

Autocognição Emocional e Autodesassedialidade

Autocognición Emocional y Autodesasedialidad

Emotional Self-cognition and Self-deintrudability

Gláucia Menezes

Consciencioterapeuta, graduada em Medicina, especialista em Ginecologia e Obstetrícia, Medicina Fetal e Ultrassonografia Geral, Mestre e Doutora em Saúde da Mulher, draglauciamenezes@hotmail.com

RESUMO. Este artigo propõe a correlação entre autocognição emocional e autodesassedialidade. Partindo de contextualização sobre a compreensão das emoções na Conscienciologia, com ênfase no conceito de pensene e na distinção entre emoção e sentimento, o artigo examina os fatores geradores de assédio interconsciencial descritos por Waldo Vieira, identificando os componentes emocionais subjacentes. Em seguida, aborda o domínio do psicossoma pela consciência como condição necessária à autodesassedialidade e mapeia, a partir dos 4 núcleos da inteligência emocional, os trafores fragilizadores e os trafores sustentadores da autodefesa interconsciencial. Por fim, expõe as atividades conscienciológicas como tecnologias práticas para a expansão da autocognição emocional, dialogando com a literatura científica contemporânea de base cartesiana. O argumento central sustenta que o desenvolvimento da autocognição emocional constitui caminho estratégico e concreto para a autodesassedialidade e a desperticidade.

Palavras-chave: autocognição emocional; autodesassedialidade; assédio interconsciencial.

RESUMEN. Este artículo propone la correlación entre autocognición emocional y autodesasedialidad. Partiendo de una contextualización sobre la comprensión de las emociones en la Concienciología, con énfasis en el concepto de pensene y en la distinción entre emoción y sentimiento, el artículo examina los factores generadores de asedio interconciencial descritos por Waldo Vieira, identificando los componentes emocionales subyacentes. A continuación, aborda el dominio del psicossoma por la conciencia como condición necesaria para la autodesasedialidad y mapea, a partir de los 4 núcleos de la inteligencia emocional, los trafores debilitadores y los trafores sustentadores de la autodefensa interconciencial. Por último, expone las actividades conscienciológicas como tecnologías prácticas para la expansión de la autocognición emocional, dialogando con la literatura científica contemporánea de base cartesiana. El argumento central sostiene que el desarrollo de la autocognición emocional

constituye un camino estratégico y concreto para la autodesasessialidad y la desperticidad.

Palabras clave: autocognición emocional; autodesasessialidad; asedio interconciencial.

ABSTRACT. This article proposes the correlation between emotional self-cognition and self-deintrudability. Starting with a contextualization of the understanding of emotions in Conscientiology, with an emphasis on the concept of thosene and on the distinction between emotion and feeling, the article examines the generating factors of interconsciential intrusion described by Waldo Vieira, identifying the underlying emotional components. Then, it addresses the consciousness's mastery of the psychosoma as a condition necessary for self-deintrusion and maps, based on the 4 nuclei of emotional intelligence, the weaktraits that weaken and the strongtraits that sustain interconsciential self-defense. Finally, it outlines conscientiological activities as practical technologies for the expansion of emotional self-cognition, engaging in dialogue with contemporary Cartesian-based scientific literature. The central argument maintains that the development of emotional self-cognition constitutes a strategic and concrete path to self-deintrusion and deperticity.

Keywords: emotional self-cognition; self-deintrusion; interconsciential intrusion.

INTRODUÇÃO

Autocognição. A experiência emocional humana é fenômeno complexo e integra dimensões biológicas, cognitivas e culturais. A capacidade de identificar, nomear e compreender os próprios estados emocionais, aqui denominada *autocognição emocional*, emerge da literatura como habilidade central para a autorregulação, o funcionamento social e o bem-estar.

Autodesasessialidade. O Paradigma Conciencial, sistematizado por Waldo Vieira, oferece perspectiva ampliada sobre o fenômeno emocional. As emoções não se reduzem a estados funcionais biológicos, mas manifestam-se a partir do psicossoma (para-corpo emocional), com implicações que transcendem a vida intrafísica. Nesse contexto, o domínio das emoções adquire dimensão evolutiva explícita, relacionando-se diretamente à capacidade da consciência de tornar-se refratária a influências interconcienciais desequilibradas, condição denominada *autodesasessialidade*.

Sentimentos. Pela Parafisiologia, esse domínio ocorre de modo progressivo, com a substituição pela conscin, por meio do aprendizado multimilenar, da primazia das manifestações imaturas fundamentadas na instintividade pela composição profícua de sentimentos elevados do mentalsoma (Vieira, 2014, p. 940). Trata-se, então, da conversão de emoções subcerebrais em afetos racionalizados, pautados pelo autodiscernimento e pela interassistência lúcida, nos quais a lógica qualifica a experiência afetiva sem suprimi-la, substituindo a psicossomaticidade instintiva pela afetividade superior.

PROAD. Na prática conscienciológica, o autopesquisador conta com diversas ferramentas para identificar seus traços e tendências. Atendimento individuais, atividades grupais e cursos contribuem para a ampliação da autocognição emocional. Neste artigo, a autora destaca o aprendizado obtido no PROAD (Programa de Aceleração da Despertividade) como recurso valioso de autorreflexão e amadurecimento pessoal. Prática comum no curso é a disponibilização de listagens de trafores, trafares e trafais, obtidas por meio de *feedbacks* de pares, colegas de jornada, conscienciômetras (especialistas na *técnica da conscin-cobaia*), consciencioterapeutas e epicons.

