



Fátima Soares\* e Roberta Ferreira\*\*

\* Mestre em Administração de Empresas e Psicóloga. Voluntária da OIC.

fatima@cybermais.net

\*\* Médica. Voluntária da OIC.

robeta@ig.com.br

#### Palavras-chave

Autoconsciencioterapia

Convivialidade

Dinâmica de grupos

#### Keywords

Coexistence

Group dynamics

Self-conscientiotherapy

#### Palabras-clave

Autoconsciencioterapia

Convivialidad

Dinámica de los grupos

## A Autoconsciencioterapia a partir da Dinâmica de Funcionamento dos Grupos

Self-Conscientiotherapy Based on the Functioning of Group Dynamics

A Autoconsciencioterapia a partir de la Dinámica de Funcionamento de los Grupos

#### Resumo:

Este trabalho trata do estudo da dinâmica dos grupos enquanto ferramenta autoconsciencioterápica, tanto para ampliar os autodiagnósticos quanto para catalisar os auto-enfrentamentos e as auto-superações.

#### Abstract:

This work deals with the study of group dynamics as a self-conscientiotherapeutic tool, both for amplifying the self-diagnoses and for catalyzing the self-confrontations and self-overcoming experienced by the group.

#### Resumen:

Este trabajo trata del estudio de la dinámica de los grupos en cuanto herramienta autoconsciencioterápica, tanto para ampliar los autodiagnósticos como para catalizar los auto-enfrentamientos y las auto-superaciones.

### INTRODUÇÃO

**Grupalidade.** Viver em sociedade requer o desenvolvimento da grupalidade sadia. Os grupos podem ser mais ou menos homogêneos e coesos, variando assim o nível de conflituosidade e de afinidade. Independente do grupo no qual se está inserido, é possível ampliar o autoconhecimento através da análise da atuação pessoal dentro do grupo.

**Antropologia.** O processo de agrupamento é legítimo fenômeno antropológico. Inicialmente os seres humanos se agruparam para garantir a sobrevivência da espécie. Cada indivíduo dentro do grupo desenvolvia papel específico de acordo com as necessidades grupais e habilidades pessoais, gerando, freqüentemente, competição entre seus integrantes, fenômeno tão antigo quanto a própria história da grupalidade.

**Sociologia.** Com o desenvolvimento das sociedades mais organizadas, a dinâmica dos grupos tornou-se complexa e regras sobre o papel de cada indivíduo se tornaram necessárias. As leis, a educação e as regras de convívio familiar e social foram movimentos necessários para se organizar a convivência em grupo.

**Psicologia.** A personalidade de cada indivíduo se mescla com as características do grupo no qual está inserido. Os psicólogos logo perceberam a importância do estudo da dinâmica de funcionamento dos grupos, favorecendo o estudo da própria personalidade. O funcionamento dos grupos pode ser utilizado tanto para diagnósticos quanto para terapêutica.

**Evoluciologia.** A dinâmica da evolução pessoal consiste na superação dos processos egocárnicos visando chegar ao holocarma, passando necessariamente pela vivência grupocármica. A qualidade das atuações evolutivas com predomínio da assistência ao outro determina o saldo holocármico; portanto, só há evolução em grupo.

**Autoconsciencioterapia.** A consciência pode tanto dinamizar quanto retardar a evolução do grupo. Através da autoconsciencioterapia é possível perceber melhor e encontrar o papel real e prioritário dentro do mesmo. Utilizam-se assim os trafores pessoais sinergicamente aos trafores grupais. A qualidade do convívio pode ser utilizada na função de aferidora do nível de autoconsciencioterapia e vice-versa.

**Objetivo.** O objetivo deste artigo é mostrar de que modo a convivência em grupo pode funcionar enquanto ferramenta autoconsciencioterápica, tanto para ampliar autodiagnósticos quanto para catalisar os auto-enfrentamentos e as auto-superações.

