

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Síndrome do Abandono: do Autoafeto ao Heteroafeto

Síndrome del Abandono: del Autoafecto al Heteroafecto

Abandonment Syndrome: From Self-affect to Hetero-affect

Tenile Vicenzi

Consultora e Facilitadora de Processos de Aprendizagem e Inovação Organizacional, publicitária pós-graduada em Gestão Empresarial e Dinâmica dos Grupos, voluntária do IIPC Curitiba, tenile.vicenzi@gmail.com

RESUMO. O presente artigo aborda o conjunto de sintomas que caracterizam a síndrome do abandono (SA), manifestados na relação afetiva, incluindo por exemplo, comportamentos reivindicatórios, absolutistas, e a demonstração de desconfiança, intensificados pela agressividade, autovitimização e atos de retaliação. Este trabalho é resultado de extensa pesquisa bibliográfica, e de auto e hetero-observação ao longo de três anos. Foi estruturado com base nas 4 etapas da autoconsciencioterapia: na autoinvestigação estão listados os sintomas característicos da SA; no autodiagnóstico, são levantadas hipóteses de suas possíveis causas; no autoenfrentamento, dividido em duas fases, leva em consideração o aumento da autoconscientização da patologia e as reciclagens intraconscientes; na autossuperação são apresentadas reflexões sobre o exercício contínuo da autorreeducação pensênica.

Palavras-chave: afetividade; autoestima; relacionamento; insegurança; autossabotagem; reciclagem intraconsciente.

RESUMEN. El presente artículo detalla el conjunto de síntomas que caracterizan al síndrome del abandono (SA). Esta patología se manifiesta en la relación afectiva, incluyendo por ejemplo, conductas reivindicatorias, absolutistas y la demostración de la desconfianza, intensificados por la agresividad, la autovictimización y los actos de represalia. Este trabajo es el resultado de una extensa investigación bibliográfica, y de auto y hetero-observación a lo largo de tres años. Se estructura en base a 4 etapas de autoconsciencioterapia: en la autoinvestigación están enumerados los síntomas característicos del SA; en el autodiagnóstico, se levantan hipótesis de las posibles causas; en el autoenfrentamiento, dividido en dos fases, se considera el aumento de la autoconcientización de la patología y sus reciclajes intraconscientes; en la autosuperación se presentan reflexiones sobre el ejercicio de la autorreeducación pensênica.

Palabras clave: afectividad; autoestima; relación; inseguridad; autosabotaje; reciclaje intraconsciente.

ABSTRACT. This article addresses the set of symptoms that characterize abandonment syndrome (AS), manifested in the affective relationship, including, for example, claim and absolutist behaviors, and the demonstration of distrust, intensified by aggression, self-victimization and acts of retaliation. This work is the result of extensive bibliographic research and hetero and self-observation over three years. It was structured

based on the 4 stages of self-conscientiotherapy: self-investigation, that is listed the characteristic symptoms of AS; self-diagnosis, that is formulated hypotheses of their possible causes; self-confrontation, divided into two phases, it takes into account increased pathology self-awareness and intraconsciential recycling; self-overcoming, when it is presented reflections on the continuous exercise of thosenity self-reeducation.

Keywords: affectivity; self-esteem; relationship; insecurity; self-sabotage; intraconsciential recycling.

INTRODUÇÃO

Este artigo tem como objetivo apresentar o conceito da síndrome do abandono (SA) e esclarecer quanto as suas causas e sintomas, assim como gerar reflexões sobre possíveis caminhos para o processo de enfrentamento e superação.

A síndrome do abandono é a condição da consciência em estado psicológico inicialmente marcado pela insuficiência de autoafeto, para quem o sentimento de segurança é provido sempre pelo externo, e, em situações que representam risco de abandono (real ou imaginário), manifesta reações emocionais de angústia e agressividade.

A SA e as manifestações emocionais decorrentes geram desconforto constante para a consciência, e impactam negativamente os relacionamentos afetivos, impossibilitando o convívio saudável com os pares, sobretudo na relação a dois.

A metodologia utilizada para escrita do artigo foi a pesquisa bibliográfica, a auto e a hetero-observação.

A estrutura deste artigo segue as 4 etapas da autoconsciencioterapia e foi dividida em 5 seções:

I. Autoinvestigação.

- 1.1. Sinais e sintomas na relação interconsciential.
- 1.2. Sinais e sintomas na relação intraconsciential.

