



# Autorreeducação Psicossomática: Em Busca do Apaziguamento

*Autorreeducación Psicossomática: Buscando el Apaciguamiento*

*Psychosomatic Self-Education: In Search of Appeasement*

**Marlene Rezende**

## **Resumo**

O artigo apresenta o resultado de autopesquisa da autora, gerado pelo autoenfrentamento de emoções turbulentas advindas de situações de convivialidade interconsciencial e grupal. Apresenta ferramentas de enfrentamento de reações psicossomáticas agressivas para elevá-las a um novo patamar com características mentaissomáticas, prevalecendo a racionalidade e assim, abrindo espaço para a aquisição do atributo apaziguamento.

**Palavras-chave:** apaziguamento; autoenfrentamento; emoções; reciclagem.

## **Resumen**

*El artículo presenta el resultado de la autoinvestigación de la autora, generado por el autoenfrentamiento de emociones turbulentas viniendo de situaciones de convivialidad interconsciencial y grupal. Presenta herramientas para el afrontamiento de reacciones psicossomáticas agresivas para elevarlas a un nuevo patamar con características mentalsomáticas, prevaleciendo la racionalidad y así, abriendo espacio para la adquisición del atributo apaciguamiento.*

**Palabras clave:** apaciguamiento; autoenfrentamiento; emociones; reciclaje.

## **Abstract**

*The paper presents the result of the author's self-research, generated by the self-confrontation of turbulent emotions arising from situations of inter-consciencial and group conviviality. It presents tools for facing aggressive psychosomatic reactions to raise them to a new level with mentalsomatic characteristics, prevailing the rationality and thus opening space for the acquisition of the appeasement attribute.*

**Keywords:** appeasement; self-confrontation; emotions, recycling.

## INTRODUÇÃO

**Contexto.** Esta pesquisa surgiu da necessidade dessa autora compreender as próprias emoções tempestuosas e impulsivas manifestadas diante de situações conflituosas e de interesses diferenciados, de situação grupocármica crítica, provocando turbulências internas, denominadas de “a onda”. Essa onda é causada por rumações mentais assediadoras e imaturas, que encontram o laringochacra como porta de saída. Sendo, portanto, contrárias à pacificação. Observa-se também em sua manifestação tendência a uma condição reativa em situações em que se sente excluída ou percebe a exclusão de outras consciências, caracterizando a síndrome do justiceiro.

**Objetivo.** Este estudo pretende apresentar o percurso da autopesquisa sobre a própria manifestação intempestiva, visando adquirir habilidades para a conquista do atributo apaziguamento como antídoto de autocura.

1. Compreender os tráfes impedidores do apaziguamento.
2. Buscar ferramentas de superação dos emocionalismos.
3. Sossegar as atribulações emocionais internas diante de situações conflitantes.
4. Aprender a ouvir os diferentes pontos de vista com tranquilidade.
5. Posicionar-se de maneira ponderada diante de opiniões divergentes da sua.
6. Dinamizar o autodiscernimento.
7. Desistir do *egão*.

**Hipótese.** O autorreconhecimento dos tráfes multiexistenciais promove o primeiro passo para reciclagens em direção ao apaziguamento das emoções.

**Metodologia.** Esta pesquisa utiliza a aplicação do método de autoanálise das emoções composto de autoinvestigação, autoaceitação e autoenfrentamento, incluindo os aprendizados obtidos em participação nos cursos de Conscin Cobaia, Consciencioterapia, Dinâmica Parapsíquica Grupocarmologia, Técnica das 5h, além de pesquisas bibliográficas sobre o tema e autopesquisa reflexiva e teática.

**Estrutura.** Este artigo é composto pelas seguintes seções: *I. Casuística I; II. Casuística II; III. Estudo sobre o Apaziguamento.*

## I. CASUÍSTICA I

**Cobaia.** Como oportunidade de refletir sobre a natureza de suas reações com foco no próprio temperamento, a autora participou de laboratório do curso Conscin Cobaia, promovido pela CONSCIUS, instituição conscienciocêntrica cujo holopensene é autopesquisa conscienciométrica visando a autorreeducação consciencial.

