

Método de Autoanálise das Emoções



I Congresso
Internacional de
SERENOLOGIA

Ana Seno

Professora de línguas,
voluntária-docente da ARACÊ
E-mail: anaseno@arace.org

Resumo: Este artigo analisa os mecanismos comportamentais, automáticos, inconscientes ou conscientes, durante as inter-relações cotidianas enfocando as reações emocionais e imaturas. Propõe roteiro metodológico para a autoanálise das emoções, visando à evolução consciencial pelas inter-relações multidimensionais. Explora automatismos emocionais, descrevendo seu *modus operandi* e exemplificando em autovivências o método proposto. Aponta o sucesso das recins pró-evolutivas, priorizando a razão, o discernimento, a lógica, atributos mentaissomáticos, sobre o emocionalismo dramático.

Palavras-chave: Autoanálise, Autoconscienciometria, Emoções, Mentalsomatologia, Psicossomatologia, Recin.

Especialidades: Autoconscienciometrologia, Conviviologia, Mentalsomatologia, Psicossomatologia, Recexologia.

INTRODUÇÃO

Motivação. Motivou a abordagem deste tema o resultado pessoal no livro *Conscienciograma* (VIEIRA, 1996, p. 92-111), em especial nas questões relacionadas à *Antiemocionalidade*, quando as notas foram menores, variável considerada um dos megatrafares da Autora à época (março a julho/2007). Houve a decisão íntima de melhoria do resultado, exigindo autorretrospectiva, auto-observação e autoenfrentamento de determinados traços pessoais e de mecanismos de atuação durante as interações em grupo, seja familiar, profissional ou evolutivo.

Conjugação. Paralelamente, foi analisado o resultado das questões sobre Racionalidade – Mentalsomatologia, de nota mediana, puxada especialmente pela Folha de Verificação da Intelectualidade (VIEIRA, 1996, p. 112-131). O resultado demonstrou traço-força útil para superar os traços-fardo relacionados à emocionalidade (Psicossomática), exigindo autoinvestigação e autodiagnóstico para a autossuperação. As manifestações psicossomáticas revelam instabilidade intraconsciencial emocional pertinente ao estudo da Etologia e da grupalidade.

Método. Pretende-se detalhar as diferentes fases da autoanálise das emoções utilizando técnicas, ferramentas e conhecimentos existentes na Socin (Psicologia, Psicanálise, Psicoterapias em geral) e outros

criados e divulgados pela Comunidade Conscienciológica Cosmoética Internacional – CCCI, a exemplo do Conscienciograma, da Autoconscienciometria, da Consciencioterapia e Autoconsciencioterapia.

Raciocínio. Embora os conteúdos remetam às temáticas da Psicossomatologia, por tratar das emoções, pretende-se ajudar o leitor a refletir e raciocinar para compreender o cenário situacional, ampliando seus atributos mentaisomáticos com relação às emoções manifestadas nos comportamentos e atitudes durante as interações.

Integração. Na análise da manifestação e comunicação da consciência, esforça-se para se integrar os *pensamentos, sentimentos e energia (pensenes)*, indissociáveis; porém, em alguns momentos, visando à compreensão isolada de alguma emoção, faz-se detalhamento específico.

Seções. O artigo divide-se em três:

- a) Parte I – Metodologia: é apresentado o roteiro simplificado da proposta de metodologia da autoanálise das emoções, detalhando sequencialmente o método.
- b) Parte II – Estudo de caso: exemplifica-se a metodologia de autoanálise das emoções, a partir dos conteúdos de vivências da Autora.
- c) Parte III – Análise: análise e conclusões dos conteúdos vivenciais ressaltando o mecanismo de reação emocional automática.

PARTE I – METODOLOGIA

Auto-observação. O roteiro proposto para a autoanálise das emoções baseia-se em teática pessoal de sistematizar resultados das vivências obtidas nas inter-relações, com foco na auto-observação de comportamentos, reações e atitudes, de difícil métrica e quantificação.

Modelo. O modelo apresentado inspira-se e pode complementar os modelos já existentes nas ciências convencionais e mesmo as técnicas criadas pela Consciencioterapia (TAKIMOTO, 2006, p. 11-28) e Conscienciometria (VIEIRA, 1997), as quais a própria autora já usou e recomenda aos leitores.

Processo. O processo da autoanálise das emoções começa com os fatos, recortados das vivências cotidianas da consciência, com foco na auto-observação e análise dos impactos emocionais causados por esses fatos no autopesquisador.

Benefício. O ganho em escala desse processo pode ser alavancado por grupo interessado em ajudar e trocar ideias, sugestões, opiniões e pareceres sobre o fato relatado. Tal condição amplia a visão de conjunto, multiplicando e aprofundando as abordagens.

Lógica. A lógica factual é o que interessa na análise, observando-se o encadeamento lógico, o destaque da ideia central, sem floreios ou excessos, sem dramatização ou emocionalismo, buscando a essência do acontecimento.

PARA COMPREENDER AS EMOÇÕES É NECESSÁRIO
VIVÊ-LAS INTENSAMENTE, **PELO MENTALSOMA**,
OU SEJA, **COM AUTODISCERNIMENTO**.

Desafio. O primeiro desafio é a consciência aceitar possuir determinado traço emocional ainda imaturo ou característica que a impele a agir de modo antievolutivo e mimético, anacrônico com seu atual nível evolutivo e cosmoético alcançado até o momento.

