

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA

Desenvolvimento da Afetividade Sadia pela Autoconsciencioterapia

Desarrollo de la Afectividad Saludable a través de la Autoconsciencioterapia

Development of Healthy Affectivity through Self-conscientiotherapy

Bianca Sarubbi

Consciencioterapeuta, graduada em Psicologia e Matemática, especialista em Engenharia de *Soft-ware* e Análise, Projeto e Gerência de Sistemas, bianca.sarubbi@gmail.com

RESUMO. O artigo descreve o processo autoconsciencioterápico aplicado no desenvolvimento da afetividade sadia e as repercussões desta na interassistencialidade. No autodiagnóstico, a autora detalha o entendimento dos pertúbios psicossomáticos e apriorismos ligados à afetividade e à identificação do binômio patológico *proteção-devassamento afetivo*. Na fase de autenfrentamento, foi desenvolvido o *modus operandi* homeostático intitulado abertismo cosmoético afetivo-doador, realizadas as prescrições correlatas e, partindo para autossuperação, os indicadores de melhora. Concluiu-se a importância da afetividade, das amizades evolutivas e do senso de fraternidade no bem-estar pessoal e no cumprimento da proéxis, possibilitando mudança de patamar interassistencial.

Palavras-chave: abertismo; cosmoética; fraternismo; intercompreensão; interconfiança; valores.

RESUMEN. El artículo describe el proceso de autoconsciencioterapia aplicado en el desarrollo de la afectividad saludable y sus repercusiones en la interasistencialidad. En el autodiagnóstico, la autora detalla la comprensión de las perturbaciones psicósomáticas y los apriorismos vinculados a la afectividad e identificación del binomio patológico *protección-liberación afectiva*. En la fase de autoenfrentamiento se desarrolló el *modus operandi* homeostático denominado apertura cosmoética afectivo-donadora, se realizaron las prescripciones correspondientes y, a partir de la autosuperación, los indicadores de mejora. Se concluyó con la importancia de la afectividad, las amistades evolutivas y el sentido de fraternidad para el bienestar personal y el cumplimiento de la proexis, posibilitando un cambio de nivel interasistencial.

Palabras clave: fapertura; cosmoética; fraternidad; intercomprensión; interconfianza; valores.

ABSTRACT. The article describes the self-conscientiotherapy process applied in the development of healthy affectivity, and the repercussions on interassistentaility. In the self-diagnosis, the author details the understanding of psychosomatic disorders and apriorisms linked to affectivity and the iden-

tification of the pathological binomial *protection-affective release*. In the phase of self-confrontation, the homeostatic *modus operandi* entitled cosmoethical affective-donor openness was developed, the related prescriptions were carried out and, starting with self-overcoming, the indicators of improvement. It concluded the importance of affectivity, evolutionary friendships, and the sense of fraternity in personal well-being and in fulfilling the proaxis, enabling a change of interassistential level.

Keyword: openness; cosmoethics; fraternity; intercomprehension; interconfidence; values.

INTRODUÇÃO

Definição. A afetividade é o conjunto de fenômenos psíquicos capazes de se manifestar sob a forma de emoções, sentimentos e paixões, acompanhados sempre da impressão de dor ou prazer, de satisfação ou insatisfação, de agrado ou desagrado, de alegria ou tristeza (Vieira, 2007, p. 418).

Relevância. O domínio das manifestações psicossomáticas é essencial no processo evolutivo, no entanto, ainda constitui um dos grandes travões da consciência. Quanto menor a capacidade afetiva, maior a necessidade de se debruçar na autopesquisa sobre essa temática.

Imaturidades. São exemplos comuns de perturbações afetivas: a negligência ou incompreensão quanto às próprias emoções, o baixo senso de autovalor, as idealizações afetivas com visão irrealista do outro, os apegos e a dependência emocional, a permissividade deslocada, as expectativas e cobranças de afeto externo, o acúmulo de mágoas e ressentimentos e a dificuldade em estabelecer ou manter vínculos afetivos saudáveis.

Desenvolvimento. No amplo universo da afetividade, cabe a cada conscienciar identificar o próprio mecanismo pessoal de funcionamento afetivo, estabelecendo diagnósticos e ações de enfrentamento relacionados com a problemática pessoal.

Autoconsciencioterapia. Nesse cenário, esta autora percebeu a necessidade de superar as imaturidades emocionais e desenvolver a homeostase psicossomática, a fim de melhorar o nível de interassistencialidade, empatia e intercompreensão, limitados por aquelas dificuldades.

Homeostase. No âmbito deste artigo, considera-se desenvolvimento da afetividade sadia a construção e o aprimoramento do sentimento de afeição e apreço, por si e por outras consciências, expressos no abertismo, no interesse genuíno e na predisposição fraterna, qualificadores das relações interpessoais e da interassistência.

Objetivo. Este artigo tem o propósito de apresentar o processo autoconsciencioterápico realizado pela autora, as técnicas aplicadas para entendimento do mecanismo de funcionamento nosográfico, o contraponto homeostático e as prescrições de enfrentamento para alcançar afetividade mais sadia.

Metodologia. A pesquisa foi fundamentada nas vivências pessoais, nos registros dos atendimentos consciencioterápicos realizados desde 2018, no *Curso para Formação do Consciencioterapeuta* (CFC), complementada com a revisão bibliográfica sobre o tema da afetividade.

Estrutura. O artigo está organizado em 5 seções:

- I. **Afetividade.**
- II. **Autoinvestigação.**
- III. **Autodiagnóstico.**
- IV. **Autenfrentamento.**
- V. **Autossuperação.**

I. AFETIVIDADE

Afetividade. Na vida cotidiana, a consciência vivencia trocas afetivas, como dar e receber carinho, sentir-se acolhido e aceito, poder se expressar e ser ouvido, sentir-se respeitado e seguro afetivamente e conviver em harmonia com os seus pares. Quando essas interações não ocorrem, é comum observar algum nível de prejuízo na saúde psicossomática e, em alguns casos, evoluir para adoecimento consciencial.