Autexperimentologia. A partir da análise minuciosa do material compilado durante a participação no PROAD em 2013/2014, a autora identificou a própria baixa autocognição emocional com implicações em outros núcleos afetivos e a necessidade de superar tal condição. A partir desse diagnóstico, ampliou os estudos sobre o tema e passou a aplicar as técnicas aqui descritas para compreender a própria dinâmica emocional e transpor esse gargalo evolutivo, culminando na escrita deste artigo.

Proposição. Propõe-se que o desenvolvimento da autocognição emocional constitua caminho estratégico e concreto em direção à autodesassedialidade, e que as atividades conscienciológicas funcionem como recursos para essa finalidade.

I. ASSÉDIO INTERCONSCIENCIAL E EMOÇÕES

Assédio. O assédio interconsciencial é definido por Vieira (2007, p. 71) como “a invasão doentia de ideias, emoções e energias entre consciências”. Quanto à origem, o autor o divide em duas categorias básicas:

1. A partir das emoções (via psicossoma), mais comum;
2. E a partir das ideias (via mentalsoma), mais raro (*Idem*, 2004, p. 432).

Entrada. O campo emocional é, portanto, a *porta de entrada* predominante para influências interconscienciais doentias.

Análise. A partir da leitura analítica e interpretação da obra de Vieira (2004), apresenta-se, na tabela 1, sistematização dos 10 principais fatores geradores de assédio interconsciencial propostos pelo autor, com a identificação dos respectivos componentes emocionais subjacentes:

TABELA 1. COMPONENTES EMOCIONAIS E FATORES GERADORES DE ASSÉDIO.

Fatores geradores de assédio	Componentes emocionais	Mecanismos autassediadores	Emoções e afetos nucleares
Emocionalismos	Irritabilidade; melindres; nostalgia; apegos.	Reatividade afetiva exacerbada; sobreposição do psicossoma ao mentalsoma.	Raiva; tristeza; medo.
Emoções egocêntricas infantis	Ciúme; necessidade exagerada de aprovação; orgulho.	Imaturidade afetiva; autocontrole e reavaliação cognitiva baixos.	Raiva; medo; tristeza.

Fatores geradores de assédio	Componentes emocionais	Mecanismos autassediadores	Emoções e afetos nucleares
Ingenuidade	Esperança acrítica; confiança incondicional; medo de questionar; culpa religiosa.	Adesão emocional a crenças sem autoconfrontação; sugestionabilidade sem discernimento.	Medo; culpa; tristeza.
Autocorrupção	Ganância; orgulho; culpa e vergonha não elaboradas.	Busca de prazer egoísta e momentâneo; autojustificativa para condutas anti-cosmoéticas.	Alegria egoísta.
Heterocorrupção	Cinismo; raiva instrumental; frieza afetiva.	Dinâmicas de poder e exploração; intencionalidade antiassistencial.	Raiva; nojo; desprezo.
Mágoas reprimidas	Sentimento de injustiça cristalizado; rancor; amargura; desafeição interconsciencial.	“Queloides afetivos”; autovitimização.	Tristeza; raiva; medo.
Sexossomática	Ciúme; possessividade; culpa pós-sexo; vergonha; medo de abandono; desconfiança.	Desejo sexual associado a ansiedade ou tristeza; vínculos destrutivos (físicos ou extrafísicos); alegria mórbida (prazer efêmero ligado à posse, transgressão ou excitação em contexto inadequado); poder.	Medo; raiva; nojo; alegria patológica.
Aversão e beligerância	Ódio; hostilidade crônica; desprezo ativo; desejo de aniquilamento simbólico.	Ativação emocional negativa alta; pensividade belicosa e intenção agressiva.	Raiva; medo; nojo.
Evocações	Apego emocional; saudade; culpa; mágoa; nostalgia.	Atração de consciexes afins por ressonância emocional; ciclos de rememoração sem reciclagens.	Tristeza; medo; culpa.
Preconceitos e autculpas	Culpa recorrente; vergonha persistente; aversão; medo paralisante; ansiedade crônica.	Ancoragem em crenças rígidas autodesqualificadoras; ruminação mental com autopunição.	Medo; tristeza; nojo.

Valência. A análise da tabela revela padrão consistente: em praticamente todos os fatores geradores, observam-se estados afetivos de *valência negativa*, isto é, emoções de *tonalidade desprazerosa*, como raiva, medo, culpa, vergonha e ressentimento, operando com *alta ativação e sem autodiscernimento*. Isso sugere que o emocionalismo não reconhecido e não dominado amplia a vulnerabilidade da consciência ao assédio interconsciencial.

II. AUTODESASSEDIALIDADE E AUTODOMÍNIO PSICOSSOMÁTICO

Definição. A autodesassedialidade é definida como:

“O estado ou condição da conscin lúcida quanto à vivência teática da tática, estratégia e logística da autodefesa interconscencial, intra e extraconscencial, intra e extrafísica, de modo multidimensional, da manutenção do equilíbrio pessoal, íntimo, pleno, o tempo todo, descartando a interferência espúria, intrusiva, de exopenses patológicos seja de quem for”. (Vieira, 2023, p. 4.292)

Mentalsoma. O autodomínio do psicossoma, não confundível com autorrepressão, ocorre pela vontade lúcida: discernir as emoções a partir do mentalsoma, com base na auto-observação e no autoconhecimento, e promover seu domínio consciente.

