

Reeducação Emocional para Qualificação da Interassistência

Emotional Re-education for Inter-assistance Qualification

Reeducación Emocional para Cualificación de la Interasistencia

Grace Borges*

Resumo: Este artigo apresenta os resultados de autopesquisa da autora, em andamento, sobre a importância de compreender e reeducar as próprias emoções no incremento da interassistência. Relaciona as principais dificuldades nas interações cotidianas, identificando os travões emocionais a serem trabalhados e apresenta reciclagens comportamentais alcançadas a partir da aplicação de várias técnicas de autopesquisa. Conclui mostrando os benefícios da autopesquisa e do autoenfrentamento sadio, ampliando a capacidade interassistencial no dia a dia.

Palavras-chave: autopesquisa; autocuidado emocional; pensenidade; recin; repressão emocional; traforismo.

Abstract: This article presents the author's self-research results, still in progress, on the importance of understanding and re-educating own emotions in the increase of interassistance. It addresses the main difficulties in daily interactions, identifying the emotional lockers to be worked away and presents behavioral recycling achieved through the application of various self-research techniques. It concludes by showing the benefits of self-research and sound self-confrontation, enhancing inter-assistance capacity on a day-to-day basis.

Keywords: emotional repression; emotional self-care; recin; self-research; strongtraits; thosenity.

Resumen: Este artículo presenta los resultados de autoinvestigación de la autora, todavía en marcha, sobre la importancia de comprender y reeducar las propias emociones objetivando el incremento de la interasistencia. Relaciona las principales dificultades en las interacciones cotidianas, identificando los frenos emocionales a trabajar y presenta reciclajes comportamentales alcanzados a partir de la aplicación de varias técnicas de autoinvestigación. Concluye mostrando los beneficios de la autoinvestigación y del autoenfrentamiento saludable, ampliando la capacidad interasistencial cotidiana.

Palabras claves: autoinvestigación; autocuidado emocional; pensenidad; recín; re-presión emocional; traforismo.

* Professora universitária, Mestre em Engenharia da Informação e Ciência da Computação; voluntária da ARACÊ desde 2001. gracepborges@yahoo.com.br

I – INTRODUÇÃO

Megaconceitos. Essa pesquisa baseia-se em 3 *megaconceitos* da Conscienciologia (BALONA, 2003, p.18):

1. Evolução. A evolução da consciência decorre de inúmeras vivências lúcidas agregando progressivamente unidades de lucidez ao mentalsoma. Nesse processo, cada entrave evolutivo precisa ser desativado com paciência e determinação, impelindo a consciência a autodomínio maior, qualificando sua assistência.

2. Grupalidade. Ninguém evolui sozinho. A evolução se dá em grupo, contudo a primeira parceria afetiva da consciência é consigo mesma - egocarmalidade. Para produzir em grupo, não basta conviver com os demais, deve-se conviver bem consigo mesmo.

3. Assistencialidade. As consciências com as quais convivemos atualmente provavelmente não são conhecidas apenas desta vida. Vale pensar o quanto ainda temos para compreender, perdoar, reconciliar, assistir essas consciências, a partir da solidariedade lúcida no caminho para a megafraternidade.

Justificativa. Viver bem consigo mesmo e com o outro requer identificar as posturas que causam mal-estar íntimo, investigando-as na autopesquisa. Entretanto esse processo muitas vezes esbarra em autculpa e outras emoções destrutivas como frustração e remorso, sabotadores da evolução sadia. Reeducação tais emoções, passando pelo amadurecimento emocional, propicia autorrealização e autoassistência, melhorando conseqüentemente a heteroassistência.

Necessidade. Conforme a *Interassistenciologia*, o grau de êxitos assistenciais relaciona-se com a capacidade do assistente em atender a real necessidade do assistido, e não querer direcionar a assistência de acordo com a própria necessidade ou interesse (ARAKAKI, 2011, p. 1008).

Autopesquisa. Portanto, para se fazer assistência de alto nível deve-se aprofundar a autopesquisa identificando as intenções por trás de nossas ações, principalmente depois de perceber falhas assistenciais.