Experiências. Ao longo da vida, as conexões interpessoais podem ser homeostáticas ou nosográficas, dependendo da forma de a consciência vivenciar a afetividade. Somada a essas vivências, existe a influência da genética, da paragenética e do temperamento no modo como são escolhidas e construídas as relações.

Taxologia. Segundo Scarpari (2022, on-line), o aprofundamento da afetividade pode ser categorizado em 4 grandes áreas:

1. **Autafetividade.** A manutenção do apreço e da autestima, admitindo o autovalor ínsito e assumindo com satisfação os traços-força na manifestação pessoal.
2. **Heterafetividade.** O abertismo autopensênico para a afetividade pelo outro, independentemente da necessidade consciencial, consanguinidade ou características da consciência.
3. **Interafetividade.** A prática do relacionamento afetivo sadio, com abertura para o fluxo saudável do dar e receber afeto, revitalizando os vínculos conscienciais e tornando as interações mais harmônicas e cosmoéticas.
4. **Parafetividade.** A vivência da multidimensionalidade e da parafetividade sadia com os amparadores e com o grupo de credores do passado.

Sinergismo. Apesar da separação didática, essas quatro áreas da afetividade estão interligadas entre si, e o desenvolvimento em uma delas reverbera nas outras.

Fraternidade. Também fez parte do desenvolvimento afetivo pessoal o aprimoramento do *senso de fraternidade* (Ver Vieira, 2009, p. 20.163), fundamentando-se na empatia, na intercompreensão e no respeito pela dignidade alheia.

Interassistencialidade. A qualificação da afetividade e as escolhas de vinculações mais homeostáticas são pré-requisitos fundamentais para a mudança de patamar interassistencial e a conquista de uma vida mais saudável e satisfatória.

II. AUTOINVESTIGAÇÃO

Casística. A temática afetividade foi trabalhada pela autora em 2018, resultando no artigo *Vivências na Consciencioterapia: da Imaturidade Afetiva à Assunção da Proéxis* (Sarubbi, 2018, p. 19). Porém, ainda havia necessidade de maior aprofundamento autoconsciencioterápico, com mapeamento detalhado e compreensão mais ampla do mecanismo de funcionamento patológico pessoal.

Decisão. Ao iniciar o CFC, tal demanda tornou-se prioritária, optando-se pelo retorno a esse tema de autopesquisa, com o objetivo de desenvolver a afetividade sadia.

Técnicas. Na autoinvestigação do processo afetivo, foram utilizadas várias técnicas, sendo explicitadas, a seguir, 4 delas. Todas as técnicas expostas neste artigo podem ser consultadas no *Dicionário de Conscienciotherapeuticologia* (Almeida, Haymann & Remédios, orgs., 2022).

2.1. Técnica da Autavaliação nas Áreas da Vida Intrafísica:

Objetivo: encontrar o foco prioritário de reciclagem pela avaliação da graduação de satisfação pessoal quanto aos desempenhos nas principais áreas da vida intrafísica.

Aplicação: para cada área, deu-se uma nota de 0 a 10, de acordo com grau crescente de satisfação.

Resultados. A separação entre melhores e piores notas já demonstra características do perfil consciencial. As melhores classificações foram finanças, carreira profissional e formação educacional, enquanto as menores foram relacionamento afetivo-sexual e amizades e vínculos interconscienciais.

Avaliação. As áreas de maior satisfação apresentavam maior priorização, dedicação de tempo e energia, e estavam relacionadas com os traços pessoais, com enfoque na valorização da produtividade e resolutividade. Em contrapartida, outros setores recebiam menos espaço e dedicação no dia a dia, por serem considerados mais difíceis. Tais achados levaram à hipótese de evitação e despriorização de atividades de maior dificuldade pessoal como artifício de fuga.

2.2. Técnica da Autobiografia Temática dos Vínculos Afetivos:

Objetivo: ampliar a autocognição e autocrítica sobre determinado aspecto da manifestação, no caso pessoal a revisitação da afetividade e vínculos conscienciais, tanto de afeição quanto de desafeição, ao longo desta vida intrafísica.

Aplicação: foram lembrados os fatos e parafatos mais relevantes e foi feita a análise de dados. Houve dificuldade na aplicação desta técnica devido a desconfortos psicossomáticos na rememoração de determinados eventos, sendo necessárias algumas pausas antes de conseguir completar a autobiografia.

Resultados. A aplicação da técnica evidenciou sintomas e perturbações de natureza psicossomática, ao modo dos 16, a seguir, em ordem alfabética:

01. **Apego.** Possessividade nas relações mais próximas.

02. **Dependência.** Dificuldade e demora para romper laços desgastados, devido a apegos e pseudoganhos.

03. **Ectopia.** Formação de casais incompletos com viés patológico.

04. **Emocionalismo.** Sofrimento emocional elevado nos afastamentos de relações com conexões mais profundas.

05. **Excessos.** Relações com limites difusos e imprecisos, existindo acumpliciamentos para não perder o vínculo.

06. **Fechadismo.** Pouca disponibilidade íntima para constituição de relacionamentos afetivo-sexuais.

07. **Frustração.** Nível elevado de frustração frente às necessidades emocionais não atendidas.

08. **Hiperexigência.** Exigência excessiva para formação de conexões interpessoais e perda de oportunidades de estabelecer novas amizades e relações afetivas.

09. **Idealização.** Expectativas irrealistas em relação às pessoas com quem estabelecia conexão mais profunda.

10. **Incerteza.** Desconfiança das pessoas em geral, decorrente do medo de sofrer decepção.

11. **Individualismo.** Compreensão equivocada sobre ser independente, não querendo depender de ninguém, e desvalorização da importância do outro.

12. **Isolacionismo.** Distanciamento como forma de evitar sofrimento emocional.