2.1. Serenão: modelo de referência.

Serenão. Segundo Vieira (2007, p. 940): “a supressão inteligente das emoções permite a manutenção da *camuflagem evolutiva* do Serenão, obtida unicamente por meio do domínio consciencial do corpo emocional (psicossoma) pelo autodiscernimento, a partir do mentalsoma”.

Pré-serenão. Embora esse patamar esteja distante da maioria das conscins, o princípio pode ser aplicado aos pré-serenões como ferramenta prática rumo à autodesassedialidade. Trata-se de iniciar, desde já, a substituição do governo das paixões instintivas (psicossoma) pelo primado da racionalidade lúcida (mentalsoma).

2.1.1 Antiemocionalidade no Conscienciograma

Conscienciometrologia. Essa diretriz está formalizada na seção *Antiemocionalidade* do Conscienciograma (Vieira, 1996, p. 92 a 111).

Encéfalo. Os questionamentos técnicos conduzem a conscin a avaliar seu domínio encefálico: “*Quem atua mais na utilização do seu psicossoma: o subcérebro abdominal ou o cérebro encefálico?*” (Folha 23, item 456).

Emocionalidade. Indagam ainda sobre a superação da emocionalidade avassaladora: “*Que solução você apresenta ao autodesafio da emocionalidade avassaladora versus as emoções contidas sem recalques? Já se coloca na vanguarda racional do serenismo buscado com lucidez?*” (Folha 23, item 458).

Mentalsomaticidade. O eixo central é a progressão do predomínio da psicossomaticidade para a mentalsomaticidade, como sintetizado na pergunta: “*O que atua mais no desempenho de sua autevolução hoje: a emocionalidade do psicossoma ou o discernimento do mentalsoma?*” (Folha 38, item 744).

2.1.2. Antiemocionalidade interassistencial.

Conceito. Essa mesma compreensão é desenvolvida por Ribeiro (2024, p. 1), ao definir a *antiemocionalidade interassistencial* como

“o processo do amadurecimento psicossomático, referente à dominação da manifestação pessoal da emocionalidade instintual, com vistas à vivência da afetividade superior, ou Interconviviologia maxifraterna mentalsomática, na qual predominam os sentimentos elevados e a transafetividade”.

Afeição. O autor acima citado ressalta que a antiemocionalidade não é ausência de empatia, frieza afetiva nem antiafetividade, mas sim autodomínio que permite a afeição interconsciencial mesmo diante de situações adversas. O assistente lúcido, ao dominar suas reações emocionais, torna-se capaz de aplicar o *binômio admiração-discordância* (Vieira, 2023, p. 7.429) e praticar a *omissuper* (omissão superavitária) quando necessário.

2.1.3. Tonalidades afetivas homeostáticas.

Eupatia¹. Nessa direção, a consciencioterapeuta Flávia Aouar (2024, p. 157 a 162) propôs *miniglossário de tonalidades afetivas homeostáticas*, reunindo termos que designam manifestações psicossomáticas saudáveis a partir da *técnica de imersão na homeostática*.

Homeostaticologia. Entre os 40 termos selecionados, destacam-se 7:

1. *Autocognição gratificante* (bem-estar advindo do ato de ensinar e esclarecer).
2. *Bem-estar* (estado íntimo de segurança, conforto e tranquilidade).
3. *Equilíbrio mental* (harmonia ativa do microuniverso consciencial).
4. *Eudemonia cosmoética* (pleno contentamento consigo e com o Cosmos).
5. *Eustresse* (estado íntimo que defende a conscin contra pressões, impulsividade e ansiosismo).
6. *Harmonia existencial* (equilíbrio cosmoético da vida intra e extrafísica, com eutimia compatível ao nível evolutivo).
7. *Maxifraternidade* (afetividade superior fundamentada no autodiscernimento).

Racionalidade. Tais sentimentos elevados, ao contrário das emoções instintivas, são fruto da infiltração da racionalidade lógica na experiência afetiva, sem autorrepressão tóxica.

2.1.4. Benefícios no processo evolutivo.

Vantagens. O domínio consciente das emoções permite à conscin em processo evolutivo:

01. Evitar a sintonia com patopenses alheios, reduzindo a permeabilidade interconsciencial e prevenindo a contaminação holopensênica (autoimunidade consciencial).
02. Manter a serenidade diante de provocações externas, interrompendo o ciclo reativo alimentador do assédio interconsciencial (autoimperturbabilidade).
03. Reconhecer as próprias fragilidades emocionais e lidar com situações desagradáveis sem reagir automaticamente, ampliando a auto-observação.
04. Posicionar-se sem reatividade, evitando interpretar abordagens alheias como afronta pessoal ou ameaça ao ego (antiofensividade interconsciencial).
05. Desenvolver a autonomia emocional, condição essencial para a superação da vulnerabilidade a qualquer forma de assédio – intra ou extrafísico.

¹ *Eupatia*: do grego *eu* (bom, bem) + *pathos* (emoção, sentimento, afeto). Designa afetividade saudável, equilibrada e evolutiva, abrangendo sentimentos elevados e gradações homeostáticas da afetividade. Em português, substantivo feminino que denota paciência, resignação, tolerância e serenidade ante dificuldades. Na filosofia estoica, o termo original *eupatheia* refere-se a “boas emoções” ou estados mentais salutares.

