

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Autoconsciencioterapia aplicada à Autossujeição na Relação Afetivo-Sexual

Autoconsciencioterapia aplicada a la Autosujeción en la Relación Afectivo-Sexual

Self-Conscientiotherapy applied to Self-Bondage in the Sexual-Affective Relationship

Ermania Ribeiro

Consciencioterapeuta, farmacêutica-bioquímica, psicóloga, formação em Biossíntese, pós-graduada em Psicologia Positiva, voluntária da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC).
ermaniaj@hotmail.com

RESUMO. Este artigo objetiva compreender a manifestação da autossujeição na relação afetivo-sexual e apresentar técnicas autoconsciencioterápicas utilizadas pela autora na busca da remissão desta patologia. A metodologia da pesquisa está fundamentada no Paradigma Consciencial, na revisão bibliográfica sobre dupla evolutiva e no levantamento de dados da autoconsciencioterapia da autora. O artigo está estruturado em duas seções: I. Relação afetivo-sexual e II. Autoconsciencioterapia. Conclui-se que a autocura da parapatologia da autossujeição na relação afetivo-sexual requer despojamento para o autoenfrentamento das posturas anacrônicas e investimento no relacionamento íntimo saudável através da aplicação da técnica da dupla evolutiva para promoção da autossuperação com foco no exercício do binômio *admiração-discordância*.

Palavras-chave: afetividade; convivialidade; dupla evolutiva; maturidade; sexualidade.

RESUMEN. Este artículo objetiva comprender la manifestación de la autosujeción en la relación afectivo-sexual y presentar técnicas autoconsciencioterapéuticas utilizadas por la autora en la búsqueda de la remisión de esta patología. La metodología de la investigación se fundamenta en el Paradigma Consciencial, en la revisión bibliográfica sobre la dupla evolutiva y en el relevamiento de datos de la autoconsciencioterapia de la autora. El artículo se encuentra estructurado en dos secciones: I. La relación afectivo-sexual y II. Autoconsciencioterapia. Se concluye que la autocura de la parapatología de la autosujeción en la relación afectivo-sexual exige el desprendimiento de las posturas anacrónicas para promover el autoenfrentamiento. También se requiere de una inversión en una relación íntima saludable a través de la aplicación de la técnica de la dupla evolutiva. De este modo se propicia la autosuperación con un enfoque en el ejercicio del binomio *admiração-discordância*.

Palabras-clave: afectividad, convivialidad, dupla evolutiva, madurez, sexualidad.

ABSTRACT. This article aims to understand the manifestation of self-bondage in sexual-affective relationship and to present self-conscientiotherapeutical techniques used by the author to overcome this illness. The research methodology is based on the consciential paradigm, using bibliographical literature review about evolutionary duo and on the author's own conscientiotherapeutic process database. The article is structured in 2 parts: sexual-affective relationship and self-conscientiotherapy. It concludes that self-cure of the self-bondage pathology requires detachment to self-confront the anachronic postures and to invest in a healthy relationship using the evolutionary duo technique in order to promote the self-overcoming focusing the exercise of the admiration-disagreement binomial.

Keywords: affection; conviviality; evolutionary duo; maturity; sexuality.

INTRODUÇÃO

Autossujeição. O tema em estudo tem importância relevante no atual momento evolutivo da autora, no qual o aumento da lucidez quanto aos traques que impedem um relacionamento afetivo-sexual saudável a impulsionam ao estudo e reflexão da temática com objetivo de remissão da patologia.

Evolução. O aprofundamento na temática da *autossujeição na relação afetivo-sexual* tem relevância, do ponto de vista evolutivo, porque a consciência com o traço nosográfico de sujeitar-se tende a não se manifestar de forma espontânea, autêntica e madura, acarretando desvios de proéxis e o incompuléxis.

Autoconsciencioterapia. A partir da autopesquisa, autoesforço e autodiscernimento é possível à conscin promover a reciclagem da autossujeição, alcançando maior saúde holossomática e melhor desempenho na convivialidade.

Patologia. A *sujeição na relação afetivo-sexual* é uma condição patológica de submissão, passividade, resignação e obediência apresentada pela conscin, homem ou mulher, nos relacionamentos de casal íntimo.

Gênero. A autossujeição pode se manifestar em ambos os gêneros, feminino e masculino; é uma postura intraconsciencial. Porém, ao longo da história, a sujeição da mulher ao homem é predominante em várias culturas.

