

A INFLEXIBILIDADE PENSÊNICA NO CONTEXTO DA AUTORREEDUCAÇÃO CONSCIENCIAL

Thosenic inflexibility in the context of consciential self-education

Ruy Bueno

RESUMO: O presente artigo apresenta reflexões sobre processos dificultadores das reciclagens intraconscienciais, a fim de instrumentalizar o Intermisivista nos processos de autorreeducação consciencial com base na inteligência evolutiva.

Parte do pressuposto que a inflexibilidade pensênica é a base de toda a problemática evolutiva da conscin pré-serenona, sendo o maior obstáculo para as reciclagens intraconscienciais (recins). Abordam-se os principais processos interrelacionados que promovem e mantêm a inflexibilidade das matrizes pensênicas. Propõe que o conhecimento dos processos que promovem e mantêm a rigidez pensênica e suas respectivas terapêuticas podem servir como instrumento de autopesquisa e autorreeducação consciencial. Por fim, aborda-se o crescendo de patamares de flexibilidade pensênica conforme a escala evolutiva, considerando a não linearidade da evolução da consciência e possíveis retrocessos momentâneos. Conclui-se o artigo indicando a necessidade de ampliação de pesquisas conscienciológicas a fim de descrever e consolidar com mais precisão os processos de mudança relacionados à flexibilização pensênica, visando mapear as intervenções reeducaciológicas prioritárias em determinados contextos evolutivos.

Palavras-chave: Inflexibilidade pensênica; Esquiva experiencial; Fusão pensênica; Ações ectópicas; Fixação extemporânea; Apego à autoimagem; Autorreeducação consciencial.

ABSTRACT: This article presents reflections on processes that hinder intraconsciential recycling, in order to equip the Intermisivist in the process of consciential self-reeducation based on evolutionary intelligence.

It assumes that thosenic inflexibility is the basis of the pre-serenissimus conscin entire evolutionary problem, being the biggest obstacle to intraconsciential recycling (recins). The main interrelated processes that promote and maintain the inflexibility of thosenic matrices are addressed. It proposes that knowledge of the processes that promote and maintain thosenic rigidity and their respective therapies can assist as an instrument for self-research and conscientious self-reeducation. Finally, the increasing levels of thosenic flexibility are addressed according to the evolutionary scale, considering the non-linearity of the evolution of consciousness and possible momentary setbacks. The article concludes by indicating the need to expand conscienciological research in order to more accurately describe and consolidate the processes of change related to thosenic flexibility, aiming to map priority re-education interventions in certain evolutionary contexts.

Keywords: Thosenic inflexibility; Experiential avoidance; Thosenic fusion; Ectopic actions; Extemporaneous fixation; Attachment to self-image; Consciential self-reeducation.

INTRODUÇÃO

Baratrosfera. A teimosia, segundo Vieira (2013) é uma das maiores demonstrações de ignorância e está na causa de tudo o que diz respeito à baratrosfera.

Psicopatologia. Agravamento da inflexibilidade pensênica, a teimosia é a base da psicopatologia e parapsicopatologia. Apresenta-se em variadas gradações: teimosia na ideação anacrônica, teimosia no tráfego, teimosia no erro, teimosia no pior, teimosia no patológico, teimosia no egoísmo, teimosia na ectopia.

Problemática. Nesta perspectiva, toda problemática evolutiva da consciência pré-serena se relaciona com a *inflexibilidade pensênica*. Essa rigidez ideativa promove a *falha dialética* com a realidade multidimensional e torna-se o maior obstáculo às reciclagens intraconscientes (recins).

Objetivo. O presente artigo visa apresentar o amplo tema da *inflexibilidade pensênica*, relacionando didaticamente os principais processos que a determinam, seus efeitos e as possíveis terapêuticas segundo a perspectiva da autorreeducação consciencial.

Justificativa. Essas reflexões podem ser relevantes para a especialidade da Reeducação, na medida em que instrumentalizam o autopesquisador nos processos de autorreeducação consciencial com base na inteligência evolutiva, visando recins mais eficientes.

Metodologia. A Metodologia baseou-se em pesquisa bibliográfica na área Conscienciológica, Psicoterapias Cognitivo-comportamentais e Terapia Baseada em Processos, além de registros de vivências do autor especialmente focadas na autorreeducação consciencial.

Seções. Este artigo apresenta as seguintes seções: Processos promotores da inflexibilidade pensênica, 1. Esquiva experiencial, 2. Fusão pensênica; 3. Fixação extemporânea, 4. Baixa lucidez quanto aos valores evolutivos, 5. Ações ectópicas, 6. Apego a auto e heteroconceito; Pilares da inflexibilidade e flexibilidade pensênica; Processo evolutivo da consciência e conclusões.

Processos promotores da inflexibilidade pensênica

Definição. A *inflexibilidade pensênica* é a condição de rigidez quanto à resposta ideativa, emocional, energética e comportamental da consciência ou consciências diante das adversidades, ameaças, percalços, reveses, frustrações, estresses e desafios constantes da Evoluçologia, sendo efeito de matrizes ou esquemas cognitivo-emocionais disfuncionais mantidos por processos de distorções cognitivas e estratégias de enfrentamento desadaptativas.

Metanálise. Estudo de metanálise massiva de ensaios clínicos randomizados sobre mediadores de mudança na saúde mental e comportamental, identificou os mediadores mais importantes relacionados aos resultados clinicamente importantes (HAYES; HOFMANN; CIARROCHI; et al., 2020). Desse estudo ratificou-se os principais processos envolvidos na inflexibilidade e na mudança no universo das psicopatologias, assim como as dimensões psicológicas mais relacionadas a cada processo.

