



# Reciclagem Pensênica: do Pensene-padrão Estagnador ao Pensene-padrão Pacificador

*Reciclaje Pensénico: del Pensene-estándar Estagnador al Pensene-estándar Pacificador*

*Thosenic Recycling: from the Thosene-pattern Stagnant to the Thosene-pattern Pacifier*

**Suzi Gussakov**

## Resumo

O artigo relata a trajetória da autora durante o curso Autopesquisa Projeciológica, quando detectou problemática pessoal de reincidência na utilização de patopenses estagnadores de fundo belicista. A metodologia utilizada foi a mudança através de uma ação em público - com a idealização e aplicação da Técnica do Beijo e Abraço Acolhedor - e a escrita conscienciológica, atrelada à apresentação pública do artigo, no Seminário de Pesquisas Projeciográficas do IIPC – São Paulo.

**Palavras-chave:** autorresgate; mudança; pacificação; pensenidade; teática.

## Resumen

*El artículo relata la trayectoria de la autora durante el curso Autoinvestigación Proyecciológica, cuando detectó problemática personal de reincidencia en la utilización de patopenses estancadores de fondo belicista. La metodología utilizada fue el cambio a través de una acción en público - con la idealización y aplicación de la Técnica del Beso y Abrazo Acogedor - y la escritura conscienciológica, vinculada a la presentación pública del artículo, en el Seminario de Auto-investigación Proyecciográficas del IIPC - São Paulo.*

**Palabras clave:** autorresgate; cambio; pacificación; pensenidad; teática.

## Abstract

*The article reports the trajectory of the author during the course Projectiology Self-research, when she detected a personal problem of recidivism in the use of pathothosene stagnators of warmongering background. The methodology used was the change through an action in public - with the idealization and application of the Technique of Kiss and Welcoming Embrace - and the conscienciological writing, linked to the public presentation of the article, at the IIPC - São Paulo, Projectiographic Self-research Seminar.*

**Keywords:** change; pacification; self rescue; theorice; thosenity.

## INTRODUÇÃO

**Upgrade.** Este artigo tem por objetivo relatar a experiência da autora, ao iniciar reciclagem de bloco pensênico estagnador, substituindo-o por um bloco pensênico pacificador, a fim de ter uma manifestação mais positiva junto às consciências e de assumir novo patamar evolutivo, mais avançado, dentro da proéxis.

**Justificativa.** A motivação para escrever este artigo foi o desconforto causado pela percepção de estar em subnível evolutivo frente aos compromissos assumidos no Curso Intermissivo. Através de retrocognições proporcionadas por amparadores, a pesquisadora percebeu que sua manifestação no intrafísico estava defasada e muito aquém da sua realidade extrafísica.

**Reflexão.** A autora compreendeu que fazia uso consciente e inconsciente de patopenses relacionados ao ressentimento e à vingança, oriundos de acontecimentos traumáticos desta existência e, por hipótese, de retrovida em contexto intelectual, na qual a autora passou por ridicularização pública e ostracismo.

**Flash.** A hipótese de ter exercido profissão ligada ao jornalismo em retrovida foi levantada após 2 *flashes* retrocognitivos num dos campos do curso Autopesquisa Projeciológica (APP). A autora já tinha tido outras parapercepções indicando essa possibilidade.

**Posicionamento.** A identificação da raiz do problema foi fator importante para o posicionamento pessoal favorável à mudança. *O primeiro passo para a cura é saber qual é a doença.* No entanto, o intuito deste artigo não é focar nos aspectos negativos da manifestação da consciência, mas valorizar as ações práticas tomadas pela autora, para fazer a viragem da pensenidade, com foco na pacificação.

**Metodologia.** Este artigo narra casuística pessoal da autora, incluindo relatos de experimentos realizados durante o curso Autopesquisa Projeciológica (APP), no IIPC – São Paulo, entre fevereiro e junho de 2016. Como forma de agradecimento ao amparador e aos aportes recebidos, a conectividade com o amparo foi ressaltada, como uma das variáveis a serem observadas, quando a conscin realmente se posiciona em prol de uma reciclagem pensênica importante no seu contexto evolutivo.

**Prática.** Com a perspectiva de uma reciclagem grande pela frente, foram escolhidas técnicas facilitadoras de uma mudança pensênica, factíveis de serem aplicadas no cotidiano da pesquisadora.