II. Autodiagnóstico.

- 2.1. Causa: traumas de infância e de outras existências.
- 2.2. Identificação de traços-fardo e crenças irracionais.
- 2.3. Agravante - Desalinhamento Proéxológico.

III. Autoenfrentamento.

- 3.1. Fase 1 - Olhar para o problema: aumento de autoconsciência.
- 3.2. Fase 2 - Renovação Pessoal.

IV. Conquista da Autossuperação pelo Autoenfrentamento Contínuo.

- 4.1. Autoconfiança.
- 4.2. Autodomínio Pensênico.
- 4.3. Assistencialidade .

V. Conclusões.

A pesquisa que motivou a escrita deste artigo foi realizada sob a ótica do paradigma consciencial, isto é, o estudo da consciência (ser, ego, *self*) de maneira integral, considerando suas múltiplas vidas, os 4 corpos ou veículos de manifestação (soma, psicossoma, energossoma e mentalsoma), as bioenergias, a cosmoética e a existência de múltiplas dimensões, além desta dimensão física.

Pela autoconsciencioterapia, ferramenta terapêutica fundamentada nos pilares da Conscienciologia, a própria consciência assume a responsabilidade pelo seu processo terapêutico, pela autopesquisa individual ou em consciencioterapia clínica, com objetivo de promover a autossuperação dos incômodos pessoais.

A Autoconsciencioterapia parte do princípio de que não existe heterocura, apenas autocura, facilitada pela autoaplicação didática em 4 etapas: (1) Autoinvestigação, (2) Autodiagnóstico, (3) Autoenfrentamento e (4) Autossuperação.

I. AUTOINVESTIGAÇÃO

A sensação predominante da consciência com SA, quando envolvida em um relacionamento afetivo, é de extrema fragilidade e vulnerabilidade emocional. Uma vez que o sentimento de segurança depende do outro, isto é, das atitudes do(a) parceiro(a), a insegurança estará sempre presente.

Para que a consciência sinta-se tranquila e com a sensação de que tudo está “sob controle”, a demonstração de afeto do outro precisa ser renovada constantemente e indefinidamente. Qualquer atitude fora do *script* pode desencadear um clima catastrófico.

Devido a esse estado de dependência, Germaine Guex (1973, p. 37) define os portadores da SA como "mendigos de amor".

Paradoxalmente, essa intensa necessidade de amor, compreensão e segurança é manifestada às avessas, em um claro processo de autossabotagem, como se pode verificar nos mecanismos de funcionamento intraconscienciais descritos abaixo.

1.1. Sinais e sintomas na relação interconsciencial da consciência com SA.

Reivindicações.

Impõe regras a serem seguidas no relacionamento, exercendo poder por meio da imposição de culpa no outro (manipulação pela culpa).

Faz exigências sem limites com a intenção de testar os sentimentos do(a) parceiro(a). Quando não atendida em suas necessidades, desconsidera os esforços, as dificuldades, os impedimentos e as impossibilidades do outro em atendê-la. Exige pontualidade e regularidade, e tem a certeza de que o outro poderia atender as necessidades dela e, se realmente quisesse, venceria qualquer obstáculo.

Não é incomum a expectativa de ser não apenas compreendida, mas também adivinhada. Alimenta o pensamento mágico, de que "*se o outro me ama, ele sabe do que eu preciso e como me sinto a cada momento, sem que eu precise me expressar*".

Desconfiança.

Demonstra claramente desconfiança, por acreditar que está sendo enganada o tempo inteiro e que o (a) parceiro (a) é capaz do pior – trapaças, infidelidade, mentiras, abandono – sendo que a descoberta dos seus atos é apenas uma questão de tempo, como se a traição fosse a ordem natural das relações.

Envolve-se em um processo de monoideísmo, conceito conscienciológico que define as ideias fixas de alto conteúdo emotivo, as auto-obcecações, o ciúme, a paranoia, entre outros.

A partir daí, acusações são feitas com base no que se apresenta na mente da consciência com SA, em sua visão de ameaças, na maior parte das vezes, irreal. Guex (1973, p. 38) descreve essa atitude da seguinte forma: “As palavras são enganadoras, a compreensão interior e os sentimentos são suspeitos. Ele (a) precisa de provas e de provas repetidas. Tem necessidade de fatos e os irá encarar em seu estado bruto, despojados de seu contexto, das circunstâncias correlatas e das intenções do objeto”.