Roteiro. Apresenta-se roteiro simplificado do Método de Autoanálise das Emoções, condensado em 3 fases:

Fase 1 – Autoinvestigação

- a. Mapeamento dos fatos e sentimentos
- b. Nomeação dos sentimentos
- c. Registro no Mapa Vivencial

Fase 2 – Autoaceitação

- d. Associação de ideias e análise
- e. Reflexão e compreensão
- f. Autoaceitação

Fase 3 – Autoenfrentamento

- g. Desconstrução/autoenfrentamento
- h. Ação neofílica
- i. Recin

FASE 1 – AUTOINVESTIGAÇÃO

Etapas

a. **Identificação.** O primeiro passo é identificar a essência de fatos vividos, examinando se possuem algum componente emocional, seja principal ou secundário, mas decisivo no entendimento do fato em si.

b. **Nomeação.** Buscar a nomeação dessa emoção identificada. Exemplos: *sentir* raiva, ódio, ciúme, frustração, tristeza, desespero, desânimo, rejeição, abandono, desafeto, exclusão, entre outras.

c. **Registro.** Registra-se o levantamento dos dados no Mapa Vivencial (ver modelo – Tabela 1) que auxilia na autoconscientização de emoções constituintes do porão consciencial, multimilenar, a serem trabalhadas e recicladas. Essa etapa pode ser auxiliada por interessados em ajudar na autopesquisa do pesquisador.

Mapa Vivencial – Levantamento dos fatos				
Descrever o fato e os aspectos: emoção, trafor e trafar relacionados a essa emoção. Registrar a reação ao fato.				
Fato	Aspectos			Reação
	emoção/sentimento	trafor	trafar	

[Tabela 1]

Processo

Paciência. Tratar com calma, paciência e delicadeza a emoção: inabilidade em lidar com determinada emoção provoca, muitas vezes, dor, medo, sofrimento, fuga, frustração.

Colapso. A falta de mínima auto-organização pensênica pode causar colapso emocional e mental. A própria percepção emocional dói e incomoda, sendo indicador forte para investigação mais profunda.

Fuga. A reação mais frequente nesses casos é fugir da observação dos detalhes da emoção sentida e do autoenfrentamento, por ser insuportável e indesejável. Sem a insistência, pela vontade, em querer investigar para compreender, faltarão treinamento e aprendizado para a reciclagem e superação de tal condição.

Questionamentos. Elaborar questões para auxiliar na identificação da(s) emoção(ões) (foco da autopesquisa), em geral relacionada(s) ao tema central da vivência.

Exploração. Explorar e identificar a emoção principal, raiz da condição emocional alterada [Ver preenchimento do Mapa Vivencial – Tabela 2].

Mentalsoma. A proposta é investigar e analisar o fato de origem emocional de modo racional, refletido, discernido, mental, com predominância do mentalsoma, corpo do discernimento e da razão, para encontrar hipóteses, ideias, soluções e profilaxias.

Pesquisa. Nesta fase, serão úteis os próprios recursos e atributos mentaissomáticos, além de *aplicação de técnicas* (ver a seguir), pesquisas em livros, revistas especializadas, *sites*, jornais, dicionários, enciclopédias, entre outros meios de informação para subsidiar e ampliar as associações mentais sobre o tema principal pesquisado.

Heteroajuda. Ademais, a consciência pode contar também com colegas evolutivos, assistenciais, para incremento das reflexões e associações de ideias. Muitas vezes, esse diálogo e interação com interessados em ajudar favorecem e aceleram a construção da estrutura lógica do tema pesquisado, compreendendo-se e resolvendo-se mais rapidamente o problema.

Técnicas para levantamento dos fatos

1. Técnica dos porquês.

Perguntas. Elaboram-se perguntas sucessivas utilizando *por que* a partir do conteúdo de uma afirmação (constatação). A própria resposta vai compor a pergunta seguinte com o *por que*.

Estou sentindo raiva.

Por que estou sentindo raiva?

Porque errei em comprar um carro.

Por que esse erro me deixa assim?

Porque não gosto de desperdício.

Por que não gosto de desperdício?

Porque quero controlar minhas finanças.

Por que quero ter o controle?

Porque não gosto de me sentir insegura.

Por que me sinto insegura?

Porque não confio em mim mesma.

Por que não tenho autoconfiança?

Porque não gosto de mim.

Por que não tenho autoestima?

Por que ...

Interrupção. A pergunta sem resposta (titubeio da consciência) contém o foco de investigação. Nesse exemplo, o tema a ser estudado seria *autoestima*.

Fôlego. A sequência das perguntas dependerá do fôlego do autopesquisador. Quanto mais se questionar, mais se aproximará da emoção principal (raiz) a ser trabalhada.

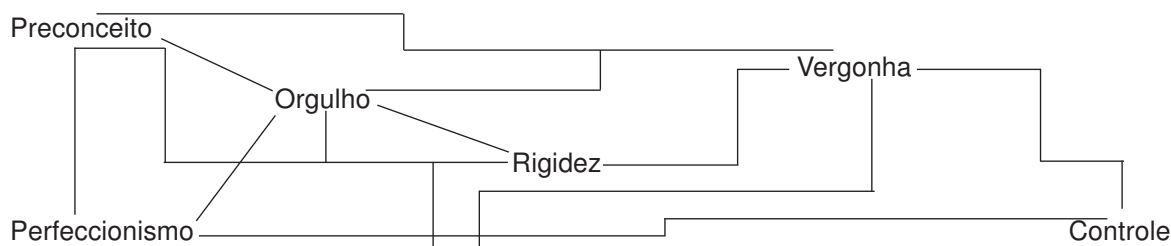
Possibilidade. No exemplo dado, as perguntas poderiam fechar o ciclo com a seguinte hipótese: *não tenho autoestima porque tenho raiva de mim mesma*. Este seria o norte da autopesquisa: investigar as razões e condições pensênicas que levam à baixa autoestima e provocam manifestação de raiva.