06. Discernir, em tempo real, pensamentos próprios de intrusões pensênicas, fortalecendo a autodefesa mentalsomática.
07. Converter emoções instintivas em sentimentos elevados, promovendo a substituição progressiva do padrão emocional animalizado pelo afeto lúcido e cosmoético.
08. Reduzir a ruminação mental e os *loops* emocionais, liberando energia consciencial para investimentos evolutivos mais produtivos (tares, tenepes, gescons).
09. Aprimorar a interassistência lúcida, com acolhimento fraterno e discernimento, evitando a *fusão emocional*.
10. Cultivar a antiemocionalidade interassistencial, praticando o *binômio admiração-discordância* e a *omissuper* (omissão superavitária) quando necessário.
11. Aumentar a resiliência multidimensional, mantendo o equilíbrio holossomático mesmo sob pressão de ambientes ou grupocarmas desafiadores.
12. Acelerar o processo de autodesassedialidade, aproximando-se gradualmente da imperturbabilidade do Serenão e da vivência da maxifraternidade.

2.2. Autocognição emocional e projetabilidade lúcida.

Projeciologia. No contexto projetivo, o domínio emocional torna-se ainda mais crucial. Vieira (2009, p. 95) alerta sobre a tendência de grandes intensidades de excitação emocional reduzirem o campo de aprendizado, fenômeno agravado nas dimensões extrafísicas, onde o psicossoma atua com plena liberdade.

Semiconsciência. A emoção, devido à natureza *demasiadamente caprichosa*, facilita a intrusão de sentimentalismos e argumentos desprovidos de discernimento, podendo levar à projeção semiconsciente pesadelar ou mesmo a traumas extrafísicos, como os chamados macrotraumas desencadeados por emoções fortes (Vieira, 2009, p. 31, 87, 226 e 842).

Medo. O medo, em particular, é apontado como “a emoção mais prejudicial e o principal antagonista da produção da projeção consciencial lúcida” (*Ibidem*, p. 857), pois mantém a consciência atrelada ao psicossoma, gerando a chamada *vida humana trançada*.

Racionalidade. A solução, segundo Vieira (2009, p. 858), passa por *racionalizar* a emoção até eliminá-la de vez, situando-se consciencialmente ao nível do mentalsoma. Dessa forma, projetores conscientes buscam dominar suas emoções condição indispensável para evitar o assédio interconsciencial e para a realização de experiências extrafísicas lúcidas e assistenciais.

2.3. Autocognição emocional: estratégia de autodesassedialidade.

Pensenologia. A autodesassedialidade não se restringe ao domínio das energias (Energossomatologia) nem à gestão das emoções (Psicossomatologia), exigindo, acima de tudo, autocrítica máxima sustentada pelo autodiscernimento da Mentalsomatologia (Vieira, 2007, p. 73). Isso implica a indissociabilidade de três pilares: *conhecimento energético, emocional e discernimento mentalsomático*.

Traços. A análise do microuniverso consciencial, ou do conjunto de pensamentos, sentimentos e energias, fundamenta-se, na Conscienciometrologia, no trinômio composto

por trafor (traço-força), trafar (traço-fardo) e trafal (traço-faltante). A análise integrada desses componentes permite à consciência realizar autodiagnóstico mais preciso, superar autenganos e planejar seu autenfrentamento com mais assertividade.

Inteligência. A literatura cartesiana contemporânea organiza o conceito da inteligência emocional em núcleos interrelacionados, destacando-se (Antonopoulou, 2024, p. 79):

1. Consciência das emoções e reflexão interna (perceber, rotular e compreender o que se sente);
2. Regulação emocional e equilíbrio (o que se faz com o que se sente);
3. Bem-estar, otimismo e motivação (tônus afetivo positivo e engajamento);
4. Empatia e sociabilidade (compreensão e manejo das emoções nas relações interpessoais).

Abrangência. Embora o presente artigo tenha como foco principal o primeiro núcleo, a autocognição emocional, a análise dos trafares será estendida aos demais eixos quando pertinente, de modo a oferecer ao leitor visão mais abrangente das implicações da baixa inteligência emocional para a autodesassedialidade.

Traços. A tabela 2 organiza os trafares e trafores correspondentes aos quatro núcleos da inteligência emocional, para a visualização comparativa das vulnerabilidades favorecedoras do assédio interconsciençial e das competências sustentadoras da autodesassedialidade. Os trafares marcados com asterisco (*) são transversais, manifestando-se em mais de um núcleo simultaneamente.

TABELA 2. NÚCLEOS AFETIVOS E CORRELAÇÃO COM TRAÇOS CONSCIENCIAIS.

Núcleo	Descrição	Trafares	Trafores
N1 - Consciência emocional e reflexão interna	Perceber, nomear e compreender os próprios estados afetivos; clareza emocional.	Acriticismo; alienação; in experiência; subcerebralidade; monoideísmo; patopense-nidade; porão consciencial; misticismo; superstição; suggestionabilidade; gurulatria; doutrinação; dogmatismo.	Atenção; observação; reflexão; autenticidade; autoconfiança; inteireza; maturidade; estabilidade; presença; acalmia; serenidade; imperturbabilidade.
N2 - Regulação emocional e equilíbrio	Estratégias para modular emoções após identificá-las; autocontrole e respostas adaptativas.	Impulsividade; irritabilidade; cólera; truculência; belicismo; autassédio; autocorrupção; masoquismo; toxicomania; tabagismo; autodesorganização; postergação; preguiça mental; displância; indisciplina; fobias; temor; insegurança; covardia; pusilanimidade; comocionalismo; pirotecnia social.	Autocontrole; disciplina; cautela; prudência; resiliência; equilíbrio; serenidade; paciência; regulação adaptativa.