## A CONVIVIOLOGIA E OS GRUPOS

**Conviviologia.** “A Conviviologia é a especialidade da Conscienciologia que estuda a comunicabilidade consciencial no que diz respeito à dinâmica das inter-relações que se estabelecem entre as consciências ou princípios conscienciais que coexistem em qualquer dimensão e suas conseqüências holocármicas e evolutivas. É subcampo da Comunicologia” (VIEIRA, 1999, p. 39).

**Grupo.** “Conjunto de pessoas que são interdependentes na tentativa de realização de objetivos comuns; visam a um relacionamento interpessoal satisfatório” (MINICUCCI, 1992, p. 20).

**Formação.** As pessoas se agrupam por afinidade e por necessidade, como é o caso dos grupos de amigos, equipes de trabalho e times esportivos. Quanto maior o nível de afinidade e a equivalência de objetivos dentro de determinado grupo, melhor será a atuação do mesmo.

**Autoconsciencioterapia.** A autoconsciencioterapia é a auto-aplicação dos conhecimentos conscienciológicos, através de métodos e técnicas consciencioterápicas, visando à auto-evolução pela mudança do holopense pessoal. (TAKIMOTO, 2006, p.12)

## A AUTO-INVESTIGAÇÃO E A DINÂMICA DOS GRUPOS

**Definição.** A *auto-investigação* é a primeira etapa da autoconsciencioterapia. É o levantamento de dados a respeito de si mesmo; os incômodos; os mal-estares; os trafores e os trafores. É a identificação de mecanismos fisiológicos e parafisiológicos, patológicos e parapatológicos, holossomáticos e multiexistenciais.

**Holocarma.** A dimensão intrafísica possibilita os reencontros holocármicos em diversas escalas evolutivas. A partir do estabelecimento das relações, a conscin tem a oportunidade de reviver situações do passado, sejam elas agradáveis ou desagradáveis. As reações pessoais a essas situações podem ser úteis ao processo de auto-investigação.

**Papel.** Ao conviver em grupo, o indivíduo precisa encontrar o espaço e o papel específicos e individualíssimos. Há pessoas desempenhando sempre os mesmos papéis, independente das necessidades grupais. Vale se perguntar:

**Questionamento.** *Estou consciente dos papéis desempenhados por mim na atuação em grupo?*

**Incômodos.** A partir da análise dos incômodos relativos à convivência grupal, pode-se chegar ao mecanismo de funcionamento individual e grupal.

**Variáveis.** A análise da consciin no grupo deve levar em consideração as seguintes variáveis:

1. **Individuais.** As características individuais, próprias da consciin e independente do grupo.
2. **Gerais.** As características da consciin quando esta atua em qualquer grupo.
3. **Específicas.** As características apresentadas pela consciin dentro do grupo em estudo.
4. **Grupais.** As características do grupo em estudo.

**Técnica.** *A técnica de auto-investigação através do enfrentamento do mal-estar e do incômodo consiste nas seguintes etapas:*

1. **Local.** Sentar-se em local tranqüilo provido de papel e caneta.
2. **Bioenergias.** Fazer a mobilização básica das energias.
3. **Lista.** Listar todos os incômodos percebidos em relação à atuação em grupo.
4. **Relação.** Relacionar nessa lista: fatos, parafatos, reações, emoções e idéias associadas a cada incômodo.
5. **Checagem.** Enquanto estiver fazendo a lista, observar o funcionamento do holossoma, identificar as emoções, os chacras predominantes, as energias, e as idéias.
6. **Padrão.** Após a realização da listagem, identificar o padrão predominante.
7. **Replicabilidade.** Identificar se esse padrão se repete na atuação em outros grupos ou em relação a algumas pessoas em especial.

**Autopercepção.** Esse exercício tem por objetivo o favorecimento da autopercepção, instrumento importante para mensurar a qualidade das manifestações diárias. É comum julgar adequado e produtivo o comportamento no grupo sem, contudo, verificar se essa é a opinião dos outros. O mecanismo de dar e receber *feedback* é instrumento valioso na dinâmica grupal e serve de balizador à autopercepção.