13. **Manipulação.** Tendência de, ao investir afetivamente ou agradar o outro, esperar retorno e ter as vontades atendidas, funcionando tal qual barganhas afetivas.

14. **Seletivismo.** Tendência a interagir com grupo seleto de pessoas.

15. **Sublimação.** Negligência quanto às próprias necessidades afetivas.

16. **Negativismo.** Visão pessoal negativa dos relacionamentos, gerando a necessidade de manter-se alerta e buscar proteger-se dos outros.

Avaliação. O estudo dessas manifestações evidenciou o padrão de fechadismo, desencadeado ora pelo orgulho ora por medos. Foi observada, por vezes, a falta de limites interpessoais saudáveis nos laços afetivos estabelecidos, gerando o apriorismo de precisar estar vigilante, ser forte e independente.

2.3. Técnica do Medograma:

Objetivo: identificar os medos, buscando apriorismos e distorções cognitivas ainda existentes associadas a estes.

Aplicação: foi realizada listagem dos medos, inicialmente sem juízo de valor, com registro de 134 itens. Posteriormente, agruparam-se os medos quanto ao contexto e grau de relevância.

Resultados. Os medos mais relevantes foram 5, apresentados a seguir:

1. **Medo da rejeição.** Medo de não receber afeto ou não ser correspondida conforme a expectativa estabelecida e consequentes sentimentos de rejeição ou desvalorização.

2. **Medo da dependência afetiva.** Medo de depender emocionalmente do outro, renunciando a valores, e de abrir mão das melhores escolhas evolutivas em prol do relacionamento.

3. **Medo da perda.** Medo do término do vínculo afetivo gerar sofrimento e fragilidade emocional. Na casuística pessoal, a des soma de um ente querido gerou sensação de vulnerabilidade afetiva, seguida de distanciamento prolongado das emoções.

4. **Medo da traição da confiança.** Medo de criar intimidade e essa aproximação ser utilizada de maneira negativa. Nesse cenário, a autora lembrou projeções com hipóteses de retrovidas com casos de traição da confiança com desfechos trágicos.

5. **Medo da subjugação.** Medo de ser subjugada em situações de dominação, controle e invasão de limites. Esse receio aparecia frequentemente em contextos projetivos e em associação ao medo da cobrança dos credores do passado, gerando autovitimização.

Avaliação. Na base de cada medo listado, eis, na tabela 1, os apriorismos autassediadores equivalentes:

TABELA 1. RELAÇÃO ENTRE OS MEDOS E OS APRIORISMOS.

Medos	Apriorismos Afetivos
Rejeição	<i>Se o outro não me quer, deve haver algo errado comigo. Não vou aceitar migalhas afetivas.</i>
Dependência	<i>O vínculo afetivo acarreta dependência afetiva. O rompimento do vínculo visto como traição-culpa-abandono. O dependente é uma pessoa fraca, carente e sem personalidade. A relação cerceia a liberdade de escolhas e de manifestação.</i>
Perda	<i>Sou frágil emocionalmente, vou sofrer com a perda do vínculo.</i>
Traição da Confiança	<i>Ninguém é totalmente confiável, é melhor ficar alerta.</i>
Subjugação	<i>A bondade atrai pessoas que se aproveitam de você. Esse povo dominador me persegue, devo ter errado em outras vidas. A assistência é algo pesado, vou ficar muito assimilada.</i>

Autassédio. Com a identificação dos autassédios, esta autora começou a vislumbrar o mecanismo patológico de funcionamento ligado à proteção afetiva e à hipervigilância.

2.4. Técnica da Checagem Holossomática:

Objetivo: aumentar as parapercepções e o contato com as emoções e com a multidimensionalidade.

Aplicação: definiram-se horários específicos de pausa e relaxamento, seguidos de avaliação holossomática.

Resultados. Foi percebido distanciamento afetivo, dificuldade de nomear as emoções, tendência a racionalização e existência de bloqueio no cardiochakra, ao modo de *armadura energética*.

Avaliação. A avaliação dos resultados reforçou a percepção prévia de autobloqueio afetivo. Em relação ao soma, fizeram-se algumas inferências sobre a relação com estar acima do peso, funcionando enquanto *armadura* somática, tanto de proteção quanto de reforço a transmitir imagem de força. Tal percepção fomentou aplicação posterior da *técnica do auto-desbloqueio cardiochacral*, descrita na seção de autenfrentamento.

III. AUTODIAGNÓSTICO

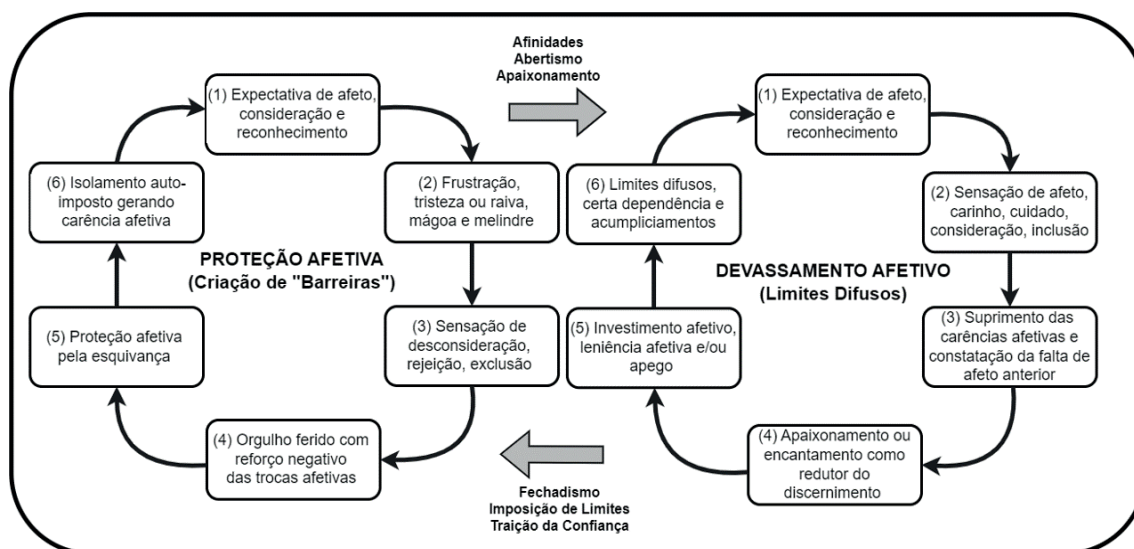
Diagnóstico. Com os dados levantados na investigação, acrescidos de informações pré-existentes, a exemplo dos traques de orgulho, fechadismo e desconfiança, teceu-se a hipótese de mecanismo de funcionamento patológico relacionado com a afetividade.