Núcleo	Descrição	Trafares	Trafors
N3 - Bem-estar, otimismo e motivação	Tônus afetivo positivo; sensos de propósito e engajamento na vida.	Pessimismo; baixa autestima*; autovitimização*; queixismo; ressentimento; mágoa; neofobia; conservantismo rigidez; ostracismo; robéxis; despriorização; futilidade.	Otimismo; bom humor; gratidão; motivação; tenacidade; perseverança.
N4 - Empatia e sociabilidade	Reconhecer emoções alheias e estabelecer vínculos interpessoais saudáveis.	Narcisismo; orgulho; soberba; vaidade; presunção; prepotência; ciúme; paixão possessiva; sedução holochacral; manipulação; sociopatia; sadismo; vampirismo; vandalismo; preconceito; intolerância; sectarismo; fanatismo; belicismo; terrorismo.	Empatia; sociabilidade; cordialidade; cooperação; extroversão; afabilidade; convivialidade; equanimidade.

2.4. Sentimentos elevados

Crescendum. A trajetória de ampliação da autocognição emocional, na perspectiva conscienciológica, não se esgota na identificação e na regulação das emoções primárias (como raiva, medo, tristeza, aversão e alegria), mas aponta para patamares mais avançados: a vivência dos sentimentos elevados, qualificados pela lógica cosmoética interassistencial e integrados ao mentalsoma, o corpo do discernimento.

Homeostase. Nesse percurso, a conscin primeiramente aprende a nomear as emoções básicas, depois a discriminar sentimentos mais complexos (como mágoa, ressentimento, ciúme, culpa), para então, progressivamente, substituir padrões reativos por afetos homeostáticos. Como bem sintetiza Aouar (2024, p. 157), “a emoção instintual é progressivamente substituída pelo sentimento transcendente, caracterizando o *crescendo evolutivo emoção primária–sentimento elevado*”.

Exemplificação. A passagem do padrão reativo para o sentimento elevado é amplamente investigada nas diversas publicações conscienciológicas, ao modo das 5 a seguir:

1. **Satisfação benévola** (Vieira, 2023, p. 29.779) – capacidade de sentir prazer sincero pelo êxito alheio – contrasta diretamente com a inveja ou o ressentimento.
2. **Autocognição gratificante** (Vieira, 2023, p. 3.748) – bem-estar advindo do ato de ensinar e esclarecer o próximo – representa a conversão da vaidade ou da competição em afeto interassistencial lúcido.
3. **Eutimia** – “o perfeito sossego da consciência, a tranquilidade, a serenidade íntima” (Vieira, 2023, p. 15.775) – é o antídoto para a ansiedade crônica e a reatividade emocional.
4. **Imperturbabilidade** (Vieira, 2023, p. 18.609).
5. **Maxifraternidade** (Vieira, 1996, p. 264) – esse e a imperturbabilidade figuram como estágios mais elevados, nos quais a consciência já não é mais movida por impulsos emocionais desregulados, mas age a partir do autodiscernimento e da afetividade superior.

Mentalsoma. Cultivar os sentimentos elevados significa, na prática, a consciência já não se identificar com a instintividade do psicossoma. Ela consegue, por meio da vontade lúcida e da autorreflexão contínua, desmobilizar reações automáticas, cultivar tonalidades afetivas homeostáticas e, sobretudo, orientar as manifestações afetivas pela interassistência e pela cosmoética. Como salienta Aouar (2024, p. 157), o sentimento elevado *“resulta da infiltração da racionalidade, a mais lógica possível, em determinada emoção, sem qualquer tipo de autorrepressão tóxica ou regressiva”*.

Progresso. Assim, a trajetória da autocognição emocional não é linear nem rápida, mas progressiva: exige nomear, discriminar, regular e, por fim, transcender os padrões emocionais primários, abrindo espaço para a primazia dos sentimentos elevados, marca da maturidade psicossomática e condição indispensável para a autodesassedialidade.

III. ATIVIDADES CONSCIENCIOLÓGICAS E AUTOCOGNIÇÃO EMOCIONAL

Autocognicidade. Na perspectiva da autora, todas as atividades conscienciológicas compartilham o mesmo princípio lógico: a ampliação da autocognição nas múltiplas dimensões, ou autocognicidade. A própria palavra Conscienciologia, ao unir “consciência” ao sufixo *logos* (estudo), já denota iniciar o conhecimento da consciência, inevitavelmente, pelo conhecimento de si mesmo.

Aproximação. A literatura científica cartesiana corrobora a ideia de práticas estruturadas de reflexão, contemplação e autorrelato aumentarem a autoconsciência, a metacognição e a regulação da vida cotidiana (Simão & Frison, 2020; Wagener, 2013; Dominguez *et al.*, 2022). Elemento transversal a todas essas práticas é a *diminuição do ritmo de vida*: estudos sobre *slowness* e *Slow Living* destacam que desacelerar aprofunda a consciência de si e das próprias sensações (Borghi *et al.*, 2023; Walsh, 2011).

Conscienciologia. A tabela 3 elenca algumas práticas conscienciológicas e contribuições para o desenvolvimento da autocognição emocional. Para cada atividade, destacam-se as funções consideradas pela autora mais relevantes no âmbito da ampliação do autoconhecimento afetivo. Ressalta-se o fato de tais atividades atuarem também em outras manifestações da consciência (energética, pensênica, projetiva) e de haver intersecção entre os construtos e os benefícios por elas proporcionados.

