

■ RELATOS

Patologias do Psicossoma e Autoprojecioterapia

Patologías del Psicossoma y Autoproyección
Psychosoma Pathologies and Self-projectiotherapy

Carina Freire

Consciencioterapeuta, graduada em Psicologia, especialista em Educação Inclusiva, mestre em Políticas Públicas e Desenvolvimento, *carinagodinhofreire@gmail.com*

O relato tem por objetivo correlacionar as manifestações patológicas do psicossoma ao desempenho das autoprojecioterapias, ocorridas no período interatendimentos consciencioterápicos regulares, logo após a mudança para Foz do Iguaçu em fevereiro de 2017. A metodologia baseou-se nas anotações realizadas durante a aplicação da *técnica do diário autoconsciencioterápico*. Selecionei relato projetivo marcante e didático, com base na demanda pessoal envolvendo medos e ansiedade, os quais estavam sendo trabalhados no *Evolutarium* junto aos consciencioterapeutas. No fim da tarde, após dia exaustivo de trabalho, adormeci, enquanto procurava mobilizar as energias e descansar um pouco. Os pensenes eram negativos, voltados para o arrependimento de ter me mudado para Foz do Iguaçu em função da Conscienciolgia, por estar longe da família e sentir que os abandonei, pelo medo de ficar sozinha, e de estar louca ao considerar ser possível bancar essa escolha. A patopensenização dificultava a mobilização das energias, mas persisti no intento. Mesmo assim, continuei a pensar mal de mim mesma e comecei a sentir um peso enorme, tinha dificuldade de me locomover, arrastava-me pelo quarto. Nesse instante, percebi estar projetada, próxima da cama, com grande mal-estar pelo excesso de peso. Tentava decolar e não conseguia, fazia esforço para subir e voitar, sem resultado, parecia estar enraizada. Fiz então, mentalmente, as seguintes perguntas: *Por que não consigo me projetar? Por que estou tão pesada?* Recebi dos amparadores a seguinte informação: — *‘O peso vem dos do sentimento de culpa’*. Acordei me sentindo constrangida e impactada. Vários fatores negativos atuam como inibidores da projeção consciente¹, tais como: ansiedade, pessimismo ou derrotismo, ressentimento, mágoa, melindres, descontrole emocional e medo. O medo, no meu caso, surgia principalmente dos patopenses relacionados às autoculpas e às antecipações catastróficas quanto ao futuro. O processo de adaptação em Foz do Iguaçu, com objetivos conscienciológicos, não é mero processo de mudança intrafísica, é fundamentalmente de reciclagem intraconscien- cial. São muitas variáveis intra e extrafísicas a serem consideradas e ajustadas, relacionadas principalmente com a assunção *teática* da proéxis pessoal e grupal, exigindo posicionamento firme no enfrentamento dos obstáculos e gargalos inerentes à *recin*. A projecioterapia, técnica utilizada nos atendimentos consciencioterápicos ou implementada pela própria vontade do evoluciente, é terapêutica eficiente para tratar as patologias decorrentes das enfermidades e distúrbios do psicossoma. No caso do experimento relatado, não era minha intenção aplicar a autoprojecioterapia, mas promover a desassimilação dos acopla-

1. Vieira, Waldo; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; 2009; p. 85.

mentos realizados ao longo do dia no trabalho. Porém, diante do efeito provocado, houve aprofundamento autoconsciencioterápico na análise do *peso*, fator marcante e significativo. A sensação experimentada foi impactante, consoante à ideia da emocionalidade associada, permitindo enxergar as parapatologias do psicossoma naquele momento. A terapêutica indicada foi o aprofundamento no contraponto homeostático, nomeada *leveza autodesassediadora* e o estabelecimento de pequenas ações voltadas para a autodesassediabilidade. Exemplos: a prática sadia do antibagulhismo energético; a eliminação do hábito de pensar e falar mal de si e dos outros; a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a desassimilação energética favorecendo a homeostase holossomática; o estabelecimento da higiene pensênica e o corte do autassédio; entre outros. A decisão íntima de escrever verbete para a *Enciclopédia da Consciencilogia* sobre esse processo também foi fator importante, chancelando a intenção de manter o posicionamento homeostático da leveza autodesassediadora conforme prescrição autoprofilática continuada, sem esmorecimento. Melhorar o fôlego projetivo e aprender a realizar a autoprojecioterapia de modo técnico, visando o aprofundamento autoconsciencioterápico, foram estabelecidos como objetivos de autocura. O balanço autoconsciencioterápico após a vivência relatada é de felicidade, bem-estar íntimo e gratidão aos consciencioterapeutas e amparadores intra e extrafísicos pela assistência recebida, chancelando a escolha de viver na Cognópolis para dar continuidade ao voluntariado conscienciológico, sobretudo na OIC. *Urge, agora, retribuir. Vamos em frente!*

CITE ESTE RELATO:

Freire, Carina; *Patologias do Psicossoma e Autoprojecioterapia*; Relato; XVI Jornada de Consciencioterapeutiologia; Foz do Iguaçu, PR; 07-08.09.24; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Ano 13; N. 16; Seção: *Relatos*; 1 E-mail; 1 microbiografia; 1 ref.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2024; páginas 135 e 136.