

Artigo Original

O Autoconflito e os Efeitos na Interassistência

Self-Conflict and the Effects in Interassistance

El Autoconflicto y los Efectos en la Interasistencia

Ivelise Vicenzi*

* Bióloga. Especialista em Gestão e Engenharia Ambiental. Voluntária do Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia (IIPC).

ivevicenzi@gmail.com

Palavras-chave

Autoestima
Autoimagem
Conflito intrapsíquico

Keywords

Intra-psyhic conflict
Self-esteem
Self-image

Palabras-clave

Autoestima
Autoimajen
Conflicto intrapsíquico

Resumo:

O presente artigo visa abordar o conflito intrapsíquico pela ótica das ciências convencionais e da Ciência *Conscienciologia*, como fundamentação teórica necessária à construção do conceito *autoconflito*, sendo este indicativo de cisão da personalidade da consciência. Resultado da auto e hetero-observação ao longo de cinco anos, o trabalho discorre sobre os aspectos relacionados à ontogênese do autoconflito, tais como: elementos constituintes, possíveis causas, tipos e sentimentos oriundos desse estado consciencial, bem como os mecanismos de defesa da consciência para evitar o desconforto íntimo. Também apresenta o contexto geral no qual o autoconflito se desenvolve, e conclui se tratar de mecanismo inibidor da autoassistência, repercutindo negativamente na interassistência.

Abstract:

The present article seeks to approach the Intra-psyhic conflict through the optics of the conventional sciences and the Science Conscienciology, as necessary theoretical base to the construction of the self-conflict concept, being this indicative of scission of the consciousness' personality. The results of the self and hetero-observation along five years, the work talks about the aspects related to the awareness of the self-conflict' origin, such as: constituent elements, possible causes, types and feelings originating from this consciencial state, as well as the consciousness' defense mechanisms to avoid the intimate discomfort. It also presents the general context in which the self-conflict grows, and concludes that it deals with an inhibiting mechanism of the self-assistance, echoing negatively in the interassistance.

Resumen:

El presente artículo visa abordar el conflicto intrapsíquico por la óptica de las ciencias convencionales y de la Ciencia *Conscienciología*, como fundamentación teórica necesaria a la construcción del concepto *auto conflicto*, siendo este indicativo de cisión de la personalidad de la conciencia. Resultado de la auto y hetero observación a lo largo de cinco años, el trabajo discurre sobre los aspectos relacionados a la ontogénesis del auto conflicto, tales como: elementos constituyentes, posibles causas, tipos y sentimientos oriundos de este estado consciencial, bien como los mecanismos de defensa de la conciencia para evitar el incomodo íntimo. También presenta el contexto general en el cual el auto conflicto se desarrolla, y concluye se tratar de mecanismo inibidor de la auto asistencia, repercutiendo negativamente en la interasistencia.

Artigo recebido em: 12.06.2013.

Aprovado para publicação em:
18.08.2013.

INTRODUÇÃO

Consciencialidade. De modo geral, a consciencialidade pode ser entendida como sendo a maturidade da consciência para vivenciar, com autocoerência, a seriéxis. A cada ressonância a conscin acumula *acertos e erros*, oriundos das experiências multidimensionais, permitindo-lhe adquirir a maturidade consciencial.

Acervo. Logo, o acervo de trafores e trafores componentes da estrutura intraconsciencial é mutável, pois a consciência não *nasce*, mas *torna-se* madura. Portanto, durante o processo multiexistencial de construção da maturidade consciencial, é possível prever a existência de conflitos intrapsíquicos decorrentes da imaturidade da conscin para lidar com o sinergismo e a depuração desse acervo.

Objetivo. O presente artigo objetiva apresentar as abordagens das ciências convencionais e da Ciência *Conscienciologia* sobre os conflitos intrapsíquicos, como fundamentação teórica necessária à construção do conceito *autoconflito*, a relação desse com a autoestima e a autoimagem, bem como os efeitos deletérios na interassistência.

Metodologia. O trabalho foi realizado através de pesquisas bibliográficas em obras de diferentes áreas da Ciência, além de auto e hetero-observação, no período de 2005 a 2010.