Paralelo. Na coluna à direita, estabelece-se paralelo com a literatura científica de base cartesiana, de modo a evidenciar aproximações possíveis entre os paradigmas, ainda que a Conscienciologia amplie consideravelmente o escopo e a profundidade da análise emocional.

TABELA 3. ATIVIDADES CONSCIENCIOLÓGICAS E AUTOCOGNIÇÃO EMOCIONAL

Atividade Conscienciológica	Função na Autocognição Emocional	Paralelos na Literatura Científica Cartesiana
Atendimentos e grupos consciioterápicos	Autanálise guiada; reinterpretação emocional de experiências passadas; ampliação da autocognição e autopercepção.	Métodos estruturados de autoconhecimento melhoram manejo emocional e crescimento pessoal (Kušnere, 2021; Dominguez <i>et al.</i> , 2022).

Atividade Conscienciológica	Função na Autocognição Emocional	Paralelos na Literatura Científica Cartesiana
Bioenergoterapia	Treinamento na instalação de estados veiculares homeostáticos; ampliação da autopercepção; autorrelaxação psicofisiológica; autodomínio do sistema nervoso autônomo; autotranquilização (Ribeiro, 2026).	Práticas contemplativas e energéticas modulam autorreferência e consciência corporal (Salem <i>et al.</i> , 2025; Wagener, 2013).
Campos projetivos	Ampliação da autocognição emocional fora do corpo físico; confronto com padrões psicossomáticos em ambiente extrafísico.	Experiências mediadas por estados alterados ampliam a autoconsciência e a metacognição (Dominguez <i>et al.</i> , 2022; Katyal <i>et al.</i> , 2023).
Cursos conscienciológicos em geral	Construção conceitual da autocognição evolutiva; linguagem para nomear estados íntimos.	Educação voltada ao autoconhecimento melhora organização da vida e bem-estar (Rossa, 2014; Zinchenko <i>et al.</i> , 2020).
Cursos de campo / imersão	Desaceleração; recolhimento; autorreflexão; experimentação multidimensional.	Slowness e práticas meditativas aprofundam consciência corporal, temporal e de si (Andrieu & Da Nobrega, 2020; Walsh, 2011).
Dinâmicas parapsíquicas	Exposição de padrões emocionais sutis e parapercepções.	Práticas contemplativas variadas modulam autorreferência, emoção e consciência corporal (Katyal <i>et al.</i> , 2023).
Laboratórios grupais (ex. <i>Acoplamentarium</i>)	Espelhamento interconsciencial; <i>feedbacks</i> heterocríticos sobre estados emocionais.	Auto e heteroavaliações em contextos educativos aumentam metacognição e responsabilidade subjetiva (Pantiwati & Husamah, 2017).
Laboratórios individuais de autopesquisa	Imersão autaplicada, mapeamento sistemático de reações emocionais e pensênicos, identificação de padrões recorrentes, introspecção e automonitoramento.	Auto-observação e registro diário aumentam clareza emocional, reduzem ruminação, ampliam autorregulação e compreensão de si (Killingsworth & Gilbert, 2010; Simão & Frison, 2020; Dominguez <i>et al.</i> , 2022).

Atividade Conscienciológica	Função na Autocognição Emocional	Paralelos na Literatura Científica Cartesiana
Tenepes	Doação assistencial de energias com foco na interassitencialidade, ajuda na ortopensenidade; autodomínio emocional continuado; desmobilização de padrões reativos.	Práticas regulares de doação altruísta e meditação compassiva fortalecem a regulação emocional e reduzem o estresse (Salem <i>et al.</i> , 2025; Lutz <i>et al.</i> , 2008).

Imersão. Destacam-se especialmente os cursos de campo e imersão. Com o afastamento temporário da conscin da rotina acelerada e, muitas vezes, de consciexes asse-diadoras, criam-se condições propícias para a desaceleração, o contato consigo mesmo e a ampliação da percepção da própria realidade consciencial.

Influência. Esse afastamento favorece o desassédio interconsciencial e pode interromper ciclos de influência extrafísica que, quando mantidos de forma rotineira, tendem a cronificar estados emocionais desequilibrados (ansiedade, medo, irritação, tristeza recorrente). Em ambiente de maior silêncio e recolhimento, amplia-se a capacidade de captação de ideias originais e recuperação de cons, promovendo, assim, a desmobilização de padrões emocionais reativos e o fortalecimento da autocognição.

Homeostasia. O padrão homeostático do campo bioenergético pode ser contraposto a experiências anteriores, favorecendo *insights* e autoconhecimento mais profundo. Autorrelatos, heterorrelatos e apontamentos de professores, epicons e colegas ampliam a autocognição emocional ao oferecerem perspectivas externas sobre padrões ainda não percebidos.

CONCLUSÃO

Convergência. A análise desenvolvida neste estudo evidencia convergência entre a ciência contemporânea das emoções e o Paradigma Consciencial quanto à relevância do reconhecimento dos estados afetivos para o desenvolvimento humano. Enquanto a Psicologia e a Neurociência demonstram os benefícios da consciência emocional sobre a autorregulação, a resiliência e a adaptação, a Conscienciologia amplia essa compreensão ao inserir a afetividade no contexto da evolução da consciência, atribuindo ao autodiscernimento a função de qualificar progressivamente as emoções.