Anacronismo. Na condição de autossujeição ao parceiro ou parceira, a conscin nesta condição se manifesta em contexto no qual já lhe permite ser mais autêntica, liberada e desreprimida.

Objetivo. Este trabalho objetiva compreender a manifestação da autossujeição na relação afetivo-sexual e apresentar técnicas autoconsciencioterápicas utilizadas pela autora na busca da remissão desta patologia.

Metodologia. Este artigo é fundamentado no Paradigma Consciencial, a revisão bibliográfica focou-se nos textos sobre dupla evolutiva em paralelo ao levantamento de dados da autopesquisa da autora durante a autoconsciencioterapia (março a dezembro de 2015) e do Curso para Formação do Consciencioterapeuta (setembro a dezembro de 2015).

Estrutura. O artigo está organizado em duas seções:

I. Relação afetivo-sexual:

- 1.1. Autossujeição.
- 1.2. Técnica da dupla evolutiva.

II. Autoconsciencioterapia:

- 2.1. Autoinvestigação.
- 2.2. Autodiagnóstico.
- 2.3. Autoenfrentamento.
- 2.4. Autossuperação.

I. RELAÇÃO AFETIVO-SEXUAL

Convivialidade. Pela *Evoluciologia*, a capacidade de conviver harmoniosamente com os princípios conscienciais, pré-humanos e humanos, denota o nível evolutivo da consciência.

Intimidade. Na relação do casal íntimo, na qual a convivência e a intimidade se intensificam, há oportunidade de desenvolvimento da afetividade e da convivialidade mais maduras. Quanto maior a intimidade, mais possibilidades de aprofundamento na relação e intercooperação.

Definologia. O *casal íntimo* é a união de duas pessoas que mantêm uma relação de convivialidade afetivo-sexual.

Traços. Na convivência íntima e contínua, o casal se depara com trafores e trafores mútuos, os quais passariam despercebidos em outros tipos de relacionamentos (amizade, profissional), possibilitando reciclagens intraconscienciais.

Técnicas. As técnicas apresentadas pela Conscienciologia possibilitam reciclagens mais aprofundadas às conscins interessadas no desenvolvimento da autoevolução e da convivialidade madura. A técnica da dupla evolutiva otimiza a condição da *evolução intercooperativa a dois* (Vieira, 1996).

Proxêmica. Se a conscin duplista não vive bem nem com o parceiro ou parceira, a primeira companhia mais próxima, dentro de casa, sob o mesmo teto, como vai viver bem no meio da humanidade, a multidão mais complexa lá fora? (Vieira, 2007).

1.1. Autossujeição.

Definição. A *autossujeição* é o estado ou condição de a conscin, homem ou mulher, manter-se submissa, obediente ou passiva perante alguma ideia ou alguém, evitando autoposicionamentos maduros, desreprimidos e autônomos, perpetuando-se em manifestações autoassediadoras e anacrônicas.

Sinonimologia: 1. Autoescondimento anticosmoético. 2. Autoposicionamento antievolutivo. 3. Autodesperdício consciencial. 4. Auto-obediência cega. 5. Autoescravidão intraconsciencial. 6. Autoinibição traforista.

Antonimologia: 1. Autoposicionamento cosmoético. 2. Autoposicionamento evolutivo. 3. Autodomação cosmoética. 4. Autolibertação intraconsciencial. 5. Antipassividade evolutiva. 6. Autoindependência consciencial.

Condição. Há 2 condições de autossujeição da consciência:

1. **Sujeição Intraconsciencial:** é a condição onde não existe o subjugador na intrafísica, mas a conscin continua se manifestando de forma submissa, seja a uma ideia ou a alguém ausente. Não houve a atualização a partir do contexto presente. É um autoassédio que *abre portas* para o heteroassédio de consciexes subjugadoras.

2. **Sujeição Interconsciencial:** é a condição de autossujeição de uma consciência em relação a outra, baseada no binômio dominação-submissão. A consciência dominadora utiliza recursos anticosmoéticos para submeter o dominado à sua vontade ou comando. A consciência submissa cede ao domínio externo por medos, pseudoganhos, carência afetiva, inseguranças ou sobrevivência.

Mecanismos. Na relação afetivo-sexual, o *trafar* da autossujeição desencadeia o mecanismo patológico da submissão-domação na convivência do casal íntimo. A conscin que se sujeita, em algum momento, passará a se sentir insatisfeita diante da dominação do parceiro.