Estrutura. Este trabalho encontra-se estruturado nas seguintes seções: I. Abordagens sobre Conflito Intrapsíquico; II. Autoconflito; III. Contexto do autoconflito; IV. Efeitos do autoconflito na interassistência.

I. ABORDAGENS SOBRE CONFLITO INTRAPSÍQUICO

Imposições. O Homem encontra-se subordinado às imposições sociais de todas as ordens com o intuito de “moldá-lo” para a vida comunitária, geralmente criando regras de conduta dificultadoras do livre pensamento.

Educação. Nesse contexto, a educação participa como mecanismo repressor, formando o indivíduo para o convívio, em primeiro lugar consigo mesmo e depois com a sociedade, objetivando despertar-lhe o desejo de sair do egoísmo para compor a interatividade através da intersubjetividade.

Pulsões. Sigmund Freud (1856–1939) postulou no texto “O mal-estar na civilização” (1930), no qual o termo civilização equivale à cultura, ser a base do conflito psíquico a existência de uma ação mutuamente oposta entre pulsão de morte e pulsão de vida, ou seja, a luta entre forças repressoras e reprimidas (FREUD, p. 88, 94 e 112).

Mal-estar. No caso, a civilização produziria mal-estar no indivíduo devido à ação concorrente entre essas duas pulsões, as quais apresentam mesclas variadas em quantidade e intensidade, porque valoriza determinadas ações e “condena” outras. Portanto, para o bem da civilização, o indivíduo vive em mal-estar porque necessita reprimir-se.

Antagonismo. A psiquiatra alemã Karen Horney (1959, p. 33) alega “que o antagonismo entre impulsos egocêntricos primitivos e nossa consciência impeditiva é a fonte básica de nossos múltiplos conflitos”, onde os impulsos egocêntricos seriam representados pelos instintos e a consciência repressora pelas normas de conduta da vida em sociedade.

Conflito. Rollo May (1980, p. 113) discorre sobre a definição do conflito íntimo ao afirmar: “o conflito básico, em suma, dá-se entre aquela parte da pessoa que procura evoluir, expandir-se e ser sadia, e a outra que anseia por permanecer em nível imaturo, atada ao cordão umbilical psicológico e recebendo a pseudo-proteção e os mimos dos pais, em troca da independência”.

Endoconflito. Para Laênio Loche (2002, p. 156) o conflito interno ou *endoconflito* é “a situação na qual há pelo menos duas necessidades simultâneas, cuja satisfação da primeira implica a insatisfação da segunda, impelindo a ação da conscin para direções diferentes, acarretando desconforto”.

Competição. Nessa abordagem, a causa do endoconflito é a competição de forças para a satisfação de necessidades ao mesmo tempo, levando em consideração a limitação do recurso e a impossibilidade de gratificação de todas as necessidades. Assim, ocorre em decorrência do processo de escolha entre duas ou mais necessidades conhecidas pela consciência, calcada no processo motivacional aonde, após o atendimento da demanda haveria o reequilíbrio da consciência, cessando-se a ação.

Autoconceito. O pesquisador Roberto Almeida (2001, p. 44), ao definir a *autoimagem* como o “resultado sintético do autoconceito (o que a consciência pensa sobre si – *autopen* – mentalsoma), da autoestima (o que a consciência sente sobre si mesma – *autosen* – psicossoma) e da autodinamização (o modo pelo qual a pessoa dinamiza suas energias e ações – *autoene* – energossoma)”, suscita a ideia de a autoimagem ser elemento ontogenético da estrutura da consciência.

Comparação. Entretanto, sendo o *Homo sapiens* animal gregário, é capaz de estabelecer comparações entre si e os demais indivíduos do grupo, permitindo-lhe edificar a autoimagem *idealizada*, reflexiva de aptidões e habilidades valorizadas socialmente, como, por exemplo, ser bom, justo, legítimo, ético e moral.