**Hostilidade.** Nesse debate, a hostilidade se mostrou como raiz do temperamento desta autora, responsável pelas posturas bélicas até então manifestadas. A cer-

ta altura do debate, uma pergunta lhe foi feita, cuja resposta não foi dada, devido à falta de lucidez: *O que você sentiu quando foi transmigrada?*

**Temperamento.** Temperamento é a índole ou caráter associado ao jeito, identidade consciencial, impressão digital, fundamentado nas reações naturais da consciência. As inclinações, preferências, particularidades, reações e humor fazem parte do temperamento.

**Autoconsciência.** A autora se deparou também com a parapercepção da atuação multidimensional de amparo extrafísico proporcionando-lhe o discernimento necessário à autoconsciência do próprio comportamento impulsivo e alguns casos, raivoso.

## II. CASUÍSTICA II

Em experimento na Casa de Apoio ao Serenarium – CAS no Campus ARACÊ Associação Internacional para a Evolução da Consciência, fui orientada pela equipe de apoio ao Serenarium, a refletir sobre a maneira pela qual lido com a frustração, devido ao fato de não atender naquele momento as condições para participar do laboratório Serenarium, devido ao uso de medicação antidepressiva.

**Sorteio.** Fiz um sorteio entre os 20 atributos característicos do Serenismo, que estavam listados e expostos dentro do CAS, onde estava hospedada. São eles:

01. Acalanto.
02. Acalmia.
03. Apaziguamento.
04. Autoconfiança.
05. Autocontrole.
06. Bondade.
07. Comedimento.
08. Conciliação.
09. Conforto presencial.
10. Cortesia.
11. Harmonia.
12. Imperturbabilidade.
13. Pacificação.
14. Parcimônia.
15. Prudência.
16. Relaxe.
17. Sobriedade.
18. Suavidade.
19. Temperança
20. Tranquilidade.

### III. ESTUDO SOBRE O APAZIGUAMENTO

**Apaziguamento.** O atributo apaziguamento foi o sorteado e posteriormente repetido em uma Dinâmica Parapsíquica da Grupocarmologia, realizada no próprio Campus ARACÊ.

**Definição.** O apaziguamento é o estado de pacificação íntima da consciência diante das adversidades, manifestando compreensão do outro sem pré-julgamentos.

**Sinonímia:** prudência, ponderação, paciência, tolerância, quietude, suavidade, suspensão de hostilidades, desarmamento, comedimento, tranquilidade, desembezzamento, desamuo, restauração da harmonia, desbloqueio, conciliação, gentileza, brandura, temperança, inteireza de caráter, serenidade.

**Antonímia:** irritação, impulsividade, fúria animal, impaciência, desassossego, apriorismos, defensividade, arrebatamento, intranquilidade, rigidez, aborrecimento, agravamento do pior, fechadismo, desacordo, aspereza, rudez, rigidez de ponto de vista, assanhamento, insinceridade.

**Técnica.** Nessa oportunidade a autora decidiu fazer o experimento da Técnica da autorreflexão de 5 horas, com o objetivo de ganhar mais lucidez sobre as suas reações emocionais intempestivas e encontrar uma resposta para a pergunta que lhe foi feita em curso Conscin Cobaia: *O que você sentiu quando foi transmigrada?*

#### **Técnica da Autorreflexão de 5 Horas**

**Descrição.** A Técnica da autorreflexão de 5 horas consiste em ficar por um período de 5 horas em completo silêncio, em um local onde nada possa perturbar o experimentador, refletindo sobre seu objeto de investigação.

**Resultados.** Eis 2 reflexões alcançadas a partir dos 2 experimentos feitos:

**Primeiro.** Compreensão e Aceitação da Multidimensionalidade.

**Segundo.** A autora recebeu a resposta à pergunta que lhe foi feita anteriormente.

**Hipótese.** A elucidação de que o traço da hostilidade foi agregado ao seu psicossoma durante a sua transmigração quando se sentiu excluída, momento em que se deparou com a mágoa, a vergonha, a tristeza, a baixa autoestima, a raiva e a severidade. Traços já percebidos, alguns superados, outros em processo de superação.