3.1. Técnica da Descrição do Mecanismo de Funcionamento:

Objetivo: aprofundar o entendimento da manifestação afetiva patológica.

Aplicação: organizou-se o mecanismo patológico afetivo pessoal na forma de esquema, para melhor compreensão de todas as etapas autoconsciencioterápicas.

Resultado. O *modus operandi* diagnosticado incluía binômio *proteção-devassamento afetivo*, demarcando duas fases distintas, porém interdependentes, do mecanismo de funcionamento consciencial patológico, expostas no esquema 1, a seguir:



ESQUEMA 1. MECANISMO DE *PROTEÇÃO – DEVASSAMENTO AFETIVO*.

Fechadismo. O mecanismo de fechadismo, ou *proteção afetiva*, era mantido pela superautexigência e seleção de pessoas para fazerem parte do círculo pessoal e funcionava ao modo de barreira seletiva, visando evitar sofrimento, conforme os 6 passos listados a seguir:

1. **Expectativa.** Existia expectativa de afeto, consideração e reconhecimento externo, porém não era explicitada, visto ser valorizada a autoimagem de independência. A aproximação, na maior parte das vezes, dependia do primeiro movimento ser do outro.

2. **Desafeição.** Quando as expectativas não eram atendidas, sentia frustração, seguida de tristeza ou raiva. Episódios repetidos de insatisfação geravam mágoas e melindres.

3. **Rejeição.** A indiferença do outro era compreendida como desconsideração, rejeição, exclusão e desvalorização.

4. **Orgulho.** Com o orgulho ferido, reforçado pelo temperamento bélico, surgiam patopenses, à semelhança de *não preciso de ninguém*, e visão negativa das trocas afetivas, sendo elas geradoras de sofrimento. A autora mantinha-se em estado de alerta e desconfiança, estando hipervigilante a possíveis situações não previstas e *causadoras* de mal-estar.

5. **Proteção.** O envolvimento com o outro, então, era avaliado como possibilidade de sofrimento emocional ou traição da confiança. Assim, era criado excessivo senso de autopreservação, dificultando as interações interpessoais e acionando comportamentos de esquiva, evitação e desprezo em relação à pessoa considerada causadora do desconforto, a fim de se proteger afetivamente.

6. **Isolamento.** O isolamento era autoimposto; a tendência era a de ficar mais sozinha, deslocando a energia para atividades nas quais tinha mais facilidade. Assim, voltava a se fechar, reforçava as *barreiras* e intensificavam-se as carências afetivas.

Abertismo. Quando permitia a alguém ultrapassar a barreira afetiva criada, tal pessoa era incluída no *círculo pessoal*, muitas vezes despontando outro aspecto do mecanismo da autora, chamado *devassamento afetivo*, funcionando conforme os 6 passos listados a seguir:

1. **Expectativa.** A autora criava expectativa de afeto, consideração e reconhecimento externo.

2. **Acolhimento.** Quando as expectativas eram atendidas, sentia afeto, carinho, cuidado e acolhimento por parte do outro.

3. **Suprimento.** Nesse momento, supria inicialmente as carências afetivas e constatava gostar e sentir falta de trocar afeto mais profundamente. Ocorria a diminuição da hipervigilância, passando a confiar na pessoa.

4. **Apaixonnemento.** Instalava-se um processo de *encantamento*, reduzindo o autodiscernimento. Devido à carência e ao seletivismo para novas conexões, o novo vínculo era supervalorizado, com esforço para mantê-lo, relevando os problemas, olhando mais para o lado positivo.

5. **Devassamento.** Ocorria investimento afetivo, apego e aproximação em relação ao outro. Para evitar decepções e não precisar desfazer a conexão, a autora criava desculpas e argumentos autoconvincentes para o comportamento alheio; mantinha postura leniente, algumas vezes levando ao devassamento das fronteiras, percebido pela condescendência, não raro sem imposição de limites, mas colocando *panos quentes*, justificativas e autoomissões.

6. **Envolvimento.** O envolvimento patológico com o outro era ampliado, havendo limites difusos, dependência e, em alguns casos, acumpliciamentos anticosmoéticos e corrompimento temporário dos valores pessoais, o que causava apreensão. Faltava nesse mecanismo o senso de autopreservação, presente em excesso no mecanismo anterior.

Recursos. A autora identificou em si pelo menos 5 recursos patológicos construídos para manter as pessoas afastadas e não aprofundar as relações interpessoais, enumerados na sequência:

1. **Esquiva.** Distanciamento e repressão das emoções, cujo desconforto pessoal era avaliado pela racionalização, sem entrar em contato com a real emoção associada ao fato. Além disso, existia a esquiva de eventos com *possibilidade de gerar* sofrimento emocional.

Deslocamento. Deslocamento afetivo para atividades às quais tinha facilidade, a exemplo de trabalho e estudo. Busca de satisfação pessoal, por meio de conquistas e realizações, com fixação do trinômio *poder-posição-prestígio*. Compensação da falta de afeto com algum excesso, no estilo de comer ou de assistir seriados televisivos em demasia.