Diferença. Dessa forma, a autoimagem *idealizada* pode ser diferente da realidade intraconscienical, dificultando a identificação dos reais valores pessoais, não sendo fruto apenas da vida humana atual, mas do ciclo multiexistencial da consciência, envolvendo, portanto, diversas culturas, gêneros, modelos de educação, mesologias, entre outros aspectos.

Autoincoerência. A autoincoerência da consciência revelada pela disparidade entre *quem pensa ser e quem de fato é*, é fator gerador de tensão intraconscienical, cuja sintomatologia envolve mal-estar intrapsíquico, com intensidade e duração variáveis, sendo, neste trabalho, definida como *autoconflito*.

II. AUTOCONFLITO

Autoconflito. O *autoconflito* é o estado ou a condição de cisão da personalidade devido ao mecanismo de antagonismo da conscin, homem ou mulher, consigo mesma, caracterizado pelo estado de tensão intraconscienical, desconforto e desassossego íntimo (VICENZI, 2013).

Cisão. A cisão ou seccionamento da personalidade da consciência é a base de todos os tipos de autoconflito, pois assinalam a ausência de inteireza na estrutura intraconscienical.

Psicopatias. As fissuras conscienciais geradoras de autoconflitos podem intensificar-se em psicopatias, com diferentes gradientes de interferência negativa na vida da conscin, as quais necessitam de acompanhamento psicológico e médico adequados.

Transtornos. As psicopatias resultantes do desequilíbrio no controle das emoções e dos impulsos tendem a interferir na sociabilidade da conscin, sendo a depressão, os transtornos de ansiedade¹, o transtorno afetivo bipolar ou mesmo o transtorno de personalidade *borderline*, não raros na atualidade. Assim, por comprometerem a qualidade da manifestação conscienciais, interferem significativamente na execução da proéxis pessoal e grupal.

Doença. A conscin, em conflito íntimo, tende a imputar a si mesma doenças enquanto mecanismo de escondimento da patopensividade, constituindo-se, portanto, em artifício para manutenção da *zona de conforto intraconscienical*.

Egoísmo. Quanto mais imatura for a consciência, maior será a predisposição para nutrir autoconflitos, pois mais próxima estará da condição instintiva do egoísmo.

Sensação. O espírito altamente competitivo da civilização do Século XXI alimenta as neuroses ao instigar o aumento da sensação de *significância e poder* com vistas ao sucesso social. Dessa forma, a conscin tende a criar artificialmente a sensação de preeminência através da distorção da autoimagem, gerando com isso a divisão da própria personalidade.

Tipos. A neurose, analisada como questão de grau, pressupõe existirem dois tipos de conflito: o autoconflito ínsito, inteiramente consciente, e o autoconflito neurótico, essencialmente inconsciente.

Causas. Muitas podem ser as causas de autoconflitos, entre outras, a autculpa, a autofrustração e a autovitimização. Entretanto, todas têm em comum a expressão da antibenignidade da consciência consigo mesma, resultante da incompreensão quanto ao próprio momento evolutivo, a *anticonsciencialidade*.

Origem. A Humanidade é composta de consciências na condição de conscins mas todas são consciexes. Assim, a rigor, todos os problemas intraconscienciais são oriundos do paracérebro, ou seja, têm origem paragenética. Entretanto, face ao nível evolutivo das consciências, há predominância da genética ou da paragenética, sendo esta última, realidade apenas para alguns intermissivistas. Para a grande maioria das conscins, a genética predomina, sendo grande parte dos autoconflitos decorrente desse fato, objetos de estudos da “genética dos distúrbios mentais”.

Duração. Os autoconflitos possuem duração variável de minutos, horas, meses, anos ou vidas; podem ocorrer de maneira rotineira ou de modo esporádico, ser totalmente paralisantes quanto à evolução pessoal ou servir como *pano de fundo* para a manifestação da consciência, ou seja, de modo sutil, porém crônico, como no caso da melancolia.

Desesperança. Seja qual for a duração do autoconflito, este obscurece a inteligência evolutiva da consciência tanto mais quanto maior for o nível do desconforto emocional por ele gerado e, para Horney (1959, p. 154) “a desesperança é um produto final de conflitos não resolvidos, tendo suas raízes mais fundas no desespero de jamais conseguir ser sincero e indiviso”.