2. Técnica da Teia Trafarista.

Teia. Apresenta-se a *Técnica da teia trafarista*, proposta por esta autora, e seu uso pró-evolutivo na reciclagem pessoal.

Inspiração. As ideias para a proposição dessa técnica ocorreram durante tenepes desta autora em 25/06/2005, às 7h10min. Houve intuição de ideias em bloco sobre as inter-relações. Em diálogo mental com o amparador técnico de função da tenepes pessoal, desenhou-se esquema de alguns sentimentos e emoções relevantes nas inter-relações e suas implicações no autoenfrentamento.

Trafares. Escrevem-se num papel vários trafares pessoais correlacionados, dispendo-os em desenho à semelhança de teia de aranha.



[o desenho consiste em teia, semelhante à da aranha, denominada *teia trafarista do microuniverso consciencial* – em paralelo/analogia à *teia multidimensional do macrouniverso*]

Questionologia. É escolhido um dos trafares para aprofundamento, propondo questões para autopesquisa.

Exemplo. Na *teia trafarista* apresentada escolheu-se o traço *orgulho*:

Em quais comportamentos e atitudes revelo orgulho?

Hipótese: orgulho pode ser manifestado, por exemplo, quando *há exigência* de algo a alguém (cobrança excessiva).

O que escondo de mim atuando de modo exigente? Esse comportamento desfavorece minhas inter-relações? Em qual medida?

Hipótese: há demonstração de orgulho quando ocorre omissão deficitária por supervalorização da própria capacidade, por exemplo, com estrelismo, personalismo, vaidade excessiva. Com isso, há desperdício de oportunidade assistencial.

Quanto minhas energias transmitem de anticosmoética e antifraternismo sendo orgulhosa?

Hipótese: o excesso de egoísmo retrai a atuação assistencial da consciência, em processo de fechadismo consciencial, bloqueando a ação neofílica, esclarecedora e intencionalmente hígida.

Ação antievolutiva. A negação do referido traço contribui para manter a estrutura do “ego orgulhoso”, realimentando negativamente os demais traços da *teia tráfaria*: rigidez, preconceito, controle, perfeccionismo, permanecendo “intocáveis” até haver a disposição para o autoenfrentamento de algum deles.

Ação pró-evolutiva. Reconhecer o traço “orgulho”, pela autoaceitação, favorece o autoenfrentamento, revertendo o egocentrismo e alterando o centro de atenção do ego (“umbigo”) para visão de conjunto ampliada, possibilitando melhora nas inter-relações, com foco assistencial (TAKIMOTO, 2006).

Efeito. Enfrentar um dos traços (nódulos intraconscenciais) “puxa” e reverbera nos demais. A ação em um dos traços muda os demais pelo efeito arrasto.

Reverberação. Compreendendo-se os processos internos a serem transformados e superados, faz-se a recin de um dos traços, reverberando de algum modo nos demais e tirando-os da acomodação.

Recin. A reciclagem intraconscencial passa pela percepção desses nódulos/pontos de estrangulamento ou obstáculo, necessária para a conscin melhorar seu desempenho evolutivo e, portanto, realizar sua proéxis.

FASE 2 – AUTOACEITAÇÃO

Análise. Preenchido o Mapa Vivencial, a consciência depara-se com a colcha de detalhes e dados sobre si, o máximo conhecido até aquele momento, adentrando nova fase: a de olhar (sem fuga) para aquele mapa intraconscencial detalhado, sem retoques ou maquiagens, composto de fatos e traços realistas e evidentes sobre si, apresentando tráfares e trafores identificados.

Linha. Cada linha do Mapa Vivencial contém o registro de um fato associado a uma emoção que gera uma reação automática da consciência.

Autopercepção. Como reage o autopesquisador diante *daqueles fatos* do Mapa Vivencial? O grau de resistência ao tema ou traço servirá de parâmetro.

Autoverificação. Perguntas possíveis: “consigo identificar a emoção sentida?”, “Por que estou envolvida *neste* fato?”, “De verdade, percebo qual é a emoção foco?”, “Aceito essa emoção em mim ou resisto em escrevê-la?” “Envergonho-me de sentir essa emoção?”. Havendo dificuldade na identificação da emoção, registrar na coluna “emoção/sentimento”: “estou confuso/a”.

Associação. Como relacionar esses fatos entre si? A técnica de associação de ideias implica esgotar o dicionário cerebral analógico pessoal, formulando hipóteses.

Hipóteses. Levantar hipóteses, com diferentes abordagens e premissas, para auxiliar nas reflexões e multiplicar as associações de ideias, necessárias à construção da colcha de detalhes a ser analisada.

Holomemória. A relação lógica entre fatos ou traços decorre da holobiografia. Um elemento que, para uma consciência, pode ser “natural” relacionar ou associar com outro, de modo lógico e enca-deado, para outra consciência, pode não significar o mesmo.

Interconexão. A interconexão dos fatos e parafatos obedecem a lógica interna, única, intraconscencial, conforme o alcance da autovisão pluriexistencial.

Verpons. Assim, as verdades relativas de ponta pessoais se constroem. Materializar essa associação mental em palavras, frases e conteúdos inteligíveis facilita a compreensão do sentimento ou tema em análise.