2. **Desvalorização.** Forma de proteção contra o apego e possível dependência. Manifestava-se com pensões minimizadores da importância do outro, por exemplo: *somos colegas e não amigos; nossa ligação é pelo trabalho e não afetiva; se tem dinheiro envolvido a conexão não conta*. Nesses casos, tentava negar a importância de um vínculo já estabelecido.

3. **Desconfiança.** *Desconfiança nociva* (Ver Daou, 2018, p. 8.255) alimentada pelos apriorismos patológicos de as pessoas serem fontes de sofrimento e problemas. Isso resultava em fechadismo pessoal, mantendo-se à distância de interações, com intuito de controlar cenários e situações, visando mitigar surpresas e eventos não desejados e evitar mágoas.

4. **Defensividade.** A agressividade era utilizada para estabelecer limites pessoais e demarcar território, mantendo as pessoas afastadas, em especial quando se sentia invadida.

Paraterapêutica. Ficou claro haver foco paraterapêutico prioritário – o entendimento e o desenvolvimento da afetividade sadia – mesmo sendo o mecanismo de funcionamento complexo, composto por vários traços associados.

Posicionamento. Enquanto trabalhava na análise dos dados, a autora pensou em aprofundar mais o diagnóstico devido ao traço da analiticidade. Porém, conhecendo a tendência pessoal à *autoinvestigação dilatada* (Ver Almeida, Haymann & Remedios, orgs., 2022), posicionou-se em investir nas ações de autenfrentamento e adentrar no mecanismo de funcionamento homeostático.

IV. AUTENFRENTAMENTO

Direção. A escolha do título deste artigo, destacando-se o viés positivo de *aonde se quer chegar*, ao invés do reforço da patologia, compôs postura inicial de autenfrentamento. Uma vez identificada a problemática pessoal, definiu-se com clareza e detalhismo os traços a serem desenvolvidos e as autoprescrições para alcançar o objetivo homeostático.

Parafisiologia. Buscou-se desenvolver novo *modus operandi* homeostático de interação, focado na vivência da afetividade sadia. Esse mecanismo de funcionamento teve por base o ciclo *oportunidade assistencial-empatia-assim-interassistência-desassim* e a *técnica da autopredisposição fraternal*. As etapas foram expostas, a seguir, na listagem e no esquema 2 subsequente:

1. **Abertismo.** Manter postura de abertismo e proatividade na busca de interações no dia a dia multidimensional. Nessa fase, foi importante fazer o movimento de procura

e interesse pelas pessoas, mantendo postura de fraternidade, superando a autodisponibilidade passiva. *Ação*: sair de si e ir ao encontro ao outro.

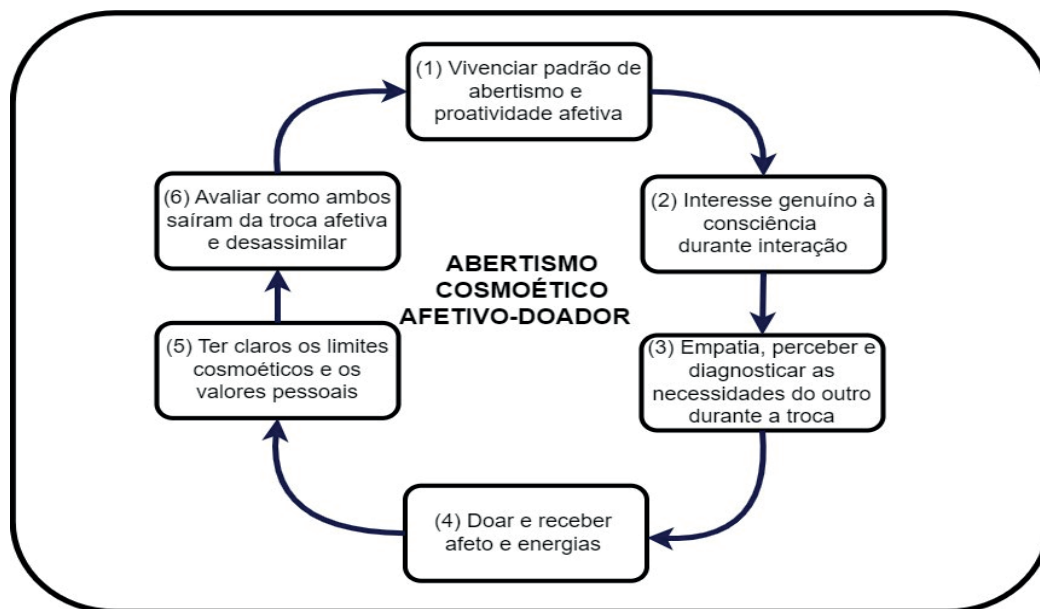
2. **Conscienciofilia.** Desenvolver o interesse genuíno e gostar das pessoas, sem acepções, tendo um olhar realista em relação aos demais, aplicando o binômio *admiração-discordância*. *Ação*: manter sentimento positivo de interesse em conhecer mais sobre o outro.

3. **Acolhimento.** Durante a interação, deixar-se sentir e afetar (assimilação simpática), buscando perceber e diagnosticar as necessidades de ambos. Acolher as demandas alheias, buscando padrão de intercompreensão, respeito e interconfiança. *Ação*: permitir-se sentir, confiar nas consciências e na capacidade pessoal de manejar a interação positivamente.

4. **Doação.** Trocar afeto e energias de modo fluido, usando os trafores para assistência, distribuindo o *que tem de melhor* como expressão de gratidão por todos os aportes já recebidos. Aproveitar cada oportunidade de conexão para desenvolver a afetividade sadia. *Ação*: praticar o “dar e receber” com padrão distributivo.