**Transmigração.** É o ato ou efeito de ser exilado compulsoriamente, de um planeta para o outro com o objetivo de atender a paraprofilaxia da convivência intra e extrafísica.

**Mecanismo.** A Técnica aplicada representou oportunidade de se analisar o modo pessoal de atuação com maior compreensão do mecanismo de funcionamento intraconscencial.

**Autoconsciência.** A autora se deparou também com a parapercepção da atuação multidimensional de amparo extrafísico proporcionando-lhe o discernimento necessário à autoconsciência do próprio comportamento impulsivo, raivoso e em alguns casos, cruel, até então não percebidos.

#### **Aplicação do Método de Autoanálise das Emoções**

**Escolha.** Com o intuito de fazer a superação da inabilidade de expressar as emoções, usando a racionalidade, atributo mentalsomático, essa autora passou a aplicar o método da autoanálise das emoções, proposto por Ana Seno, (2013; p.103-127).

**Fundamentação.** O método foi inspirado nos conhecimentos da socin (Psicologia, Psicanálise, Psicoterapia em geral) e outras técnicas e ferramentas criadas pela Comunidade Conscienciológica Cos-

moética Internacional – CCCI, a exemplo do Conscienciograma, da Autoconscienciometria, da Autoconsciencioterapia e da Consciencioterapia. (Seno, 2013; p.109).

**Utilidade.** É uma ferramenta que ajuda na compreensão das emoções e potencialização do mentalsoma para obter o discernimento necessário nos momentos quando a “onda” emocional se instala.

**Fases.** Esse método é composto pelas seguintes fases:

Fase 1 - **Autoinvestigação:**

1. Identificação dos fatos e acontecimentos.
2. Nomeação dos sentimentos.
3. Registro do Mapa Vivencial.

**Laboratório.** Após experienciar e analisar com criticidade os conteúdos dos experimentos laboratoriais, esta pesquisadora reconhece o traço da hostilidade em sua manifestação, enquanto laço antigo agregado em si e no grupocarma.

**Informações.** Informações antigas que tinham como carro-chefe, as mágoas, os melindres, a baixa autoestima, os ressentimentos, o orgulho, o preconceito e a raiva se abrigaram sob a manifestação da hostilidade.

**Emocionalismo.** Tal traço contribuiu para manifestação pessoal expressa de maneira ríspida, rai-vosa e impulsiva nas diversas interações conflituosas.

**Reciclagem.** Importante ressaltar que essas interações atribuladas não são frequentes em sua manifestação, visto que a autora investe esforços para inverter esse comportamento.

**Egão.** Reconhece também a manifestação do egão enquanto impedidor de uma manifestação despojada e amparadora, evidenciando o egoísmo ainda existente em si, além de revelar-se um dificultador na aquisição de atributos conscienciais faltantes.

**Trafal.** Um traço faltante, o qual se propõe a adquirir é o apaziguamento das emoções suscitadas em situações adversas e conflitivas.

**Relaxe.** Segundo Seno, (2013; p. 219), “as tensões geradas pelo conflito íntimo só serão relaxadas e resolvidas quando a consciência se apaziguar, soltando o cabo de guerra íntimo, ou seja, cedendo à realidade factual autoanalisada.”

**Hipótese.** Durante a aplicação da técnica da autorreflexão de 5 horas a autora identifica a causa do traço da hostilidade, tendo como hipótese ter sido agregado ao seu psicossoma durante a sua transmigração quando se sentiu excluída.

**Transmigração.** É o ato ou efeito de ser exilado compulsoriamente, de um planeta para o outro com o objetivo de atender a paraproxifilia da convivência intra e extrafísica.

**Temperamento.** Nos experimentos realizados, foi observado que o temperamento é importante aspecto da personalidade dessa autora a ser estudado. O traço antigo da agressividade ainda permeia manifestação pessoal sendo o condutor das ações reativas, ásperas e impulsivas em situações nas quais se sente desamparada e/ou contrariada com opiniões diferentes da sua.