**Técnicas.** Eis, em ordem cronológica, a listagem das 6 técnicas utilizadas durante a escrita deste artigo:

1. Técnica do Beijo e Abraço Acolhedor.
2. Técnica da Listagem dos Trafores, Trafares e Trafais.
3. Técnica da Mobilização Básica de Energias (MBE).
4. Listagem de Ações Práticas Antibelicistas.
5. Leitura de Biografias de Nobelistas da Paz.
6. Técnica da Aferição da Pacificação.

**Estrutura.** O artigo está composto por 3 seções: I. Desenvolvimento; II. Aplicação das Técnicas; III. Técnica da Aferição da Pacificação; e Considerações Finais.

## I. DESENVOLVIMENTO

**Posicionamento.** Pela experiência da autora, o início da virada do pensene-padrão estagnado para o pensene-padrão pacificador é quando a conscin, cansada de emitir patopenses, se posiciona, através da sua vontade, dando um basta (*checkmate*) nas negatividades, e inicia ações práticas demudança, para melhoria imediata da sua manifestação nas interrelações cotidianas. Como diz o provérbio, *é não deixar para depois o que pode ser feito agora (action person)*.

**Casuística.** No 1º módulo do curso APP, a autora tinha detectado seu foco de pesquisa e de autossuperação como sendo os pensenes vingativos e a consequente imaturidade ligada à manutenção de ruminações mentais patológicas, envolvendo não só consciências do grupocarma familiar e amigos, mas também, alunos das escolas públicas onde leciona inglês.

**Escola.** Analisando esses dados, a autora percebeu ser o ambiente escolar o mais entrópico e difícil de ser encarado, em virtude do holopensene baratroférico e da quantidade elevada de horas que a autora permanece no local, 5 dias por semana. Em vista disso, pensou em amenizar essa situação de mal-estar geral, colocando em prática alguma ação benéfica ao grupo, a partir de um neoposicionamento pacificador (*one for all*).

**Técnica.** A partir de uma sugestão dos professores do curso APP, a autora criou uma técnica específica para ser aplicada junto à comunidade escolar: a Técnica do Beijo e Abraço Acolhedor, posta em ação *full power*, entre os módulos 1 e 2 do curso.

## II. APLICACAO DAS TÉCNICAS

**Técnica do beijo e abraço acolhedor.** Como funciona a técnica: ao chegar perto de pessoa conhecida, colega de trabalho ou outra da qual se queira fazer uma aproximação, dar um beijo e abraço, exteriorizando energias com padrão acolhedor e com a intenção de ajudá-la nas suas demandas, quaisquer que elas sejam. É útil manter a pergunta “O que posso fazer para te ajudar?” na pensenidade.

**Estratégia.** A técnica pode ser aplicada de modo mais intensivo durante um determinado período de tempo, podendo este variar, de acordo com a necessidade de cada pesquisador. Para este experimento, foi feito um mês e meio de trabalho intensivo, procurando abarcar o maior número de conscins diariamente. Após esse período, com os resultados positivos obtidos, foi feita somente uma “manutenção” da técnica, sem preocupação em beijar e abraçar “todas” as conscins da comunidade escolar.

**Relato.** *Iniciei a técnica no dia 22/02/2016: passei a cumprimentar os funcionários, professores e, principalmente, todos os alunos que encontrava nos corredores, nas salas e no pátio da escola com um “Bom dia!” alegre e com um beijo e um abraço acolhedor.*

*Nos primeiros dias, foi muito estranho, pois parecia que estava “forçando a barra”, beijando e abraçando todo mundo. Em outros momentos, me sentia como uma atriz representando num teatro. Além disso, tantos beijos e abraços tomavam bastante tempo das aulas e me questionei se não era melhor deixar de lado essa prática e dar o conteúdo da disciplina para os alunos. Por outro lado, lembrei-me de outras tantas situações vivenciadas na escola, em que o conteúdo não fazia a menor diferença, mas sim, a socialização e o apaziguamento dos conflitos. Assim, resolvi continuar com o experimento.*

*Nas semanas seguintes, fui ampliando minha ação, e comecei a tomar a iniciativa de ir até as pessoas demonstrando bom humor e descontração e pedir “o meu beijo e o meu abraço” e a dar risada com a pessoa, comentando que aqueles momentos é que faziam a vida valer a pena. Comecei a tentar ler a energia da pessoa, para entender qual demanda ela tinha, para poder ser assistencial, de alguma forma.*

*Os resultados que obtive com a aplicação desta técnica começaram a aparecer já durante o primeiro mês. Os professores, do tipo “cada um por si”, começaram a conversar; os alunos passaram a me cumprimentar e beijar ou abraçar, em qualquer lugar que me encontrassem, mesmo fora da escola; a turma conhecida por ser a pior da escola, com 35 adolescentes, organizou uma festa de aniversário para mim que parou a escola, pois todos os alunos queriam estar presentes. Tal fato nunca tinha acontecido na escola.*

**Resultado.** Esse experimento reverberou de maneira positiva na pensenidade da autora, trazendo mais leveza e bom humor nas relações e a percepção mais clara da presença do amparo no cotidiano, em virtude da disponibilidade para a assistência.