5. **Autocosmoética.** Ter a cosmoética enquanto direcionador dos relacionamentos. Os limites nas relações devem considerar o auto e o heterorrespeito, aplicando o binômio *liberdade-limite* (Ver Rocha, 2022, on-line), liberando-se do apego patológico, da permissividade e da leniência nas relações. *Ação*: distribuir afeto sem expectativas, não se permitindo cobranças, reivindicações e julgamentos deslocados, priorizando o melhor para todos.

6. **Avaliação.** Desassimilar e avaliar como ambos entraram e saíram da interação. Nesse momento, identificar as dificuldades e os aprendizados. Verificar qualquer pensene *mal-parado* surgido durante a interação para realizar ajuste. Realizar a profilaxia de frustrações e incômodos. *Ação*: avaliar em cima do lance.



ESQUEMA 2. MECANISMO HOMEOSTÁTICO DE ABERTISMO COSMOÉTICO AFETIVO-DOADOR.

Conexões. O objetivo do mecanismo homeostático é desenvolver a competência de construção de conexões sadias, ampliando as amizades evolutivas, a capacidade de intimidade e o abertismo para um novo relacionamento afetivo-sexual.

Idealização. Profilaxia importante para a autora foi o entendimento de que apenas o auto-posicionamento positivo não torna as interações automaticamente homeostáticas e as trocas afetivas saudáveis. Esta visão pode ser considerada idealizada, pois existe a contrapartida do outro.

Profilaxia. A visão realista é crucial no processo de autenfrentamento, além do foco nas próprias ações práticas, a percepção das próprias falhas e profilaxias para evitar recaídas do funcionamento nosográfico diante das frustrações vindouras.

4.1. Técnica do Autodesbloqueio Cardiochacral:

Objetivo: superar o distanciamento das emoções e a *couraça* bloqueadora do cardiochacra.

Aplicação: fazer manobras básicas de energias, instalando padrão de tranquilidade, e, em seguida, exteriorizar energias fraternas pelo cardiochacra, observando as repercussões e ocorrências.

Resultados. Percepção de *armadura protetiva* relacionada com o processo afetivo. No primeiro estágio de desbloqueio, após algum tempo *camuflando* as emoções, ocorreram alguns episódios de *sensação à flor da pele* e sensibilidade exacerbada. Porém, insistindo no procedimento, percebeu-se maior equilíbrio nesse contato.

Avaliação. Com a aplicação contínua da técnica, ocorreu desbloqueio do cardiochacra com aumento das percepções afetivas, sensação de maior leveza, equilíbrio emocional e alegria.

4.2. Técnica da Autopredisposição Fraternal:

Objetivo: a abordagem foi escolhida devido ao padrão pessoal de fechadismo, esquivas, desconfiança, aceitação de pessoas e belicismo, visando desenvolver o fraternismo e abertismo autocosmoético nas interrelações.

Aplicação: manter-se aberta às interações, com pensenização positiva em relação ao outro e considerando-o potencial amigo evolutivo. A aplicação consistiu em, a cada interação, colocar em prática o mecanismo homeostático de autenfrentamento estabelecido.

Resultados. A autora experienciou trocas afetivas sadias com aprofundamento de interrelações, tanto novas quanto antigas. Constatou-se a influência positiva das amizades e das interações no bem-estar pessoal, proporcionando maior nível de alegria. Além disso, foram registradas situações nas quais o próprio afeto, atenção, energia e fala fizeram diferença para o outro, gerando *feedbacks* e repercussões positivas.

Avaliação. A aplicação da técnica por período mais longo serviu enquanto indicador de recaídas ao comportamento mais fechado ou desconfiado. Com o continuísmo na utilização e a constatação da melhora no processo, a técnica colaborou para a mudança da visão das relações como possíveis problemas, para visão de amizades como oportunidades de troca, aprendizado, suporte mútuo e interassistência.

Sincronicidade. Durante a aplicação, a autora sincronicamente encontrou informações sobre um estudo realizado pela Universidade Harvard, avaliando variáveis influenciadoras do nível de saúde nas pessoas e constatando não ser a riqueza, a genética, a rotina, nem a alimentação, mas sim os amigos a variável de maior repercussão (Costa, 2018, on-line). A técnica colaborou para a compreensão teática dessa pesquisa.

4.3. Técnica da Neoconcepção Consciencial:

Objetivo: clarear e definir as características e traços presentes na consciência afetivamente sadia, e utilizar os traços pessoais da criatividade e da imaginação com a finalidade de alcançar esse neopatamar desejado.

Aplicação: definir o significado da afetividade sadia e quais traços e características gostaria de desenvolver. Na sequência, verificar, no universo das consciências conhecidas, aquelas com essas características, avaliando a manifestação e suas repercussões. Por último, colocar em prática, nas posturas pensônicas, as atitudes definidas com o devido acompanhamento e registro.

Resultados. A aplicação dessa técnica gerou maior interesse no estudo de temas mais homeostáticos e no desenvolvimento de alguns traços existentes, levando à seleção de 10 características a serem aprimoradas na manifestação pessoal:

TABELA 2. NEOCOMPORTAMENTOS AFETIVOS.

Neocomportamento		Detalhamento	Traçar em Enfrentamento
01	Abertismo	Ter postura de abertismo, naturalidade, disponibilidade e proatividade diante das trocas afetivas.	Fechadismo
02	Doação Afetiva	Sentir-se bem com a autodoação interassistencial afetiva de modo assertivo e tático.	Esquiva Afetiva Egoísmo
03	Autocosmoética	Ter consciência do autovalor ínsito e usar a cosmoética como direcionador para o respeito. Posicionar-se com autoortabsolutismo diante das decisões de destino e das minidecisões diárias.	Acumplimento
04	Fraternismo	Apresentar interesse genuíno pelas consciências, com olhar de apreço, acolhimento e afeição.	Belicismo Seletivismo
05	Intercompreensão	Compreender e respeitar o outro com características, escolhas e dificuldades diferentes de si mesmo, por meio da aplicação do binômio <i>admiração-discordância</i> .	Cobrança Mágoa
06	Interconfiança	Ter confiança discernida na sinceridade afetiva, traços e potencialidades alheias, ajudando-os a desenvolverem seu melhor.	Desconfiança
07	Benignidade	Agir com bondade, amabilidade e gentileza, vendo o melhor do outro.	Prepotência Arrogância
08	Gratidão	Reconhecer os aportes, mostrando-se grata e com senso de retribuição aos outros.	Ingratidão Cobrança
09	Grupalidade	Desenvolver o senso de grupalidade, sentindo-se bem afetivamente por fazer parte de grupos, com os quais manifesta a melhor versão de si mesma.	Isolamento