**Autodefesa.** Por hipótese, supõe-se que as emoções já reconhecidas, muito provavelmente, fazem parte de uma rede de autodefesa inconsciente promovida pelo orgulho, traço fardo em sua manifestação.

**Mecanismo.** Percebe-se que o mecanismo de defesa do ego não contribui para a iluminação do próprio porão consciencial.

**Emoções.** Eis 7 manifestações emocionais, dentre outras, dessa autora, listadas aqui por meio de auto-observação e pesquisa bibliográfica:

1. **Ansiedade.** É o medo de um mal ou de uma perda, quer seja real ou imaginária, que ainda não ocorreu nem tenha ocorrido, mas que não foi plenamente compreendido. É o medo de ser magoado ou de perder alguma coisa (Viscott, 1982; p. 26,47).

2. **Mágoa.** A mágoa advém de uma perda de algo importante. A melhor forma de sair é identificar a fonte original da mágoa e reconhecê-la (Viscott, 1982; p. 31, 38).

3. **Raiva.** A raiva é o sentimento de ser irritado, ofendido, ser posto de lado, molestado, importunado “esquentado”. Reação energética diante de uma dor que é dirigida para fora (Viscott, 1982; p. 26, 69).

4. **Culpa.** É o sentimento de ser indigno, mau, ruim, cheio de remorsos, autocensurável, detestando-se a si mesmo. Quando a energia da raiva não é manifestada para fora, e sim dirigida para dentro do eu (Viscott, 1982; p. 27, 89).

5. **Ressentimento.** Sentir novamente e persistentemente a tristeza ao recordar *acontecimentos preteritos* (Tanuri, 2016; p. 23).

6. **Rancor.** Guardar ressentimentos, iras e ódio profundos não expressos. Ocorre quando a raiva fica recolhida. Nesse caso, a raiva torna-se rancor (Tanuri, 2016; p. 23).

7. **Hostilidade.** Ocorre quando a irritação se transforma em aspereza, *indiferença e casmurrice* (*grifos da autora*).

| Aspectos                              |               |                       |                  |                      |
|---------------------------------------|---------------|-----------------------|------------------|----------------------|
| Fato                                  | Emoção        | Trafar                | Trafor Almejado  | Reação               |
| Invasão de espaço                     | Raiva         | Intolerância          | Paciência        | Irritação            |
| Não aceitar ordens                    | Raiva         | Superioridade Orgulho | Cooperação       | Reatividade negativa |
| Ser excluída                          | Melindre      | Rejeição              | Autoestima sadia | Mágoa                |
| Ver a exclusão do outro               | Tristeza      | Indignação            | Solidariedade    | Irritação            |
| Lidar com opiniões diferentes         | Impulsividade | Superioridade         | Apaziguamento    | Agressividade        |
| Querer controlar outras consciências  | Ansiedade     | Arrogância            | Autoconfiança    | Agressividade        |
| Negar levar filho a determinado local | Raiva         | Rigidez               | Aceitação        | Aspereza             |

Tab.1 - Mapa Vivencial

Fase 2 - **Autoaceitação:**

1. Análise e associação de ideias.
2. Reflexão e compreensão.
3. Autoaceitação.

As reflexões que se seguem, dizem respeito à análise das fissuras emocionais presentes na manifestação da autora.

**Laringochakra.** De acordo com Vieira, (1999; p.302), “o laringochakra é o quinto chacra ou núcleo de energia que constitui o holochakra, ou corpo de energias e situa-se na área de encontro entre a coluna espinhal e a medida oblongada”.

**Comunicação.** O laringochakra “é o intermediário entre as manifestações orgânicas da área vegetativa e as manifestações mentais. Atua especialmente na comunicação da consciência, sendo o controlador das multidões” (idem).

**Estímulo.** Para Boschetti, (2015; p. 111), “o pulso emocional gerado pela dissonância consciencial é ação instintiva provocada por estímulo externo ou interno que aciona o mecanismo próprio da consciência, provocando incômodo ou desconforto íntimo que na maioria das vezes a desestabiliza ou a desestrutura”.