**Recorde.** Tudo ia *de vento em popa*. Durante os dois meses seguintes, o clima foi de contentamento e paz, sem intercorrências desagradáveis na escola. A nível pessoal, a inter-relação amistosa com grande quantidade de conscins foi desconstruindo a rigidez pensênica, própria da ruminação mental da autora.

**Descuido.** De início, a autora manteve o trabalho energético diário, utilizando a Técnica da Mobilização Básica de Energias (MBE), a fim de atingir o estado vibracional (EV), em virtude dos múltiplos acoplamentos realizados com tantos beijos e abraços. Com o passar das semanas e com a convicção de estar com a situação sob controle, *com a bola toda*, a autora passou a descuidar do trabalho com as energias, deixando de fazer a desassim após os acoplamentos e esquecendo-se de fazer o EV diariamente.

**Vacilo.** Pela hipótese levantada, a vaidade pessoal aflorada pelo êxito na aplicação da técnica levou a uma negligência com o trabalho energético: uma atitude imatura, de irresponsabilidade frente ao epicentrismo assumido perante as demandas multidimensionais da comunidade escolar.

**Revertério.** A outra hipótese levantada - e posteriormente confirmada - foi a de que os resultados positivos da aplicação da Técnica do Beijo e Abraço Acolhedor causaram inveja nos colegas de trabalho e na equipe gestora, pois estes não detinham o mesmo tipo de “controle” sobre os alunos. A autora passou a ser alvo de boicotes e assim, o segundo semestre do ano letivo foi sofrível. Festas e atividades diferenciadas foram proibidas e a autora teve *as asas cortadas*. Até macumba foi feita para prejudicar a autora, fato que veio à tona meses depois.

**Intrigas.** Tornando a situação ainda mais caótica, a autora notou que sua comunicabilidade fora afetada, pois tudo o que dizia passou a ser mal interpretado, ou interpretado de maneira oposta ao que tinha dito, com crescente carga negativa conflitiva, gerando desentendimentos e animosidades de toda ordem, mesmo nos contextos mais esdrúxulos.

**Fuga.** Diante desse impasse, a primeira tendência da autora foi a de fugir dos compromissos assistenciais assumidos, *tirando o time de campo*. Mas com a ajuda dos amparadores extrafísicos e intrafísicos - professores e alunos do APP-, conseguiu relacionar as intercorrências com contrafluxos naturais de seu grupocarma bélico. Percebeu a importância de se manter como assistente intrafísico do amparo e a necessidade de priorizar atitudes antibelicistas.

**Estratégia.** Nesse ponto, foi muito esclarecedora a revisitação da listagem de trafores, trafares e trafais da autora, para melhor visualização dos traços que faziam parte do seu rol de pensenes-padrão.

**Trafares.** Eis, a título de autoexposição, listagem de 13 trafares-satélites do megatrafar bélico da autora, em ordem alfabética:

- |                      |                        |                       |
|----------------------|------------------------|-----------------------|
| 01. Agressividade.   | 06. Indisponibilidade. | 11. Ruminação mental. |
| 02. Arrogância.      | 07. Irritabilidade.    | 12. Vaidade.          |
| 03. Autovitimização. | 08. Orgulho.           | 13. Vingança.         |
| 04. Conflituosidade. | 09. Queixa.            |                       |
| 05. Imposição.       | 10. Reatividade.       |                       |

**Trafos.** Eis, a título de exemplarismo pessoal, listagem de 9 trafores da autora, em ordem alfabética:

- |                |                   |                  |
|----------------|-------------------|------------------|
| 1. Autesforço. | 4. Generosidade.  | 7. Pontualidade. |
| 2. Autonomia.  | 5. Leiturofilia.  | 8. Proatividade. |
| 3. Coragem.    | 6. Parapsiquismo. | 9. Teaticidade.  |

**Trafais.** Eis, a título de lembrete pessoal e compromisso multidimensional, a listagem dos 6 trafais ou traços faltantes no microuniverso consciencial da autora, em ordem de importância neste momento evolutivo, a serem desenvolvidos de maneira teática, ainda nesta existência intrafísica:

- |                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| 1. Domínio energético. | 4. Megafraternismo. |
| 2. Autopacificação.    | 5. Paradiplomacia.  |
| 3. Pacifismo.          | 6. Despeticidade.   |

**Questão.** Em vista do conjunto de trafores, trafares e trafais listados e, tendo em mente a questão de como instalar um pensene-padrão pacificador em ambiente hostil, a autora elaborou conjunto de ações profiláticas propícias à aproximação com o holopensene da paz e à instalação de campo interassistencial pacificador.