Neocomportamento		Detalhamento	Trafar em Enfrentamento
10	Destemor	Encarar com destemor cosmoético os desafios evolutivos e ter desassombro parapsíquico. Não medrar perante assédios extrafísicos.	Pusilanimidade

Instrumento. Para a mensuração foi elaborada planilha técnica contendo cada um dos traços elencados para avaliação diária da manifestação, verificando se foi experimentada de maneira positiva proativa, mais acanhada ou com algum traço contrário àquela manifestação.

Avaliação. A aplicação da técnica proporcionou clareza de objetivos almejados, passo fundamental para o autenfrentamento eficaz. Um fator positivo foi o posicionamento e a utilização de *pessoas exemplos* para cada característica listada, reforçando a visão traforista em relação ao outro. Por fim, o registro diário fortaleceu a manutenção do foco no objetivo, lembrando diariamente da prioridade do momento e valorizando os pequenos movimentos realizados diariamente.

4.4. Técnica do Autoortabsolutismo Desassediador:

Objetivo: manter posicionamento firme, fazendo o necessário e *pagando o preço* para se libertar dos processos de auto e heterassédios, sendo o *turning point* interassistencial, com a *Opção pelo Autodesassédio* (Ver Lopes, 2018, p. 16.019) e pela autocosmoética.

Aplicação: identificar e refletir sobre os contextos de autassédio e cortar imediatamente essa condição de mudança de postura.

Resultados. Durante a elaboração do artigo, pelo menos os 7 seguintes comportamentos foram rigorosamente monitorados pela autora para corte imediato:

1. **Fechadismo.** Não se permitir paralisia por medo e orgulho. *No caso pessoal, na dúvida, faça* (quebrar a inércia). *Não se mover é postura orgulhosa.*

2. **Pusilanimidade.** Não se permitir postura mental de ser a assistência pesada, mantendo a visão de mundo belicista e do ciclo *vítima-algoz*. Não se permitir medrar diante dos credores e grupos extrafísicos e evitar evocações desnecessárias. *Inexistem assediadores desconhecidos.*

3. **Autassédio.** Não se permitir espiral pensênica negativa, disfarçada de análise da situação, cortando imediatamente ao se perceber em cantilena autassediante.

4. **Condenação.** Não se permitir pensar mal dos outros, nem de si própria. Cortar a indignação, a reivindicação e a teimosia cognitiva do autassédio *eu tenho razão, mas ele não pode fazer isso, é errado*, agindo tal qual legisladora de regras e normas a serem seguidas.

5. **Distorções.** Não se permitir distorcer a realidade e a pararealidade devido às dificuldades pessoais. É preciso ver as coisas tais como são. *Mais vale uma desilusão do que uma ilusão.*

6. **Apego.** Não se permitir aprisionar, manipular, seduzir e dominar nenhuma consciência e nem fazer acumpliciamentos anticosmoéticos por afeto. *Todos são livres para ir e vir e fazer suas escolhas pessoais. Deixar o outro decidir com isenção.*

7. **Autocosmoética.** “A maior imprudência é a ultrapassagem consciente de algum limite cosmoético”, existindo um limite onde a complacência, o apoio e o silêncio deixam de ser trafores (Vieira, 2014, p. 1.190).

Avaliação. A partir dos pontos de posicionamentos evitativos, foram estruturadas novas condutas a serem seguidas no código pessoal de cosmoética (CPC) e na elaboração de código de generosidade pessoal (CGP), visando à manutenção das novas posturas desejadas.

4.5. *Técnica da Rotina Útil:*

Objetivo: aplicada com o objetivo de revisão e fixação de rotina útil convergente aos objetivos.

Aplicação: as metas evolutivas priorizadas foram: formar-se consciencioterapeuta, aprimorar o autoparapsiquismo e a afetividade sadia. As rotinas precisaram ser adaptadas algumas vezes devido a situações não previstas.

Resultado. A seguir, foram listadas 4 ações estabelecidas para a nova rotina útil, visando alavancar as metas estabelecidas:

1. **Consciencioterapia.** Participação das reuniões do Dicionário de Consciencioterapêutica, contribuindo com a escrita de verbetes e atividades em equipes de revisão. Investimento na autoconsciencioterapia e participação no CFC.

2. **Afetividade.** Aplicação de técnicas para o desenvolvimento da afetividade sadia, valorizando estar com as pessoas e os momentos de interações, ampliados pela decisão de estadia temporária em Foz do Iguaçu.

3. **Parapsiquismo.** Valorização do trabalho com as energias, com enfoque na aplicação da *técnica do estado vibracional*, na tenepes e na participação em duas dinâmicas parapsíquicas por semana.

4. **Saúde Holossomática.** Inclusão de rotina de exercícios físicos de 4 a 5 vezes na semana, seriedade no trabalho de energias a cada interação, valorização dos momentos de lazer e convivialidade sadia e atividades mentaissomáticas na equipe do Dicionário.

Avaliação. A aplicação da *técnica da rotina útil* auxiliou na profilaxia da dispersão, auxiliando na manutenção do foco e na priorização dos objetivos, bem como na realização de pequenas escolhas pelo melhor, dia após dia. Outro aspecto relevante foi a inclusão de momentos de pausas e a constatação da importância de desacelerar, fazendo as atividades com calma.