**Audição.** De acordo com Seno, (2013; p. 146), nas discussões e debates, quando conflitantes e antiassistenciais, os argumentos não nascem do conteúdo das demonstrações contrárias do interlocutor. Ignoram-se argumentos, fatos, evidências e opiniões contrárias. A escuta fica prejudicada porque o aparelho de audição utilizado nesse momento é o “umbigo”.

**Identificação.** A identificação com essas citações se dá pelo aspecto da coerência das manifestações psicossomáticas em situações de sentimento de exclusão, o que amplia a lucidez da autora sobre a importância do processo de reeducação das emoções.

**Bicho-Homem.** Somos ainda uma expressão do “bicho-homem”, quando nos manifestamos com a face mais grotesca do veículo das emoções. Através de autorreflexões, percebe-se quanto a escuta ainda está centrada nas emoções subcerebrais.

**Manifestação.** As manifestações impulsivas e tempestuosas advêm do subcérebro abdominal que aciona as informações contidas no próprio porão consciencial.

**Instintividade.** O porão consciencial é a fase de manifestação infantil até o fim da puberdade do ser humano, onde predominam os instintos animais, básicos ou os traços primitivos máximos, ainda remanescentes na personalidade integral, ou no microuniverso consciencial (Vieira, 1994; p. 704).

**Discernimento.** Essa condição é, supostamente, formadora das turbulências emocionais dificultadoras do discernimento necessário durante os debates interassistenciais e na convivialidade sadia.

**Consciente.** Conforme Tanuri (2016; p. 53), “trazer ao nível do consciente as próprias emoções possibilita a lucidez e o controle das mesmas”.

**Mentalsoma.** De acordo com Vieira, (1999; p. 315), o mentalsoma é o veículo da consciência próprio da dimensão mentalsomática, também chamado de mente universal. “A dimensão mentalsomática é o ambiente extrafísico ou nativo ao mentalsoma”.

**Veículo.** O mentalsoma é o corpo do discernimento, da racionalidade, que auxilia no autocontrole dos emocionalismos próprios do psicossoma. “Os sentimentos derivam mais do mentalsoma da consciência”.

**Psicossoma.** É o corpo emocional com o qual as conscins se manifestam na maioria de nossas projeções conscientes ou inconscientes e na vida intrafísica.

**Emoção.** “A emoção é a experiência afetiva aparecendo de maneira brusca e desencadeada por objeto ou estado excitante, provocando reações motoras e glandulares, além de alterar o estado afetivo da conscin” (Guzzi & Schmit, 2010; p. 46).

**Diferença.** O pesquisador independente Valdo Vieira (2009; p. 635) faz clara distinção entre emoções e sentimentos: “as emoções são biológicas, mais animalizadas, já os sentimentos constituem pensamentos vinculados às emoções, entrando aí a racionalidade e o juízo autocrítico.”

**Sentimento.** Viscott se refere aos sentimentos classificando-os em duas espécies: positivos e negativos.

**Positivos.** Os sentimentos positivos ampliam nosso senso de força e de bem-estar, produzindo esperança, sensação e inteireza, vida e plenitude.

**Negativos.** Os sentimentos negativos consomem nossa energia e nos deixam exauridos, com sensação de truncamento, de solidão.

**Síntese.** Em síntese Viscott, afirma que os sentimentos são a maneira como nós nos percebemos.

**Sinalética.** “Mesmo que a emoção pareça muito desagradável, ela é válida, enquanto sinal. O sinal significa que ela está tentando dizer algo para nós” (Cameron-Bandler & Lebeau, 1993; p. 38).

**Mensagem.** Nesse sentido, o pressuposto do paradigma consciencial que se refere à autopesquisa da consciência proporciona à mesma ferramentas auxiliares quanto ao reconhecimento das mensagens advindas desses sinais.