Hipótese. As emoções destrutivas da consciência, por ela ignoradas ou reprimidas, interferem diretamente no êxito de suas assistências, gerando frustrações. Então, ainda que a conscin tenha boa intenção de ajudar os outros, enquanto não houver recin a mesma tende a vivenciar crises recorrentes ao invés de crises de crescimento, estagnando sua evolução consciencial.

II – CONTEXTUALIZAÇÃO

Assistência. Desde jovem sempre me interessei naturalmente em ajudar outras pessoas: auxiliava os coleguinhas da escola em suas tarefas escolares, conversava com alguém que estava triste, visitava orfanatos, levava alimentos aos necessitados e voluntariava no centro espírita.

Tares. Ao conhecer a Conscienciologia, entendi que a assistência mais evoluída é feita a partir da tares (tarefa do esclarecimento), ou seja, quando esclarecemos alguém a partir de novas ideias ao invés de consolarmos, quando estimulamos o autoexperimento ao invés da crença, quando informamos com sinceridade e realismo, sem ter como meta sermos simpáticos.

Motivação. Entretanto, nos últimos anos, falhei em várias tentativas de assistência. Apesar da minha boa intenção, os assistidos sentiam-se agredidos, cobrados ou ofendidos com minha fala ou ação; assim conclui que precisava pesquisar mais sobre o assunto. Em 2013, eu e uma colega de voluntariado na ARACÊ (Associação Internacional para a Evolução da Consciência) decidimos pelo tema de pesquisa “Técnicas de abordagens assistenciais”.

Escopo. Ao iniciar as pesquisas, achei o tema abrangente demais e enfoquei esse modo de me comportar na assistência, muitas vezes julgado agressivo.

Incoerência. Nas interações cotidianas, principalmente com pessoas mais próximas, percebi frequentes dissonâncias entre intenção e ato. Identifiquei que, na tentativa de ser assistencial a partir da tares, usava lógica e racionalidade para apresentar ideias que julgava verdadeiras, sem atentar à forma das palavras ou ao limite até o qual a pessoa podia suportar.

Cobrança. Por vezes, após ajudar alguém já esperava reconhecimento pela minha assistência; ou, ao realizar o que considerava tares, em seguida já cobrava sua recin.

Crise. O incômodo levou-me a questionar se, nesses casos, eu teria realizado assistência. Várias vezes me senti uma farsa, frustrada, ao pensar quantas vezes ainda atuava na postura de assediador ao invés de amparador.

Docência. Apesar das crises, percebo a docência, conscienciológica ou não, enquanto ferramenta de autopesquisa, ajudando a autolucidez e no contato com os amparadores. Assim, procuro aproveitar sempre as oportunidades de estar em sala de aula.

Palestra. No final de 2014 aceitei palestrar enquanto voluntária da Conscienciologia para os funcionários de penitenciária paulista. Como o tema seria livre, enfoquei a palestra na autogestão de talentos, assunto que escolhi estudar durante imersão de EQD (equalização docente).

Laboratório. Durante a preparação da palestra, constatei talentos meus desapercibidos ou não valorizados por mim. Ao identificar acerto, tarefa realizada com sucesso, ou assistência prestada, sempre pensava: “não fiz mais que a obrigação”.

Autorreflexão. Então refleti: se não reconheço minhas qualidades ou habilidades, provavelmente desperdiço trafores (traços-força) para a assistência.

Subnível. Conscientizei-me o quanto meus pensenes estavam contaminados pela subvalorização e baixa autoestima, levando muitas vezes ao autoboicote e atuação em subnível evolutivo. Nem tentava fazer algo, para assim evitar o sofrimento de lidar com o erro ou a falha.

Expectativa. Nessa mesma viagem ao interior de São Paulo, presenciei um militar ajudando uma senhora que passou mal na rodoviária. Ele estava transtornado, pois pedia ajuda aos transeuntes e ninguém ajudava. Por instantes me vi no espelho. No dia a dia eu me enfurecia porque o outro não reagia conforme eu esperava. Percebi que as abordagens pessoais, ainda que tivessem a intenção de ser assistenciais, se contaminavam com a frustração em relação ao que esperava do outro.