Análise. A consciência chega à autoaceitação percorrendo vários caminhos mentais e lógicos – para ela mesma – e conclui: “admito, eu sou assim”.

Realidades. Antes, porém, ocorre conflito íntimo caracterizado pelo choque entre duas realidades: a autoimagem e o modo como é vista. É no *gap* entre esses dois extremos que reside o campo conflitual,

pois a consciência perde momentaneamente a noção já conhecida sobre si, pelo abalo de seu referencial interno após a análise dos dados no Mapa Vivencial.

Matéria-prima. Os *feedbacks* dos colegas interlocutores, a auto-observação do próprio comportamento, o levantamento dos fatos e listagem dos traços (trafores e trafares) constituem a matéria-prima da autoanálise.

Choque. Após os *feedbacks* ocorre o choque de realidades: a externa e a interna. É momento rico para continuar e aprofundar a auto-observação e avaliar, com o máximo de autodiscernimento, a predominância de *local de controle* pessoal, se o interno (*loc interno*) ou se o externo (*loc externo*) (CARVALHO, 2006).

Dependência. A consciência autopesquisadora identificará se depende mais dos outros para formar autoimagem (*loc externo*) ou se o autoconceito nasce de si (*loc interno*), com autovisão ampliada.

Heurística. O conflito interno reverbera naturalmente um fato em outro, lei universal da ação/reação, gerando terceira imagem de si, ainda ignorada, mas podendo ser voluntariamente construída pela recin. Esta fase pode ser inédita na heurística pessoal, a autodescoberta consciente de esboço da própria personalidade, mais próxima da real imagem e momento evolutivo.

Cedência. Essa tensão gerada pelo conflito íntimo só será relaxada e resolvida quando a consciência apaziguar-se, soltando o cabo de guerra íntimo, ou seja, cedendo à realidade factual autoanalisada. A autoaceitação gera pacificação íntima, favorecendo a resolução do “problema” com o autoenfrentamento, na terceira fase.

FASE 3 – AUTOENFRENTAMENTO

Tempo. Esta etapa, em geral, é a mais demorada, exigindo do autopesquisador: esforço de mudança; disposição de repetir neoações; fazer diferente; renovar seu modo de ser e agir; alterar comportamentos e atitudes, mostrando-se imprevisível para as consciências (intra e extrafísicas) de seu convívio diário.

Social. Os grupos familiar, profissional e de amigos propiciam reciclagens pelo autoenfrentamento.

Manutenção. O movimento de agir e/ou reagir de modo diferente ao habitual, ao modo antigo, exigirá manutenção diária dessa decisão, autoesforço constante, testando a autossustentação do novo comportamento e do “fazer diferente”. É quando a consciência mostrará seu potencial para cancelar uma recin.

Desconstrução. Para a construção do novo é necessário desconstruir o velho. Um comportamento automático e repetitivo (“sempre fui assim”, “sempre fiz assim”, “sempre pensei assim”) será reconfigurado, terá nova roupagem, para produzir a nova forma holopensênica. A disposição íntima pró-evolutiva revela neofilia consciencial.

Ação neofílica. A ação neofílica é insistir em se comportar diferente, mesmo sentindo as reações antigas e vontade de agir no piloto automático. Usar a determinação, perseverança, força de vontade para prevalecer a nova ação, o novo comportamento, a nova reação a determinado estímulo que no passado provocava a reação patológica vincada no trafar. Reverter conscientemente pela ação neofílica o trafar em trafor, de modo discernido, consciente e autolúcido.

Recin. Nos novos teatros vivenciais, a reação (emocional) mudará, exigindo manutenção constante para ratificação do novo comportamento, consolidando a recin.

Neossinapses. A conclusão dessas 3 etapas reflete aquisição de novas sinapses pela consciência, melhorando sua interação grupal, demonstrando exemplarismo vivenciado para as demais consciências.

Estudo de Caso

Mapa. Apresenta-se exemplo de preenchimento do Mapa Vivencial pessoal [Tabela 2].

Mapa Vivencial – Levantamento dos fatos e hipóteses					
Relacionar o conteúdo dos fatos com os aspectos (emoção, trafor, trafor, trafor) e descrever a reação ao fato.					
Fato	Aspectos			Reação	Hipóteses
	emoção	trafor	trafor almejado		
1. Erro alheio	raiva	heterocrítica imatura, intolerância	tolerância, paciência	acusação, julgamento acrítico, apriorismo, patopenseidade	imaturidade, intolerância aos erros alheios, medo de admitir que também erra, prepotência, superioridade
2. Não fazer amizades	medo	complexo de rejeição	autoestima sadia e elevada	mágoa, autovitimização, infantilização, melidre, patopenseidade	insegurança emocional; baixa autoestima; fechadismo consciencial; desconfiança patológica
3. Não receber oferta de carona	raiva	arrogância, orgulho	discernimento, maturidade, inteligência evolutiva	mágoa, retraimento, autovitimização, patopenseidade	inabilidade em lidar com a raiva; excesso de egocentrismo; usar ou sentir prepotência; existência de espelhamento consciencial
4. Não receber conites para participar de projetos grupais	tristeza	egocentrismo, orgulho	autoestima sadia, equilibrada; cooperação	irritação, mau humor, afobação, amuo, hostilidade, autovitimização, mecanismo de projeção, patopenseidade	passividade, comodismo, usar ou sentir prepotência; sentimento de superioridade ectópico
5. Situação que exige autoexposição	medo	desconfiança	autoconfiança	retraimento; mutismo; fica inabordable; comportamento agressivo ou irônico, patopenseidade	desconfiança patológica do outro; sentimento de futura manipulação pelo outro das informações autexpostas; sentimento de ser traído no futuro, insegurança
6. Querer ter o controle	medo	insegurança, sentimento de incompetência	cosmoética	irritabilidade, braveza, postura autoritária, fechadismo, egoísmo, intolerância, patopenseidade	autoritarismo, autocracia, imaturidade, anticosmoética, egocentrismo, "levar vantagem", prepotência
7. Praticar a docência conscienciológica	alegria	(risco de) egocentrismo	papel assistencial	autorrealização, ego fortalecido, autossatisfação, prazer, ortopenseidade	alinhamento pessoal proexológico