Adaptação. Considerando os processos promotores de inflexibilidade, este autor propõe uma adaptação nas descrições dos 6 principais processos de mudança baseados em evidências, a exemplo daqueles abordados na *Terapia de Aceitação e Compromisso* (ACT), um exemplo consolidado de *Terapia Baseada em Processos* (PBT) conforme Hofmann et al. (2023), a fim de se adequar e ampliar a questão segundo a perspectiva conscienciológica.

Processos. A partir das adaptações propostas, segue em ordem funcional o modelo de 6 processos nosográficos interdependentes promotores da inflexibilidade pensênica e as respec-

tivas dimensões mais estreitamente associadas que contribuem para compreensão e análise de cada processo (Quadro 1).

Quadro 1: Processos Promotores de Inflexibilidade e as dimensões psicológicas predominantes.

<i>Processo Promotor de Inflexibilidade Pensênica</i>	<i>Dimensão</i>
1. Esquiva experiencial	Afetiva ou emocional
2. Fusão pensênica	Cognitiva
3. Foco extemporâneo	Atencional
4. Insciência dos valores evolutivos	Motivacional
5. Ações ectópicas	Comportamental
6. Apego ao Auto e Heteroconceito	Self

Interdependência. Na prática, vários desses processos e dimensões psicológicas podem atuar de maneira sinérgica e interdependente. Além disso, cada um desses processos pode ser analisado a partir do paradigma consciencial. Apresenta-se a seguir a descrição de cada um desses processos maladaptativos promotores da inflexibilidade pensênica.

1. ESQUIVA EXPERIENCIAL

Definição: A *esquiva experiencial* é a tendência de evitar pensenes ou experiências desconfortáveis, inevitáveis diante dos desafios evolutivos, relacionados a objetivos essenciais de renovação ou reciclagens, seja na construção de sentido existencial, na ampliação da holomaturidade ou no contexto da programação existencial (proéxis) mais ampla.

Sinonímia: 1. Evitação experiencial; 2. Fuga da experiência; 3. Covardia consciencial; 4. Hedonismo.

Antonímia: 2. Autoenfrentamento recinológico; 2. Compromisso proéxico; Assunção proexológica; 3. Destemor cosmoético.

Dimensão. A dimensão mais associada a esse processo é a *afetiva* ou emocional. A maneira pela qual a consciência lida com as próprias emoções em geral e como responde emocionalmente a situações específicas, fundamentalmente influencia sua capacidade de enfrentar desafios.

Efeitos. A defesa excessiva da zona de conforto existencial condiciona a conduta à *lei do menor esforço*. São vários os efeitos da *esquiva experiencial* recorrente diante dos desafios evolutivos: a aversão às reciclagens existenciais e intraconscienciais; as automimeses evitáveis; o hedonismo como princípio; o nivelamento por baixo típico da banalização; os refluxos do porão consciencial; o predomínio da emocionalidade e instintividade; o *não largar o osso* de função ou área de domínio em favor dos neodesafios proexológicos; o regressismo paradoxal.

Desafios. A proéxis é um plano de autossuperação. Toda autossuperação implica em aceitar desafios. Os desafios existenciais tiram a conscin da zona de conforto, e, portanto, geram desconforto, pelo menos no início.

Aceitação. Com a aceitação desse desconforto, a tendência da consciência é ampliar sua competência e consequentemente sua zona de conforto. Muito do que a pessoa faz hoje *com os pés nas costas*, um dia já pode ter sido motivo de muito estresse negativo. O estresse positivo ge-

rado pelos desafios existenciais está correlacionado com a disposição de aceitação ou recepção do desconforto.

Analogia. Suponha um pacote de balas sortidas de 2 cores: as vermelhas, com o gosto muito agradável, e as amarelas, desagradáveis, porém, nutritivas. A regra para ganhar esse pacote de balas seria: para ter as balas vermelhas que tanto gosta (gratificação, senso de realização, sentido de vida, conquistas, renovações) a pessoa precisa aceitar que também terá de ingerir as balas amarelas ruins eventualmente (desconforto emocional, frustrações eventuais, ansiedade, medo, insegurança, dor), mas que no final trarão nutrição e crescimento. Outra analogia por ser feita com o *fitness*: para se ter um bom desenvolvimento físico é preciso tolerar um grau de desconforto ao desafiar os músculos, a ponto de gerar microlesões cuja regeneração promoverá o fortalecendo e maior resistência muscular. *No pain no gain*.

Desconforto. São 2 tipos de desconforto passíveis de serem experimentados pela consciência diante de desafios evolutivos ligados aos deveres e paradeseres proexológicos:

1. **Limpo.** O *desconforto limpo*, inevitável diante do enfrentamento de renovações e reciclagens que tiram momentaneamente a consciência da zona de conforto.

2. **Sujo.** O *desconforto sujo*, evitável, que surge quando tentamos escapar do *desconforto limpo*. É experimentado como sentimento de vazio, melancolia, perda de sentido ou tédio. A origem desse mal-estar é a percepção de que a própria consciência está se distanciando dos seus valores essenciais através de ações ectópicas.

Mitridatismo. Assim, diante dos desafios evolutivos interassistenciais, ao lidar com o desconforto inevitável com maior disposição e aceitação, desenvolve-se o mitridatismo (imunidade holossomática) para lidar com situações ainda mais críticas. Este processo parece ser imprescindível na conquista de maior holomaturidade, serenidade, fraternidade e capacidade empática interassistencial.