**Inter-relações.** Dentro do grupo pode haver dificuldade específica relativa a determinadas pessoas. Ao analisar esta dificuldade é preciso atentar para a interferência da cadeia de relações interpessoais dentro do processo da inseparabilidade grupocármica. Esta cadeia é composta por:

1. **Autoconvivência.** Relação do indivíduo consigo mesmo.
2. **Miniconvivialidade.** Relação entre o indivíduo e o pequeno grupo (trabalho, instituição na qual voluntaria, dupla-evolutiva, família).
3. **Socin.** Relação entre o indivíduo e a sociedade intrafísica.
4. **Sociex.** Relação entre o indivíduo e a sociedade extrafísica.
5. **Maxiconvivialidade.** Relação entre o indivíduo e a multidimensionalidade, conscins e consciexes.

**Acesso.** Mesmo sem perceber essa cadeia de inter-relações, ela está presente todo o tempo e interfere na convivialidade. O acesso consciente a essa cadeia favorece a expansão da consciência e a conectividade junto à procedência extrafísica, extrapolando as análises mais imediatas.

**Grupo.** Há grupos evolutivos e grupos antievolutivos. Cabe à consciin analisar se o grupo catalisa as potencialidades ou as imaturidades individuais.

**Questionamento.** *Gosto de conviver em grupo? Nas relações grupais vivenciadas por mim há predomínio de trafores ou trafores?*

**Talentos.** Através da auto-investigação a pessoa pode estudar os traços e traços individuais em comparação aos traços do grupo e verificar se está desempenhando papel compatível às potencialidades pessoais.

## O AUTODIAGNÓSTICO E A DINÂMICA DOS GRUPOS

**Definição.** O autodiagnóstico é a segunda fase da autoconsciencioterapia. É o momento da análise e síntese, quando a consciência consegue ter o entendimento, a compreensão do mecanismo de funcionamento holossomático pessoal.

**Inclusão.** A necessidade de inclusão nos grupos faz parte de todo ser humano. Para Schutz (1989), o comportamento de inclusão refere-se à associação entre as pessoas, podendo manifestar sentimentos de exclusão, inclusão, pertinência e proximidade. O desejo de ser incluso vem significar o desejo de ter atenção, de interação, de ser distinto dos demais.

**Auto-exclusão.** Essa necessidade de inclusão é positiva quando motiva a convivialidade, mas pode ser negativa quando a necessidade de ser aceito torna-se o único direcionador da atuação pessoal no grupo. Quanto mais baixa a auto-estima e a autoconfiança, maior a ansiedade em relação ao grupo, podendo originar comportamentos patológicos de auto-exclusão, tais como:

1. **Auto-encapsulamento.** Predomina a sensação de estar no grupo sem, contudo, pertencer a esse grupo, pois a pessoa se encapsula. A defesa pode estar fundamentada no sentimento de auto-suficiência enquanto recurso para existir sem as outras pessoas e até mesmo para sobreviver no grupo.

2. **Inautenticidade.** A necessidade de se sentir incluído gera perda da espontaneidade e medo de se expressar. A pessoa atua, então, buscando prioritariamente a aceitação do grupo. Esses atos comprometem consideravelmente a comunicação e geram auto e heteroassédio.

3. **Trafarismo.** A auto-exclusão pode levar à afinização pelo tráfegar, formando pequenos grupos de “excluídos” dentro do grupo maior, em processo de acumpliciamento.

4. **Anticosmoética.** Para se sentirem incluídos no grupo, muitos utilizam mecanismos de manipulação, aliciamento, acumpliciamento e acobertamento.

5. **Reivindicação.** O sentimento de exclusão pode gerar postura excessivamente reivindicadora, queixosa, assentada no egocentrismo e na falta de entendimento da cosmoética.

**Questionamento.** *Sinto-me excluído de algum grupo com o qual convivo?*

**Disputa.** Quando o indivíduo já se sente incluído no grupo, pode entrar na fase de querer o controle. Passa então para as disputas de poder e luta pela liderança. O significado de assumir a liderança pode estar na auto-afirmação quanto à própria competência. Por vezes utiliza-se da aproximação das figuras de poder ou do enfraquecimento de quem está no poder.