Proposta de Mapa Vivencial para levantamento dos fatos com exemplos [Tabela 2]

Comentários do Mapa Vivencial

Item 6 – “Querer ter o controle”

Fotografia. Os exemplos apresentados no Mapa Vivencial demonstram alguns aspectos do perfil consciencial da Autora, caracterizando o *modus operandi* nas diferentes inter-relações. Esse modo de operar diante das demais consciências indica também o *modus cogitandi*, revelando o modo de pensenizar, mimético e viciado.

Modo. Por hipótese, um dos *modii operandi* de atuação da Autora deriva-se do traço do perfeccionismo controlador, formando várias ramificações. Os principais aspectos demonstrados nas inter-relações, em particular com o parceiro na proposta de dupla evolutiva, manifestam-se basicamente pelo desejo de *ter o controle* da situação (linha 6 do Mapa).

Traços. O *controle* torna-se traço “necessário” quando a consciência é insegura, com baixa autoestima e inconsciente dos próprios trafores. Em outras palavras, para compensar a *insegurança* controla o outro para sentir-se melhor e “aparentemente” equilibrada. É o falseamento ou disfarce das emoções *tristeza* e *raiva*, originadas e direcionadas para si mesma (PEDREIRA, 1997, p. 48-49).

Exemplos. A manifestação do controle ocorre nos pequenos atos cotidianos tais como: 1. Escolher a disposição dos móveis na casa. 2. Opinar sobre as roupas a serem utilizadas pelo parceiro. 3. Escolher o uso a ser dado pelas sobras financeiras do mês. 4. Centralizar o caixa financeiro do casal. 5. Decidir sobre o cardápio das refeições em casa. Entre outros.

Manipulação. O controle é agravado pela obnubilação e anticosmoética, pendendo para a manipulação. Manipular anticosmoeticamente é tirar a oportunidade de escolha evolutiva do outro com vistas a atender o interesse de quem manipula. É o ganho secundário explícito. Quando a consciência exagera no controle, revela gosto patológico pelo exercício do poder (sobre esse tema ver Referências n. 12 e 16).

Cosmoética. O conceito de teia multidimensional elucidada a relação entre nossas ações e reações e seu impacto no cenário evolutivo das consciências envolvidas em determinado teatro multidimensional. Se a escolha pessoal contém alguma filigrana anticosmoética, os resultados ou as respostas obtidas pela consciência sofrerão impactos e repercussões negativas.

Despojamento. A variável cosmoética baliza a forma de manifestação da pressão holopensênica, com intensidade proporcional ao despojamento, disponibilidade, diminuição da resistência da consciência frente aos fatos. Por exemplo, quanto menos a consciência vitimizar-se, mais rápido ela sairá do “problema”.

Vontade. A vontade em assistir contribui para a intensificação da ortopensividade em relação ao assistido. Quando o foco é assistencial, de querer ajudar, o nível de patopensividade se reduz.

PARTE II – ANÁLISE DOS CONTEÚDOS DO MECANISMO DE REAÇÃO AUTOMÁTICA

Pensenização. “Se a consciência é a autopensividade, a realidade da consciência é definida com os autopenses” (VIEIRA, 2003, p. 66). Pensenizar é o início da definição da própria consciência. Se cada consciência é o que penseniza, cada pensene gerado comporá o holopensene pessoal, caracterizando a consciencialidade de cada um. Estabelece-se, assim, o padrão pensênico.

Autopensividade. Pensenizar algo sobre si mesmo com qualidade hígida, positiva e ortopensênica é o ideal à consciência madura. Porém, cotidianamente, é comum a autopatopensenização, às vezes fixada em tragar, outras, em situação incômoda.

Classificação. Tanto a autopenalidade quanto a heteropenalidade (pensenes sobre outra(s) consciência(s)) podem ser classificadas em dois tipos: auto e hetero-ortopenalidade e auto e heteropatopenalidade (VIEIRA, 1994, p. 394).

Retroalimentação. A ruminação de patopenenes durante algum tempo retroalimenta o padrão pensênico patológico, auto e heteroassediante, escalando seu crescimento. A psicofera carregada, nosográfica e autoviciante atrai consciexes de mesmo padrão pensênico, potencializando a alteração pensênica.

Padrão. EV (estado vibracional) insuficiente dificulta a intervenção assistencial e terapêutica na consciência, mesmo autoaplicada.

Exemplo. Exemplo ocorreu quando esta autora mudou-se de cidade e de ambiente residencial, experimentando holopenene de medo, ansiedade, desânimo, depressão, desistência, anestesia paralisante de ações cotidianas. A sensação física era de fim de linha, com idade cronológica maior do que a real, além de desinteresse por atividades que envolvam prazer, incluindo o sexual.

Depressão. Pelo padrão pensênico descrito, configurou-se quadro depressivo, comum na sociedade atual (Ano-base: 2010).