Assimilação. A capacidade das consciências mais avançadas na escala evolutiva agirem com serenidade, experimentando grande desconforto através da assimilação simpática com inúmeros assistidos simultâneos, é ilustrada por Waldo Vieira em relato de projeção consciente com a Serenona Monja:

A consciex feminina, parecendo estar sempre concentrada, numa serenidade inabalável, vestia traje simples de monja e comunicou-me logo influxo agradabilíssimo de energia, apenas com a presença [...]

Senti logo que estava diante de uma consciência de elevado nível evolutivo. Tudo em seu ego transpirava harmonia e bem-estar, no entanto, daí a pouco viria a saber, no íntimo, sofria, tinha compaixão pela dor humana. Experimentei, nas entranhas do eu, a dor de todo o mundo ao tentar aproximar-me ainda mais da psicofera daquela consciência extraordinária [...]

Quanto esforço essa estrela-usina-de-desassédio-e-de-assistência-extrafísica não deve ter despendido para chegar a tal ápice de desenvolvimento? (Vieira, 1999, p.189; 191).

Flexibilização. A atitude de *aceitação do desconforto* emocional, com receptividade à experiência desafiadora e recinológica, é passo decisivo para a superação da esQUIVA experiencial e maior autoimunidade consciencial ou resiliência evolutiva. Ao longo do tempo, a consolida-

ção de hábitos e rotinas benéficas emerge como um pilar fundamental para o bem-estar pessoal e a manutenção da homeostase. *Sem estresse não há evolução. O abertismo consciencial pode transformar o estresse negativo em positivo.*

Questionologia. Quais experiências privadas (penseões, sensações, memórias e assim por diante) você está evitando? Como você está fazendo isso? Apresenta algum esforço deliberado para evitar, suprimir ou distrair-se em vez de enfrentar e trabalhar em experiências difíceis ou desafiadoras? O quão frequente é a esquiva experiencial em sua vida multidimensional? No seu caminho proexológico, como tem sido sua postura frente aos desconfortos inevitáveis dos desafios evolutivos? Você evita o desconforto limpo e cai no desconforto sujo? *A vida não é só flores.*

2. FUSÃO PENSÊNICA

Definição. A *fusão pensênica* é uma disposição natural da consciência de se identificar excessivamente com os próprios penseões, sem questionar sua validade ou utilidade, confundindo-os com a realidade objetiva ou tratando-os como verdades absolutas, restringindo as ações mais adaptativas.

Sinonímia: 1. Distorção cognitiva; 2. Apriorismose; 3. Convicção amaurótica; 4. Falha dialética.

Antonímia: 1. Desfusão pensênica; 2. Desfusão cognitiva; 3. Metapensenidade; 4. Metacognição.

Dimensão. A dimensão mais associada a esse processo é a *cognitiva*. A maneira como a consciência atribui significado aos eventos em sua existência, condiciona sua situação de vida e as habilidades para enfrentar desafios e dificuldades.

Narrativa. Assim, a narrativa criada pela pensenização, pode ser enviesada, a maneira de delírio fugaz, induzido por esquemas cognitivos (memória e holomemória) disfuncionais e estados holossomáticos, sendo vivenciado como suposta realidade (passada, presente ou futura), sem espaço para reflexões ou metapensenização. *Autodiscernimento: primeiro amparador.*

Ciclo. Esta condição, conduz a imposição dos constructos, crenças ou convicções à revelia dos fatos e parafatos, reforçando matrizes cognitivas anacrônicas relacionadas, podendo recrudescer a inflexibilidade pensênica em ciclo vicioso.

Alienação. Essa falha dialética com a realidade, promove estados de alienação que possuem graduações, gatilhos e contextos específicos de atuação. A cristalização pensênica é recrudescida por vies confirmatório e ceticismo patológico. A consequência é o encapsulamento alienante (bolha informacional) mantido por desconfiança sistemática e negação em relação às experiências e informações novas e atualizadas que contradizem os próprios pressupostos (BALTHAZAR *et. all.*, 2022).

Analogia. De maneira análoga, a fusão pensênica seria semelhante à condição na qual o sujeito não distingue uma pintura da paisagem real, ou mesmo confunde o mapa com o território representado. Um mapa, por mais aprimorado que seja, nunca conseguirá abarcar a realidade toda do território. Da mesma forma, as interpretações pessoais da realidade não são a realidade em si, mas apenas representações. A cosmovisão e percepção consciencial estão condicionadas e limitadas às lentes dos esquemas cognitivos registrados na memória e na holomemória pessoal.

Contexto. Um mapa específico (rodoviário, fluvial, geográfico) criado para orientar o sujeito em determinado contexto, em outro, pode ser inútil. O mapa atual da cidade de Foz do Iguaçu, não pode ser utilizado em outra cidade, mesmo tendo algumas ruas com os mesmos nomes; vai gerar desorientação e predispor a acidentes de percurso. Da mesma forma, um esquema mental utilizado em contexto diferente daquele de onde foi abstraído e generalizado, passa a ser disfuncional e desorienta a interpretação da realidade.

Histórias. Conforme Harris (2007), a mente humana tem tendência natural para contar histórias as quais, muitas vezes, envolvem reflexões sobre o passado, projeções para o futuro e avaliações constantes sobre si mesmo e outros semelhantes ao redor. Essa atividade mental contínua pode ser comparada a uma rádio que nunca para de transmitir. Esses enredos mentais podem assumir várias características, a exemplo destas:

1. **Identidade.** Podem apresentar várias formas, desde narrativas sobre a própria identidade e autoimagem até suposições sobre o que os outros pensam sobre a pessoa.

