplicada continuamente ao processo autoconsciencioterápico.

Cronêmica. Após sucessivas autoaplicações dessas técnicas ao longo do tempo, a conscin tende a maior estabilização pensênica, entrando em homeostase holossomática, a partir da autopense-nidade hígida, permitindo melhor aproveitamento e expansão da autocognição.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Aprimoramento. O entrelaçamento das especialidades Evoluciologia e Holossomatologia amplia a autoconsciência do fato de que evoluir, hoje, na Terra, é, resumidamente, limpar as impurezas do paracérebro, ou seja, depurar o cérebro do psicossoma (VIEIRA, 1997, p. 101).

Teática. Pela teática, qualquer conscin pode tornar cada minuto, cada dia e cada ano fonte de autoconhecimento, rico em possibilidades de aumento da autocognição com investimento lúcido em técnicas e práticas autoconsciencioterápicas contínuas, para eliminação de imaturidades multis-seculares e multiexistenciais.

Homeostase. A dedicação a atividades cognitivas, favoráveis a formações de sinapses e aumento da capacidade cerebral promove a homeostase holossomática tão necessária ao avanço na escala evolutiva, saindo da condição primária de pré-serenões vulgares para alcançar, no mínimo, a desperticidade, ainda nesta vida intrafísica (VIEIRA, 1997, p. 120).

Serenismo. A condição do *Homo sapiens serenissimus* (VIEIRA, 1994, p. 750) de conseguir utilizar 100% do cérebro humano em sua pensenidade cria referencial evolutivo e impele cada consciência à automotivação pela mudança com ampliação da autocognição e, conseqüentemente, à busca de interlocuções conscienciais eficazes, aprimorando os próprios saberes comunicativos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Roberto. **Neuroconscienciologia**. VI Jornada de Saúde da Consciência; IV Simpósio de Autoconsciencioterapia; conferência; 68 slides; International Academy of Consciousness – IAC e Organização Internacional de Consciencioterapia – OIC; Portugal; 22-24/10/2010. Disponível em: http://www.oic.org.br/downloads/SemanaSaude2010Portugal/5_SemanaSaude2010_Conferencia2_Neuroconscienciologia_RobertoAlmeida.pdf, acesso em 20/05/2012.

ARISTÓTELES. **Arte Retórica e Arte Poética**. Trad. Antonio Pinto de Carvalho. São Paulo: *Ediouro*. s/d. pp. 31-37.

HOUAISS, Antônio. **Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Objetiva. 2001.

MACHADO, Cesar Iria. **O Papel da Autoconsciencioterapia e do Evoluciente na Consciencioterapia**. Revista. Bimestral. *Conscientia*. Vol. 14; N. 3; jul./set.; 2010; pp. 462-469.

SENO, Ana. **Saberes Comunicativos**; apresentação de verbete da Enciclopédia da Conscienciologia; tertúlia de 24/02/2012.

TELES, Mabel. **Ortografopenalidade**; apresentação de verbete da Enciclopédia da Conscienciologia; tertúlia de 21/01/2012.

VIEIRA, Waldo. **700 Experimentos da Conscienciologia**; 1ª Ed. Rio de Janeiro: Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia. 1994; pp. 340, 607, 750.

_____. **200 Teáticas da Conscienciologia**; 1ª. Ed. Rio de Janeiro: Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia. 1997; pp. 41, 54, 59, 101, 115, 148, 159.

_____. **Homo sapiens reurbanisatus**; 1ª Ed. Foz do Iguaçu: Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia. 2003; p. 328.

_____. **Enciclopédia da Conscienciologia**; versão em DVD; 7ª. Ed.; Foz do Iguaçu: Associação Internacional Editares & Comunicons. Verbetes: Agenda de Autopenalização, Aquecimento Neuronal, Autexpressão, Autocognição, Autodeterminação, Autodiscernimento Afetivo, Consciência Gráfica, Neoverponidade, Parapolimatia, Saturação Intelectiva. 2012.

OBRAS CONSULTADAS

KOCH, Ingedore V. e CUNHA-LIMA, M. Luiza. “Do cognitivismo ao sociocognitivismo”. In: MUSSALIM, Fernanda e BENTES, Anna Christina (Orgs.). **Introdução à Linguística – Fundamentos Epistemológicos**. 4ª Ed. Vol. 3. São Paulo: Cortez. 2009, pp. 251-300.

MARTELOTTA, Mário Eduardo e PALOMANES, Roza. “Linguística Cognitiva”. In: MARTELOTTA, Mário Eduardo (Org.); **Manual de Linguística**; 1ª Ed. 3ª reimp. São Paulo: Contexto. 2010, pp. 177-204.

SENO, Ana. **Método de Autoanálise das Emoções**. Anais do I Congresso Internacional de Serenologia e o IX Congresso Internacional de Inversão Existencial (Cinvéxis). Revista. Anuário; Ano 10. N. 08. Ed. Especial. Domingos Martins: ARACÊ Editora. 2010, pp. 99-112.

_____. **Técnica do Espelhamento Consciencial**; Revista; trimestral; Journal of Conscientiology; ed. em português; Vol.11, N.44. Londres: IAC – International Academy of Consciousness. Abril/2009. pp. 369-384.