Fase 3 – **Autoenfrentamento:**

1. Desconstrução / autoenfrentamento.
2. Ação neofílica.
3. Recin.

**Racionalidade.** Pelo resultado das análises pessoais, houve a convicção de que autoenfrentamento exige autoesforço e para tanto foi necessário usar da determinação e racionalidade por meio do discernimento afim de evitar dramatizações e emocionalismos.

**Cosmoética.** Com base no Paradigma Consciencial, evidencia-se o princípio da Cosmoética, orientado pelo uso do discernimento máximo, da moral ética e valores pessoais, a partir da intimidade do microuniverso de cada consciência. É por meio da moral cósmica que se pressupõe a máxima “que aconteça o melhor para todos”.

**Constatação.** Portanto, a postura pessoal, até então manifestada, se contrapõe a essa neopostura e aos valores cosmoéticos.

**Funcionamento.** A partir das experiências relatadas essa autora reconheceu o próprio mecanismo de funcionamento intraconsciencial a ser reciclado para conquistar o estado consciencial de apaziguamento enquanto profilaxia das automimeses psicossomáticas.

**Alvo.** As reciclagens intraconscienciais contribuem para a aquisição desse atributo, buscando sua essência para eliminar e/ou minimizar suas fissuras emocionais.

**Impedidores.** Ao imergir na própria intraconsciencialidade, esta autora percebeu pelo menos 3 traços impedidores do alcance do apaziguamento:

1. Rigidez pensênica.
2. Postura de superioridade.
3. Síndrome do justiceiro.

**Profilaxia.** Após o autodiagnóstico, o primeiro passo foi trabalhar para promover autoaceitação dessas fissuras emocionais a partir de reflexões mentaissomáticas.

**Trafores.** Para desconstruir traços típicos das manifestações subcerebrais citadas acima, e sair dessa condição, essa autora usa a coragem, a vontade e a determinação, atributos traforistas e qualificados.

**Postura qualificadora.** Esta é uma postura mentalsomática promotora de novo hábito, com maior discernimento para não permitir a manifestação animalesca do psicossoma.

**Pressão extrafísica.** A vontade de desistir de não levar em frente a autopesquisa, é observada como ação extrafísica assediadora. Nesses momentos, essa autora investe no estado vibracional (EV) para fazer a profilaxia.

**Desassimilações.** A vontade de ser uma consciência melhor, com valores pautados em uma nova cosmoética, prevalece assim que faz as desassimilações energéticas.

**Profilaxia.** A profilaxia para a iluminação do porão consciencial se dá a partir da compreensão dos próprios sentimentos com abertismo e honestidade.

**Eliminação.** Aos poucos, a autora percebe a libertação pessoal dessas dívidas emocionais do passado, desconstruindo-as por meio de vigilância pensênica diuturna e a determinação de eliminação de automimeses.

**Aprendizado.** Ao aprender a lidar com as emoções turbulentas observa-se maior habilidade na conquista do atributo do apaziguamento e da pacificação íntima.

**Questionamento.** Quando se percebe a ocorrência da “onda” de emoções desestabilizantes, é útil questionar-se: *o que tenho medo de perder?*

**Honestidade.** Uma atitude honesta, sincera é o antídoto para a autocura dos sentimentos relatados acima.

**Familiaridade.** À medida que se dá a familiaridade dessa conscin com essas emoções, a força das mesmas vai diminuindo.

**Investimento.** Diante dessas constatações, a autora reforça seus trabalhos energéticos até a realização nova imersão consciencioterápica para lhe dar maior sustentação nessa profilaxia.

**Renovação.** No momento atual, há a percepção de novo comportamento com posturas acolhedoras diante do outro, ouvindo mais e posicionando-se ao mesmo tempo com firmeza e amabilidade, expressando a própria opinião diante de quaisquer fatos, sejam sociais e/ou familiares.

**Eliminação.** A otimização do afeto passa a ser preponderante na própria manifestação emocional. O objetivo é a eliminação dos resquícios do trafar da crueldade, com a finalidade da criação da empatia interconsciencial.

**Escala.** A autora está em fase de estabelecimento de uma escala de grau de afetos a serem reciclados daqui para frente.