Condição. A bolha patopenênica em que se encontrava anulou qualquer ação pró-evolutiva. Ausência de mando no campo energético pessoal propicia o heteroassédio, significando autoassédio instalado em primeiro lugar. “Todo assédio tem início através de algum autoassédio” (VIEIRA, 2003, p. 430).

Percepção. O fato só foi autodescoberto quando a Autora parou para auto-observar-se, reconhecendo e admitindo para si mesma a situação instalada pelos comportamentos, atitudes, falas, gestos, alterações faciais, tom de voz, conteúdos acessados e expressos durante a interação com os colegas da equipe, que lhe pontuavam e mostravam os detalhes percebidos.

Analogia. Pela Etologia, o comportamento dos animais é observado continuamente para se avaliar e identificar a organização da vida social e comportamental dos macacos, especialmente o dos bonobos e chimpanzés (DE WAAL, 2007). Da mesma forma, enquanto conscin pré-serenona vulgar, podem-se comparar criticamente os comportamentos de humanos e subumanos na vida intrafísica.

Disponibilidade. Para adentrar o universo das *emoções*, é necessário primeiramente permitir-se *sentir* os fatos, parafatos, vivências, mesmo aqueles chamados “indesejáveis” e incômodos. Fica mais fácil quando a própria conscin pesquisadora-pesquisada disponibiliza seu histórico pessoal e perfil consciencial.

Retrospectiva. Recuperar o possível da holomemória, acessada no presente, cenas de desequilíbrio, alterações, deslizos, os “desmancha-rodas”, as “loucuras”, os surtos (grandes e pequenos), as explosões, os rompantes, os amuos, as cenas de ciúmes, os mal-entendidos, as vergonhas passadas, as desavenças sem causas aparentes, entre outros exemplos. Listar as recordações vexaminosas para analisá-las com calma.

Conexões. Correlacionar as várias cenas lembradas. Detalhá-las para auxiliar as conexões e associações de ideias. Durante o processo, é possível reviver a *sensação*, porém com *autodiscernimento* e *reflexão*.

Lógica. Se o heteropatopenene nasce de um autopatopenene, o mais inteligente é pesquisar os autopenenes.

Agenda. A partir do verbete **Agenda da Autopenenização** (VIEIRA, 2007, p. 178), é possível mapear os tipos e quantidade de pensenes produzidos ao longo de um dia, por exemplo, pelo registro escrito, compilado e classificado pela qualidade e direcionamento: *orto* ou *patopenene* e *auto* ou *heteropenene*. Computar a produção de pensenes, discernindo-os, auxilia no mapeamento das emoções, pois em cada fato ou reação há sempre a parcela do *sen* do pensene a ser investigada (objeto de pesquisa em andamento).

Apoio. Para maior autocompreensão dos autopensenes, utilizou-se como apoio à autoanálise a elaboração de listagem de 7 características identificadas (traforistas e trafaristas), alfabeticamente listadas, relativas à geração de autopensenes:

Autopensenes traforistas	Autopensenes trafaristas
Aceitar a experiência de ser conscin-líder (VIEIRA, 1997, p. 159)	Medo de responsabilidades
Autocriticidade sadia	Uso de mecanismo de projeção e de autovitimização
Recin	Resistência, teimosia
Relembrar marcadores evolutivos e eventuais extrapolações vivenciadas	Mergulho patológico no sentimento de incapacidade, incompetência e desistência
Valorizar os êxitos e talentos já obtidos	Baixa autoestima, autodesvalorização, autoboiote
Vivência da grupalidade sadia	Medo da competição grupal
Vontade de vivenciar a interconfiança	Auto e heterodesconfiança

Raízes. As raízes do problema estavam na geração dos pensenes: 1) Autopatopensenidade – pensar mal de si mesmo, achando-se incapaz, incompetente, em algum traço; autovitimizar-se por ainda não possuir determinados traços faltantes (trafais). 2) Heteropatopensenidade – pensar mal de alguém, dificultando a resolução prática de problemas cotidianos.

Decisão. A escolha íntima de sair de tal cenário comportamental nas inter-relações determinou o início da autossuperação e conseqüente afrouxamento dos nódulos dos traços deficitários do perfil e temperamento pessoal. A autodecisão foi pressionada pela autossaturação intraconscencial (VIEIRA, 2007).

ANATOMIA E FISIOLOGIA DA EMOÇÃO

Sistema. Pela Neurobiologia, as emoções se originam no Sistema Límbico, composto pelo hipotálamo, hipocampo, forniz, girus cinguli, núcleo anterior do tálamo e amígdala.

Amígdala. As pesquisas do Prof. Joseph le Doux, da Universidade de Nova York demonstram que a amígdala funciona como gatilho das emoções, sem que o impulso nervoso passe primeiro pelo córtex cerebral (PEDREIRA, 1998, p. 79-80).

Resposta. Na prática, para responder a uma ameaça, a amígdala já desencadeia uma resposta, semelhante à fuga da presa ameaçada pelo predador. É nessa amígdala neural que são detonadas as emoções de *raiva*, *ira*, e *medo*, *ansiedade* e *pânico*.

Répteis. A amígdala está presente na escala zoológica a partir dos répteis e, pela função adaptativa importante, aparece nos mamíferos, incluindo a espécie humana, como funcionalmente vital.

Problema. O problema é quando esse cérebro reptiliano é ativado sem a moderação do córtex cerebral, pois em milésimos de segundo uma reação intempestiva e violenta pode ocorrer, sem que pensamento lógico ou racional se esboce.