**Questionamento.** *Sinto-me confortável nas relações de poder no grupo com o qual convivo? Sei assumir o papel de líder e também de liderado?*

**Ego.** Quando alguém enfoca os interesses pessoais em detrimento dos interesses grupais, todos perdem. Entender o papel pessoal dentro da proéxis grupal é fator imprescindível para atuar de modo sadio e produtivo, sem recalques, dentro do grupo no qual se está inserido.

**Diagnóstico.** Em relação ao próprio comportamento, é importante verificar o funcionamento pessoal dentro dos diversos grupos e classificá-lo enquanto catalisador da dinâmica grupal, estagnador ou gerador de conflitos anti-evolutivos. É necessário listar também os traços pessoais causadores das dificuldades de inter-relacionamento.

## O AUTO-ENFRENTAMENTO E A DINÂMICA DOS GRUPOS

**Definição.** O *auto-enfrentamento* é a terceira fase da autoconsciencioterapia. É o ato de colocar em prática o enfrentamento dos diagnósticos já realizados. A mudança dos comportamentos inadequados e a aquisição de rotinas úteis e hábitos sadios ocorrem a partir das ações auto-impostas nessa etapa.

**Repercussão.** A partir dos traços e mecanismos identificados, pode-se iniciar o processo de reeducação no convívio grupal. Entender a repercussão das ações individuais no grupo é o primeiro passo do auto-enfrentamento maduro.

**Padrão.** Independente do grupo no qual se está inserido, é possível melhorar o padrão de convivialidade, adotando posturas mais maduras, a exemplo das 8 abaixo listadas:

1. **Autoconsciencioterapia.** Manter em dia o nível de autoconsciencioterapia a fim de se qualificar cada vez mais, alavancando também o grupo.

2. **Educação.** A assistência começa pelo exemplarismo. A boa educação, a civilidade e a etiqueta social são os primeiros passos para relacionamentos mais saudáveis.

3. **Feedback.** Aprender a dar e receber *feedbacks* evitando, assim, as omissões deficitárias, as heterocríticas anticosmoéticas e a reatividade ensurdecidora.

4. **Flexibilidade.** Conviver é exercício de concessões diárias.

5. **Compartilhar.** Saber compartilhar responsabilidades, conquistas e fracassos.

6. **Diplomacia.** Aprofundar o entendimento da diplomacia e da paradiplomacia. Sempre há um modo mais assertivo de se relacionar.

7. **Reatividade.** Desenvolver o controle das reações instintivas elevando o nível das relações.

8. **Pragmatismo.** Partir para ação a fim de melhorar os desníveis do grupo, evitando queixas.

## A AUTO-SUPERAÇÃO E A DINÂMICA DOS GRUPOS

**Definição.** A *auto-superação* é a quarta e última etapa da autoconsciencioterapia. Sobrevém ao auto-enfrentamento. É o coroamento do processo e a sedimentação da mudança.

**Sanidade.** A sanidade do grupo está muito ligada à média de higidez dos componentes, por isso a importância de cada membro cuidar da própria homeostase. O aprimoramento da autoconsciencioterapia de cada integrante do grupo repercute na qualidade de todo o grupo.

**Indicadores.** O grupo sadio requer especificações, distinções de especialidades, diversidades de ações e, ao mesmo tempo, colaboração e ações sincronizadas. O mais importante é entender a importância pessoal no mecanismo grupal e contribuir para a evolução em grupo.

## CONCLUSÃO

**Convivência.** A convivência em grupo pode ser elemento potencializador autoconsciencioterápico, fazendo os indivíduos passarem pela necessidade do auto-enfrentamento. Viver em grupo sem auto-enfrentamento é estagnação da recin, podendo gerar atrasos na evolução grupal ou a própria auto-exclusão.

**Proéxis.** Através dos mecanismos de auto-enfrentamento e auto-superação a consciência pode encontrar o real papel pessoal dentro do grupo e atuar de modo sinérgico e pró-evolutivo, contribuindo para a proéxis grupal.