Vontade. Se a vontade é exercida em sua plenitude quando a conscin está focada na realização de determinada ação, é possível deduzir ser a acídia e a acrasia tipos de autoconflitos não resolvidos, pois a indecisão, a ineficácia e a inércia são sintomas da pessoa intrinsecamente dissociada², para as quais não é possível dedicar integralmente suas energias a algo devido à existência de conflito.

Remissão. A consciência em permanente processo de *Autoconsciencioterapia* tende a fazer a remissão dos autoconflitos, pois o processo terapêutico prevê a prescrição de ações, medidas ou técnicas para a autossuperação, citando-se, por exemplo, a *técnica da autodeterminação* (VIEIRA, 2007, p. 1.005 a 1.009).

Técnicas. Há outras técnicas para o tratamento da autoconflitividade, tais como a técnica do estado vibracional (profilaxia e intensificação da autopesquisa), as técnicas da Higiene Consciencial (evitação da intrusão e permanência de patopenses), a técnica da autorreflexão de 5 horas (identificação da qualidade da autopenalização) e, por fim, a técnica da tenepes (pela Interassistenciologia, *o assistente é o primeiro a ser assistido*).

Autodistorção. Pelo exposto, é possível caracterizar o autoconflito como autodistorção cognitiva da consciência, a qual interfere tanto na construção da autoimagem quanto da autoestima.

III. CONTEXTO DO AUTOCONFLITO

Houaiss. Segundo o dicionário Houaiss (2001, p. 349), a autoestima é definida como a “qualidade de quem se valoriza, se contenta com seu modo de ser e demonstra, conseqüentemente, confiança em seus atos e julgamentos”.

Branden. Para o pesquisador estadunidense Nathaniel Branden, “a auto-estima é a soma da autoconfiança com o auto-respeito” (BRANDEN, 2001, p. 9).

Bruner. O psicólogo e pedagogo Jerome Bruner traz “que a conscientização quanto à individualidade (*selfhood*) é construída por dois elementos primordiais. O primeiro é a *agência*, que dá a sensação para a consciência de que é capaz de iniciar e realizar atividades por conta própria” (autoconfiança) e o “segundo elemento é decorrência do primeiro: a autoavaliação” (BRUNER, 2001, p. 41 e 42). Por esta abordagem, a autoestima é o resultado da eficácia de ser *agente* somado a autoavaliação sobre os desempenhos pessoais.

Mesologia. É interessante ressaltar a importância dos fatores externos na construção da autoavaliação e, portanto, no manejo da autoestima, porque a Mesologia e a cultura são utilizadas como árbitros nessa construção. Resulta deste fato, ser a autoestima composta por fatores internos e externos à consciência, sendo, desta forma, móvel.

Arakaki. Kátia Arakaki, no artigo *Auto-estima e Proéxis*, traz como definição de autoestima “a afetividade egocármica, da consciência para com ela mesma, qualidade de quem se valoriza, contenta-se com seu modo de ser e demonstra, conseqüentemente, confiança em seus atos e julgamentos” (ARAKAKI, 2001, p. 98 e 99).

Carvalho. Para a pesquisadora Juliana Carvalho, a “auto-estima é o sentimento resultante dos pensamentos (pen), sentimentos (sen) e ações (ene) que a consciência tem em relação a si mesma, conferindo-lhe valor e sendo a base da autoconfiança” (CARVALHO, 2008, p. 20).

Strocchi. Segundo Maria Cristina Strocchi, “tanto a falta de autoestima como seu aparente excesso – arrogância – é problema de baixa auto-estima” (STROCCHI, 2005, p. 16).