Assédios. O desequilíbrio gerado pela submissão-domação tende a se revelar na pensenização dos parceiros, ocasionando desentendimentos e heteroassédios.

Recin. Para promover a superação da autossujeição são necessárias reciclagens intraconscienciais por meio da autopesquisa profunda e autoconsciencioterapia, podendo acelerar e impulsionar neoposturas de acordo com os autoesforços e aprofundamentos pessoais dos autoenfrentamentos.

Autoconsciencioterapia. “A *autoconsciencioterapia* é autoaplicação sistemática da autoanamnese holossomática e pluriexistencial com a finalidade de estabelecer o autodiagnóstico, realizar o autoenfrentamento e alcançar a autossuperação das patologias e parapatologias conscienciais” (OIC, 2016).

Autocognição. A autocognição facilita à conscin fazer a diferenciação entre seus anseios e as demandas externas (intra ou extrafísicas). O saber sobre si facilita o acesso ao parceiro, estabelecendo a troca de experiências num nível mais maduro e realista.

1.2. Técnica da Dupla Evolutiva.

Binômio. A aplicação da *técnica da dupla evolutiva* se revela como um instrumento otimizador da reciclagem do traço da autossujeição nas relações afetivo-sexuais. Também, o uso do binômio *admiração-discordância* na dupla favorece a autoexposição e o diálogo esclarecedor, trazendo à tona dúvidas, inquietações, traumas do passado e questões mal resolvidas.

Definição. “A *dupla evolutiva* é a reunião de 2 consciências, notadamente intrafísicas, afins, maduras e lúcidas, que interagem positivamente objetivando a potencia-

lização planejada de suas *performances* evolutivas, através do convívio produtivo, integral, multimodo e constante” (Vieira, 1997).

Construção. A aplicação da *técnica da dupla evolutiva* constitui ferramenta indispensável ao casal íntimo interessado na evolução a dois, e pressupõe uma construção diária com base nos fatos e parafatos do cotidiano do casal. A idealização de encontrar a alma gêmea ou príncipe encantado não corresponde à realidade, está embasada em imaturidades e ilusões.

Completo. O ser humano mais completo para alguém seria o próprio clone. Não existe tal possibilidade. A individualização determina a diferença, para sempre, entre as consciências. Por isso, rugas e desentendimentos temporários são fatos naturais entre duas consciências realmente amantes. Não existe parceiro (ou parceira) completo ou irretocável em dupla evolutiva (Vieira, 2007).

Teática. Ninguém deve permanecer jungido em relação neurotizante ou destrutiva. Havendo essa condição, o casal poderá promover reciclagens no sentido de tornar a relação saudável, prazerosa e evolutiva, ou separar-se.

Assistencialidade. A evolução pressupõe assistência, serviço aos outros. Na *técnica da dupla evolutiva* a interassistência é o primeiro exercício a ser aprendido. O resultado da assistencialidade do casal poderá estender-se a nível egocármico, grupocármico e policármico, isso dependerá da performance evolutiva dos parceiros.

Extrafísico. O resultado interassistencial da dupla evolutiva irá reverberar energeticamente na dimensão extrafísica, atendendo a consciências do passado ligadas ao casal. Através do exemplarismo positivo dos dois, as ligações do passado poderão ser atualizadas positivamente, alavancando a evolução grupal.

II. CONSCIENCIOTERAPIA.

Consciencioterapia. A Consciencioterapia é uma especialidade e abordagem terapêutica da Conscienciologia e foi o instrumento utilizado pela autora no tratamento do traço da autossujeição.

Definição. “*Consciencioterapia* é a especialidade da Conscienciologia que estuda o tratamento, alívio ou remissão de patologias da consciência, executados através dos recursos e técnicas derivados da abordagem da consciência inteira, em suas patologias e parapatologias, profilaxias e paraprofilaxias” (Vieira, 1997).

Evoluciente. A condição de evolucionista é uma postura positiva e ativa da consciência interessada em promover sua evolução, buscando manifestar-se com mais saúde consciencial e tomando para si a responsabilidade da mudança ou reciclagem de traços que atravancam seu desenvolvimento.

Fases. Didaticamente, a autoconsciencioterapia se divide em 4 fases: autoinvestigação, autodiagnóstico, autoenfrentamento e autossuperação.