IV. AUTOSSUPERAÇÃO

Indicadores. De acordo com a *técnica dos indicadores de autossuperação*, foram definidos os seguintes pontos para a mensuração de melhora:

1. **Abertismo.** Maior abertismo às interações e parapercepções.
2. **Afetividade.** Aumento do sentimento de fraternismo e intercompreensão.
3. **Amizades.** Aumento do número e aprofundamento das amizades.
4. **Bem-estar.** Aumento do bem-estar pessoal, alegria e satisfação.

5. **Interassistência.** Aumento da vontade de retribuição e distribuição do bem-estar.
6. **Autocosmoética.** Qualificação da autocosmoética nas interrelações.
7. **Destemor.** Aumento do desassombro parapsíquico e do destemor cosmoético perante situações extrafísicas e desdramatização de paravivências do passado.
8. **Saúde.** Aumento do cuidado com a saúde somática.
9. **Relacionamento.** Entrada em relacionamento afetivo-sexual.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apriorismos. A autoconsciencioterapia trouxe à tona conjunto de apriorismos e distorções cognitivas geradoras de medos ligados à afetividade, levando a autora a ter a sensação de precisar se proteger tanto do outro quanto de possíveis decisões pessoais equivocadas.

Clareza. A clareza dos mecanismos de funcionamento patológicos auxiliou no planejamento de prescrições. A percepção da dificuldade em compreender alguns conceitos homeostáticos denotou a falta de cognição e a importância da renovação de conceitos e criação de neossinapses.

Continuismo. A persistência na aplicação de técnicas de autenfrentamento trouxeram inúmeros benefícios e o início do desenvolvimento de conjunto de traços ligados à afetividade, auxiliando na convivência mais sadia.

Amizades. Ponto chave nesse *ciclo autoconsciencioterápico* foi a constatação da importância das relações de amizade e da grupalidade no bem-estar pessoal e no cumprimento da proéxis, valor pessoal desta autora.

Destemor. Outra questão significativa foi o aumento da autoconfiança, do valor ínsito e da mudança de postura diante da multidimensionalidade, sustentando o papel de assistente com o desenvolvimento do destemor cosmoético e do desassombro parapsíquico. Dessa forma, aumentou a parafetividade com a equipe de amparadores e com credores extrafísicos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Almeida, Marco; Haymann, Maximiliano; & Remedios, Juliana; Orgs.; *Dicionário de Consciencioterapeutologia com Termos Multilíngues Equivalentes*; revisores Equipe de Revisores da OIC; neologistas multilíngues: Equipe de Idiomas da OIC; 1.412 p.; glos. 400 termos (verbetes); 400 termos em alemão; 400 termos em espanhol; 400 termos em francês; 400 termos em inglês; 4 apênds. (1 apênd.: BEE da Consciencioterapeutologia: 575 refs.); 845 enus.; 50 especialidades; 54 microbiografias; 3 quadros sinóticos; 1 tab.; 45 verbetógrafos; 161 filmes; 111 webgrafias; 1.100 refs.; 9 índices; alf.; 28 x 21 cm; enc.; Associação Internacional Editares; & Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); Foz do Iguaçu, PR; 2022; páginas 230 a 233, 468 a 470, 530 a 533, 870 a 873, 884 a 886, 893 a 895, 903 a 905, 913 a 915, 983 a 985, 1.018 a 1.020, 1.059 a 1.061, 1.068 a 1.071 e 1.139 a 1.141.

2. Daou, Dulce; *Desconfiança Nociva*; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 11; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 E-mails; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 websites; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 8.255 a 8.259.

3. Lopes, Adriana; *Opção pelo Autodesassédio*; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.;

Vol. 20; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 16.019 a 16.023.

4. **Sarubbi**, Bianca Lopes; *Vivências na Consciencioterapia: Da Imaturidade Afetiva à Assunção da Proélix*; Artigo; *X Jornada de Consciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 08-09.09.18; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Ano 7; N. 7; Seção: *Autoconsciencioterapia*; 1 *E-mail*; 26 enus.; 1 microbiografia; 10 técnicas; 1 nota; 15 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2018; páginas 19 a 35.

5. **Vieira**, Waldo; *Afetividade; Senso de Fraternidade*; verbetes; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciológica*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vols. 2 e 24; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 418 a 421 e 20.163 a 20.165.

6. **Vieira**, Waldo; *Dicionário de Argumentos da Conscienciológica*; 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; páginas 914 e 1.293.

7. **Vieira**, Waldo; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. I e II; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 1.290.

REFERÊNCIAS WEBGRÁFICAS

1. **Costa**, Camila; & **Garattoni**, Bruno; *O poder das Amizades na Vida de uma Pessoa*; Artigo; *Super Interessante*; Revista; 21.02.11; 22h00; Seção: *Comportamento*; 3 ilus.; Disponível em: <<https://super.abril.com.br/comportamento/o-poder-das-amizades-na-vida-de-uma-pessoa/>>; acesso em: 15.12.22; 10h00.

2. **Rocha**, Adriana; *Binômio Liberdade-Limite*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciológica*; verbete N. 6.081; apresentado no *Tertuliarium* / CEAEC, Foz do Iguaçu, PR; 28.09.22; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 01.10.22; 20h00.

3. **Scarpari**, Liliana; *Fundamentos da Afetividade Sadia*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciológica*; verbete N. 5.853; apresentado no *Tertuliarium* / CEAEC, Foz do Iguaçu, PR; 12.02.22; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acessos em: 03.10.22; 20h00.



Referencie este artigo:

Sarubbi, Bianca; *Desenvolvimento da Afetividade Sadia pela Autoconsciencioterapia*; Artigo; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Ano 12; N. 14; Seção: *Autoconsciencioterapia*; 1 *E-mail*; 11 enus.; 1 microbiografia; 2 tabs.; 2 esquemas; 10 técnicas; 7 refs.; 3 webgrafias; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2023; páginas 25 a 40.