Pasini. O psicólogo e psicoterapeuta Willy Pasini afirma existir, entre os psicólogos, “duas teorias de auto-estima: a *personalização*, de William James, que segue o modelo psicanalítico, e a *socialização*, de Charles Cooley” (PASINI, 2007, p. 11). A diferença básica entre as duas teorias reside no fato da primeira considerar o indivíduo como controlador absoluto da sua interioridade, e na segunda, a percepção de si mesmo é permeada por elementos externos da sociedade, logo, o valor atribuído pela consciência a si mesma é decorrente do valor atribuído a ela pelos outros.

Similitudes. O tema autoestima é amplamente estudado em livros de autoajuda, *Psicologia e Pedagogia*, sendo possível identificar similitudes na base da maioria das definições encontradas.

Autoestima. Através da análise dos dados levantados nesta pesquisa, é possível definir a autoestima como o resultado de dois elementos indissociáveis: o autoconceito e o autoafeto, sendo o primeiro decorrente da elaboração mental (binômio *autoconfiança-autoeficiência*), e o segundo, da elaboração emocional (binômio *autoaceitação-autorrespeito*), os quais possuem gradações variáveis face as diferentes experiências vivenciadas pela consciência no decurso do ciclo multiexistencial, o nível de maturidade por ela alcançado e dos contextos multidimensionais onde estas ocorrem.

Relação. Quanto mais equânime for a relação entre esses dois elementos, maior será a estabilidade da autoestima da conscin, devido à ausência de conflito íntimo. Assim, a mesma “economizará” energias conscienciais, podendo destiná-las à atividade de reciclagem de si mesma e/ou no auxílio às outras consciências.

Sintomas. Convém destacar serem os problemas de autoestima sintomas, não causas de autoconflitos, servindo como indicadores *de que algo não vai bem dentro do microuniverso da consciência*, requerendo, por parte do interessado, análise acurada quanto ao autoconceito, ou seja, a origem é mentalsomática com repercussões no psicossoma.

Inconsciente. A autoimagem é criada de modo inconsciente, e quanto mais fictícia ela for, mais a conscin se torna vulnerável ao reconhecimento exterior, porque tende a substituir, de certa forma, a autoconfiança e o autoafeto verdadeiros.

Tendência. A tendência é a consciência construir a autoimagem *idealizada* para fugir do seu “eu” verdadeiro, inserindo na própria personalidade traços inexistentes, de modo a se tornar mais digna. Porém, ao se colocar num patamar acima das reais potencialidades, passa a se desprezar por não atingir as metas traçadas para manter a autoimagem *idealizada* (fictícia), criando autoconflito entre esta e a autoimagem *desprezada* (real).

Desdém. Não importando como a conscin se veja em nível consciente, a diferença ou o distanciamento entre esses dois tipos de autoimagem gera reações inconscientes, trazendo-lhe, muitas vezes, sensações como a de *pressão* íntima, a raiva de si mesmo, a desvalia, o desdém próprio, entre outras emoções incapacitantes.

Insegurança. A despeito da rigidez da estrutura protetora criada pela conscin para fugir do desconforto oriundo do autoconflito, esta é friável porquanto não verdadeira, acarretando a sensação de incerteza, de medo de ser desmascarada, de medo das recins, configurando-se como a base da insegurança.

Defesas. Na obra “Nossos Conflitos Interiores”, de autoria de Karen Horney (1959, p. 114 a 117), são descritos cinco mecanismos de defesa intraconscinial utilizados para a manutenção da pseudo-harmonia criada pela conscin:

1. **Racionalização:** *justifica* as disparidades entre o “eu” real e a imagem *idealizada* por intermédio do raciocínio.
2. **Autocontrole excessivo:** procura destruir toda espontaneidade.
3. **Retidão arbitrária:** elimina a dúvida intrínseca e a influência extrínseca.
4. **Esquivança:** tende a afirmar *não era isso o que eu queria dizer*, sendo muito difícil narrar objetivamente qualquer acontecimento.
5. **Cinismo:** nega e ridiculariza os valores morais como forma de descartar a necessidade de esclarecer para si mesma em que acredita.