2. **Tempo.** Podem envolver a própria consciência em ruminações sobre erros passados, preocupações sobre o futuro e elaborações imaginativas sobre eventos que ainda estão por vir.

3. **Influência.** Têm o poder de influenciar emoções, comportamentos e percepções da realidade. Por exemplo, um pensamento autodepreciativo como «Eu sou um fracasso», pode manter a pessoa presa nessa crença e fazê-la agir de acordo com ela, evitando situações desafiadoras ou se autossabotando.

4. **Utilidade.** Às vezes, elas podem ser úteis ao ajudar a planejar e tomar decisões, mas também podem levar à ruminação excessiva, ansiedade, humor negativo ou distorções cognitivas.

Autassédio. É importante desenvolver a lucidez sobre essas histórias mentais recorrentes e reconhecer quando elas estão afetando negativamente o indivíduo, sendo importante discernir os autopensenes, os xenopensenes e suas interações.

Metapensabilidade. A presentificação mental no aqui-agora-multidimensional através da mobilização básica de energias e o estado vibracional, podem ser úteis para observar essas histórias (metapensabilidade) sem se envolver totalmente com elas. Assumir a postura de observador dos autopensenes momentâneos, permite maior lucidez e possibilidade de questionar, desafiar ou sobrepairar essas narrativas, buscando uma perspectiva mais útil ou construtiva. Tal exercício gera flexibilidade cognitiva e promove a capacidade de desfusão ou sobrepairamento pensênico.

Flexibilização. O *sobrepairamento pensênico* permite que a conscin se engaje em comportamentos coerentes com seus propósitos e objetivos proexológicos, mesmo quando pensenes desconfortáveis transitórios estejam presentes. Em vez de atitude reativa a tais desconfortos, a pessoa amplia a disposição e aceitação, especialmente nas oportunidades de autorreciclagem e interassistência.

Questionologia. Você está fundido com algum conteúdo cognitivo disfuncional – regras ou expectativas rígidas, crenças autolimitantes, crítica e julgamento excessivo em relação a si e aos outros, justificativas, estar sempre certo, ideias de desesperança, ideias de autodesvalia, entre outros?

3. FOCO EXTEMPORÂNEO

Definição. O *foco extemporâneo* é a tendência da consciência ficar excessivamente presa em ruminações sobre eventos passados – geralmente frustrações ou narrativas de experiências antigas – ou presa em preocupações com o futuro – catastrofizando ou antecipando ansiosa-

mente o que ainda está por vir, em detrimento do engajamento e foco atencional no *aqui-agora-multidimensional*.

Sinonímia: 1. Fixação em narrativas passadas ou futuras; 2. Atenção inflexível; Monopólio do passado ou futuro.

Antonímia: 1. Presentificação pensênica; 2. Foco no aqui-agora-multidimensional.

Dimensão. A dimensão mais intrinsecamente associada a esse processo é a *atencional*. A forma pela qual a consciência direciona e modula o foco das suas experiências intra e extrapsíquicas, ou mesmo focaliza mais o presente, o passado ou o futuro, desempenha um papel fundamental na situação experienciada.

Evolução. Na trajetória do *Homo sapiens sapiens*, estima-se que 99% do tempo de sua evolução foi na condição de caçador-coletor. O cérebro humano foi forjado ao longo de milhares de anos nessa direção. Quanto melhor fosse em prever e evitar perigo, mais tempo viveria e maior seria sua prole. *Nossa paragenética é o produto de inúmeras retrogenéticas.*

Prontidão. Agora, a humanidade está no 1% mais recente da evolução biológica, manifestando-se através de um cérebro moldado em ambiente predominantemente primitivo. Em consequência, as conscins estão constantemente em alerta, avaliando e julgando tudo o que encontra: será bom ou ruim? Seguro ou perigoso? Útil ou prejudicial? Essa consciência nos mantém vigilantes em relação a possíveis situações de rejeição, desemprego, fracasso, doenças fatais e muitas outras preocupações do cotidiano.

Rejeição. Adicionalmente, o medo atávico do ostracismo, que representava uma sentença de morte ao ser expulso do grupo, intensificou a necessidade de se pertencer a um coletivo. Como forma de evitar a rejeição, a pessoa se compara com outros membros do grupo, indagando se ela se encaixa, se está agindo corretamente, se está contribuindo o suficiente e se é tão competente quanto os demais. Preocupa-se em fazer algo que possa levar à sua exclusão.

Preocupações. O resultado disso é a tendência de a consciência ter quase sempre um foco extemporâneo, no qual gasta quantidade significativa de tempo preocupada e ansiosa com situações que, na maioria das vezes, nem chegam a acontecer. Essas preocupações excessivas a consome, mesmo quando a probabilidade real de tais eventos ocorrerem é baixa.

Flexibilização. A *presentificação pensênica* é o contraponto a fim de reeducar a consciência a focar predominantemente no *aqui-agora-multidimensional*, ampliando o abertismo e o autodiscernimento, a fim de ter melhor engajamento em ações resolutivas. Um dos efeitos da *mobilização básica de energias* é a mudança do foco consciencial para o presente, o que contribui para autodesassédio e desassimilação de energias nocivas.

Questionologia. Quanto tempo você gasta ruminando sobre o passado, preocupando-se ou fantasiando com o futuro? Em quais elementos do passado ou futuro você mais se detém ou se fixa? Em que medida você está desconectado do presente e com pouca clareza dos próprios pensenes e atitudes?