Sobrecarga. Também identifiquei o quanto me desdobrava para atender o outro, frequentemente extrapolando meus limites físicos, energéticos, de tempo, sem me respeitar, gerando sobrecarga e esgotamento. Cuidar do outro sem cuidar de si não faz sentido, pois não podemos dar o que não temos.

Cobrança. Tal situação me causava carência, necessidade de ser reconhecida, de receber o retorno da assistência prestada, ou a expectativa de que o outro me amparasse nos meus momentos críticos.

Pensenedade. A hipótese pessoal a partir desse instante foi que as automanifestações, ações, falas, interações e, conseqüentemente, as energias autoexpressas estavam contaminadas pelos pensamentos e sentimentos sobre mim, demonstrando despreço, desafeto comigo mesma, falhando em acolher quem realmente sou, com qualidades e limitações. Também percebia falta de apreço, acolhimento e respeito pelo outro, demonstrando incompreensão quanto às imaturidades evolutivas de cada um.

Assédio. Todo heteroassédio começa no autoassédio. Diante desse padrão pensênico era mais comum conectar-me a consciências patológicas, potencializando assim as crises que surgiam.

Questionamentos. Como viver em paz consigo e com o outro sem afeto? Como manifestar o melhor só enxergando o pior? Como ser assistencial, oferecer ao outro algo que não enxergamos em nós? A partir desses questionamentos, decidi melhorar meus pensenes em relação a mim e aos outros, principalmente envolvendo emoções mal resolvidas.

III – REEDUCAÇÃO EMOCIONAL

Ascendência. A maturidade consciencial amplia o discernimento, apontando ao ego como ordenar as ações ou autopensenes a partir do mentalsoma, mantendo ascendência equilibrada sobre os demais veículos de manifestação consciencial. Contudo, isso não significa adotar as seguintes posturas patológicas quanto às emoções (VIEIRA, 1999, p. 370):

1. **Estratagema.** Intelectualização das relações sociais qual meio defensivo de cortar os envolvimentos emocionais normais (estratagema protetor).

2. **Eremitismo.** O ensimesmamento solitário que busca o retiro ou o isolamento social como a melhor norma de vida (eremitismo infrutífero).

3. **Alienação.** A transformação de si em um ser descompromissado, robótico, sem vínculos emocionais com relação a tudo e a todos (espectador distanciado).

4. **Contradição.** A metamorfose da emoção e espontaneidade em abstrações, na tentativa de mecanizar o amor e a estética (posicionamento contraditório).

5. **Psicossoma.** O julgamento do paracorpo emocional qual mero instrumento obtuso, rude, eternamente animal, sem nenhuma outra utilidade (sofisticação radical).

6. **Criticismo.** A crença de que os envolvimentos emocionais sejam sempre infantis, desfibrados ou simplesmente idiotas (crítica cínica).

7. **Intelectualismo.** O trato dos problemas e das situações colocando-os invariavelmente divorciados dos seus aspectos emocionais (intelectualismo cego).

Tendência. Na autopesquisa, identifiquei a tendência de “racionalizar” fatos, ações, relações, afastando-me das próprias emoções, principalmente quando demonstram “fraqueza” como dor, sofrimento e medo. Assim, renego o psicossoma.

Sublimação. Tal sublimação das emoções foi percebida ao longo de muitos anos, desde a adolescência, principalmente como resposta a situações que me deixavam emocionalmente vulneráveis: a partida de um irmão para morar em outro estado quando eu tinha 13 anos de idade; a saída da casa dos pais aos 19 (de Fortaleza para São Paulo); a dessoria da minha mãe aos 22; rompimento de relacionamento duradouro e início de um novo relacionamento aos 24. Foram situações em que escolhi, inconscientemente ou não, sobrepairar a dor e seguir adiante.