Autoconhecimento. Assim, a ausência de autoconhecimento parece ser a principal causa da distorção da autoimagem, pois para compensar o desconhecimento dos traços e traços, a conscin “preenche” sua personalidade com outros. Para Rollo May, “quanto menos a pessoa conhece a si mesma, tanto mais é presa de ansiedade, ira e ressentimento irracionais” (MAY, 1980, p. 209).

Cosmoética. Como o autoconflito guarda relação com as convicções e os valores morais da conscin, seu correto diagnóstico pressupõe o estabelecimento do *código pessoal de Cosmoética* (CPC).

IV. EFEITOS DO AUTOCONFLITO NA INTERASSISTÊNCIA

Concessões. A vida em sociedade exige concessões nas inter-relações a fim de garantir a paz, o desenvolvimento humano e a realização pessoal dos indivíduos, sendo os valores morais os indicadores dos direitos e deveres de todos.

Egocentrismo. Porém, a luta pela sobrevivência entre sete bilhões de pessoas fomenta na consciin o culto ao ego, o egotismo, o egocentrismo, o narcisismo, a autoidolatria na tentativa de torná-la mais apta à ascensão social, representando verdadeira distorção cognitiva quanto ao senso de autoimportância, do sentir-se *digno*. Para Horney (1959, p.137 e 138), “em geral, as características do desaparecimento da integridade moral são a diminuição da sinceridade e o incremento do egocentrismo”.

Autorrejeição. Segundo Wayne Dyer (2006, p.172), a autorrejeição surge de “sentimentos de estar em competição com todo o mundo e de avaliar seu valor baseado na frequência com que aparece como vencedor”. Nessa circunstância, a sensação de fracasso corrói o autorrespeito, pois a consciin se sente inapta, incompetente e desvalida, tornando-se, por fim, refratária a heterocríticas.

Autoimportância. A consciin, para sentir-se bem consigo mesma, necessita identificar sua singularidade, sentir-se *especial* de alguma forma, desenvolvendo o sentimento de autoimportância. Mas tal sentimento, quando desregado, pode gerar conflitos interconscienciais, conforme descrito por Carlos Castaneda (2008), no livro *O Fogo Interior*: “a auto-importância é o maior inimigo do homem. O que o enfraquece é sentir-se ofendido pelos atos bons e maus de outros homens. A auto-importância exige que se passe a maior parte da vida ofendido em relação a algo ou alguém”.

Sentimentos. Os sentimentos de autorrejeição (nascidos da competição) e de autoimportância (nascidos do orgulho) estão entre os pilares dos conflitos interconscienciais. *O autoconflito gera o exoconflito*.

Holopensene. Para a superação do holopensene conflituoso, a consciência necessita ampliar o autodiscernimento e ter domínio parapsíquico suficiente para fazer as desassins necessárias com o intuito de impedir o contágio patológico na convivência com conscins doentes e ambientes entrópicos.

Rebarba. Enquanto houver autoconflito, é difícil a consciência perceber a interassistência, pois mergulhada no holopensene conflituoso não percebe as rebarbas energéticas devido ao *rapport* com outras consciências em condições semelhantes. *Os semelhantes se atraem*.

Interprisões. As autopatologias afetivas, como os autoconflitos, tendem a nascer do posicionamento da consciência como *vítima* ou *algoz*, dando margem aos queixumes, às reivindicações e às autculpas. Nessa condição, o problema reside na abrangência da análise da consciência, porque focada em si mesma e levando em consideração apenas as próprias necessidades *imediatas*, esquece-se da *lei de causa e efeito multidimensional*, a Cosmoética, exteriorizando, o tempo todo, através dos autopensenes, a entropia por onde passa. *Dai surgem as interprisões grupocármicas*.

Interassistencialidade. A *interassistencialidade* é a vivência da assistência interconsciencial, mútua, fundamentada notadamente na reeducação por intermédio da tarefa do esclarecimento (tares), inteligência evolutiva (IE), Cosmoética, policarmalidade e no princípio cósmico de “quem é menos doente assiste ao mais doente” (VIEIRA, 2012, p. 4.985).

Assistência. Na prática da interassistência, o resultado da operação assistencial será sempre dado pela equação *assistente-assistido*, porque sua efetividade depende da destreza do primeiro e do nível de abertismo consciencial do segundo.