**Limites.** Para buscar resultados mais específicos nessa autopesquisa, está sendo necessário esta-

belecer para si os limites de convívio na interassistencialidade cotidiana, de acordo com os grupamentos das ações mais prazerosas e das menos prazerosas:

**Do que eu gosto** – Busco fazer contatos mais vezes durante a rotina diária com as pessoas e ou afazeres dos quais gosto muito para dar corpo a esse traço e assim manter a psicofera desassediada na maior parte do tempo.

**Do que gosto menos** – Com determinação decido criar empatia com aquilo e ou com aqueles pelos quais não tenho tanta empatia, buscando refletir sobre as razões do seu modo de se manifestar e com a firme decisão procuro ultrapassar as barreiras emocionais impedoras da interassistencialidade.

**Sentimentos.** Ao lançar novo olhar para outras facetas do objeto de malquerença percebo uma gama de emoções novas, antes não vivenciadas, fazendo emergir sentimentos mais prazerosos.

**Flexibilidade.** Com isso alcanço maior flexibilidade em reagir às várias situações, e, também, expressando-me por declarações verbais positivas e pequenos presentes à pessoa visitada.

**Do que não gosto** – Aqui eu tenho duas opções: decidir sobre o que não gosto e não gosto mesmo e, assim, deixar passar, ou, diante da necessidade de aplicar o princípio da interassistencialidade em sua essência, decidir se, caso não consiga transmitir o afeto, pelo menos anular qualquer traço de hostilidade que possa advir de tais situações.

**Decisão.** A opção pelo anulamento da hostilidade é realizada com o entendimento de que a interassistencialidade deve estar à frente de nossos relacionamentos. São também compreendidos os seguintes fatos: não há afeição por todos, não somos aceitos por todos, não somos perfeitos.

**Admiração-Discordância.** Nas interrelações não há afeição entre todas as consciências e não há aceitação de todas entre si. No processo evolutivo a perfeição não está à disposição. O que resta é torná-la alvo na vivência intrafísica - com uma manifestação pautada no binômio admiração-discordância.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Reconhecimento.** A autora conclui que o reconhecimento e a aceitação de emoções patológicas em sua manifestação, ao utilizar técnicas autocurativas, promovem a autorreciclagem, favorecendo o cumprimento otimizado de sua próxis e estímulo maior para aprofundamento no mergulho em seu microuniverso consciencial.

**Gratidão.** O respeito à multidimensionalidade abandonando a automimese paradigmática e o sentimento de gratidão são atributos agregados à manifestação pessoal dessa consciência a partir das autovivências citadas neste artigo.

**Autoaceitação.** A aceitação desses traços já traz mostras evidentes nos comportamentos e atitudes pessoais apresentando maior flexibilidade e compreensão do outro.

**Referência.** Lançar mão da referência temporal da emoção ansiedade prestando atenção no presente, no entorno, para afastar o pensamento do que possa vir a acontecer no futuro.

**Referência temporal.** “As nossas emoções incluem referências do passado, do presente e do futuro. Elas existem porque há essa referência” (Cameron-Blander & Lebeau, 1993; p. 57). “Quando nos sentimos ansiosos ou entediados é porque estamos prestando atenção a algo que não está acontecendo agora” (idem, p.58).

**Momento presente.** O exercício da referência temporal remete a consciência imediatamente ao momento presente, o que contribui para maior lucidez em relação às emoções manifestadas, criando um estado de acalmia interna.

**Perdas e ganhos.** Outro bom exercício feito, obtendo bons resultados tem sido formular perguntas com respostas imediatas: o que tenho medo de perder? Há ganhos nessa perda?

**Solução.** Essa pergunta proporciona a distância suficiente para começar resolver o problema. Geralmente, a pergunta começa a definir a resposta (Viscott, 1982; p. 63).

**Síndrome do justiceiro.** O exercício de deixar que os problemas sejam dos outros e não seu é a cura da síndrome. A empatia interassistencial, em momentos conflituosos, não significa a tomada de posição a favor ou contra, mas sim uma oportunidade de assistência energética para que a conscin envolvida tome decisões mais lúcidas.