Processo. A seguir, a autora descreve o processo da autoconsciencioterapia aplicado para a autocura do traço da autossujeição na relação afetivo-sexual, as técnicas utilizadas e os resultados alcançados.

2.1. Autoinvestigação.

Técnicas. Eis duas técnicas utilizadas pela autora na fase da autoinvestigação, cujo objetivo era identificar mecanismos de funcionamento holossomáticos e pluriexistenciais: a *técnica da listagem dos trafores, trafares, trafais e valores* e a *técnica do autoinventário*.

A. Técnica da Listagem dos Trafores, Trafares, Trafais e Valores.

Procedimento. O objetivo da técnica da listagem dos trafores, trafares, trafais e valores é identificar e registrar os traços e valores pessoais, os quais, quando bem analisados, revelam a forma de atuação da pessoa ou seu funcionamento no atual momento evolutivo.

Exemplo. Eis exemplo de traços pessoais e valores identificados pela autora relativos às suas relações afetivo-sexuais:

| | |
|-----------------------------------|--|
| Traços-força (trafores) | bom humor, força presencial, autodecisão, autonomia, dignidade, franqueza, independência. |
| Traços-fraco (trafares) | emocionalismo (medo), inautenticidade, manipulação, controle, anacronismo, vitimização, comodismo, carência afetiva. |
| Traços faltantes (trafais) | autorrealismo, autodesrepressão, autoexpressão, autoposicionamento, argumentabilidade, interassistencialidade. |
| Valores | assistência, família, proéxis, respeito, autoevolução. |

Ajustes. A autopesquisa mais aprofundada da relação entre esses elementos indica o ajuste necessário para qualificação da autoimagem distorcida, promovendo maior coerência e autenticidade.

Incoerências. Os trafares e trafores denunciam a condição íntima da consciência, podendo estar incoerentes em relação aos valores identificados.

Valores. Eis, abaixo, 3 valores identificados pela autora, a partir da autorreflexão, que necessitam de reciclagem:

1. **Família.** A autora identificou visão estreita e deturpada sobre o seu valor *família*. Mantinha apenas a importância de família nuclear, deixando de considerar, em relação ao grupocarma, todo o grupo evolutivo, incluindo conscins e consciexes.

2. **Assistência.** O valor da assistência já é positivo em si, porém foi observada a necessidade de sua qualificação através de maior nível de discernimento e lucidez, bem como, de ampliação da visão do universo dos assistidos e importância da interassistência.

3. **Respeito.** Além do respeito pelo outro, a inclusão do autorrespeito como valor mantenedor do autoposicionamento antissujeição foi considerado pela autora como sendo prioridade nesse atual momento evolutivo.

B. *Técnica do Autoinventário ou Técnica da Autobiografia.*

Definição. O matersense da *técnica da autobiografia* é a identificação das reações psicossomáticas e energossomáticas ocorridas no passado, através de retrocog-nição, da mesma vida ou de vida mais distante. Faz-se a evocação dos conteúdos ima-géticos e holopensênicos da época (Takimoto, 2006).

Procedimento. Nessa técnica, o pesquisador escreve sobre sua vida atual, local de nascimento, mesologia, família, amigos, profissão.

Objetivo. O objetivo da *técnica da autobiografia* ou do *autoinventário* é resgatar as memórias do passado para identificar os mecanismos de manifestação, os traços in-traconscenciais, que se desenvolveram a partir da convivência e do contexto atual, ou latentes, não manifestos em função da mesologia ou do padrão de autorrepressão.

Histórico. Ao longo do tempo, as sociedades patriarcais sustentaram um modelo patológico do papel da mulher nas famílias e na sociedade. A submissão da mulher ao homem e às regras sociais castradoras sempre esteve presente, dificultando o apareci-mento da confiança e da igualdade entre os seres.

Mesologia. O ambiente da atual ressonância da autora, interior da Bahia, é fortale-cedor de traços relacionados à cultura patriarcal. Eis a seguir, 4 características desse holopensene:

1. **Machismo.** Matrimônio de estrutura machista, pela qual o homem toma a de-cisão e a mulher se adapta, e a traição masculina é considerada normal e até esperada.

2. **Fusão.** Modelo de casal com base numa intimidade fusional, onde a individua-lidade e a identidade se perdem.

3. **Sedução.** Uso da sedução sexochacral para atingir objetivos a partir do egoísmo e dependência.