Autocognição. Propõe-se a autocognição emocional como fundamento da qualificação evolutiva da afetividade sob a ótica do Paradigma Consciencial. A identificação, a compreensão e a racionalização progressiva das próprias emoções ampliam o autodiscernimento, reduzem a suscetibilidade ao autassédio e favorecem o predomínio do mentalsoma sobre o psicossoma.

Autodesassedialidade. O presente estudo propõe ampliar a compreensão da autodesassedialidade, incorporando à abordagem energética e parapsíquica sua dimensão afetiva. Sob essa perspectiva, o desenvolvimento da autocognição emocional e da racional-

lização progressiva das emoções passa a integrar o conjunto de recursos favorecedores da autonomia consciencial e da homeostase íntima.

Aplicabilidade. As atividades, os ambientes e as técnicas conscienciológicas oferecem oportunidades sistemáticas para o desenvolvimento da autocognição emocional. A autopesquisa, a reflexão crítica, os laboratórios conscienciológicos, as práticas energéticas, as dinâmicas parapsíquicas e as experiências interassistenciais favorecem o reconhecimento dos próprios padrões afetivos e contribuem para sua racionalização progressiva, qualificando o autodiscernimento e fortalecendo a autodesassessialidade.

Perspectiva. O modelo proposto sugere considerar a autocognição emocional como variável relevante para futuras investigações conscienciológicas sobre autassédio, autodesassessialidade e holomaturidade. Estudos destinados ao desenvolvimento de instrumentos específicos de avaliação poderão contribuir para aprofundar essa interface entre Psicologia das Emoções e Conscienciologia, ampliando sua aplicabilidade teórica e prática.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

01. Aouar, Flávia; *Miniglossário de Tonalidades Afetivas Homeostáticas: Coletânea Inicial de Termos Prioritários*; Artigo; XVI Jornada de Consciencioterapeuticologia; Foz do Iguaçu, PR; 07-08.09.2024; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Ano 13; N. 16; Seção: Terminologia Consciencioterápica; 1 E-mail; 1 microbiografia; miniléxico 50 termos; 3 enus.; 11 refs.; 4 webgrafias; Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2024; páginas 157, 159, 160, 161 e 162.

02. Vieira, Waldo; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 E-mails; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 2.000 questionamentos; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 website; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 92 a 111 e 264.

03. Vieira, Waldo; *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 blog; 21 E-mails; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 websites; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 940.

04. Vieira, Waldo; *Homo sapiens pacificus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 E-mails; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivoculares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 websites; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 71, 73 e 940.

05. Vieira, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 E-mails; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 ilus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 websites; glos. 241 termos; 3 infográf.; 102 filmes; 7.665 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; página 432.

06. Vieira, Waldo; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; revisores Alexander Steiner; et al.; 1.254 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 17 E-mails; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 gráfs.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 15 websites; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 10ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 31, 87, 95, 226, 842, 857 e 858.

07. Antonopoulou, Hera; *The Value of Emotional Intelligence: Self-Awareness, Self-Regulation, Motivation, and Empathy as Key Components*; Artigo; Technium Education and Humanities; Revista; Vol. 8; 4 abrevs.; 1 E-mail; 1 enu.; 1 website; 59 refs.; Technium Science; Constanța; Romênia; Abril, 2024; páginas 78 a 92.

08. Borghi, Olaf; Mayrhofer, Lukas; Voracek, Martin; & Tran, Ulrich S.; *Differential Associations of the Two Higher-order Factors of Mindfulness with Trait Empathy and the Mediating Role of Emotional Awareness*; Artigo; Scientific Reports; Revista; Vol. 13; 1 E-mail; 2 ilus.; 2 tabs.; 73 refs.; Springer Nature; London; 2023; páginas 1 a 13.