Personalidade. A personalidade da consciência – aqui entendida como a sinergia entre os trafores e os trafares – interfere na interassistência e a interassistência interfere na obtenção da identidade *extra*. Por isto, o exemplarismo pessoal é a base da interassistência tarística.

Evoluciologia. Pela *Evoluciologia*, quem se prepara para ser assistente está ligado ao holopenses dos evolucionólogos, pois é membro da equipe de trabalho.

Energia. Para se tornar assistente profissional, a conscin precisa investir no domínio energético, pois quanto maior for a potência da assimilação energética efetuada, maior será a capacidade para fazer a heteroassistência (compreensão do assistido) e quanto maior o desembaraço na manobra de desassimilação energética, maior a capacidade para fazer autoassistência (higidez holossomática).

Transafetividade. A transafetividade é o ápice nos relacionamentos humanos porque supera a condição de gênero e grau. A consciência, com tal nível de maturidade, não possui autoconflito e passa a ser sempre assistente, em qualquer dimensão onde venha a se manifestar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Autoconflito. Neste artigo, foram apresentados vários enfoques sobre o *autoconflito*, tanto do ponto de vista das ciências convencionais quanto da *Conscienciologia*, entretanto, todos convergentes quanto à necessidade de a conscin vivê-lo conscientemente, pois, embora desconfortável, é de grande valia para o amadurecimento pessoal ao buscar soluções, libertando-a dos medos e dos limites autoimpostos.

Antiassistencial. Embora o *autoconflito* faça parte do processo de construção da maturidade consciencial, ele é antiassistencial, pois, ao negar a autoassistência, impede a heteroassistência. *É impossível dar o inexistente.*

Interassistência. Através do autodiscernimento e da destreza na prática da desassim para impedir o *rapport* com holopenses conflituosos, a consciência inicia a superação do *autoconflito*, sendo a prática da interassistência cosmoética a técnica mais eficaz para sua erradicação.

NOTAS

1. Segundo a Associação de Psiquiatria Americana (APA), os transtornos de ansiedade são vários, por exemplo, a fobia social ou timidez patológica, medos diversos ou fobia simples, o transtorno do pânico, o transtorno de estresse pós-traumático, o transtorno de ansiedade generalizada e o transtorno obsessivo-compulsivo.

2. A reação dissociativa é mecanismo de defesa neurótico, através do qual é possível se verificar a segmentação de parte das experiências, atividades ou vivências da consciência, parte esta segregada da corrente principal da personalidade.

REFERÊNCIAS

01. Almeida, Roberto; *Auto-imagem: Abordagem Conscienciométrica*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 5; N. 2; 1 enu.; 1 esquema.; 31 refs.; Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 2001; página 44.