4. **Repressão.** Anulação dos impulsos e desejos gerando a baixa manifestação da identidade, autoexpressão e consciencialidade.

Oportunidade. A identificação do holopensene repressor e ativador da submissão feminina, na atual ressonância da autora, criou oportunidade de laboratório consciencial para promoção de autossuperação da sujeição e desenvolvimento do autodomínio pes-soal.

Cosmoética. A condição de autoenfrentamento e autossuperação do traço da au-tossujeição desencadeia o aumento do nível de cosmoética da conscin reciclante, qua-lificando a autoassistência e a heteroassistência ao grupocarma.

2.1. Autodiagnóstico.

Definição. “O *autodiagnóstico* é a etapa da autoconsciencioterapia de iden-tificação e compreensão, inequívoca, do próprio mecanismo de funcionamento parafi-siológico e para fisiopatológico, patologias e parapatologias ou qualquer outra condição

que precise reciclar, quando adquire a autocognição das diretrizes para o autoenfretamento” (OIC, 2016).

Técnicas. Na fase de autodiagnóstico foram usadas as *técnicas da checagem holossomática e da checagem pensênica* em contextos de identificação da autossujeição ou fuga de relacionamentos afetivo-sexuais.

A. *Técnica da Checagem Holossomática.*

Procedimentos. “1. Questionar como está o próprio soma, energossoma, psicossoma e mentalsoma. 2. Aguardar alguns instantes. 3. Auscultar o holossoma. 4. Registrar as parapercepções” (Takimoto, 2006).

Mecanismo. Esta técnica evidenciou um mecanismo de funcionamento automático estabelecido ao longo do tempo pela autora, ao qual deu o nome de padrão incubação, caracterizado pelo comportamento de fuga das relações afetivo-sexuais como forma de autodefesa e autoproteção dos sentimentos, pensamentos e energias, distorcidos, patológicos e autorretroalimentados.

Evitação. Tal mecanismo também era usado para evitação de autoenfretamento e reciclagens necessárias à viragem da condição de autossujeição.

Resultados. A seguir, são apresentadas as repercussões holossomáticas observadas no *padrão de incubação*:

- **Soma:** aparência física desleixada, uso de roupas que escondem a silhueta, evitação da sensualidade e da feminilidade.
- **Psicossoma:** fuga dos relacionamentos afetivo-sexuais, superficialidade nas relações, medo da submissão, evitação de confrontos geradores de angústia. No contato com homens, os sentimentos mais evidentes são: inadequação, baixa autoestima, regressão emocional e superficialidade.
- **Energossoma:** retraimento das energias do energossoma, autoescondimento, disfunção e bloqueio do cardiochakra e sexochakra.
- **Mentalsoma:** rebaixamento da lucidez, pseudo independência, escondimento dos traços conscienciais, rotina rígida de estudo, escrita e voluntariado, sem espaço para lazer ou encontrar um parceiro.

B. *Técnica da Checagem Pensênica.*

Procedimentos. “1. O que estou pensando? 2. O que estou sentindo? 3. Como estão minhas energias? 4. Este pensene é meu? 5. Registro de cada percepção” (Takimoto, 2006).

Objetivo. O objetivo desta técnica é identificar pensenes retroalimentadores da autossujeição na relação afetivo-sexual.

Pensamentos. Os pensamentos observados pela autora durante sua manifestação de sujeição na relação afetivo-sexual, estão relacionados ao controle, desconfiança (fobopensene) e apriorismose (tautopensenes).

Fobopenses. Eis, em ordem alfabética, 8 possíveis medos e fobopenses auto-identificados na constituição de uma nova relação afetivo-sexual:

1. **Medo de perder a identidade.** “Se me relaciono, não posso manifestar quem sou, não serei aceita e compreendida”.

2. **Medo de perder a liberdade.** “Não é possível estar com um parceiro e ser livre. Toda relação cerceia a liberdade de ação e de expressão”.

3. **Medo da dependência.** “Se gosto do outro, me torno dependente dessa pessoa”.

4. **Medo da fusão.** “Na relação, os parceiros se tornam um, sem limites e perdem a individualidade.”

5. **Medo da perda, abandono.** “Se me abrir aos sentimentos e gostar do outro, corro o risco de perdê-lo, isso acarreta dor emocional”.