4. INSCIÊNCIA DOS VALORES EVOLUTIVOS

Definição. A *insciência dos valores evolutivos* é a falta de lucidez, clareza ou princípios ou diretrizes evolutivas (recuperação de cons), essenciais para orientar e fortalecer o compromisso da conscin de agir de maneira consistente, especialmente diante das adversidades e contrafluxos, mantendo-a alinhada aos paradeseres proexológicos e recinológicos.

Sinonímia: 1. Desconexão com os valores; 2. Desorientação existencial.

Antonímia: 1. Lucidez dos Valores; 2. Inteligência Evolutiva.

Dimensão. A dimensão mais intrinsecamente associada a esse processo é a *motivacional*. A motivação (*motivo para a ação*) da consciência está intrinsecamente ligada ao desenvolvimento de seus problemas e às possibilidades de mudança.

Farol. O farol funcionando é essencial ao navegante, garantindo o ajuste da rota, especialmente diante da escuridão e do mal tempo. Os valores evolutivos cumprem o papel de farol à conscin na intrafísica. Daí a importância do autodiscernimento e a máxima recuperação de cons. Tal condição revela a inteligência evolutiva, mirando para o caminho da programação existencial (proéxis).

CPC. Daí a importância da elaboração e revisão periódica das cláusulas do *Código Pessoal de Cosmoética* (CPC). É exercício pragmático de autodiscernimento quanto às diretrizes recinológicas prioritárias associadas a própria programação existencial.

Flexibilização. Quanto maior a *autoconsciência dos valores evolutivos* nas várias instâncias da vida intrafísica, maior será a disposição e motivação de lidar com os percalços e desafios existenciais sem desvios significativos de rota.

Questionologia. Qual o seu grau de clareza sobre seus valores básicos, evolutivos e/ou proexológicos? Você está negligenciando ou agindo de maneira inconsistente com estes valores? Por exemplo, valores comumente negligenciados incluem convivialidade, autenticidade, abertismo consciencial, autocuidado, fraternidade, assistencialidade, autoconscientização multidimensional (AM). Você já elaborou seu Código Pessoal de Cosmoética (CPC)? Além disso, têm sido funcionais as diretrizes de seu código, qual o saldo?

5. AÇÕES ECTÓPICAS

Definição. As *ações ectópicas* são atitudes, posturas ou comportamentos dissonantes, desviantes ou incoerentes com os objetivos existenciais recinológicos ou com o Código Pessoal de Cosmoética (CPC), geralmente associados a defesa excessiva da zona de conforto, evitações de desafios evolutivos ou esforços em neocondutas mais homeostáticas.

Sinonímia: 1. Ações desconectadas; 2. Inação.

Antonímia: 1. Ação comprometida; 2. Engajamento em ações proéxicas.

Dimensão. A dimensão mais intrinsecamente associada a esse processo é a *comportamental*. As maneiras pelas quais a consciência escolhe agir condiciona de maneira fundamental a sua situação existencial.

Exemplos. São exemplos, entre outros, de *ações ectópicas* dentro do universo do desvianismo:

1. **Procrastinação.** O *empurrar com a barriga* das tarefas ou compromissos mais desafiadores por apego a zona de conforto ou autoassédios, adiando recorrentemente reciclagens e renovações.

2. **Drogadição e Medicalização.** A esquiva experiencial dos desconfortos emocionais e existenciais através do comportamento de uso de drogas e utilização arbitrária e excessiva de medicações.

3. **Alienação da realidade.** As distrações continuadas aniquiladoras do tempo precioso da conscin; a busca de *orverdoses* de estímulos dentro da *normose* da socin; os excessos das mí-

dias de entretenimento, das redes sociais e suas bolhas alienantes, dos jogos de ação na cultura belicista.

4. **Automimese dispensável.** O *repeteco*, o mais do mesmo, a velha rua de sempre, a imitação de si mesmo (retrovistas) em detrimento às tarefas libertárias ligadas ao *Curso Intermissivo* (CI) mais recente.

5. **Isolamento.** O fechar-se em copas; o fechadismo.

6. **Reatividade.** O antagonismo momentâneo, a reação de má vontade diante da tarefa (chutar o balde), a reatividade excessiva diante da frustração.

7. **Regressismo.** A atitude infantil, o retrocesso momentâneo da lucidez, o surto de imaturidade.

8. **Desistência.** A desistência de projeto ou reciclagem sem análise dos travões a fim de identificar os recursos ou competências que necessita desenvolver; o abandono do *front* da *ma-xiproéxis*; a arrogância da *minidissidência* em relação ao grupo evolutivo.

Flexibilização. O contraponto terapêutico às ações ectópicas é a ampliação do *compromisso proexológico*, no engajamento em ações ou *neocondutas* homeostáticas orientadas pela inteligência evolutiva (IE). Dessa maneira consolida-se rotinas e hábitos úteis e amplia-se a disponibilidade para o prioritário.

Questionologia. Você reconhece comportamentos impulsivos, evitativos ou autoderrotistas em suas ações? Já houve situações em que você não conseguiu manter a persistência quando era necessária uma ação continuada? Ou, tem persistido em ações ou atitudes ineficazes ou ectópicas? Quais pessoas, grupos, lugares, situações, desafios ou atividades você está evitando ou distanciando-se?

6. APEGO AO AUTO E HETEROCONCEITO

Definição. O *apego ao auto e heteroconceito* é disposição da consciência de se identificar rigidamente com conceitos e histórias sobre si mesma e sobre os outros, podendo resultar em visão limitada e inflexível de si e dos outros, desencadeando padrões inflexíveis de comportamento, profecias autorrealizadas, dificuldades emocionais e interpessoais, auto e heterassédios.

