

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Apego e Perda: Uma Abordagem Consciencioterápica

Apego y Pérdida: Un Abordaje Conciencioterapéutico

Attachment and Loss: A Conscientiotherapeutical Approach

Regina Estermann

Consciencioterapeuta, psicóloga, formação em Luto e Cuidados Paliativos, voluntária da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC), regist@terra.com.br

RESUMO. O presente trabalho aborda as temáticas apego, separação e perda, assuntos estes que envolvem e permeiam o processo evolutivo de todas as consciências, uma vez que são inerentes e inevitáveis quando consideramos o *ciclo multiexistencial pessoal*. Apresenta inicialmente, como fundamento para o desenvolvimento de condições patológicas relacionadas às perdas, conceitos e teorias pesquisadas pela Psicologia, e posteriormente introduz o olhar conscienciológico e abordagem consciencioterápica para compreender, lidar e enfrentar os parassintomas, posturas e comportamentos relacionados ao tema. Finaliza com o enfoque da aplicação da inteligência evolutiva e cosmovisiológica, ressaltando o desapego cosmoético e a liberdade consciencial.

Palavras-chave: desapego; separação; consciencioterapia.

RESUMEN. El presente trabajo aborda las temáticas del apego, la separación y pérdida, temas que involucran y permean el proceso evolutivo de todas las consciencias. Estas temáticas son inherentes e inevitables al considerar el ciclo multiexistencial personal. El texto explica conceptos y teorías propias del desarrollo de condiciones patológicas relacionadas con las pérdidas. Se presentan inicialmente las ideas investigadas por la Psicología y posteriormente se introduce la mirada conscienciológica y el abordaje consciencioterapéutico para comprender, lidiar y enfrentar los parásintomas, posturas y comportamientos relacionados con el tema. El artículo finaliza proponiendo un enfoque de la aplicación de la inteligencia evolutiva y cosmovisiológica, ressaltando el desapego cosmoético y la libertad consciencial.

Palabras-chave: desapego; separación; consciencioterapia.

ABSTRACT. This article is about the subjects attachment, separation and loss. Such themes are involved in the evolutive process of all conscienciuonesses considering the personal multiexistential cycle. It presents, initially, concepts and theories from the Psychology science, as base for the understanding of the development of the psychological conditions related to the losses. Further, it is introduced a conscienciological point of view to understand, cope a confront the *parasymptoms*, postures and behaviours concercing the subject. Finalizing with the approach of the ap-

plication of the evolutive and cosmobiological intelligences, emphasizing the cosmoeethical detachment and the consciencial freedom.

Keywords: detachment; separation; conscienciotherapy.

INTRODUÇÃO

Apego. A palavra apego se traduz por um sentimento de afeição ou estima por alguém ou alguma coisa. Mas também pode ser entendida como dedicação constante e excessiva a algo (Houaiss, 2001). Esta dedicação pode se transformar em dependência e gerar sofrimento e ansiedade em momentos de ruptura ou separação.

Separação. Pode-se entender como separação o ato ou efeito de partir, desunir, afastar, romper, dividir, o que também pode gerar emoções ou reações negativas, quando ocorre entre pessoas ou objetos com os quais foi construído um vínculo afetivo caracterizado por dependência emocional (www.dicio.com.br/separacao).

Perda. Ao ato de perder ou ser destituído, privado, de algo que se tinha, é dado o nome de perda. Perder tem no conceito geral um sentido negativo, pois remete a sentimentos de diminuição, fracasso, ausência, falta e falha (www.dicio.com.br/perda).

Consciencioterapia. A perspectiva consciencioterápica através do ciclo auto-investigação, autodiagnóstico, autoenfrentamento e autossuperação, oferece abordagem diferenciada sobre as questões centrais deste artigo, oportunizando ao evoluciente ampliar e atualizar formas de lidar com apegos, separações e perdas, aprendendo a relativizá-las.