6. **Medo da submissão.** “Para ser aceita e amada, tenho que me submeter ao outro, fazer as suas vontades em detrimento das minhas”.

7. **Medo da autoexposição.** “A intimidade revela defeitos e erros, não gosto que percebam meus erros”.

8. **Medo da vulnerabilidade afetiva.** “Estar só garante a evitação do sofrimento futuro, quem não ama, não sofre”.

Tautopenses. Eis, listados abaixo, 4 tautopenses apriorísticos reconhecidos pela autora:

1. “Homem não presta”.

2. “Todo relacionamento gera sofrimento”.

3. “Não adianta falar, o outro não vai me ouvir, é melhor me calar”.

4. “Se der minha opinião, causarei conflito”.

Autoassédio. As técnicas da *checagem holossomática* e da *checagem pensênica* evidenciaram a condição de autoassédio da autora decorrente de um padrão anacrônico de pensenização manifesto nas relações afetivo-sexuais.

Efetividade. A autoconsciência do ciclo do autoassédio impacta diretamente a efetividade do processo terapêutico, pois instrumentaliza a consciência a evitá-lo, abortá-lo e buscar autoenfrentamentos mais efetivos para chegar na autossuperação definitiva ou na recin profunda (Haymann, 2016).

2.3. Autoenfrentamento.

Definição. “O *autoenfrentamento* é a etapa da autoconsciencioterapia de colocar em prática as autoprescrições estabelecidas pela própria consciência a fim de alcançar a autorremissão dos distúrbios conscienciais” (Dicionário de Termos Conscienciaterápicos, 2016).

Virada. O autoenfrentamento é o momento de promover a virada consciencial. Nessa fase, o evoluciente pode enfrentar e reciclar um traço ou postura, ou pode recuar, colocando seu limite à mudança de nova forma de ser e estar. Ainda preponderam os antigos caminhos cerebrais, ou sinapses antigas, facilitadoras da manifestação anacrônica do tráfego consciencial.

Esforço. Esta fase exige esforço, coragem e determinação no sentido de persistir no objetivo a ser alcançado, que é a autossuperação do traço que atravança a evolução.

Neossinapses. O novo hábito ou a neomanifestação passa pelo período de aprendizagem e repetição, até formar o novo caminho sináptico que se fortalece a partir de seu uso contínuo.

A. Técnica da Identificação dos Pseudoganhos.

Procedimentos. “1. Listar todos os possíveis ganhos que podem existir com determinada situação” (Takimoto, 2006).

Objetivo. A partir da autopercepção em evitar novos relacionamentos afetivo-sexuais, o uso da *técnica dos pseudoganhos* mostrou-se útil para o objetivo pessoal de desvencilhar os mecanismos envolvidos na fuga do enfrentamento da autossujeição.

Incoerências. Os pseudoganhos, incongruentes, não combinam mais com o esclarecimento consciencial adquirido nas etapas de autoinvestigação e autodiagnóstico. A consciência decide não utilizar mais aqueles mecanismos ultrapassados e sem valor, antes conhecidos e úteis.

Pseudoganhos. Eis, a seguir, 5 pseudoganhos identificados na fase de autoenfrentamento:

1. **Segurança.** Permanecer na zona de segurança, sem arriscar errar na escolha de um novo relacionamento, gera tranquilidade temporária. Aguardar “*aquele* momento e hora certa”, adiando sempre o investimento no duplismo aqui e agora multidimensional.

2. **Autojustificativa.** Alimentar justificativas de fracassos passados para não enfrentar o medo e as possibilidades de relacionamentos futuros.

3. **Autoimagem.** Evitar a autoexposição dos tráfegos e imaturidades que surgem na convivência diária para preservar a autoimagem.

4. **Autocracia.** Evitar fazer concessões no novo relacionamento em prol da pseudoindependência, não utilizando o binômio admiração-discordância com medo de ceder ao outro por incapacidade de argumentar com maturidade.

5. **Controle.** Permanecer no controle dos sentimentos para evitar perdas emocionais.

B. Técnica do Estudo do Manual da Dupla Evolutiva.

Definição. A *técnica do estudo* é o exame técnico do tráfego ou do comportamento a ser superado por meio de pesquisa bibliográfica. Nesta pesquisa houve a priorização do aprofundamento dos conceitos sobre a dupla evolutiva.

Objetivo. O objetivo para a aplicação desta técnica foi adquirir novos conceitos sobre relacionamentos saudáveis e evolutivos, criando neossinapses, e promover a recuperação dos cons do período intermissivo.