Absolutismo.

Por consequência da dificuldade em confiar, exerce postura absolutista sem limites: aspira compartilhar tudo com o(a) parceiro(a), fazer tudo em conjunto, conhecer tudo sobre ele(a), o que serve como uma medida de proteção contra uma possível infidelidade.

Tudo o que ameaça a exclusividade da relação, isto é, a possibilidade do parceiro se relacionar com outras pessoas, a exemplo de amigos e familiares, desencadeia desespero e revolta. Em qualquer situação em que a prioridade do outro parece não ser a relação, afloram sentimentos de ciúmes e possessividade.

A pensividade (padrão de pensamentos, sentimentos e energias) é egoísta, egocêntrica e energeticamente absorvedora.

Retaliação.

Mais do que ser tranquilizada e consolada, quando não se sente priorizada, visa ferir o outro, desampará-lo, estar em vantagem sobre ele (a) e colocar em evidência a total falta de responsabilidade dele (a).

Age de forma cruel quando suas exigências não são atendidas. Sente desejo de vingança constante por acreditar que o outro está negando o amor quando deixa de atender alguma das necessidades dela.

Elabora mentalmente uma competição, na qual deseja praticar as mesmas atitudes do (a) parceiro (a), como forma de punição; faz ameaças e planeja abandoná-lo para fazê-lo sentir o sofrimento que ela sente.

Para punir o (a) parceiro (a), muitas vezes toma decisões opostas ao que deseja de verdade, privando-se daquilo que mais deseja, que é estar junto ao outro. Guex (1973, p. 11) caracteriza esse comportamento como um masoquismo afetivo, pois o mau tratamento dado a quem se ama é também autopunição.

O sentimento de raiva pode escalar quando a consciência percebe que seu (sua) parceiro(a) não reage como esperado às punições, justamente por não ter as mesmas necessidades. A revolta se torna ainda maior ao perceber que a dependência do amor é unilateral.

Agressividade.

A manifestação de todas as atitudes listadas acima é feita de forma agressiva e tirana, o que fica perceptível nos pensenes (*pen*, pensamento + *sen*, sentimento + *ene*, energia) e atos pessoais.

A agressividade diante de situações que remetem a privação de amor é a expressão do medo, uma forma de defesa, afinal, tem-se a certeza de estar sob ameaça. Esse medo divide espaço com a raiva e o ressentimento, pois a necessidade do outro gera uma vulnerabilidade assustadora e irritante.

Palavras e gestos ofensivos também representam um teste para averiguar se o outro resiste, apesar do quão desagradável possa ser. *A medida da sua paciência dá a medida do seu amor* (Guex, 1973, p. 37).

Vitimização.

Ao perceber que suas atitudes geram o distanciamento do parceiro, a consciência com SA desiste da agressividade e passa a se vitimizar, regredindo a um comportamento infantil, no qual mistura cenas de desespero e crises de autodesvalorização, no intuito de ser consolada e tranquilizada.

Autossabotagem.

A listagem com os sinais e sintomas da conscin com SA, demonstra com clareza que age de modo autossabotador. O que mais quer é receber o amor e estar próxima do ser amado, mas suas atitudes o afastam.

A imagem abaixo ilustra os sentimentos e comportamentos gerados quando as necessidades não são atendidas:

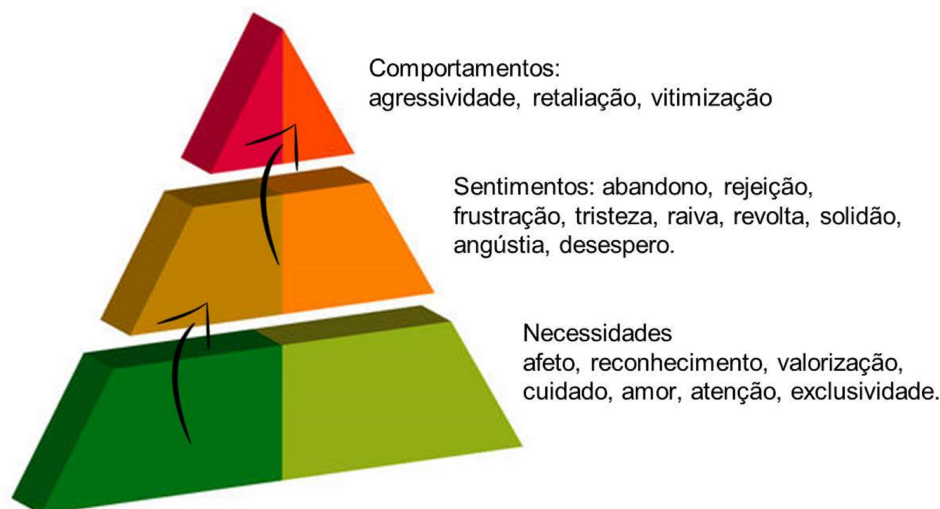


IMAGEM 1. SENTIMENTOS E COMPORTAMENTOS DIANTE DE NECESSIDADES NÃO ATENDIDAS.

1.2. Sinais e sintomas na relação intraconsciencial da consciência com SA:

Culpa.

Apresenta tendência de acusar a si própria, mantendo alto nível de sentimento de culpa e ruminação mental. Sente-se totalmente responsável (“a culpa é minha, eu sou má”), mesmo nas situações em que existe uma corresponsabilidade nos conflitos.

Essa visão intensifica ainda mais o sentimento de inferioridade (“não vale a pena me amar”), retroalimentando a necessidade de heteroafeto e o medo do abandono.

Visão Catastrófica.

Apresenta dificuldade em nutrir pensamentos positivos e tem a tendência em esperar um mau desfecho das situações — comportamento que evidencia mais uma vez o padrão de autovitimização.

O sentimento é de catástrofe iminente e mesmo pequenos mal-entendidos e divergências de opinião levam a consciência com SA a pensar que está na iminência de ser abandonada. Qualquer comportamento um pouco fora do previsto faz acreditar que tudo mudou e que o (a) parceiro (a) irá desistir da relação, alimentando um estado crônico de medo. A consciência com sentimento de abandono, sofre de maneira objetivamente desproporcional.

Evidências Holossomáticas.

A síndrome do abandono, cujos sintomas demonstram visivelmente o padrão da emocionalidade, constitui patologia do psicossoma, o paracampo das emoções e dos de-

sejos. Mesmo em pessoas esclarecidas, com alto nível de cognição e intelectualidade, o que prevalece nos momentos de manifestação da síndrome é a emocionalidade, oriunda de traumas do passado (recente ou remoto). Entretanto, a cognição torna mais fácil a identificação e superação do problema.

Germaine Guex relata que entre os distúrbios funcionais observados frequentemente no indivíduo com sentimento de abandono estão incluídas toda a série de perturbações digestivas.

Pela *energossomatologia*, a compreensão é de que essas perturbações estão relacionadas ao umbilicochakra, chamado também de subcérebro abdominal. Este chacra corresponde aos instintos de sobrevivência e proteção, e também ao processo emocional, à instintividade e à impulsividade. É comum sentir pressão no abdomen ("frio na barriga") ao enfrentar o perigo, experimentar medo ou preocupação. Um constante estado de ansiedade ou insegurança pode, inclusive, causar bloqueios no chacra umbilical e, como consequência, levar ao desenvolvimento de doenças somáticas (no corpo físico).

II. AUTODIAGNÓSTICO

Na fase de autodiagnóstico foram identificadas as causas do comportamento relatado na autoinvestigação.

2.1. Causa: traumas de infância e de outras existências.

Guex (1973, p. 126) considera que todos os traços manifestados pelo indivíduo com SA tenham origem nas frustrações vividas durante o primeiro período de vida.

Analisando sob a ótica do paradigma consciencial, amplia-se a visão das causas, trazendo para análise as questões relativas a multiexistencialidade: as experiências traumáticas ocorridas em outras vidas.

Sentimento de menos-valia.

Experiências passadas que geraram algum tipo de sentimento de culpa, seja na infância ou em vidas pregressas, podem intensificar autopercepção negativa e dificuldade em enxergar e valorizar os próprios traços-força (qualidades e talentos).

Para Guex (1973, p. 58), "o indivíduo com sentimento de abandono sabe, em geral, muito pouco sobre aquilo, de seu ser verdadeiro, que merece estima e simpatia, e que constitui seu valor aos olhos dos outros".