Reforço. Devido à facilidade em ciências exatas desde jovem e o incentivo pelos irmãos mais velhos, busquei formação profissional e carreira em tecnologia (telecomunicações e informática). Áreas predominantemente masculinas e competitivas em que não se “deve” demonstrar fraqueza ou insegurança. Assim o holopensene da profissão escolhida reforçava a autorrepressão das emoções.

Defesa. Tais mecanismos provavelmente foram muito úteis ao protegerem meu ego de desestruturação psíquica em situações críticas, em momentos de fragilidade afetiva e no enfrentamento do mercado de trabalho. Mas impediam-me de enxergar a própria totalidade consciencial e de expressar as emoções sentidas gerando sofrimento.

Angústia. A dificuldade em perceber e demonstrar medo, dor e sofrimento começou a angustiar-me por não ser compreendida. Algumas vezes *explodia* em surtos de raiva; ou *implodia* em tendinites, distensões e principalmente amigdalite.

Escuta. Entretanto, não há como cuidar das dificuldades emocionais se não olharmos para elas, ou mesmo admitirmos que as temos. Psicossoma equilibrado requer investir em “ouvir” essas emoções e cuidar delas.

Técnica. A partir da palestra sobre autogestão de talentos, tive a ideia de criar a *técnica de registro diário*, consistindo em resumir em uma frase o que mais marcou o dia, priorizando acertos e trafores. Procurava voltar o olhar para o que eu pensava, sentia e como agia diante dos fatos mais relevantes no dia a dia. Apliquei essa técnica durante o primeiro trimestre de 2015.

Resultados. Esse experimento me propiciou ao menos 9 melhorias, conforme a seguir:

1. **Autoconscienciometria.** Autoavaliação diária sem culpa ou sofrimento.
2. **Pensene.** Higiene pensênica diária.
3. **Transparência.** Passei a expressar mais o que pensava e sentia.
4. **Autoconfiança.** Mais segurança em me expor e menos medo de ser julgada.
5. **Estabilidade.** Lidava melhor com as frustrações diárias sem ir de um extremo a outro: da alegria à tristeza profunda ou decepção, por exemplo.
6. **Energias.** Com maior estabilidade emocional percebia menos perdas energéticas.
7. **Autoacolhimento.** Melhor autoaceitação.
8. **Autossuperação.** Identificação e enfrentamento dos medos com mais tranquilidade: menos ansiedade e mais segurança.
9. **Interassistência.** Com mais estabilidade energética, emocional e pensênica, houve melhor desempenho assistencial no dia a dia (pessoal; trabalho; voluntariado; itinerância) percebendo que eu também era assistida em tais situações.

Traforismo. Tais resultados demonstram a importância da reestruturação pensênica ajustando a qualidade do que pensamos sobre nós mesmos, com abordagem traforista. Tal postura, também incentivada pela Psicologia Positiva, aponta 7 benefícios (PORTELLA, 2012):

1. Expansão do foco da atenção;
2. Ampliação do uso da informação capturada;
3. Aumento da criatividade;
4. Ampliação do escopo de ação;
5. Construção de recursos sociais para relações positivas;
6. Escudo contra depressão e doença;
7. Aumento da expectativa de vida e imunidade.

Sentimentos. Assim como o psicossoma é responsável direto pelas manifestações das emoções primárias da consciência, o mentalsoma é responsável pelo afluxo dos sentimentos elevados da consciência (VIEIRA, 1999, p. 287).

Mentalsoma. Portanto, a aplicação dessa técnica evidencia a principal ferramenta, o mentalsoma, superando as dificuldades geradas pela incompreensão das emoções.

Conquista. A racionalização cresce gradualmente, não reprimindo as emoções, mas compreendendo-as. Aceitar seu atual nível evolutivo, ainda com falhas e limitações, é a primeira atitude para eliminar autoassédios. Mas é necessário discernir os trafores, usando-os na interassistência. Os acertos motivam, e os erros ensinam, para nova tentativa, incrementando a assistencialidade da consciência.