Duplismo. A seguir, alguns conceitos, descritos no Manual da Dupla Evolutiva (Vieira, 1996), significativos para a autora na experimentação teática da autossuperação da imaturidade afetivo-sexual:

1. **Respeito** A dupla evolutiva forma uma alternativa social, lúcida, fundamentada no respeito e consideração mútuos quanto ao nível evolutivo do parceiro ou *convivente afetivo*, dentro de uma convivência duradoura, pública e contínua entre uma conscin-homem e uma conscin-mulher.

2. **Sinceridade.** Assenta-se o conceito de *dupla evolutiva* em um relacionamento desinibido, maduro, autêntico e franco entre 2 *pessoas-consciências*, de íntimo mais aberto.

3. **Êxito.** A essência do êxito do convívio da dupla evolutiva está na vivência do *binômio admiração-discordância*.

4. **Carências.** A composição da dupla evolutiva permite as eliminações mais rápidas e eficientes das carências afetivas, intelectuais e econômico-financeiras de ambos os parceiros, no esforço para o crescimento vivido dentro da Conscienciologia.

5. **Evolução.** A condição da dupla evolutiva é a chave ideal para abrir a porta da evolução consciente e ampla, em grupo.

6. **Liberdade.** As entregas recíprocas e concessões totais estabelecem o clima interconsciencial da desinibição e da *liberdade máxima a dois*.

C. Experimento do Laboratório da Dupla Evolutiva.

Autopercepção. Em experimento no laboratório da dupla evolutiva, localizado em Foz do Iguaçu, no Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC), a autora identificou pensenes de autoencastelamento, antagonismo (perda de tempo), fechadismo, autodesconfiança e autofuga.

Neopensene. Contudo, tal pensenidade no laboratório foi substituída pela confiança no amparo e entrega ao experimento.

Autoprescrições. A experiência proporcionou a organização de autoprescrições com base em neoposturas e substituições na rotina, conforme listagem a seguir:

Neoposturas. Eis 4 neoposturas contrárias ao traço de desconfiança identificado no laboratório da dupla evolutiva:

1. **Autoconfiança.** Confiar nos trafores já adquiridos e agir de acordo com princípios e valores cosmoéticos.

2. **Dignidade.** Manter o padrão homeostático nas relações. Ser digna da confiança do outro e de si mesmo.

3. **Autoexposição.** Manifestar qualidades positivas já conquistadas, buscando agir com transparência, autenticidade, amorosidade, fraternidade, assistencialidade, cosmoeticidade, afetividade e assertividade.

4. Desapego. Abrir mão das memórias patológicas do passado, das posturas de vitimização e pena de si mesmo.

Neorrotinas. Eis 12 condições a serem enfrentadas e substituídas na rotina diária no convívio da dupla evolutiva:

- 01. Autoimagem distorcida → Autenticidade
- 02. Competitividade → Grupalidade/Autocompetitividade
- 03. Domínio → Cooperação
- 04. Escondimento → Autoexposição (trafores, trafares)
- 05. Egão vaidoso → Ego acolhedor
- 06. Mágoa → Perdão
- 07. Orgulho ferido → Senso de humanidade
- 08. Perdas → Ganhos evolutivos
- 09. Ressentimento → Gratidão
- 10. Soberba → Simplicidade
- 11. Solidão → Solicitude
- 12. Submissão → Autodomínio

Maturidade. Eis, a seguir, o quadro comparativo de posturas imaturas e maduras para o enfrentamento da autossujeição na relação afetivo-sexual:

Quadro 1. Comparativo entre posturas imaturas e maduras na relação afetivo-sexual.

| Postura Imatura | Postura Madura |
|------------------------------------|--------------------------------|
| Sedução sexochacral anticosmoética | Sedução holochacral cosmoética |
| Gaiatices e palhaçadas | Bom humor desassediador |
| Dependência energética | Autossustentação energética |
| Carência emocional | Interassistência |
| Autovitimização | Autorresponsabilidade |
| Baixa autopercepção | Autopesquisa contínua |
| Autoimagem distorcida | Autoconceito real |
| Crenças irracionais | Autoconvicções lúcidas |
| Autoassédio mentalsomático | Autodesassédio pensênico |
| Atitude dominadora e excludente | Atitude integradora |

2.4. Autossuperação

Autossuperação. “A *autossuperação* é a etapa da autoconsciencioterapia de obtenção de alívio ou remissão dos distúrbios conscienciais, caracterizada pelo novo patamar de homeostase holossomática, possibilitando reinvestir as próprias energias conscienciais em novo ciclo autoconsciencioterápico” (Dicionário de Termos Consciencioterápicos, 2016).