Falta de autoafeto e descrença no heteroafeto

A visão distorcida de si traz como consequência, à conscin com SA, a falta de autoafeto. Por não nutrir amor-próprio ou autoafeto, ela desconfia também que alguém seja capaz de amá-la.

Segundo Branden (1998, p. 129), "se não nos amamos é quase impossível aceitar que somos amados por outra pessoa. É quase impossível aceitar o amor. É quase impossível receber amor. Não importa o que o nosso parceiro faça para mostrar que se importa conosco, não sentiremos convicção na devoção, pois não nos sentimos merecedores do amor".

Em relações afetivas saudáveis, os indivíduos interiorizam a relação, isto é, sentem e compartilham entre si, reciprocidade e confiança.

Dessa forma, os sentimentos verdadeiros que se sabe existirem naquela relação servem de barreira a qualquer tipo de interpretação distorcida sobre fatos que eventualmente sinalizem o contrário; não é o que acontece com a consciência com SA, a qual não acredita em um sentimento real, confiável e duradouro por parte do outro, e vive a relação com forte ansiedade e sensação iminente de que algo está, ou vai dar, errado.

Para diminuir esse sentimento, precipita-se o acontecimento negativo, manipulando inconscientemente os fatos com as atitudes listadas no autodiagnóstico, em um processo de autossabotagem. É a profecia autorrealizável, na qual a consciência causa o próprio fracasso, reafirmando a si mesma que estava certa nas suas previsões catastróficas, retroalimentando o círculo vicioso.

"A tragédia acontece quando estamos certos em vez de felizes, quando alimentamos a ilusão de que controlamos, no lugar de percebermos que a realidade não é como pensamos" (Branden, 1998, p.134).

2.2. Identificação de Traços-Fardo e Crenças Irracionais.

Alguns traços-fardo, listados abaixo, contribuem para potencializar as reações características da SA.

TABELA 1. TRAFARES QUE POTENCIALIZAM CARACTERÍSTICAS DA SÍNDROME DO ABANDONO.

Crença Raiz: Não mereço ser amado (a)		
Atitudes	Traços-Fardo	Crença Irracional
Desconfiança	Insegurança, Pessimismo.	Vou ser enganado (a), é só uma questão de tempo. Preciso descobrir o quanto antes.
Absolutismo	Controle, Intolerância, Possessividade.	Se eu souber de todos os passos do outro, terei o controle da situação e posso me tranquilizar. Se ele (a) me ama, não precisa de mais nada nem ninguém. Devo ser a sua prioridade sempre.
Reinvidicações	Egocentrismo, Egoísmo.	Se ele (a) me ama, deve demonstrar fazendo tudo o que quero, preciso e espero.

Atitudes	Traços-Fardo	Crença Irrracional
Visão Catastrófica	Pessimismo, Autovitimização.	A tendência é as coisas darem errado, se está tudo bem, algo está prestes a acontecer. A qualquer momento serei rejeitado (a)/abandonado(a).
Agressividade	Insegurança.	Preciso me defender de alguém (inimigo) que está me enganando.
Retaliação	Orgulho, Competitividade.	Ele (a) não se importa em me fazer sofrer, então quero que sofra o mesmo.
Culpa	Culpa.	Sou responsável por todos os problemas da relação. Não mereço o amor de ninguém.

2.3. Agravante - Desalinhamento Proxológico.

Quando a atuação em outras áreas da vida, seja em atividades pessoais ou profissionais, é insatisfatória, o sentimento de menos-valia da consciência com SA pode se intensificar.

Para a consciência intermissivista — aquela que no período entre vidas realizou o Curso Intermissivo e planejou a sua programação existencial (proéxis) ou missão assistencial para esta vida humana —, o baixo nível de produtividade interassistencial acentua o quadro de baixa autoestima.

Não encontrar satisfação em outras áreas da vida também pode levar a consciência com SA a uma supervalorização do relacionamento afetivo, fazendo com que esse se torne a sua única fonte de contentamento. Desse modo, a dependência e as expectativas com relação às atitudes do parceiro se tornam ainda mais intensas.

III. AUTOENFRENTAMENTO

A etapa do autoenfrentamento inicia quando a consciência com SA se posiciona e encara de frente seu mecanismo de funcionamento patológico. O autoenfrentamento exige a disponibilidade da consciência em assumir a responsabilidade em solucionar a questão. Não é possível resolver a situação quando se desvia o foco para fora de si, procurando culpados pelo mal-estar pessoal ou mantendo-se preso a sentimentos de autovitimização. Aqui é necessário o *locus* interno de controle.