Sinonímia: 1. Apego à persona; 2. Apego à identidade conceitualizada; 3. Apego à autoimagem egóica.

Antonímia: 1. Consciência contextual; 2. Desapego da autoimagem; 3. Senso de consciencialidade.

Dimensão. A dimensão mais intrinsecamente associada a esse processo é a do *self*. A forma pela qual a consciência penseniza sobre si mesma e busca preservar uma autoimagem configura sua manifestação e sua habilidade de enfrentar problemas.

Autoconceito. O autoconceito ou autoimagem idealizada é forjada na conscin a partir da influência da mesologia, da herança cultural, genética e paragenética. Tem papel na estabilidade do senso de identidade e adaptação ao contexto existencial.

Persona. O autoconceito é muito influenciado pelos diversos papéis sociais (*personas*) presentes nas relações interpessoais. Muitos desses papéis são inevitáveis outros elegíveis, a exemplo dos papéis familiares (mãe, pai, filho, filha, marido, esposa etc.), papéis profissionais (chefe, funcionário(a), engenheiro(a), médico(a), enfermeiro(a), professor(a), policial), dentro outros tantos papéis sociais (cidadão, voluntário(a), epicon, vítima, justiceiro etc.). A consciência se

apega muitas vezes ao *script* de algum desses papéis a ponto da *persona* (máscara que o ator usava para representar no teatro grego) aderir a pele do ator e este ter dificuldade de retirá-la.

Histórias. Outras vezes, a pessoa fica tão presa ou envolvida em suas próprias histórias, avaliações e julgamentos sobre os outros que se torna incapaz de responder de forma flexível ou de se colocar empaticamente diante dos demais. A fusão com narrativas imprecisas sobre as intenções, pensamentos, sentimentos e energias das outras pessoas frequentemente contribui significativamente para as dificuldades e conflitos interpessoais. Essas histórias, tanto sobre si quanto sobre os outros, prejudicam a própria capacidade de estabelecer relacionamentos cooperativos e solidários (LOUMA; HAEYS; WALSER, 2022).

Seriéxis. Pela perspectiva da *Seriexologia*, tais apegos rígidos do autoconceito e heteroconceito, podem estar refletindo as reminiscências de retroegos ou retroesquemas anacrônicos ativados no contexto evolutivo atual (BUENO, 2010).

Flexibilização. A *consciência contextual* é a perspectiva de *self* ou visão de si mesmo, percebida como contexto ou arena onde ocorre a *psenização* sobre a experiência momentânea. A consciência é o observador ou experimentador que sobrepassa o conteúdo (*psenização*), e percebe-se independente da experiência particular momentânea. Deste modo, diminui-se o apego ao conteúdo da *psenização* e amplia-se o sobrepassamento das experiências e possibilidade de focar naquilo que importa.

Questionologia. Qual é o seu autoconceito ou autoimagem mais aderente? Por exemplo, você vê a si mesmo como inadequado, defeituoso, fraco, estúpido, incompetente, indigno de amor e assim por diante? Ou talvez veja a si mesmo como forte, superior, um sucesso? O quanto você está apegado com esta autoimagem? Você está identificado rigidamente a uma visão estreita de si mesmo ou de alguém em termos de alguma característica somática, de algum papel familiar, social ou profissional (mãe, pai, filho(a), professor(a), voluntário(a), epicon etc.), de algum traço consciencial (*trafar*, *trafal* ou *trafor*), de algum rótulo diagnóstico em particular ou alguma personificação de retroego anacrônico?

Pilares da inflexibilidade e flexibilidade pensênica

Cotejo. Considerando a reeducação da *inflexibilidade pensênica*, segue quadro síntese com cotejo de processos promotores de inflexibilidade e os respectivos processos reeducaciológicos de flexibilização já supracitados (Quadro 2).

Quadro 2: Cotejo dos Processos de Inflexibilidade x Flexibilidade pensênica.

<i>Inflexibilidade pensênica</i>	<i>Flexibilidade pensênica</i>
Esquiva experiencial	Aceitação do desconforto
Fusão pensênica	Sobrepassamento pensênico
Foco extemporâneo	Presentificação pensênica
Insciência dos valores evolutivos	Autoconsciência dos valores evolutivos
Ações ectópicas	Compromisso proexológico
Apego ao auto e heteroconceito	Consciência contextual

Pilares. A partir de Louma *et al.* (2022), através do agrupamento em pares tanto dos processos nosográficos quanto dos processos de flexibilização, formam-se 3 pilares da inflexibilidade e 3 pilares da flexibilidade.

Inflexibilidade. Assim, segue os 3 *Pilares da inflexibilidade* e seus respectivos processos relacionados:

1. Fechadismo consciencial: a *esquiva experiencial* e a *fusão pensênica* mantendo a rigidez dos esquemas cognitivos resultando na alienação própria do fechadismo.

2. Desatenção: o *foco extemporâneo* e o *apego ao auto e heteroconceito* desorientando o ponteiro consciencial resultando na desatenção para o aqui-e-agora multidimensional e a realidade da consciência.

3. Desconexão: a *insciência dos valores evolutivos* e as *ações ectópicas* promovendo a desconexão da consciência com seus propósitos existenciais evolutivos.