Objetivo. Tem como objetivo abordar aspectos e atitudes relacionadas aos comportamentos de apego e perda sob o enfoque do Paradigma Consciencial e da Consciencioterapeuticologia, abrangendo a consciência em sua integralidade, o que favorece neo-compreensão dos vínculos e interdependências estabelecidas ao longo do processo evolutivo pessoal.

Metodologia. A metodologia de pesquisa se pauta nos cursos de formação realizados pela autora, referências bibliográficas sobre o tema e observação em *set* consciencioterápico, tanto em atendimentos individuais quanto em grupo.

Seções. Este artigo está dividido nas seguintes seções:

I. Apego.

II. Separação.

III. Perda.

IV. Consciencioterapia.

1.1. Autoinvestigação e Autodiagnóstico.

1.2. Autenfrentamento e Autossuperação.

V. Considerações finais.

I. APEGO

Vínculo. As reações, emoções e sentimentos das pessoas em relação à separação ou à perda de algo ou alguém, se definem pelo vínculo ou conexão entre estes. Para se ter melhor compreensão destas reações é importante conhecer a qualidade e intensidade do vínculo estabelecido entre elas.

Proteção. Segundo John Bowlby (2002), psicólogo, psiquiatra e psicanalista britânico, o comportamento de apego pode ser definido como a busca e manutenção da proximidade de um outro indivíduo. Observando o comportamento de apego entre os animais, Bowlby concluiu que o apego era, essencialmente, uma estratégia de sobrevivência evolutiva para proteger o recém-nascido dos predadores. Este, ao perceber-se em perigo ou sentir-se inseguro, volta-se para a figura de proteção com o objetivo de obter conforto e segurança.

Receptividade. Os bebês recém-nascidos apegam-se aos adultos, sejam os pais ou cuidadores, que demonstrem receptividade para a interação ou manifestem reação de cuidado com estes. Ao começar a engatinhar e a andar, começam também a escolher as figuras de apego (pessoas conhecidas ou cuidadoras) como uma base segura para explorar à volta e retornar em seguida. Para Bowlby (2002), a reação dos pais ou cuidadores, portanto, leva ao desenvolvimento de padrões de apego.

Padrões. Mary Ainsworth (2002), utilizando a formulação inicial de Bowlby da *teoria do apego*, realizou diversos estudos de observação do comportamento entre crianças e cuidadores e desenvolveu, com base nestas pesquisas, três padrões principais: *seguramente apegados*, *ansiosamente apegados* e *esquivos*, *ansiosamente apegados* e *resistentes*.

Relacionamentos. Supõe-se que estes padrões moldam os modelos internos de funcionamento que irão guiar as percepções individuais, emoções, pensamentos e expectativas em relacionamentos posteriores. A ansiedade quanto à separação ou sentimento de pesar após a perda de uma figura de apego, é considerada uma reação normal e adaptável para um recém-nascido apegado. No entanto, há adultos que ainda manifestam comportamentos inseguros e imaturos quanto a separações e perdas, e a consciencioterapia traz novas possibilidades de compreensão, profilaxia e tratamento destas condutas.

Medida. O apego pode se manifestar entre consciências, mas também em relação a comportamentos, doutrinas, dogmas, ideias e pertences materiais. A lucidez, capacidade de discernimento e inteligência evolutiva são ferramentas para mensurar em que medida e condições o apego é necessário e saudável.

II. SEPARAÇÃO

Dependência. Para Bowlby (2004), o comportamento de dependência pode se desenvolver quando a criança não tem certeza se as figuras de apego estarão próximas ou

receptivas em momentos de necessidade. Nestas condições a segurança e confiança podem ser abaladas e isso pode levar a criança a adotar a estratégia de permanecer ou de querer tê-las ao seu alcance tanto quanto possível.

Confiança. De acordo com suas pesquisas, a presença do cuidador, principalmente em situações inseguras, traz à criança a confiança de que, em casos de necessidade, a assistência estará acessível.