A MELHOR PESSOA PARA SE CONVIVER É AQUELA CUJOS
TRAÇOS-FORÇA PREDOMINAM SOBRE OS TRAÇOS-FARDO.
O 1% DE 1 MEGATRAFOR PODE TER VALOR SUPERIOR A 99%
DE TRAFARES (VIEIRA, 2003, p. 79).

Desafio. Entretanto, a abordagem traforista ainda é um desafio a ser conquistado na vida intrafísica neste planeta pelos seguintes motivos:

1. Soma. Segundo Ekman (PORTELLA, 2012), 6 emoções básicas inatas têm valor de sobrevivência para a espécie humana, 4 negativas: raiva, medo, tristeza e nojo, 1 positiva: alegria e 1 neutra: surpresa. Ou seja, emoções inatas do tipo negativo prevaleceriam numericamente.

2. Holopensene. Os pensenes na Terra ainda são majoritariamente patológicos, imaturos, permeados pelas emoções desequilibradas, formando holopensene mais doentio. Segundo a Intrafisiologia, essa atmosfera pensênica predominante, chamada pressão holopensênica, pode influenciar desvios de priorizações.

Acomodação. A pressão holopensênica predispõe sub-repticiamente à acomodação dos atos pessoais na direção do grande fluxo das coisas, facilitando assim a condição de *indiferenciação pensênica*.

Obnubilação. A indiferenciação pensênica constitui-se na condição de indistinção, quando a conscin não distingue em si a interferência e influência de xenopenses e holopenses externos, manifestando-se pela concordância, subordinada, podendo apresentar obnubilação consciencial em maior ou menor grau.

Indiferenciação. A fim de não sucumbir à pressão holopensênica patológica e à indiferenciação, vale investirmos na *diferenciação pensênica*: técnica interdimensional de análise cotidiana dos pensenes, visando diferenciar autopenses de heteropenses nas contínuas interações conscienciais multidimensionais entre conscins, consciexes e holopenses (STÉDILE *et al.*, 2012, p.6).

IV – INTERASSISTÊNCIA

Interassistencialidade. É a vivência da assistência interconsciencial, mútua, fundamentada notadamente na reeducação por intermédio da tarefa do esclarecimento (tares), inteligência evolutiva, Cosmoética, policarmalidade e no princípio cósmico de “quem é menos doente assiste ao mais doente”.

Bases. Pela Interassistenciologia, a *interassistencialidade* em bases individuais está assentada no temperamento, na cosmoética, nos talentos, nas autocognições, na autoperceptibilidade, nas intenções e na autodeterminação da personalidade assistente.

Paradoxo. Tal definição justifica o investimento da consciência na autopesquisa, na autoassistência e na autoevolução, ampliando sua capacidade assistencial. Entretanto, o contrário também é verdadeiro: ao nos dispormos sinceramente a assistir o outro, também somos assistidos, seja pela conexão com consciências amparadoras, seja pelo aprendizado a partir dos desafios junto ao assistido.

O CUIDADOR É MAIS EFICAZ NA TAREFA DE CUIDAR
QUANDO SE DISPÕE A PROMOVER O BEM-ESTAR DO OUTRO
SEM ESQUECER O SEU PRÓPRIO. (MARTINS, 2003, p. 1)

Oportunidades. Em paralelo com as mudanças pessoais, identifiquei de maneira mais lúcida várias oportunidades de interassistência a meu alcance nas mais diversas situações cotidianas. Seguem-se pelo menos 12 exemplos dessas experiências profissionais e de voluntariado:

1. **Preconceito.** Na semana internacional da mulher uma aluna comentou a importância de ter uma professora (mulher) na área de programação, visto que era uma área predominantemente masculina e muitas vezes hostil para mulheres. Nesse momento, percebi que eu podia fazer a diferença para aqueles futuros profissionais e, a partir de várias reportagens sobre o assunto e da experiência pessoal na área, promovi debate desse tema em todas as turmas que lecionava, instigando reflexão.

2. **Reciclagem.** Desde então tenho aprendido a lidar com minha própria feminilidade e reciclado posturas ainda machistas e preconceituosas contra as mulheres, principalmente no que diz respeito a expressar os próprios sentimentos.