Flexibilidade. Os respectivos contrapontos reeducaciológicos e terapêuticos constituem os 3 *Pilares da Flexibilidade*:

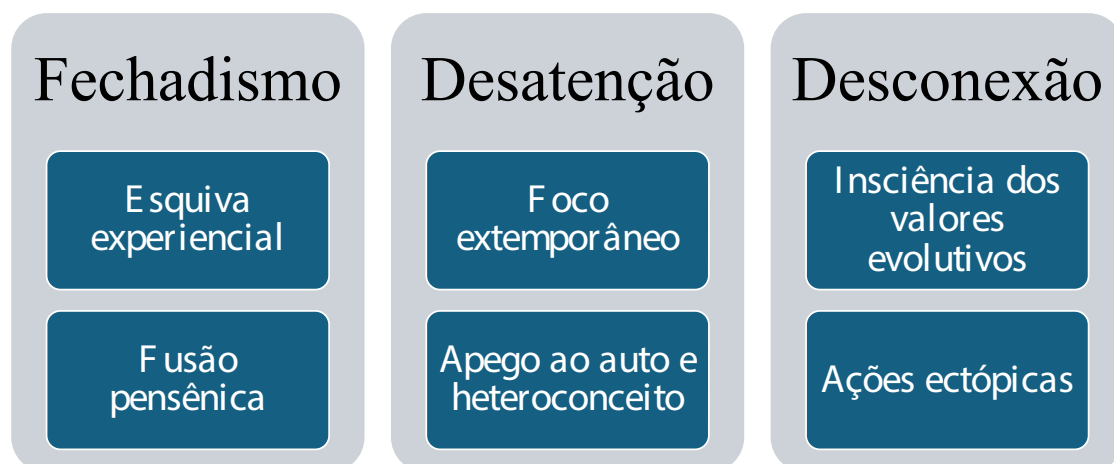
1. Abertismo consciencial: a *aceitação do desconforto* e o *sobrepairamento pensênico* mantendo a consciência, na atitude de semperaprendente, receptiva a qualquer cenário ou desafio evolutivo.

2. Lucidez: a *presentificação pensênica* e a *consciência contextual* possibilitando a flexibilidade atencional para aquilo que importa no presente com alto grau de conscientização da experiência.

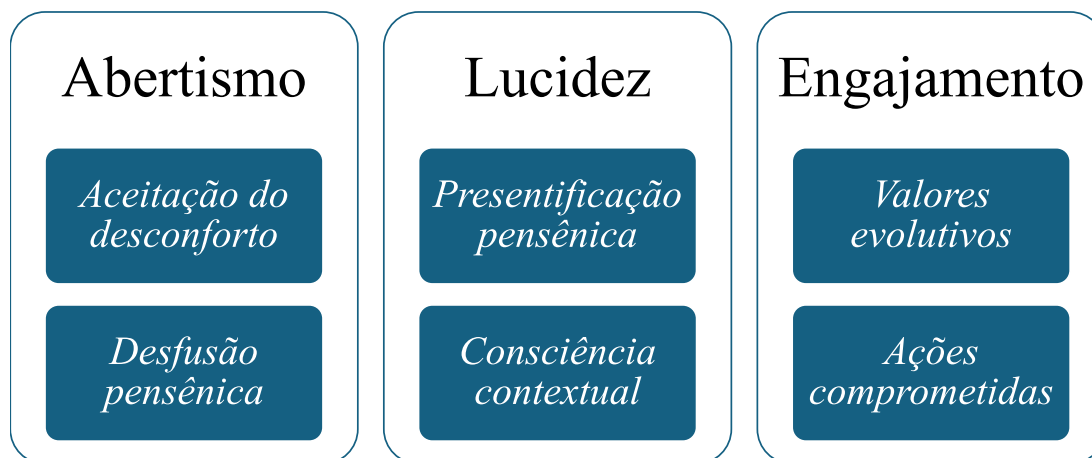
3. Engajamento Proexológico: *autoconsciência dos valores evolutivos* e *ações comprometidas*, permitindo a seleção e manutenção de passos saudáveis.

Figura 1: Pilares da Inflexibilidade e Flexibilidade Pensênica.

Pilares da Inflexibilidade Pensênica



Pilares da Flexibilidade Pensênica



Processo evolutivo da consciência

Contramarcha. No contexto da *Seriexologia*, é preciso considerar a não linearidade do processo evolutivo consciencial. Em função de mudanças nas contingências intra e extrafísicas e da maneira da consciência responder aos problemas e desafios, pode haver fases de contramarcha ou retrocesso evolutivo temporário no processo seriexológico.

Variações. Considerando as várias escalas temporais (curto, médio e longo prazo), tais contramarchas podem promover variações na linearidade tanto no mesmo ciclo existencial (regressismo adulto) ou em períodos amplos envolvendo outras seriéxis (regressismo seriexológico).

Análise. Analogamente, assim como o desempenho de investimento em ações de determinada empresa é analisado em várias escalas temporais - diária, semanal, mensal, anual, nos últimos 5, 10, 20 anos - a evolução da consciência e seus desempenhos poderiam ser analisados em blocos temporais alcançando além da atual vida intrafísica, incluindo um conjunto de séries existenciais prévias.

Descontínua. Surpreendentemente, pode-se deparar com padrões intrigantes na trajetória evolutiva da consciência, comparáveis às linhas descontínuas de um gráfico. De maneira análoga aos investimentos em empresas humanas onde os lucros passados não são garantia de resultados futuros, a trajetória anterior da consciência não garante um caminho linear e previsível em sua evolução, apenas aponta tendências.