Ameaças. As separações nesta fase dos primeiros anos de vida podem ter efeitos negativos quando ocorrem de forma inesperada, falsa, ou quando usadas como ameaças de abandono com o propósito de obter ganhos secundários, por exemplo, disciplina ou obediência da criança.

Ambientes. Nestas condições, crianças que se desenvolvem em ambientes insustentáveis onde ameaças de separação, ou separações de fato acontecem com recorrência, podem tornar-se adultos inseguros e dependentes emocionalmente (2004).

III. PERDA

Significado. A palavra perda origina-se do latim *perdita*, significa “ato ou efeito de perder”; “privação de algo que se possuía; fato de deixar de ter ou possuir alguma coisa”; “diminuição que alguma coisa sofre em seu volume, peso, valor” (Houaiss, 2002).

Inevitabilidade. Sabemos que as perdas fazem parte da existência e são inevitáveis no processo de desenvolvimento consciencial. Por esta razão, aprender a lidar com elas é importante e necessário para que o processo de amadurecimento se faça de maneira saldável e homeostática.

Tipos. Segundo a *Perdologia*, especialidade da Conscienciologia que estuda as perdas, podemos ter vários tipos delas, como por exemplo, as 10 listadas abaixo, em ordem alfabética:

01. **Acidentes.**
02. **Dessomas.**
03. **Doenças.**
04. **Envelhecimento.**
05. **Ilusões.**
06. **Mudanças.**
07. **Projetos.**
08. **Relacionamentos.**
09. **Separações.**
10. **Sonhos.**

Emoções. De acordo com a *Psicossomatologia*, as emoções e sentimentos mais frequentes quando ocorre uma perda, são:

01. **Agitação.**

02. **Alívio.**
03. **Ansiedade.**
04. **Culpa.**
05. **Depressão.**
06. **Desinteresse.**
07. **Dor.**
08. **Estresse.**
09. **Frustração.**
10. **Isolamento.**
11. **Mágoa.**
12. **Medo.**
13. **Raiva.**
14. **Ressentimento.**
15. **Tristeza.**

Luto. Ao processo de elaboração psíquica que possibilita a ressignificação de uma perda e o reinvestimento em outras atividades e pessoas, dá-se o nome de luto. Segundo Bowlby (2004), as diferentes formas e reações de luto manifestadas na vida adulta relacionam-se a uma série de variáveis interligadas, mas é destacada como mais relevante as experiências vivenciadas com as figuras de apego nas fases da infância e adolescência.

Elaboração. Consequentemente, a qualidade ou característica da relação de apego e dependência entre as consciências ou entre a consciência e algo que possuía, é fator determinante no processo de elaboração desta perda ou separação.

Paradigma. Esta característica se amplia quando considerada sob o Paradigma Consciencial, pois de acordo com a serialidade e multidimensionalidade, nossos vínculos vêm sendo desenvolvidos e construídos em muitas existências, e após separações inevitáveis entre as consciências, estes continuam a existir e influenciam a qualidade e característica da relação de apego.

Interprisão. A dificuldade em fazer renúncias e desapegos cosmoéticos e em compreender o *ciclo multiexistencial pessoal*, pode gerar e manter interprisão entre as consciências, ao alimentar e manter emoções como mágoas e ressentimentos, incompreensão do contexto evolutivo e não assunção da responsabilidade pela autocura.

Autoperda. A perda de si mesmo é a mais importante a ser evitada. A consciência, ao assumir responsabilidade por si própria, reconhecendo seus traços-fardos e traços-força, sendo autêntica e respeitando sua realidade pessoal, propicia a identificação e promove o enfrentamento do que é necessário ser reciclado, objetivando cumprir sua proéxis de maneira assertiva, cosmoética, evolutiva e interassistencial.