**Profilaxia.** Como início de profilaxia, a autora decidiu rever seu Código Pessoal de Cosmoética (CPC) e inseriu, em um dos tópicos, a condição de “pensar bem dos outros” e em outro, a priorização da utilização da Técnica da MBE, pelo menos 20 vezes ao dia, a fim de desenvolver o domínio energético.

**Teática.** A fim de manter o foco na teaticidade em relação ao posicionamento de mudança de bloco pensênico, listou 12 ações práticas antibelicistas a serem utilizadas no dia a dia, apresentadas adiante:

01. **Visual.** Mudar o padrão das roupas, priorizando roupas claras, de preferência o branco, por ser símbolo da paz no ocidente.
02. **Visão traforista.** Passar a enxergar e valorizar os traços-força das pessoas e a mencionar esse apreço durante as conversas.
03. **Diálogo.** Manter a possibilidade de diálogo aberta, mesmo com pessoas antagônicas. Não dar tanto valor a cada palavra dita, ajuda nesse processo.
04. **Coerência.** Ter coerência na comunicação, cancelando aquilo que fala. *Faço o que eu falo (I do what I say).*
05. **Vocabulário.** Cessar o uso de palavras e frases de cunho bélico ou negativo, inserindo vocabulário mais positivo ou neutro nas conversas.
06. **Exemplarismo.** Manter o exemplarismo silencioso. Não entrar no pensamento belicista do grupocarma evolutivo, mantendo o foco da pensenidade na pacificação.
07. **Trânsito.** Evitar pensenizar mal dos outros durante o *stress* do trânsito. Sair mais cedo, para diminuir a preocupação de não chegar a tempo e para poder ter tempo de ceder a passagem para motoristas mais estressados.
08. **Amparo.** Desenvolver e valorizar a conexão pensênica com o amparador, focando na lucidez durante a tenepes, exercício diário de 50 minutos de afinização.
09. **Gratidão.** Demonstrar gratidão pelas consciências e pelos aportes recebidos durante toda a vida.
10. **Assistência.** Assumir o compromisso íntimo de ser assistente intrafísico do amparador extrafísico.
11. **Paz.** Selecionar leituras técnicas relacionadas ao holopensene da paz. Por exemplo, fazer uma maratona de leitura do tratado *Homo sapiens pacificus* e ler biografias de ganhadores do Prêmio Nobel da Paz.
12. **Técnica.** Aplicar a Técnica de Aferição da Pacificação durante 6 meses, para analisar os padrões e avaliar os resultados.

### III. TÉCNICA DE AFERIÇÃO DA PACIFICAÇÃO

**Aplicação.** A técnica pode ser aplicada, preferencialmente, 10 minutos antes do início da tenepes. Rememorar todas as consciências com as quais se teve contato durante as últimas 24 horas e com as quais se teve alguma manifestação de belicismo. Analisar em quais contextos o padrão bélico se repete.

**Profilaxia.** Utilizar essas mesmas consciências como alvo de assistência e pacificação durante a tenepes. Prosseguir com essa técnica durante 6 meses e ir anotando os resultados: data; número de consciências evocadas; contexto ou situação geradora da manifestação belicista.

Exemplo de tabela utilizada:

Data	Número de consciências que despertaram pensamentos, sentimentos e energias bélicas nas últimas 24 horas	Situações e contextos em que ocorreram os pensenes bélicos
17/09	19	Trânsito; evocações do passado; conversas.

**Leiturofilia.** Partindo da premissa de que a intencionalidade em desenvolver os traços faltantes pode ser potencializada pelo uso dos traços-força, a autora escolheu o trafor do apreço pela leitura como técnica de aproximação com o holopensene da paz.

**Biografias.** Considerando ser a aquisição do pensene-padrão pacificador o alvo da viragem pensênica da autora, a técnica escolhida foi a da leitura de biografias de personalidades pacíficas, pacificadoras ou pacifistas.