## REFERÊNCIAS

01. **Burnham**, Terry; **Phelan**, Jay; *A Culpa é da Genética*; Trad. Vera Maria Whatlely; *Sextante*; Rio de Janeiro, RJ; 2002.
02. **Cartwright**, Dorwin; **Zander** Alvin; *Dinâmica de Grupo: Pesquisa e Teoria*; *Herder*; São Paulo, SP; 1972.
03. **Carvalho**, Francisco; *Autoconsciencioterapia e Grupalidade*; Anais da 3ª Jornada de Saúde; Foz do Iguaçu, PR; 04-06.09.2003; *Journal of Conscientiology*; Volume 5; Número 20; Suplemento; Londres; Reino Unido; Setembro, 2003.
04. **Cohen**, Allan R.; **Fink**, Stephen L.; *Comportamento Organizacional: Conceitos e Estudos de Casos*; *Campus*; Rio de Janeiro, RJ; 2003.
05. **Davidof**, Linda; *Introdução à Psicologia*; 3ª Ed.; *Makron Books*; São Paulo, SP; 2001; página 470 a 473.
06. **Ferreira**, Roberta; *O Reflexo Psicossomático e a Convivialidade Sadia*; Anais da 3ª Jornada de Saúde; Foz do Iguaçu, PR; 04-06.09.2003; *Journal of Conscientiology*; Volume 5; Número 20; Suplemento; Londres; Reino Unido; Setembro, 2003.
07. **Lewin**, Kurt; *Problemas de Dinâmica de Grupo*; *Cultrix*; São Paulo, SP; S. D.
08. **Lopes**, Adriana; *A Convivialidade Madura e as Interpções Grupocármicas*; Anais da 3ª Jornada de Saúde; Foz do Iguaçu, PR; 04-06.09.2003; *Journal of Conscientiology*; Volume 5; Número 20; Suplemento; Londres; Reino Unido; Setembro, 2003.
09. **Machado**, Alessandro; *Autoposicionamento e Posicionamento Grupal: a Teática do Respeito*; Anais da 3ª Jornada de Saúde; Foz do Iguaçu, PR; 04-06.09.2003; *Journal of Conscientiology*; Volume 5; Número 20; Suplemento; Londres; Reino Unido; Setembro, 2003.
10. **Mailhio**, Geraldo B.; *Dinâmica e Gênese dos Grupos*; *Livraria Duas Cidades*; São Paulo, SP; 1991.
11. **Minicucci**, Agostinho; *Dinâmica de Grupo: Teorias e Sistemas*; 5ª Ed.; *Atlas*; São Paulo, SP; 2002.
12. **Minicucci**, Agostinho; *Técnicas do Trabalho de Grupo*; 2ª Ed.; *Atlas*; São Paulo, SP; 1992.
13. **Moscovici**, Fela; *Equipes dão Certo: a Multiplicação do Talento Humano*; 5ª Ed.; *José Olympio*; Rio de Janeiro, RJ; 1999.
14. **Schutz**, Will; *Profunda Simplicidade: uma Nova Consciência do Eu Interior*; *Ágora*; São Paulo, SP; 1989.
15. **Soares**, Fátima; *Dinâmica Interconscencial: o Ego e o Grupo*; Anais da 3ª Jornada de Saúde; Foz do Iguaçu, PR; 04-06.09.2003; *Journal of Conscientiology*; Volume 5; Número 20; Suplemento; Londres; Reino Unido; Setembro, 2003.
16. **Takimoto**, Nário; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; Anais da 4ª Jornada de Saúde; Foz do Iguaçu, PR; 07-10.09.2006; *Journal of Conscientiology*; Volume 9; Número 33; Suplemento; Londres; Reino Unido; Setembro, 2006.
17. **Valente**, Ivo; *Grupo: Laboratório Conscencial para o Auto-enfrentamento*; Anais da 3ª Jornada de Saúde; Foz do Iguaçu, PR; 04-06.09.2003; *Journal of Conscientiology*; Volume 5; Número 20; Suplemento; Editares; Londres; Reino Unido; Setembro, 2003.
18. **Vieira**, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994.
19. **Vieira**, Waldo; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996.
20. **Vieira**, Waldo; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; 4ª. Ed. rev. e ampliada; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1999.