3. **Itinerância.** Durante as aulas do curso AMD (Autoconscientização Multidimensional), em Belo Horizonte (ago/2015 a jul/2016), promovido pela ARACÊ, atuei com docentes e voluntários com quem não trabalhara antes. Percebi a oportunidade interassistencial a partir do exercício constante do binômio admiração-discordância, aprendendo que a admiração precedia a discordância; é o carinho, o afeto, o respeito que nutrem a convivência sadia e abrem espaço às discordâncias, aos esclarecimentos e à interassistência em uma troca de aprendizados.

4. **Público-alvo.** A partir da autopesquisa no período de itinerância em Belo Horizonte, levantei a hipótese de público-alvo assistencial relacionado a consciências racionais, consideradas muitas vezes “mentes brilhantes”, mas com dificuldades em outras habilidades como: comunicação; trabalho em equipe e socialização; demonstração de sentimentos; definição de limites e negociação. Em sua maioria são profissionais de TI, mas tal padrão não ocorre somente nessa profissão, e não necessariamente todos possuem esse perfil.

5. **Patologias.** De modo geral, tais dificuldades mencionadas podem ter reflexos psicossomáticos como: ganho de peso; gastrite; enxaquecas; psoríase; insônia; sentimento de impotência e autodesvalorização; depressão; síndrome do pânico; abandono da carreira.

6. **Identificação.** Relutantemente, reconheci-me naquele cenário. Desde então tenho investido na superação de alguns desses traços-fardo, incrementando a assistência pelo exemplarismo pessoal nas autossuperações, sendo *senha* para a evolução alheia.

7. **Ferramenta.** Passei a coordenar maratonas de programação na faculdade que leciono, usando tal atividade como uma das ferramentas para assistir meu público-alvo.

8. **Benefícios.** Apesar de ser uma *competição* de programação, as maratonas estimulam a cooperação e trabalho em equipe, além de desenvolver outras habilidades como: autoconhecimento – o aluno passa a ter real noção do seu conhecimento técnico; inter-relações sadias – interação com a própria equipe, respeitando diferenças e ajudando-se mutuamente, além da interação com alunos de outras equipes, turmas, cursos ou outras escolas; comunicabilidade e retribuição – alunos veteranos palestram e ensinam aos novatos e alunos não competidores são incentivados a voluntariar na organização dos eventos.

9. **Ganhos.** Ao atender o público-alvo, percebo-me também beneficiada: aprendendo a trabalhar em equipe, a pedir ajuda, a negociar sem guerrear, a dar limites, a superar limites. É o retorno da assistência prestada, que nem sempre é percebido.

10. **Escrita.** No encontro de docentes da ARACÊ apresentei artigo sobre a docência enquanto ferramenta para o epicentrismo, superando a dificuldade de escrita.

11. **Autoexposição.** Forma de assistir e ser assistida ao expor a primeira versão deste texto no evento mensal denominado Debatologia, realizado no *Campus ARACÊ*, em 02.10.2017.

12. **Voluntariado.** Retomar o voluntariado em São Paulo, buscando a interassistência com os demais voluntários da ARACÊ e a interação sadia com outras Instituições Conscienciocêntricas (ICs).

Atributos interassistenciais. A partir dos fatos exemplificados, a capacidade assistencial ampliou-se com o uso mais frequente de pelo menos 15 atributos interassistenciais (TORNIERI, 2012, p.6129).