09. **Dominguez**, Evangelina; **Casagrande**, Maria; & **Raffone**, Antonino; *Autobiographical Memory and Mindfulness: A Critical Review with a Systematic Search*; Artigo; *Mindfulness*; Revista; Vol. 13; N. 5; 1 E-mail; 1 fluxograma; 1 ilus.; 4 tabs.; 1 website; 153 refs.; Springer Nature; New York; 2022; páginas 1.614 a 1.651.
10. **Simão**, Ana Margarida da Veiga; & **Frison**, Lourdes Maria Bragagnolo; *Histórias de Vida em Pesquisa (Auto)Biográfica: Circuito que Inclui Tempos, Lugares e Autorregulação da Aprendizagem*; Artigo; *Revista Brasileira de Pesquisa (Auto)biográfica*; Revista; Vol. 5; N. 13; 2 E-mails; 2 microbiografias; 1 enu.; 4 ilus.; 1 quadro; 1 website; 53 refs.; Universidade do Estado da Bahia (UNEB); 2020; páginas 71 a 90.
11. **Katyal**, Sucharit; **Lumma**, Anna-Lena; **Goldin**, Philipp R.; & **Roy**, Sisir; *Editorial: The Varieties of Contemplative Experiences and Practices*; Editorial; *Frontiers in Psychology*; Revista; Vol. 14; 2 E-mails; 1 ilus.; *Frontiers Media SA*; Lausanne; Suíça; Junho, 2023; páginas 1 a 3.
12. **Killingsworth**, Matthew A.; & **Gilbert**, Daniel T.; *A Wandering Mind Is an Unhappy Mind*; Artigo; *Science*; Revista; Vol. 330; N. 6.006; 1 E-mail; 1 enu.; 1 ilus.; 1 nota; 1 website; 14 refs.; American Association for the Advancement of Science (AAAS); Washington, DC; 2010; páginas 932 a 935.
13. **Kušnere**, Ilga; *Self-knowledge: An Important Factor for Improving Teachers' Emotional Responsiveness in Lifelong Education*; Artigo; *Proceedings of the International Scientific Conference*; 28-29.05.2021; Society. Integration. Education; Revista; Vol. 4; 2 enus.; 1 tab.; 28 refs.; Rēzekne Academy of Technologies; Rēzekne; Latvija; May, 2021; páginas 136 a 149.
14. **Lutz**, Antoine; **Slagter**, Heleen A.; **Dunne**, John D.; & **Davidson**, Richard J.; *Attention Regulation and Monitoring in Meditation*; Artigo; *Trends in Cognitive Sciences*; Revista; Vol. 12; N. 4; 2 E-mails; 1 ilus.; 4 quadros; 1 tab.; 57 refs.; Elsevier; Oxford; UK; March, 2008; páginas 163 a 169.
15. **Pantiwati**, Y.; & **Husamah**, H.; *Self and Peer Assessments in Active Learning Model to Increase Metacognitive Awareness*; Artigo; *International Journal of Instruction*; Revista; Vol. 10; N. 4; 2 E-mails; 1 enu.; 2 ilus.; 4 tabs.; 69 refs.; Eskişehir Osmangazi University; Eskişehir; Turquia; October, 2017; páginas 185 a 202.
16. **Rossa**, Dayane; *Autocognição Evolutiva nas Tertúlias e a Prova Geral de Conscienciologia*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 16; N. 4; Seção: Temas da Conscienciologia; 1 E-mail; 8 enus.; 1 tab.; 6 refs.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Outubro-Dezembro, 2012.
17. **Salem**, Gihan Mohamed Mohamed; **Hashimi**, Wilf; & **El-Ashry**, Ayman Mohamed; *Reflective Mindfulness and Emotional Regulation Training to Enhance Nursing Students' Self-Awareness, Understanding, and Regulation: A Mixed Method Randomized Controlled Trial*; Artigo; *BMC Nursing*; Revista; Vol. 24; 1 E-mail; 3 enus.; 1 fluxograma; 4 tabs.; 1 website; 47 refs.; Springer Nature; London; 2025; páginas 1 a 14.
18. **Wagener**, Bastien; *Autogenic Training, Metacognition and Higher Education*; Artigo; *Educational Psychology*; Revista; Vol. 33; N. 7; 1 E-mail; 1 enu.; 1 nota; 1 tab.; 1 website; 52 refs.; Taylor & Francis; London; 2013; páginas 849 a 861.
19. **Walsh**, Roger; *Lifestyle and Mental Health*; Artigo; *American Psychologist*; Revista; Vol. 66; N. 7; 1 E-mail; 2 enus.; 1 foto; 153 refs.; American Psychological Association (APA); Washington, DC; USA; October, 2011; páginas 579 a 592.
20. **Zinchenko**, Yury P.; **Morosanova**, Varvara I.; **Kondratyuk**, Nailia G.; & **Fomina**, Tatiana G.; *Conscious Self-Regulation and Self-organization of Life During the COVID-19 Pandemic*; Artigo; *Psychology in Russia: State of the Art*; Revista; Vol. 13; N. 4; 1 E-mail; 2 enus.; 1 nota; 4 tabs.; 2 websites; 35 refs.; Russian Psychological Society; & Lomonosov Moscow State University; Moscow; Russia; 2020; páginas 167 a 182.

WEBGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Ribeiro**, Guilherme; *Bioenergoterapia* (N. 407; 28.02.2026); Verbete; In: **Almeida**, Marco; **Haymann**, Maximiliano; & **Remedios**, Juliana; Orgs.; *Dicionário de Consciencioterapeuologia com Termos Multilíngues Equivalentes*; defendido na Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); Foz do Iguaçu, PR; disponível em: <<https://www.youtube.com/@Consciencioterapia>>; acesso em: 19.08.2026; 18h00.
2. **Ribeiro**, Guilherme; *Desafio da Antiemocionalidade Interassistencial*; Paper; *Tertúlia Matinal*; Semanário; N. 416; 6 enus.; 1 tab.; 8 refs.; 5 webgrafias; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 08.09.2024; disponível em: <https://www.icge.org.br/?page_id=3127>; acesso em: 01.06.2026; 22h30; páginas 1 a 4.
3. **Vieira**, Waldo; *Autocognição Gratificante* (N. 1.222; 03.06.2009); *Binômio Admiração-Discordância* (N. 2.147; 16.12.2011); *Eutímia* (N. 86; 22.11.2005); *Imperturbabilidade* (N. 1.786; 23.12.2010); *Satisfação Benévola*

(N. 127; 08.01.2006); Verbetes; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 3.748 a 3.750, 7.429 a 7.433, 15.775 a 15.777, 18.609 a 18.614 e 29.779 a 29.781; disponíveis em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 15.06.2026; 15h00.

CITE ESTE ARTIGO

Menezes, Gláucia; *Autocognição Emocional e Autodesassedialidade*; Artigo; *XVIII Jornada de Consciencioterapeuticologia*; Foz do Iguaçu, PR; 05-06.09.2026; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Ano 15; N. 18; Seção: *Paraclinicologia*; 1 E-mail; 5 enus.; 3 tabs.; 2 técnicas; 1 microbiografia; 1 nota; 20 refs.; 3 webgrafias; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2026; páginas 125 a 139.