IV. CONSCIENCIOTERAPIA

Consciencioterapeuticologia. É a especialidade da Conscienciologia aplicada aos estudos específicos, sistemáticos, teáticos ou pesquisas e vivências do tratamento, alívio e remissão dos distúrbios da consciência, executados por meio dos recursos e técnicas derivados da abordagem da consciência inteira, em suas patologias e parapatologias, profilaxias e paraprofilaxias (www.consciencioterapia.paratecnologia.org).

Paradigma. O paradigma no qual se fundamenta a *Conscienciologia* aborda ou compreende a consciência de forma integral, abrangendo seus 4 veículos de manifestação – soma, energossoma, psicossoma e mentalsoma – e suas 3 realidades de atuação – multidimensional, multiexistencial e bioenergética.

Evoluciente. A consciência em processo de reciclagem intraconsciencial ou receptora da assistência evolutiva consciencioterapêutica, é dado o nome de evolucionista (www.consciencioterapia.paratecnologia.org).

Abordagens. São 3 as abordagens consciencioterápicas possíveis de serem aplicadas pelo evolucionista interessado, enumeradas a seguir em ordem alfabética:

1. **Autoconsciencioterapia:** realizada pelo próprio evolucionista em si mesmo.
2. **Heteroconsciencioterapia grupal:** realizada pelos consciencioterapeutas a um grupo de evolucionistas.
3. **Heteroconsciencioterapia individual:** realizada pelos consciencioterapeutas a apenas 1 evolucionista.

Etapas. A *consciencioterapia* compreende 4 etapas básicas:

1. **Autoinvestigação.** Identificação do modo particular de funcionar do evolucionista por meio da auto-observação, autorreflexão e autoanálise diária de modo sistemático e sincero.
2. **Autodiagnóstico.** Compilação dos dados observados e registrados durante o período investigativo, objetivando conhecer a etiologia e o principal traço ou comportamento a ser trabalhado.
3. **Autoenfrentamento.** Estabelecimento de ações e técnicas que objetivem enfrentar os traços antievolucionistas e patológicos identificados.
4. **Autosuperação.** Atenuação, remissão ou eliminação dos traços antievolucionistas diagnosticados.

4.1. Autoinvestigação e Autodiagnóstico

Identificação. Ao se observar e investigar, a consciência pode identificar traços, posturas e comportamentos relacionados a dificuldades de lidar com apegos e perdas, tais como os 10 mencionados abaixo em ordem alfabética:

01. **Ansiedade.** Estado afetivo penoso caracterizado por anseios e medos ampliados ou imaginados, diante do qual a consciência se julga indefesa, intensificando receios relacionados à separações e perdas.

02. **Controle.** Condição da consciência que devido a insegurança e desconfiança sente necessidade de manter-se atada a algo ou alguém, através de domínio ou autoridade.

03. **Culpa.** Sentimento de responsabilidade penoso por um comportamento cometido no passado, o qual a consciência reprovou, gerando raiva, frustração e pesar.

04. **Dependência emocional.** Sensação de incapacidade e insegurança da consciência em si própria, necessitando da aprovação e aceitação do outro para sentir-se segura, podendo conduzir a um apego patológico e dificultar a elaboração de separações e perdas.

05. **Depressão.** Estado mórbido da consciência caracterizado por perda de interesse nas atividades diárias da vida, na capacidade de amar e no amor próprio.

06. **Egocentrismo.** Condição da consciência egocêntrica, que escolhe a si mesma como referência para determinar ou direcionar seus atos e atitudes. Essa condição favorece a conduta vitimizadora em casos de perdas, pois a consciência se recusa assumir sua participação e responsabilidade no contexto, apropriando-se e apegando-se à dor e aos *pseudoganhos*.

07. **Mágoa.** Estado emocional imaturo no qual a consciência apresenta melindres, frustrações e ressentimentos, por se considerar injustiçada e por não ter suas expectativas atendidas.