01. **Autenticidade:** o *ato* de mostrar-se transparente quanto à intencionalidade.
02. **Autocientificidade:** o *ato* de promover a exaustividade nas autopesquisas e heteropesquisas.
03. **Autoconfiança:** o *ato* de confiar em si mesmo na atuação interassistencial.
04. **Autodeterminação evolutiva:** o *ato* cosmoético de galgar novos patamares na escala evolutiva, a fim de qualificar a interassistência.
05. **Autodisponibilidade:** o *ato* de criar agenda pessoal organizada e flexível, a fim de atender a extrapauta interassistencial.
06. **Automotivação:** o *ato* de praticar a assistência sem retorno.
07. **Carisma:** o *ato* de cativar as pessoas.
08. **Comunicabilidade:** o *ato* de praticar a tares.
09. **Convivialidade sadia:** o *ato* de conviver de modo cosmoético com todos os seres.
10. **Empatia:** o *ato* de decodificar as necessidades evolutivas dos assistidos.
11. **Força presencial:** o *ato* de manter materpensene atrator de assistidos.
12. **Generosidade:** o *ato* de compartilhar as autovivências evolutivas.
13. **Liderança:** o *ato* de formar novos líderes.
14. **Pacificação íntima:** o *ato* de promover a concórdia.
15. **Respeitabilidade:** o *ato* de respeitar o nível evolutivo das consciências.

V – FERRAMENTAS

Medidas. A *técnica do registro diário* apresentada na Seção III permitiu aprofundar esta auto-pesquisa, entretanto não foi a única ferramenta utilizada. Outros investimentos em medidas, posturas e ferramentas me permitiram tais mudanças.

Diretrizes. Independentemente das ferramentas utilizadas, tomei como diretrizes as seguintes posturas comigo mesma (Tabela 1) e na relação com o outro (Tabela 2).

Autocuidado (âmbito pessoal)	
1	Reconhecer trafores e trafaes (autorreconhecimento)
2	Acolher a própria realidade consciencial (autoamparo)
3	Valorizar acertos (autoestima)
4	Identificar e reconhecer erros sem culpa ou drama (autocompreensão)
5	Usar erros como motivação para o aprendizado (automotivação)

Tabela 1 – Posturas pessoais de autocuidado

Convivência (âmbito grupal)	
1	Observar o outro sem pré-julgamento (respeito)
2	Capacidade de ouvir e reconhecer o sentimento do outro (empatia)
3	Respeitar o direito do outro de ser ou pensar diferente sem imposições (compreensão)
4	Expressar, demonstrar seus sentimentos e pontos de vista (franqueza)
5	Promover e participar de debates sadios (somatório)

Tabela 2 – Posturas pessoais de convivência sadia

A INTERASSISTENCIALIDADE EXIGE A MÁXIMA COMPREENSÃO
POR PARTE DO ASSISTENTE. AS CONSRÉUS, IGUAIS AOS PEIXES, NÃO
FALAM A LÍNGUA DO INTERMISSIVISTA (VIEIRA, 2014, p. 375).

Técnicas. Segue conjunto de medidas e posturas de ordem prática (Tabela 3) e ferramentas da Conscienciologia (Tabela 4) utilizadas frequentemente durante o desenvolvimento desta autopesquisa e como base para sua continuidade.

Ferramentas Práticas	
1	Análise do padrão pensênico antes, durante e depois das atividades (posturas; como pensei, senti, reagi; qual a qualidade das energias expressas)
2	Disponibilidade para os trabalhos assistenciais (socin e voluntariado conscienciológico)
3	Docência itinerante (aplicação das técnicas de autopesquisa - exemplarismo)
4	Análise do saldo assistencial
5	Identificação dos aprendizados após interações

Tabela 3 – Medidas e posturas práticas

Ferramentas da Conscienciologia	
1	MBE/ EV
2	Tenepes
3	Laboratório <i>Serenarium</i>
4	Delineamento da Identidade Interassistencial
5	Dinâmicas parapsíquicas

Tabela 4 – Ferramentas da Conscienciologia

VI – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Autodiscernimento afetivo. Este trabalho parte da autoanálise dos sentimentos, do trabalho de intelecção das próprias emoções, ressignificando gradativamente as fissuras emocionais em direção à maturidade psicossomática pessoal. É o autodiscernimento afetivo alavancando a interassistencialidade.

Valorização. Ter clareza de quem sou atualmente, reconhecendo e assumindo meus trafores é o que me ajuda a ser mais útil ao meu entorno, fazer a diferença e aceitar os novos desafios, sem me deixar frear pelas inabilidades e limitações.