3.1. Fase 1: Olhar para o problema: aumento de autoconsciência.

São relacionadas abaixo três possíveis ações que podem ajudar a ampliar a visão sobre o problema da consciência com SA:

Aprofundamento teórico no assunto.

A leitura de livros e artigos relacionados à condição-problema a auxilia no processo de reciclagem a ampliar a autopercepção. A pesquisa bibliográfica promove a ampliação da associação de ideias, compreensão da relação entre manifestações aparentemente dissociadas e o acesso a técnicas e *insights* para a autossuperação.

Exposição Pessoal.

Falar abertamente sobre o assunto com pessoas próximas possibilita acessar outros pontos de vista e compreender como elas lidam em situações semelhantes e, assim, perceber com mais nitidez a incoerência da manifestação pessoal, trazendo o problema para a sua proporção real.

Escrita.

Registrar fatos, pensamentos e sentimentos ocorridos nos momentos de crise evidencia para a própria consciência a postura de autovitimização. A profilaxia é anotar também qual a responsabilidade individual no processo e o que poderia ter sido feito diferente para evitar a situação.

3.2. Fase 2: Renovação Pessoal.

Fica evidente no autodiagnóstico que as causas da síndrome do abandono (SA) têm origem nas experiências traumáticas vividas na infância e, possivelmente, em vidas passadas. Uma vez que alterar esses acontecimentos não é possível, o foco de atuação do autoenfrentamento deve ser justamente as reciclagens pessoais e o realinhamento proexológico.

Reciclagens Existenciais.

A reciclagem existencial consiste em fazer mudanças externas ao microuniverso consciencial. Envolve ações tomadas pela pessoa para renovar sua vida ao reconhecer que as escolhas feitas e o caminho traçado até o momento precisam de ajustes, como por exemplo, a mudança de casa ou cidade, a adoção de novos estilos de vida, a mudança de hábitos, a transição de carreira ou profissão, entre outros.

Essas mudanças geralmente envolvem decisões difíceis de serem tomadas, pois exigem a saída da zona de conforto, além de colocar a consciência em um cenário de incerteza quanto a condição futura, da qual não se tem garantia de nada.

Por outro lado, encarar as mudanças e assumir novos desafios possibilitam a descoberta de traços e o desenvolvimento de novas habilidades, contribuindo para aumentar o senso de utilidade e valor pessoal. Esta é, então, condição primordial e fator que exerce influência positiva no desenvolvimento da autoconfiança, da autoestima, e por consequência do autoafeto.

Segundo Branden (1994, p. 50), “a autoestima é a disposição para experimentar a si mesmo como alguém competente para lidar com os desafios básicos da vida e ser merecedor da felicidade”.

Ao iniciar o movimento das reciclagens existenciais, é interessante notar que o foco sai da relação e se volta para o próprio indivíduo. Esse pode ser o começo da autossuperação da SA, uma vez que para o relacionamento se tornar saudável, precisa ser entendido como parte de uma vida equilibrada.

Encontrar satisfação e realização pessoal em outras atividades e áreas da vida proporciona ao portador da SA mais segurança íntima e, por consequência, menor dependência do relacionamento afetivo. A relação toma a proporção certa.

Paradoxalmente, só no crescimento, na reforma e na mudança, é que se pode encontrar a verdadeira segurança (Anne Morrow Lindbergh).

Traços-Força.

Os traços-força ou trafores pessoais são as principais ferramentas a serem utilizadas pelas consciências nas suas reciclagens. Na tabela 2 estão relacionados alguns trafores úteis na etapa do autoenfrentamento.

TABELA 2. TRAFORES ÚTEIS PARA A ETAPA DE AUTOENFRENTAMENTO DA SÍNDROME DO ABANDONO.

Coragem	Sair da zona de conforto, promover mudanças, encarar grandes desafios. Expor fraquezas, dando abertura a críticas construtivas.
Inteligência Evolutiva	Perceber-se constantemente, refletir de forma autocrítica frente à necessidade permanente de autoajustes pró-evolutivos. Vontade de acertar. Intencionalidade sadia.
Neofilia	Entusiasmo e disposição em aplicar na prática cada novo <i>insight</i> obtido por meio de livros, cursos e conversas.
Determinação/Disposição	O processo de evolução é lento, mesmo tomando consciência dos traços-fardo (dificuldades/defeitos), a mudança não é instantânea, é necessário persistir, repetindo a ação sadia até tornar-se um hábito.