08. **Manipulação.** Utilização de conduta persuasiva com intuito de influenciar outros segundo seus próprios interesses, evitando separações e liberação das consciências envolvidas.

09. **Rigidez.** Característica da consciência que apresenta dificuldades de aceitar e identificar novas possibilidades, mantendo apego a pessoas, coisas ou ideias.

10. **Vitimização.** Postura da consciência de colocar-se na condição de vítima, lamentando-se e depreciando-se perante outros e situações da vida, colocando-se como incapacitada de tomar as rédeas de sua evolução.

Medos. Estado afetivo fundamentalmente vinculado à perda. Diversos são os medos que a consciência manifesta ao longo das seriexes: abandono, solidão, rejeição, fracasso, doença, responsabilidade, desconhecido, não realizar a proéxis, dessoria.

Desdramatização. Nesta fase autoinvestigativa e autodiagnóstica é importante conhecer e listar os medos com o intuito de desdramatizá-los, dando a eles dimensões reais ao invés de imaginárias, e buscar estratégias de enfrentá-los e superá-los através do uso da racionalidade e aquisição gradativa de autoconfiança, conquistada através do uso de seus trafores e potencialidades, visando a auto e heteroassistência cosmoética.

Afetivo. A consciência que se ressentir por não receber afeto, atenção, reconhecimento, aceitação e aprovação por parte de outrem, encontra-se em carência afetiva, o que pode gerar dificuldades patológicas em lidar com apegos e perdas.

Energia. Estas carências repercutem também no energossoma, provocando bloqueios e vampirismos energéticos, com o intuito de preencher as “faltas” provocadas pelas perdas. O sentimento doloroso de *saudade* tem esse intuito. Os chacras cardíaco, laríngeo e umbilical são normalmente os mais afetados, pois apresentam relação mais estreita com as emoções e a comunicação. A repressão destas, os não-ditos e os autopa-pensados contribuem para o desequilíbrio energossomático da consciência.

Assédio. A patopensividade é autoassédio; ao pensizar contra si mesma mantendo os traços e comportamentos listados acima, pode potencializar a influência de conscins e consciexes que se manifestam com o mesmo padrão de energias, predispondo-se ao heteroassédio.

Evocação. Em casos de separação por dessona, a consciência com dificuldade para lidar com a perda de ente querido e desconhecida das realidades do Paradigma Consciencial, evoca a consciência recém-dessonada requerendo sua presença e energia, não compreendendo e respeitando o momento e direito da mesma de seguir seu processo pessoal evolutivo.

Lucidez. Esta requisição pode se refletir na consciex, quando se encontra com baixo nível de lucidez ou não percepção da nova realidade, contribuindo com a manutenção do sofrimento de ambas.

Posse. O sentimento de posse pode se manifestar ao considerar-se ainda possuidora de algo ou alguém; esta atitude egoica restringe a percepção das necessidades do outro, oportunizando o auto e heteroassédio.

Contexto. Torna-se fundamental nesse momento compreender a situação e o contexto das consciências envolvidas no processo de separação, com viés cosmoético e interassistencial, necessários para que a elaboração da perda aconteça de modo saudável e homeostático para todos.

Paratecnologia. Sob a ótica da *Paraterapeuticologia*, ciência aplicada ao estudo específico da terapêutica das patologias e parapatologias da consciência, são indicadas as seguintes técnicas para auxiliar na autoinvestigação e autodiagnóstico dos apegos e perdas:

1. **Técnica da Autobiografia Relativa às Perdas:** consiste no recurso através do qual a consciência faz a evocação consciente ou traz à memória momentos de sua vida onde houveram situações e eventos relacionados a perdas, com o objetivo de identificar reações psicossomáticas e energossomáticas, avaliando os efeitos dessas reações no atual modo de funcionamento.

Procedimento. Para realização desta técnica recomenda-se que o evoluciente escolha um local e momento tranquilos, evitando interrupções e barulhos; sugere-se apli-

cação da técnica de mobilização das energias e manutenção de acalmia mental antes da realização do exercício. Fazer o registro das sensações, emoções e sentimentos percebidos.