**Nobelistas.** As personalidades escolhidas foram todas ganhadoras do Prêmio Nobel da Paz e empregaram seus trafores de maneira diplomática e cosmoética. Seu exemplarismo serve para aprendermos como elas pensam e como agem e interagem com as demais consciências, multidimensionalmente.

**Pacifistas.** A partir da leitura inicial de biografias resumidas dos ganhadores do Prêmio Nobel da Paz, foram selecionadas, por sincronidades e afinidades, 10 personalidades pacifistas, a serem estudadas pela autora, apresentadas em ordem alfabética:

01. **Albert Schweitzer:** Alemanha, 14/01/1895 – 04/09/1965. Prêmio Nobel da Paz em 1952. *“Assim como o sol derrete o gelo, a gentileza evapora mal-entendidos”.*
02. **Barack Obama:** Estados Unidos, 04/08/1961. Prêmio Nobel da Paz em 2009. *“Nós somos a mudança que procuramos”.*
03. **Bertha von Suttner:** Império Austro-Húngaro, 09/06/1843 – 21/06/1914. Prêmio Nobel da Paz em 1905. *“Depois do verbo amar, o verbo ajudar é o mais belo do mundo”.*
04. **Dag Hammarskjöld:** Suécia, 29/07/1905 - 18/09/1961. Prêmio Nobel da Paz em 1961. *“A tudo o que já passou, digo obrigado. Ao que está por vir, digo sim”.*
05. **Emily Greene Balch:** Estados Unidos, 08/01/1867 – 09/01/1961. Prêmio Nobel da Paz em

1946. “*Sejamos pacientes uns com os outros e, mais, pacientes com nós mesmos*”.
06. **Linus Carl Pauling**: Estados Unidos, 28/02/1901 – 19/08/1994. Prêmio Nobel da Paz em 1962. “*A única política sã para o mundo é a abolição da guerra*”.
07. **Malala Yousafzai**: Paquistão, 12/07/1997. Prêmio Nobel da Paz em 2014. “*Não há melhor arma do que o conhecimento, e não há melhor fonte de conhecimento do que a palavra escrita*”.
08. **Martin Luther King Junior**: Estados Unidos, 15/01/1929 – 04/04/1968. Prêmio Nobel da Paz em 1964. “*Uma das coisas importantes da não violência é que não busca destruir a pessoa, mas transformá-la*”.
09. **Michail Gorbachov**: Rússia, 02/03/1931. Prêmio Nobel da Paz em 1990. “*Uma revisão crítica de nossa própria experiência é um sinal de força, não de fraqueza*”.
10. **Tenzin Gyatsu**: Tibete, 06/07/1935. Prêmio Nobel da Paz em 1989. “*Não espere resultados rápidos e imediatos, sob o pretexto de que decidiu mudar. Cada ação que você executa, permite que essa decisão se torne efetiva dentro de seu coração*”.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saída da estagnação evolutiva passa pelo posicionamento pessoal favorável à mudança e pelas ações práticas. Sem *arregaçar as mangas* e partir para a ação, não há mudança que ocorra. A autossuperação da estagnação pensênica pode ser possível através da utilização da teática: 1% de teoria e 99% de prática. É *pôr a mão na massa*, com determinação na correção da pensenidade autoas-sediadora e na utilização de estratégias de autoexposição pública, sob forma de ações cosmoéticas visando ao bem de todos.

Um ano após o início da utilização da Técnica do Beijo e Abraço Acolhedor, ocorreu a troca, para melhor, da equipe gestora da escola, com abertismo e neofilia, o que permitiu o continuísmo na aplicação da técnica.

## REFERÊNCIAS

- VIEIRA, Waldo. *Enciclopédia da Conscienciologia Digital*; 11.034 p.; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013; verbetes consultados: Autobiografia; Autocorreção; Autodesassediabilidade; Autodeterminação; Auto-herança parapsíquica; Gratidão; Lealdade evolutiva; Mudança de bloco pensênico; Onda de amparo; Pré-perdão assistencial; Reconciliação íntima.
- VIEIRA, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 3ªEd. revisada e ampliada; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013; p. 682-688 e 719.



**WEBGRAFIA CONSULTADA**

1. [http://www.nobelprize.org/nobel\\_prizes/peace/laureates/index.html](http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/peace/laureates/index.html), último acesso em 01/09/2016.

**Suzi Gussakov**, graduada em Letras e pós-graduada em Língua e Literatura Inglesa; aeronauta aposentada e professora de inglês na rede pública. Tenepessista, voluntária e docente do IIPC-SP.

*E-mail:* gussaksu@gmail.com