IV. AUTOSSUPERAÇÃO

Todos os esforços empregados no autoenfrentamento tendem a convergir para a autocura, para a autossuperação. Essas duas fases podem ocorrer simultaneamente, mas a autossuperação é marcada pela condição de maior equilíbrio da consciência, atuando com mais maturidade e superioridade evolutiva em relação a si mesma.

A fase da autossuperação não representa necessariamente a superação total do problema, mas sim um estágio de autorreducação pensênica e a descoberta de modos mais saudáveis de lidar com a questão crítica.

Pela experiência desta autora, as reciclagens existenciais da fase do autoenfrentamento aceleraram as reciclagens intraconscienciais necessárias para autossuperação. São as reciclagens intraconscienciais que geram a criação de novas sinapses, aquisição de novas ideias e recuperação de cons, auxiliando na reestruturação da forma de pensar, sentir, agir e reagir.

Alguns dos efeitos positivos gerados por essa reciclagem são listados abaixo:

4.1. **Autoconfiança.**

As reciclagens existenciais exigem coragem de promover mudanças que, quando bem-sucedidas, têm grande potencial de trazer como resultado o aumento da autoconfiança e, por consequência, do autoafeto.

O valor que a consciência passa a atribuir a si mesma, neste contexto, é genuíno, resultado de algo que foi construído pelo esforço pessoal, e que não pode ser abalado facilmente.

Assim, a dependência do heteroafeto e da apreciação externa para gerar bem-estar diminui e se torna possível encontrar a segurança no seu íntimo, mesmo quando ela parece ameaçada externamente. O sentimento de segurança que não depende de fatores externos, promove estabilidade emocional contínua e facilita a superação da SA.

"A vivência da própria eficiência gera o senso de controle sobre a própria vida, que associamos ao bem-estar psicológico, ao senso de estar no centro vital da própria existência - em contraste com ser expectador passivo e vítima dos acontecimentos" (Branden, 1994, p. 50).

4.2. **Autodomínio pensênico.**

Um relacionamento positivo começa na mente. Os pensenes que cada um nutre a respeito do parceiro ou parceira afetam diretamente o bem-estar pessoal e da relação.

Promover o autodesassédio ao questionar os pensamentos negativos, que vêm automaticamente à mente no contexto da SA é um grande passo para a superação. É necessário estar sempre vigilante, refletindo racionalmente, e a partir daí escolher qual ideia nutrir ou como interpretar as situações e atitudes do outro. Isto exige atitude investigativa, a de tornar-se um observador dos próprios pensamentos.

"Pensamentos são como pássaros: não podemos impedi-los de voar próximo a nós, mas certamente podemos impedi-los de fazer um ninho em nossas cabeças" (Rishika Jain).

4.3. Assistencialidade.

Tanto o aumento da autoconfiança, quanto o autodomínio pensênico, facilitam a saída da condição egocêntrica, para começar a enxergar o outro enquanto consciência em evolução, que também tem suas limitações, conflitos e inseguranças e, portanto, nem sempre está em condições de atender as inúmeras necessidades afetivas decorrentes da SA.

Quando passa a entender as necessidades alheias (tanto do parceiro, quanto de outras pessoas) a consciência com SA começa a abrir mão do papel de assistido para exercer o de assistente, mais doador e altruísta. A partir daí, um círculo virtuoso se instala, aumentando ainda mais a autoconfiança e o autoafeto, pelo senso de utilidade que a assistência gera.

Grande parte da necessidade de afeto do portador da SA começa ser suprida pelo autoafeto nesta fase de autossuperação. E mesmo quando há necessidade de heteroafeto, essa passa a ser demonstrada com um nível maior de maturidade.