Escala. Por fim, embora possa haver contramarchas ou retrocessos evolutivos temporários, existem patamares crescentes de qualificação e abrangência da flexibilidade pensênica conforme a *Escala Evolutiva da Consciência*. A título de ilustração, segue quadro ilustrativo do *crescendum* da flexibilidade pensênica (Quadro 2):

Quadro 3: *Crescendum inflexibilidade–flexibilidade pensênica inicial–flexibilidade pensênica avançada*

Inflexibilidade Pensênica	Flexibilidade Pensênica Inicial	Flexibilidade Pensênica avançada
1. Esquiva experiencial.	Aceitação do desconforto (receptividade à experiência).	A coragem evolutiva; o destemor cosmoético; o semperaprendente.
2. Fusão pensênica.	Sobrepassamento pensênico (desfusão, metapensênica).	O autodesassédio mentalsomático; a ortopensênica; o autodiscernimento multidimensional; o cético-otimista-cosmoético; a autoatualização do <i>Princípio da Descença</i> .
3. Foco extemporâneo.	Presentificação pensênica (predomínio do presente).	O megafoco no aqui-e-agora multidimensional; a flexibilidade do ponteiro consciencial.
4. Insciência dos valores evolutivos.	Clareza de valores evolutivos.	A recuperação dos megacons intermissivos norteadores da inteligência evolutiva; o Código Pessoal de Cosmoética (CPC) atualizado.
5. Ações ectópicas.	Compromisso com ações valorizadas.	A abnegação evolutiva com os compromissos maxiproexológicos; o semperaprendente.
6. Apego ao auto e heteroconceito.	Consciência contextual (desapego ao autoconceito/ autoimagem).	A consciencialidade identificada; a assunção da realidade (<i>realidade</i>) consciencial; a autenticidade cosmoética; a holomaturidade.

CONCLUSÕES

Hábitos. Pela perspectiva da *Evoluciologia*, a inflexibilidade pensênica, pode ser avaliada pela perda da variação e retenção excessiva de hábitos holossomáticos que se tornam desadaptativos em determinado contexto ou contingência intra e extrafísica.

Automimeses. Sob ótica da *Reeducaciologia*, a retenção excessiva de hábitos por repetições em retrovidas fixam-se na paragenética, na forma de *retroesquemas* arraigados na holomeória. Tal condição dispõe posteriormente automimeses específicas sempre que contextos ou contingências associados aos retroesquemas voltam a se repetir.

Fechadismo. Os vários processos promotores da inflexibilidade pensênica conduzem a consciência a falhas dialéticas com a realidade multidimensional, dispondo ao fechadismo, aos ciclos viciosos devidos à esquiva experiencial e a alienação na *normose* humana.

Flexibilização. Pela *Reeducaciologia*, os processos que promovem flexibilização estão relacionados à capacidade de sobrepassamento pensênico (metapensênica), à aceitação dos desconfortos inerentes aos desafios evolutivos e à lucidez e engajamento no aqui-agora-multidimensional em ações orientadas por princípios cosmoéticos já identificados.

Pesquisas. Conclui-se o artigo indicando a necessidade de ampliação de pesquisas conscienciológicas a fim de descrever e consolidar com mais precisão os processos de mudança relacionados à flexibilização pensênica, visando mapear as intervenções reeducaciológicas prioritárias em determinados contextos evolutivos a fim de catalisar as reciclagens intraconscienciais.

REFERÊNCIAS

- BALTHAZAR, Alexandre; BUENO, Ruy; DAOU, Dulce; MANFROI, Nina; NADER, Rosa; POLIZEL, Caio. **Negacionismo**. 56º Areópago Conscienciológico, 26 fev. 2022. Disponível em: <<https://bit.ly/areopago56>>. Acesso em: 09 set. 2023.
- BUENO, Ruy. Fatores Influenciadores da Autocientificidade na Tenepes. **Revista Conscientia**, Foz do Iguaçu, n. 14(2), p. 269-281, abr./jun. 2010. Disponível em: <<http://repositorios.org/jspui/bitstream/123456789/8500/1/Fatores%20Influenciadores%20da%20Autocientificidade%20na%20Tenepes.pdf>>. Acesso em: 09 set. 2023.
- HAYES, Steven C.; HOFMANN, Stefan G.; CIARROCHI, Joseph. A process-based approach to psychological diagnosis and treatment: The conceptual and treatment utility of an extended evolutionary meta model. **Clinical psychology review**, v. 82, p. 101908, 2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7680437/>>. Acesso em: 12 ago. 2023.
- HOFMANN, Stefan G.; HAYES, Steven C.; LORSCHIED, David N. **Aprendendo a terapia baseada em processos: Treinamento de habilidades para a mudança psicológica na prática clínica**. Artmed Editora, 2023.
- LOUMA, Jason B.; HAEYS, Steven C.; WALSER, Robyn D. **Aprendendo ACT: manual de habilidades da terapia de aceitação e compromisso para terapeutas**. 2ª edição. Novo Hamburgo: Sinopsys Editora, 2022.
- RUSS, Harris. **Liberte-se: evitando as armadilhas da procura da felicidade**. Editora Agir, 2011.
- VIEIRA, Waldo. **Dicionário de Argumentos da Conscienciologia**. Foz do Iguaçu: Editares, 2013.
- VIEIRA, Waldo. **Projeções da Consciência**. Foz do Iguaçu: Editares, 1999.

Ruy Bueno, 54 anos (2023). Psicólogo formado pela Universidade Federal do Paraná (UFPR). Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental pelo Instituto Paranaense de Terapia Cognitiva (IPTC). Mestre em Saúde Pública na Região de Fronteira pela Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE). Voluntário da Reaprendentia. Membro do Colegiado da Conscienciologia (CDC) gestão 2021-2026. Professor de Conscienciologia desde 1992. Tenepessista desde 1994. E-mail: bueno.ruy@gmail.com