EXEMPLO: ESTUDO PRÁTICO DA EMOÇÃO RAIVA

Autoconsciência. O ideal para o estudo das próprias emoções é conscientizar-se de sua manifestação *durante a vivência*. Em geral, é *após a ocorrência* que se avalia ou analisa o fato, rememorando os detalhes, os personagens, os pensamentos, sentimentos e energias experimentadas no cenário vivencial.

Posterioridade. O entendimento *a posteriori* também é importante, torna-se rico para o autocohecimento, porém, sucumbiu-se à manifestação psicossomática prévia de mecanismos automáticos.

Definição. *A raiva é o sentimento de ser irritado, ofendido, ser posto de lado, molestado, importunado, enraivecido, “esquentado”. As pessoas ficam com raiva quando foram magoadas* (VISCOTT, 1982, p. 69).

Raiz. Entender a origem da **raiva**, identificando referencial e objeto de **raiva**: de quem ou de quem você está com **raiva**? A **raiva** pode derivar de um fato recente ou mais antigo, relacionado a alguma emoção pendente ou assunto ainda não resolvido intimamente pela consciência.

Mágoa. *A raiva reprimida só faz aumentar a mágoa que a originou. As defesas que impedem a raiva de fluir naturalmente para fora, canalizam-na para dentro, dirigindo-a contra você* (IDEM, p. 72).

Autopesquisa. Durante as lembranças dos fatos e respectivas reflexões de autopesquisa, a consciência pode se deparar com a autodescoberta de sentimento de **raiva** contra si mesma, embrião da autodestruição, autossabotagem, autculpa, autfracasso.

Somatização. Sentimentos negativos contra si adoecem o soma (sintomas psicossomáticos), por incompreensão, abordagem e tratamento, inadequados e inoportunos. Para o perfil de personalidade introspectivo, tímido, acanhado, os sentimentos negativos em geral ficam guardados, represados, embotados e se manifestam, em geral, na forma de doença (semanas, meses ou anos depois).

Consequências. Os sintomas psicossomáticos reforçam o circuito vicioso interno da consciência, relacionado ao seu funcionamento intraconsciencial, pelo seu perfil pluriexistencial de personalidade e temperamento.

Tratamento. É o momento de ir ao médico, tomar remédios, fazer tratamentos e cuidar da saúde física, pois os sintomas estão expostos (forçosamente) para a própria consciência perceber o que lhe acontece. É o pedido de socorro feito pelo organismo por estar no limite de suportabilidade da pressão interna exercida pelo conflito irresolvido (VIEIRA, 1997, p. 87).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Profilaxias. Este estudo prioriza apresentar profilaxias e detalhar as *fases anteriores aos sintomas psicossomáticos*, concentrando as principais ações profiláticas nas fases 1 a 3 do método de autoanálise apresentado: 1. Autoinvestigação; 2. Autoaceitação; 3. Autoenfrentamento. A mudança de fase exige esforço, disciplina, coragem e autodeterminação. O sucesso é alcançado na quarta fase, da autossuperação, prevenindo os sintomas psicossomáticos, reveladores de desequilíbrio holossomático e explicitação da patologia.

Vitimização. Muitas vezes, a consciência, descontente consigo mesma, se lamenta da forma como é, permanecendo na lamentação da vida, autovitimizada e autoassediada. Compreender essa dinâmica é das conquistas mais difíceis para a consciência acostumada milenarmente a agir enquanto vítima ou se colocar na condição de vítima, ignorando que no passado pluriexistencial remoto ela própria possivelmente foi algoz de alguém ou participou de algum grupo anticosmoético, do qual, no presente, quer se libertar.

Compreensão. Com a autoanálise a consciência compreende o próprio mecanismo intraconsciente, ou seja, o modo como atua, reage, interage, se comporta, decide, realiza e assiste (ou não) as demais consciências. *Contra fatos não há argumentos* (VIEIRA, 1999, p. 15). O modo mais eficaz de a consciência se conhecer é examinar-se, sem tapeações, autoilusões, autoenganos, autocorrupção ou qualquer outro mecanismo acobertador da real-idade consciencial atual.

Saturação. As motivações para a autorreflexão da consciência são os desconfortos íntimos, de não mais aguentar tal condição, saturada de determinadas repetições e recorrências em sua vida, obrigando-a a sair da zona de conforto. O melhor nesse momento é o autoenfrentamento, abandonando automimese milenar.

Mudança. A mudança, quando não iniciada pela própria consciência, ocorre por forças externas, ou seja, a vida, o universo, os fatos entrosados no processo evolutivo natural. Com isso, criam-se cenários e situações propícias (oportunidades evolutivas) para estudo e análise de determinado tema ou foco de atenção.

Prevenção. O ideal é a profilaxia, a prevenção ou antecipação das correções de imaturidades conscienciais necessárias para a renovação consciencial. A máxima popular “quem espera sempre alcança”, neste caso, não é pró-evolutiva. Aplica-se melhor a máxima popular: “nunca deixe para amanhã o que você pode fazer hoje”, dentro da lógica da aceleração da história pessoal no processo evolutivo.

Serenismo. A autopenalidade é o termômetro ou métrica da consciência da sua pensenidade, qualificação, intensidade e intencionalidade. O ajuste fino da autopenalidade sadia é demonstrado pela capacidade de a consciência inter-relacionar-se com serenidade, lucidez, discernimento, fraternismo e intencionalidade hígida. Tal condição sinaliza o caminho para a desperticidade e posteriormente para o serenismo.