2. **Técnica do Enfrentamento do Mal-estar:** tem como finalidade identificar e investigar sensações de mal-estar e desconforto sentidos pelo evoluciente, procurando chegar à etiologia destes sintomas.

Procedimento. Relacionando ao tema pesquisado, observar e registrar as emoções e sentimentos desconfortáveis relativos a situações onde houveram perdas, buscando identificar a origem destes ou o estímulo que os desencadeou e nominá-los.

3. **Técnica da Checagem Holossomática:** fundamenta-se em identificar o estado de hígidez do próprio holossoma, utilizando a realização de questionamentos com o objetivo de ampliar a autopercepção dos 4 veículos de manifestação.

Procedimento. Realizar autoquestionamentos com a intenção de avaliar a condição de cada um deles: soma, energossoma, psicossoma e mentalsoma. Ao fazer esta autoavaliação, é interessante verificar qual o nível de coerência entre os mesmos e fazer registro das condições percebidas. Em relação ao tema pode-se checar os sinais e sintomas ou a parassemiologia do processo de luto.

4. **Técnica da Identificação dos Pseudoganhos:** apresenta, como objetivo, auto-diagnosticar os ganhos secundários em manter determinado sintoma, postura ou comportamento antievolutivo, por dificuldade de desapego dos mesmos, o que gera evitação do autoenfrentamento e da assunção de responsabilidade consciencial.

Procedimento. É necessário haver sinceridade pessoal e evitar as autocorrupções para, de fato, identificar os *pseudoganhos* provenientes da manutenção de mecanismos estagnadores da evolução. Em se tratando de dificuldades de desapego e elaboração de perdas, alguns mecanismos mantenedores dos ganhos manifestam-se com mais frequência, como por exemplo: carências, culpa, isolamento, mágoa, negação, vitimização. Os *pseudoganhos* devem ser registrados e analisados, proporcionando compreender o motivo de sua utilização e dificuldade em enfrentá-los.

5. **Técnica da Listagem dos Valores Pessoais:** consiste na relação ou enumeração, pelo evoluciente, das posturas, comportamentos e atitudes que lhe são mais significativas ou que mais valoriza, e com isso analisar a coerência entre a teoria e a prática no dia a dia.

Procedimento. Com a aplicação da técnica é possível analisar os valores listados, observando se os mesmos contribuem evolutivamente no contexto atual do evoluciente. Estes contribuem para o desapego cosmoético e liberação das consciências envolvidas?

4.2. Autoenfrentamento e Autossuperação

Prescrições. Embasado em seus diagnósticos, o evoluciente propõe a si mesmo o estabelecimento de autoprescrições, a aplicação de técnicas e o planejamento e exe-

cução de ações para enfrentar ou lidar com as questões a serem trabalhadas, realizando o acompanhamento dos resultados ou efeitos das mesmas.

Técnicas. Considerando a *Consciencioterapeuologia*, são sugeridas abaixo 4 técnicas para serem realizadas nestas etapas:

1. **Técnica da Ação pelas Pequenas Coisas:** é o método através do qual a consciência escolhe um traço pessoal patológico autodiagnosticado e enfrenta-o a partir da tomada de pequenas ações cotidianas, interrompendo o processo de procrastinação ou fuga de si mesmo, mantendo um fluxo de autoconfrontações menores e mais simples, que possibilitarão a criação de neossinapses para enfrentamentos maiores e mais complexos (Takimoto, 2006).

Procedimento. O uso desta técnica possibilita a consciência trabalhar o desapego e elaborar as perdas, pelas ações realizadas, passo a passo, objetivando relativizar as situações ao estar aberto para abrir mão e aceitar o que não pode ser mudado, focar nos aprendizados existentes transformando-os em ganhos evolutivos, e adquirir maturidade consciencial ao qualificar as interrelações grupocármicas.