02. **Arakaki, Katia**; *Auto-estima e Proéxis*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 5; N. 3; 9 enus.; 1 tab.; 11 refs.; Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro, 2001; páginas 98 e 99.
03. **Branden, Nathaniel**; *Auto-estima: Como Aprender a Gostar de Si Mesmo (How to Raise Your Self-esteem)*; trad. Ricardo Gouveia; revisão Maria Silvia Mourão Netto; 144 p.; 11 caps.; 1 E-mail; 4 enus.; 1 microbiografia.; 1 website; 21 x 14 cm; br.; 39ª Ed.; Editora Saraiva; Guarulhos, SP; 2001; página 9.
04. **Brunner, Jerome**; *A Cultura da Educação (The Culture of Education)*; trad. Marcos A. G. Domingues; revisão Maria Clara Bueno Fischer; 186 p.; 9 caps.; 1 cronologia; 4 enus.; 324 notas; 1 anexo; alf.; 23 x 16 cm; br.; Editora Artmed; Porto Alegre, RS; 2011; páginas 41 e 42.
05. **Carvalho, Juliana**; *Auto-estima: uma abordagem autoconsciencioterápica*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 12; N. 1; 13 enus.; 1 tab.; 1 ref.; Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2008; página 20.
06. **Castaneda, Carlos**; *O Fogo Interior (The Fire from Within)*; trad. Antonio Trânsito; 290 p.; 18 caps.; 21 x 14 cm; br.; Editora Nova Era; Rio de Janeiro, RJ; 2008.
07. **Dyer, Wayne W.**; *A Força da Intenção: Aprendendo a Criar o Mundo do seu Jeito (The Power of Intention)*; trad. Christina Ávila de Menezes; 320 p.; 15 caps.; 27 enus.; 21 x 14 cm; br.; Editora Nova Era; Rio de Janeiro, RJ; 2006; p. 172.
08. **Freud, Sigmund**; *El Malestar en la Cultura. In: Obras Completas: el Porvenir de Una Ilusión; el Malestar en la Cultura y Otras Obras (1927-1931)*; trad. José L. Etcheverry; 290 p.; 23 x 16 cm; br.; 2ª Ed.; Editora Amorrortu; Buenos Aires; 1986; páginas, 88, 94 e 112.
09. **Horney, Karen**; *Nossos Conflitos Interiores: Uma Teoria Construtiva das Neuroses (Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis)*; trad. Octavio Alves Velho; 212 p.; 12 caps.; alf.; ono.; 21 x 14 cm.; br.; Editora Civilização Brasileira; Rio de Janeiro, RJ; 1959; páginas 33, 114 a 117, 137, 138, 154 e 155.
10. **Houaiss, Antonio**; & **Villar, Mauro de Salles**; *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*; LXXXIV+ 2.922 p.; 1.384 abrevs.; 1 foto; 6 ilus.; 1 microbiografia; 19 tabs.; glos. 228.500 termos; 1.582 refs. (datações etimológicas); 804 refs.; 31 x 22 x 7,5 cm; enc.; Editora Objetiva; Rio de Janeiro, RJ; 2001. p. 349.
11. **Loche, Laênio**; *Anticonflituosidade Conscencial*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 6; N. 4; 20 enus.; 8 refs.; Foz do Iguaçu, PR; Outubro-Dezembro, 2002; página 156.
12. **May, Rollo**; *O Homem à Procura de Si Mesmo (Man's Search for himself)*; trad. Aurea Brito Weissenberg; 230 p.; 8 caps.; 35 notas; 21 x 14 cm; br.; 8ª Ed.; Editora Vozes; Petrópolis, RJ; 1980; páginas 113 e 209.
13. **Pasini, Willy**; *A Auto-estima: Descubra o Que afeta a sua Imagem e viva Melhor (L'autostima: Volversi Bene per Voler Bene agli Altri)*; trad. Yadyr Figueiredo; preparação de originais Maria Angela Villela; 224 p.; 10 caps.; 1 cronologia; 7 enus.; 1 quadro; 1 fórmula; 2 testes; 109 notas; 21 x 14 cm; br.; Editora Rocco Ltda.; Rio de Janeiro, RJ; 2007; página 11.
14. **Strocchi, Maria Cristina**; *Auto-estima: se não amas a ti mesmo, quem te amaras? (Autostima: Se Non ami te Stesso, Chin ti amarà?)*; trad. Franscisco Morás; org. literária Augusto Ângelo Zanatta; 110 p.; 5 caps.; 36 enus.; 3 ilustr.; 2 tabs.; 43 quadros; 2 esquemas; 15 refs.; 1 apêndice; 21 x 14 cm; br.; 4ª Ed.; Editora Vozes; Petrópolis, RJ; 2003; página 16.
15. **Vicenzi, Ivelise**; *Autoconflito; Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete defendido em 20.03.2013; *Tertuliarium*; Foz do Iguaçu, PR; disponível em: http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=5&dir=ASC&order=name&Itemid=13&limit=20&limitstart=280; acesso em: 31 mar. 2013.
16. **Vieira, Waldo**; *Enciclopédia da Conscienciologia Eletrônica*; CD-ROM 2.146 verbetes; 9.000 p.; 350 especialidades; 7ª Ed.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2012; página 4.985.
17. **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 (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 1.005 a 1.009.