REFERÊNCIAS

1. Alcadipani, Stella; *Autocompensões Afetivas x Carências nas Inter-relações*; Anais da III Jornada de Saúde da Consciência; *Journal of Conscientiology*; Revista; trimestral; Vol.5; N.20-S; Londres, Inglaterra; 2003; páginas 49-59.
2. Balona, Málu; *Autocura Através da Reconciliação: Um Estudo prático sobre a Afetividade*; 342 p.; Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 2003.
3. Balona, Málu; *Síndrome do Estrangeiro*; pref. Waldo Vieira; 318 p.; 2. ed. rev. e aum.; Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 2000.
4. Braga, Ryon; *Integração Terapêutica – Uma proposta transdisciplinar com base nas pesquisas da Medicina e Psicologia da Consciência*; 176 p.; Universalista; Curitiba, PR; 1995; páginas 71-111.
5. Carvalho, Francisco; *Autoconsciencioterapia e Grupalidade*; Anais da III Jornada de Saúde da Consciência; *Journal of Conscientiology*; Revista; trimestral; Vol.5; N.20-S; Londres, Inglaterra; 2003; páginas 105-116.
6. De Waal, Frans; *Eu, primata – Por que somos como somos*; 332 p.; Companhia das Letras; São Paulo, SP; 2007.
7. Goleman, Daniel; *Inteligência Emocional – A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*; trad. Marcos Santarrita; 376 p.; Objetiva; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 1995; páginas 305-325.
8. Knaus, William J; *É hora de mudar*; 262 p.; Rocco, Rio de Janeiro, RJ; 1999.
9. Lopes, Adriana; *A Convivialidade Madura e as Interpreções Grupocármicas*; Anais da III Jornada de Saúde da Consciência; *Journal of Conscientiology*; Revista; trimestral; Vol.5; N.20-S; Londres, Inglaterra; 2003; páginas 61-74.

10. Lopes, Marta; *Potencialidades x Mecanismos de Defesa do Ego nas Relações Conscienciais*; Anais da III Jornada de Saúde da Consciência; *Journal of Conscientiology*; Revista; trimestral; Vol.5; N.20-S; Londres, Inglaterra; 2003; páginas 41-47.
11. Pedreira, Antonio; *A hora e a vez da Competência Emocional – levando inteligência às emoções*; 139 p.; Casa da Qualidade; Salvador – BA; 1997; páginas 38-57; 79-128.
12. Penteado; J. R. Whitaker; *A Técnica da Comunicação Humana*; capítulo “A Arte de Escrever”; 334 p.; Livraria Pioneira Editora; 5ª Ed.; São Paulo, SP; 1976; páginas 215-245.
13. Seno, Ana R. & Rouanet, Marcelo; *Fontes e Uso do Poder – Superação de traumas relativos a poder*; Artigo; *Anais da I Jornada de Intrafisicologia*; Revista Conscienciologia Aplicada; Ano 04, N. 06; ARACÊ; Venda Nova do Imigrante, ES; 2006; páginas 154-161.
14. Soares, Fátima; *Dinâmica Interconsciencial – O Ego e o Grupo*; Anais da III Jornada de Saúde da Consciência; *Journal of Conscientiology*; Revista; trimestral; Vol.5; N.20-S; Londres, Inglaterra; 2003; páginas 11-18.
15. Takimoto, Marília; *Limites Cosmoéticos da Abordagem Consciencioterápica*; Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência; *Journal of Conscientiology*; Revista; trimestral; Vol.9; N.33-S; Londres, Inglaterra; 2006; páginas 41-59.
16. Takimoto, Nario; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência; *Journal of Conscientiology*; Revista; trimestral; Vol.9; N.33-S; Londres, Inglaterra; 2006; páginas 11-28.
17. Teles, Mabel; *Profilaxia das Manipulações Conscienciais*; 346 p.; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 32-89; 184-235.
18. Valente, Ivo; *Grupo: Laboratório Consciencial para o Autoenfrentamento*; Anais da III Jornada de Saúde da Consciência; *Journal of Conscientiology*; Revista; trimestral; Vol.5; N.20-S; Londres, Inglaterra; 2003; páginas 117-123.
19. Vicenzi, Luciano; *Coragem para Evoluir*; pref. Málu Balona; 188 p.; 50 refs.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 2001; páginas 79-100; 133-148.
20. Vieira, Waldo. *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; 344 p.; 100 folhas de avaliação; 2.000 itens; Rio de Janeiro, RJ; IIPC; 1996; páginas 92-131.
21. Idem; *100 Testes da Consciencimetria*; 232 p.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1997; páginas 87, 159.
22. Idem; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; 1248 p.; 4ª Ed.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; 1999; Rio de Janeiro, RJ; página 15.
23. Idem; *Homo sapiens reurbanisatus*; Tratado; 1584p.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia – CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; Brasil; 2003; páginas 66, 430.
24. Idem; *Enciclopédia da Conscienciologia*; 2 Vols.; 2474 p.; 3. Edição; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia – CEAEC; & Associação Internacional EDITARES; Foz do Iguaçu, PR; 2007; Verbetes: Aborrecimento, Afetividade, Agenda da Autopensenização, Ansiedade, Autodiscernimento afetivo, Autoinsegurança, Autossaturação intraconsciencial, Autovitimização, Euforin, Frustração, Principiologia, Reação exagerada.
25. Viscott, David; *A Linguagem dos Sentimentos*; 136 p.; Summus Editorial; São Paulo, SP; 1982, páginas 69 e 72.