Na ilustração abaixo se pode comparar as manifestações conscienciais decorrentes da aplicação do *locus* de controle externo, característicos da SA, do lado esquerdo. E, do lado direito, o *locus* de controle interno, como consequência da autossuperação e nova forma de lidar com as necessidades afetivas:

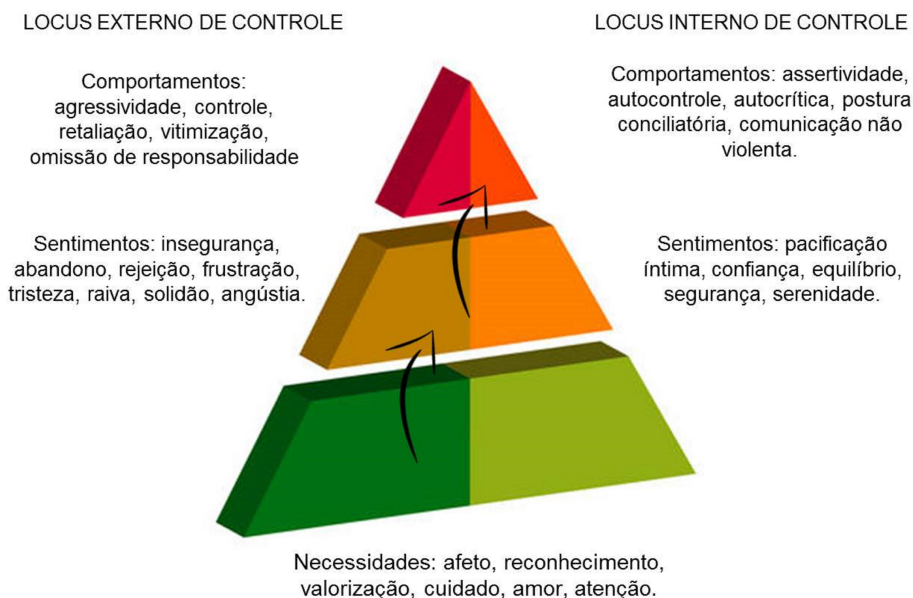


IMAGEM 2. COMPARAÇÃO ENTRE O *LOCUS* DE CONTROLE EXTERNO E INTERNO PARA LIDAR COM AS NECESSIDADES AFETIVAS.

V. CONCLUSÕES

Este artigo apresentou as características da síndrome do abandono, suas causas e sintomas, e o caminho experienciado por esta autora no seu processo de autossuperação.

Embora não exista um método único de superação que sirva para todos, uma vez que o percurso de cada um é muito particular, este artigo traz um exemplo real de que por mais desafiadora que seja a condição vivenciada, existem formas de superá-la, uma vez que haja intencionalidade sadia, vontade, coragem e inteligência evolutiva.

No caso da SA, é importante reconhecer a grande oportunidade evolutiva que se apresenta no “laboratório” promovido pelo relacionamento afetivo. A dinâmica da relação serve como um espelho que deixa evidente os traços pessoais carentes (ou pendentes) de reciclagem. Neste contexto, os parceiros, quando estão lúcidos e dispostos a evoluir, prestam entre si um grande favor para evolução um do outro.

A autoconsciencioterapia, usada como ferramenta, auxilia na organização das ideias e facilita a estruturação da autopesquisa. Embora a proposta das 4 etapas siga uma sequência lógica, ela é didática e se confirmou para a autora como sendo um processo, na maior parte do tempo, não-linear. As etapas são experienciadas simultaneamente. Por exemplo, durante a fase de enfrentamento foi possível ampliar o diagnóstico, assim como observar os avanços na autossuperação.

A autoconsciencioterapia também pode ser vista como um processo ininterrupto, uma vez que a evolução ocorre em camadas, e com o passar do tempo e a soma das experiências é possível levar a autopesquisa a níveis mais profundos de investigação.

Por fim, o processo evolutivo, embora leve a consciência ao limite da sua capacidade (o que muitas vezes pode ser estressante), torna-se prazerosa quando se percebe que os esforços, mesmo que lentamente, produzem resultados concretos. Valorizar os êxitos e celebrar cada pequena conquista, pode tornar a evolução mais leve e estimulante.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Branden**, Nataniel; *A Psicologia do Amor*; 220 p.; Editora Rosa dos Tempos; 1998; Rio de Janeiro, RJ; páginas 50, 129 e 134.
2. **Branden**, Nataniel; *Auto-Estima e os seus seis pilares*; 398 p.; 5ª Edição; Editora Saraiva; 1994; São Paulo, SP; página 50.
3. **Guex**, Germaine; *O Síndrome de Abandono*; 165 p.; 2ª Edição, Editora Record; 1973; Rio de Janeiro, RJ; páginas 11, 37, 38, 58 e 126.