2. **Técnica da Tela Mental:** consiste na consciência colocar em sua tela mental através de visualização um fato, contexto ou pessoa com a qual é necessário promover reconciliação ou retratação, e exteriorizar pensamentos, sentimentos e energias acolhedoras e saudáveis objetivando a “limpeza” holopensênica, o perdão e a libertação intraconsciencial e grupocármica.

Procedimento. A consciência escolhe um momento e local adequados, onde possa estar tranquila e concentrada, e após a mobilização das energias, visualiza em sua tela mental contextos ou pessoas com as quais vivenciou situações de separação ou perda e com as quais pretende reconciliar-se. Sugere-se repetir o experimento até que sinta seus pensares livres de sentimentos patológicos e aprisionadores.

3. **Técnica do Estado Vibracional:** consiste na consciência ficar ereta, com os pés separados, olhos fechados e braços estendidos ao longo do soma, e assim dirigir o fluxo das energias conscienciais, pela impulsão da vontade, da cabeça até as mãos e os pés e destes de volta à cabeça, pelo menos 10 vezes, até instalar o EV, sentindo e discriminando o fluxo da energia consciencial varrendo os órgãos do soma (adaptado de Vieira, 1997).

Procedimento. Esta técnica auxilia na manutenção do equilíbrio energossomático favorecendo o desbloqueio dos chacras e a manutenção das compensações energéticas necessários para a sustentação homeostática do holossoma.

4. **Técnica da Manutenção do Ciclo Consciencioterápico:** consiste num esforço bioenergético adquirido pela consciência à medida que supera o traço diagnosticado (Gonçalves, 2006).

Procedimento. A consciência, ao manter a persistência nos autoenfrentamentos, pode ter como resultado a eliminação dos sintomas ou superação de traços estagnadores

e antievolutivos, o que a motiva continuar o ciclo consciencioterápico em prol de seu aprimoramento consciencial rumo à interassistencialidade e ao desprendimento consciencial.

Paraprofilaxia. Segundo Machado (2016), é importante a consciência realizar o estudo das autopesquisas referentes à manifestação pessoal parapatológica em processo de autossuperação, visando melhor compreensão de seus mecanismos de funcionamento e mapeamento dos fatores e contextos onde pode haver recaída; favorecendo assim a prevenção ou paraprofilaxia da quebra da homeostase holossomática evitando-se a reincidência do distúrbio consciencial em convalescença.

IV. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Aprendizado. Considerando o processo evolutivo da consciência, aprender a conviver e respeitar as separações e perdas inevitáveis, é fator indispensável para a aquisição da saúde holossomática e aprimoramento do nível evolutivo consciencial.

Aceitação. Ao aceitar esta realidade sem revoltas e inconformismos, a consciência promove o autodesassédio e abre oportunidade para ressignificar os fatos através de atitudes proativas, visando assistir a si mesma e as consciências envolvidas, ao compreender e respeitar o paradireito de cada consciência em prosseguir sua jornada evolutiva.

Perdão. A compreensão dos fatos oportuniza a consciência, posicionada quanto à sua intenção de ser interassistencial cosmoética, perdoar, relevar, desculpar, com racionalidade e sem emocionalismos egoicos, as faltas cometidas pela consciência a ser assistida, dando enfoque aos aprendizados ocorridos na convivência e nos relacionamentos.

Responsabilidade. Cabe a cada consciência assumir a responsabilidade pessoal por sua vida, não se permitindo estar na condição de vítima, mas sim como protagonista consciente, objetivando primordialmente a interassistência cosmoética para si mesma e para todos.

Transitoriedade. O processo evolutivo é dinâmico e transitório, mudanças ocorrem a todo momento, e cada consciência pode, através da sua vontade e intenção, transformar a si mesma e as situações ao redor. Para isso é importante que saiba onde quer chegar, enfrentando o que for necessário, *sem perder-se de si*, lembrando sempre que a evolução é interdependente e as escolhas e posicionamentos de cada um repercutem à volta.