Resultados. Sinais e sintomas fisiológicos, parafisiológicos e holossomáticos podem sugerir a autossuperação. No soma melhora as funções fisiológicas, há a potencialização das energias do energossoma. A pessoa experimenta a euforia e as ideias ficam mais claras (idem).

Neossinapses. A superação da autossujeição afetivo-sexual exige a experimentação diária dos autoenfrentamentos prescritos. Desta forma surgirão neossinapses e parassinapses fixadoras do novo modelo conviviológico da dupla.

Indicadores. Eis, a seguir, 7 indicadores de autossuperação da autossujeição na relação afetivo-sexual observados a partir da autoconsciencioterapia:

1. **Autoconfiança.** Demonstração de segurança na imposição de limites nos relacionamentos, com uso de argumentos lógicos e racionais.

2. **Assertividade.** Assertividade ao expressar os próprios direitos e pensamentos, sentimentos e crenças, sendo direta, honesta e apropriada, sem violar o direito do outro.

3. **Autoposicionamento.** Investimento na autoconsciencioterapia com o aumento da autocognição e autopercepção, otimizando a condição de maturidade frente a um novo relacionamento.

4. **Reconciliações.** Desencadeamento de reconciliações no extrafísico com reverberação nas inter-relações intrafísicas.

5. **Concessões.** Uso da concessão nas relações buscando o entendimento fraterno e o uso do princípio da Cosmoética “*Que aconteça o melhor para todos*”.

6. **Autoaceitação.** Acolhimento e aceitação dos traços pessoais, numa atitude de autorrespeito, autenticidade e autoconhecimento.

7. **Heteroacolhimento.** Qualificação na interassistência por meio da empatia e aceitação da intraconsciencialidade do outro, sem expectativas ilusórias.

III. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Autocura. A parapatologia da autossujeição na relação afetivo-sexual requer despojamento para o autoenfrentamento e autossuperação das posturas anacrônicas e investimento no relacionamento íntimo saudável.

Dupla evolutiva. A autora percebeu a necessidade de investir na continuidade da autoconsciencioterapia para aprofundar nas reciclagens necessárias e aumentar a autoconfiança na formação da dupla evolutiva e manutenção do padrão homeostático pessoal.

Autoenfrentamento. A convivialidade da dupla evolutiva baseada no uso do *binômio admiração-discordância* é exercício prioritário para a conscin, homem ou mulher, que decide enfrentar o traço da autossujeição.

Interassistencialidade. A superação da autossujeição favorece o aumento da autodesassidialidade e a qualificação da assistência nas inter-relações, a nível intrafísico e extrafísico, podendo levar a conscin à mudança de patamar evolutivo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Haymann**, Maximiliano; *Prescrições para o Autodesassédio*; 215 p.; 4 seções; 36 caps.; 141 refs.; 28 webgrafias; *Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2016; página 16.
2. **Takimoto**, Nário; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; Artigo; *Proceedings of the of the 4th Consciential Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência)*; Foz do Iguaçu, PR; 07-10.09.06; *Journal of Conscientiology*; Revista; Trimestrário; Vol. 9; N. 33-S; 29 enus.; 1 microbiografia; 3 tabs.; 29 refs.; *International Academy of Consciousness (IAC)*; Londres, Inglaterra; Setembro, 2006; páginas 21 a 25.
3. **Vieira**, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 *E-mail*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; página 729.
4. **Idem**; *Manual da Dupla Evolutiva*; revisores Erotides Louly; & Helena Araújo; 208 p.; 40 caps.; 20 *E-mails*; 88 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 teste; 17 *websites*; 16 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2012; páginas 11,17, 29, 44, 59, 65,77, 117 e 132.
5. **Idem**; *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 trivocabulares; 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; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEA-EC)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; página 989.

WEBGRAFIA

1. **Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)**; *Dicionário Terminológico Multilíngue de Consciencioterapia*; disponível em: <<http://consciencioterapia.paratecnologia.org/>>; acesso em 10.01.2017; 13h00.