Reeducação. Por outro lado, conscientizar e acolher as imaturidades pessoais é a forma de dar a devida atenção ao que precisa ser cuidado, tratado, reeducado. Conhecer meus principais gargalos me permite focar no prioritário a ser reciclado.

Ajustes. Aceitar que as consciências possuem limitações ainda é extremamente difícil para mim; entretanto, tenho investido em ajustar essa visão idealizada para a realidade de cada consciência. Um exercício diário.

Interassistência. Com mais serenidade, equilíbrio e autoconsciência, menos se desperdiça tempo e ECs, possibilitando a atuação na condição de minipeça multidimensional, utilizando os atributos conscienciais a favor da interassistência maxifraterna holocármica (*inteligência interassistencial*).

Ganhos. Percebi que, ao nos disponibilizarmos para compreender e assistir o outro, temos a oportunidade de aprender e, conseqüentemente, sermos assistidos. A interassistência é uma via de mão dupla. Importa estarmos atentos aos ganhos que obtemos, eliminando assim a heterocobrança por reconhecimento ou gratidão.

Desafios. Maior maturidade consciencial implica maior responsabilidade, o que pode assustar alguns, pois envolve ação. A partir das autovivências diárias, novos desafios, oportunidades de recins e autossuperações exigem abertismo, coragem evolutiva, autoconhecimento e autopesquisa contínua.

Continuidade. Assim, já identifico desafios futuros e pontos a serem aprofundados (Tabela 5) a partir desta pesquisa para ampliar a interassistencialidade alinhada à proéxis pessoal.

	Desafios	Trafes relacionados
1	Trabalhar menos	Despriorização e desorganização
2	Investir na escrita	Desorganização e perfeccionismo
3	Mais respeito ao outro (inter-relações)	Julgamento, irritabilidade e impaciência
4	Exercitar admiração-discordância nas inter-relações	Impulsividade e beligerância
5	Exercitar perdão e gratidão	Expectativa, rancor e rigidez

Tabela 5 – Desafios futuros

Constância. O principal aprendizado durante esta autopesquisa foi compreender melhor como funciono, de que maneira consigo me manter em constante mudança, conscientizando-me de que é preciso um passo de cada vez.

REFERÊNCIAS

01. **Arakaki**, Cristina. Assistência Falha; verbete; In: Vieira, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; disponível em: <www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em: 18/07/2018.

02. **Balona**, Málu; *Autocura através da reconciliação: um estudo prático sobre a afetividade*; 342 p.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro, RJ; 2003.
03. **Loche**, Laênio; *Identidade interassistencial: modelo para a identificação da proéxis*; revista *Conscientia*; vol. 3, n. 16; jul./set. 2012; páginas 274 a 285.
04. **Martins**, M. C. F. N. *Humanização da assistência e formação do profissional de saúde*; Psychiatry online Brasil [on line]; 2003; Disponível em: <http://www.polbr.med.br/ano03/artigo0503_1.php>; acesso em 06/11/2016.
05. **Portella**, Mônica; *Teoria da potencialização da qualidade de vida - Propostas e técnicas da psicologia positiva*; 296 p.; Epígrafe; 2012.
06. **Stédile**, Eliane; **Lückmann**, Mariangela; & Colaboradores; *Diferenciação Pensênica*; Conscienciologia Aplicada, Ano 12, N. 09, Edição Especial; ARACÊ; 2012; página 4.
07. **Tornieri**, Sandra; Inteligência Interassistencial; verbete; In: Vieira, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; disponível em: <www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em: 18/07/2018.
08. **Vieira**, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus*; Tratado; 1584 p.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia – CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 2004.
09. **Idem**; *Léxico de ortopensatas*; verbete compreensão; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; vol. I; p. 377.
10. **Idem**; *Projeciologia: panorama das experiências da consciência fora do corpo humano*; 1248 p.; 4ª. Ed.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1999.

VERBETES CONSULTADOS

1. **Vieira**, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; Holopensene; Interassistenciologia; verbetes; disponível em: <www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em: 21/06/2018.