Desprendimento. Ao compreender e respeitar o paradireito de cada consciência de ter seu próprio tempo e aprendizados evolutivos, aceitando de maneira tranquila as

separações e *perdas*, passa a promover e vivenciar o desprendimento cosmoético, que possibilita o alcance da liberdade consciencial e pacificação íntima.

**A ACEITAÇÃO COMPREENSIVA E INTERASSISTENCIAL
DAS SEPARAÇÕES E PERDAS INEVITÁVEIS É FATOR
ESSENCIAL NA QUALIDADE DA SAÚDE INTRACONSCIENCIAL
E GRUPOCÁRMICA DA CONSCIÊNCIA EM EVOLUÇÃO.**

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Bowlby**, John; *Apego e Perda: apego, Volume 1 da trilogia (Attachment and Loss – Volume I: Attachment)*; trad. Álvaro Cabral; 493 p.; 5 partes; 19 caps.; 21 x 13,5 cm; 3ª Edição; Editora Martins Fontes; São Paulo, SP; 2002; páginas 240, 258, 259 e 419.
2. **Idem**; *Apego e Perda: separação: angústia e raiva, Volume 2 da trilogia (Attachment and Loss – Volume II: Anxiety and Anger)*; trad. Leonidas H. B. Hegenberg, Octanny S. da Mota, Mauro Hegenberg; 515 p.; 3 partes; 23 caps; 3 apêndices; 21 x 13,5 cm; 4ª Edição; Editora Martins Fontes; São Paulo, SP; 2004; páginas 265 e 291.
3. **Idem**; *Apego e Perda: perda: tristeza e depressão, Volume 3 da trilogia (Attachment and Loss – Volume III: Loss – Sadness and Depression)*; trad. Valtensir Dutra; 536 p.; 3 partes; 25 caps.; 21 x 13,5 cm; 3ª Edição; Editora Martins Fontes; São Paulo, SP; 2004; página 83.
4. **Gonçalves**, Luiz; *Egocentrismo x egocídio na assistencialidade*; Journal of Conscientiology; Supplement; Proceedings of the 4th Consciential Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência); Vol. 9, No. 33-S; 1st edition. Organização Internacional de Consciencioterapia; Foz do Iguaçu, PR; 7-10 September, 2006; páginas 61 a 84.
5. **Houaiss**, Antônio; & **Villar**, Mauro de Salles; *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*; LXXIII + 2.926 p.; 228.500 verbetes; 23 x 30,5 x 7 cm; *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ; 2001; páginas 249 e 2184.
6. **Machado**, Cesar; *Antivitimização: alicerce para a autoevolução*; pref. Alexandre Zaslavsky; revisores Ninarosa Manfroi, Kao Pei Ru; 328 p.; 3 seções; 19 caps.; 5 tabs; glos. 252 termos; 23 x 16 cm; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu; PR; 2016; página 173.
7. **Takimoto**, Nário; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; Journal of Conscientiology; Supplement; Proceedings of the 4th Consciential Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência); Vol. 9, No. 33-S; 1st edition. Organização Internacional de Consciencioterapia; Foz do Iguaçu, PR; 7-10 September, 2006; páginas 11 a 28.

WEBGRAFIA

1. **Consciencioterapeuticologia**; Disponível em <http://consciencioterapia.paratecnologia.org/index.php?title=Consciencioterapeuticologia>. Acesso em 19/12/2016.
2. **Evoluciente**; Disponível em <https://www.consciencioterapia.paratecnologia.org/index.php?title=Evoluciente>. Acesso em 05/12/2016.
3. **Perda**; Disponível em <https://www.dicio.com.br/perda>. Acesso em 05/11/2016.
4. **Separação**; Disponível em <https://www.dicio.com.br/separacao>. Acesso em 05/11/2016.