**Abertismo.** Evitar se fechar igual a uma concha, falar sobre o sentimento e os motivos envolvidos, ao invés de ter atitudes explosivas e escolhendo a pessoa certa e o momento certo.

## REFERÊNCIAS

1. BOSCHETTI, Graciela; *Anticonflitividade Consciencial: Caminho para a Paz*; revista *Homo Projector*; V.2, N.1, JAN. / JUN. 2015; IIPC; Foz do Iguaçu, PR.
2. CAMERON-BANDLER, Leslie & LEBEAU, Michael; *O Refém Emocional: Resgate sua Vida Emocional*; Summus; São Paulo, SP; 1993.
3. GUZZI, Flávia & SCHMIT, Luimara (Orgs); *Apostila Técnica de Conscienciometria: Fundamentos da Conscienciometria*; Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial (CONSCIUS); Foz do Iguaçu, PR; 2013; p. 230.
4. SENO, Ana; *Comunicação Evolutiva nas Interações Interconscienciais*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013.
5. TANURI, Vera; *Perdão: Opção Cosmoética de Seguir em Frente*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR, 2016.
6. VIEIRA, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; IIPC; Rio de Janeiro, RJ; 1994.
7. VIEIRA, Waldo; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; 4ª Ed.; IIPC; Rio Janeiro, RJ; 1999.
8. VISCOTT, David; *A Linguagem dos Sentimentos*; Summus Editorial; São Paulo, SP; 1982.

**BIBLIOGRAFIA CONSULTADA**

01. ALMEIDA, Júlio; *Qualificações da Consciência*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2005.
02. BALONA, Málu; *Autocura através da Reconciliação*; 2ª Ed; IIPC; Rio de Janeiro, RJ; 2004.
03. CARVALHO, Juliana & CARVALHO, Francisco; *Síndrome do Conflito de Paradigmas: Proposição de nova patologia Consciencial*; revista *Conscientia*, 15(1):80-91, jan./mar., 2011; Foz do Iguaçu, PR.
04. DAOU, Dulce; *Autoconsciência e Multidimensionalidade*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2005.
05. DUHIGG, Charles; *O poder do Hábito*; Objetiva; Rio de Janeiro, RJ; 2012.
06. GOFFMAN, Erving; *Estigma: Notas sobre a Manipulação da Identidade Deteriorada*; Zahar Editores; Rio de Janeiro, RJ; 1982.
07. GOLEMAN, Daniel; *Inteligência Emocional*; Objetiva; Rio de Janeiro, RJ; 1995.
08. HARRIS, Russ; *Liberte-se. Evitando as Armadilhas da Felicidade*; Agir; Rio de Janeiro, RJ; 1996.
09. MORIN, Edgar; *O Método 6: Ética*; Trad. Juremir Machado Silva; Meridional/Sulina; Porto Alegre, RS; 2005.
10. SPENCER, Johnson, M.D.; *O Presente Precioso*; 30ª Ed.; Record; Rio de Janeiro, RJ; 2011; p. 65-66.
11. VENTURI, Camilo & VERZTMAN, Julio; *Sofrimentos Narcísicos: Interseções da Vergonha na Cultura, na Subjetividade e na Clínica Atual*; in *Sofrimentos Narcísicos*; Cia. de Freud; Rio de Janeiro, RJ; 2012.
12. VICENZI, Luciano; *Coragem para Evoluir*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2005.
13. VIEIRA, Waldo; *Conscienciograma*; IIPC; Rio de Janeiro; 1996.
14. VIEIRA, Waldo; *Homo sapiens pacificus*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007.
15. VIEIRA, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2003.
16. VISCOTT, David; *Liberdade Emocional: deixando o Passado para Viver o Presente*; Summus Editorial; São Paulo, SP; 1993.

**Marlene da Conceição Rezende**, graduada em Letras – Português / Inglês; pós-graduada em Psicopedagogia; voluntária do IIPC BH.

*E-mail*: marlenerezende11@gmail.com