

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Superação da Sociosidade pela Autodisponibilização Cosmoética

Superación de la Sociosidad por la Autodisponibilización Cosmoética
Overcoming Sociosity Through Cosmoethical Self-availability

Luca Adan

Consciencioterapeuta, médico, especializando em Medicina Física e Reabilitação, voluntário da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC), lucabfa@gmail.com

RESUMO. A Sociosidade pode ser compreendida pela hipervalorização dos pseudoganhos da vida em sociedade, em detrimento da consecução proexológica por parte da conscin em um novo ciclo de vida intrafísica. Cada consciência se manifesta de maneira peculiar, determinada pelas variáveis da mesologia, genética, paragenética, multidimensionalidade, karmologia, pensenidade e intraconsciencialidade. Este artigo apresenta o laboratório pessoal deste autor, as técnicas, as dificuldades e os benefícios encontrados na vivência autoconsciencioterápica para a superação da sociosidade ou boavidismo pela autodisponibilização cosmoética.

Palavras-chave: pseudoganhos; sociabilidade; boavidismo; autoconsciencioterapia.

RESUMEN. La Sociosidad puede ser comprendida por la hipervalorización de las seudoganancias de la vida en sociedad, en detrimento de la consecución proexológica por parte de la conscin en un nuevo ciclo de vida intrafísica. Cada conciencia se manifiesta de manera peculiar, determinada por las variables de la mesología, genética, paragenética, multidimensionalidad, karmología, pensenidad e intraconsciencialidad. Este artículo presenta la experiencia personal de este autor, las técnicas, las dificultades y los beneficios encontrados en la vivencia autoconsciencioterapéutica para la superación de la sociosidad por la autodisponibilización cosmoética.

Palabras clave: seudoganancias; sociabilidad; buenavida; autoconsciencioterapia.

ABSTRACT. Sociosity can be understood as overvaluing the pseudogains of life in society, to the detriment of the proexological achievement by a conscin in a new cycle of intraphysical life. Each consciousness manifests themselves in a particular way, determined by the variables found in the mesology, genetics, paragenetics, multidimensionality, karmology, thosenity and intraconscienciality. This article presents the author's personal laboratory, the techniques, difficulties and benefits found in the self-conscienciotherapeutic experience to overcome sociosity through cosmoethical self-availability.

Keywords: pseudogains; sociability; idleness; self-conscienciotherapy.

INTRODUÇÃO

Definição. A sociosidade é condição patológica da conscin, homem ou mulher, imatura quanto à automanifestação de hipervalorização dos pseudoganhos da vida em sociedade e relações sociais, em detrimento da consecução proexológica, autoevolução e convivialidade interassistencial.

Sinonímia: sociosismo; situacionismo; porão consciencial; partidarismo do politicamente correto.

Terminologia. O termo sociosidade carrega a ambivalência da vida social ativa, porém ociosa do ponto de vista evolutivo. E, com isso, confere o caráter de consciencialidade patológica à sociabilidade desmedida, desponderada, sem moderações e desprovida de propósitos assistenciais e cosmoéticos.

Patologia. Cada consciência, diante do novo ciclo de vida intrafísica, pode experimentar graus variados de enfermidade pessoal, única, de acordo com as variáveis da mesologia, multidimensionalidade, carmalogia, pensenidade e intraconsciencialidade.

Objetivo. Este artigo pretende demonstrar o processo personalíssimo vivido por este autor durante a autoconsciencioterapia da sociosidade, pela autodisponibilização cosmoética, e também as técnicas utilizadas, dificuldades e benefícios encontrados.

I. AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Definição. A autoconsciencioterapia é definida como a autoaplicação sistemática da autoanamnese holossomática e pluriexistencial com a finalidade de estabelecer o autodiagnóstico, realizar o autoenfrentamento e alcançar a autossuperação das patologias e parapatologias conscienciais (DTMC, 2018, *on-line*).

Contexto. Este autor, de acordo com os ditames da própria paragenética, holobiografia e holocarma, ressomou em família de classe média, na cidade de Salvador – Bahia, sendo o seu contexto mesológico e grupocármico um retrato da sua própria consciencialidade.

Casuística. Eis resumo da sociosidade manifesta durante a juventude do autor, de acordo com as pensenidades presentes:

1. **Sociabilidade.** Durante a maior parte de sua vida, as prioridades eram os eventos em família, considerados os verdadeiros compromissos pessoais, e encontros com os amigos. As atividades individuais eram ajustadas, adiadas e muitas vezes negligenciadas para manter a convivência com o grupo.

2. **Desorganização.** Considerava necessário estar sempre livre e disponível para compromissos sociais (aniversários, confraternizações, homenagens, encontros) e, para isso, mantinha-se sem rotina pessoal, desorganizado e indisciplinado quanto às tarefas do dia a dia. Os encontros familiares e amicais eram frequentes e ocupavam grande parte da rotina.

3. **Irresponsabilidade.** Desejava manter uma vida com poucas responsabilidades individuais e, muitas vezes, transferia para os membros do núcleo familiar e alguns amigos os encargos da vida cotidiana, os quais já podiam ser assumidos por si de maneira autônoma. Não desejava assumir obrigações individuais, contudo direcionava a atenção e autoesforço à convivência e à conformidade aos empreendimentos e interesses grupais, num esforço desmedido de atender as expectativas externas.

4. **Comodismo.** Além disso, vivia acomodado a um contexto social confortável do ponto de vista material e holossomático, manifestando preguiça ao realizar as atividades diárias e se esquivando de novos compromissos.

5. **Boavidismo.** Os momentos e atividades em grupo eram compreendidos como o momento de descanso merecido, um bônus à vida pessoal, a boa vida, o lazer necessário ou a vida como deve ser. Este autor manifestava o comportamento de *bon-vivant*, e boavidista pela socialização desponderada junto ao grupocarma.

Crise. Contudo, durante a pré-adulthood, este autor começou a sentir mal-estar íntimo, de não aproveitamento útil da vida intrafísica e improdutividade. Ainda sem compreender o porquê, passou a se sentir ocioso, apesar de manter a vida social ativa e valorizada pelo grupocarma.

Consciencioterapia. Nesse período, ao conhecer o paradigma consciencial, reconheceu a condição de consciência sadia inativa (Vieira, 1994, p. 426); com isso, veio a necessidade do autoinvestimento em fazer heteroconsciencioterapia.

Autoanamnese. Com a autoconsciencioterapia foi possível a investigação e identificação do conjunto de parassinais e parassintomas (Parassemiologia) e compreensão do mecanismo de funcionamento da parapatologia pessoal (Parafisiopatologia).

Sociosidade. Foi a partir desse momento que a autoconsciência sociosa, de hipervalorização e apriorismo quanto aos valores pessoais e mesológicos, aos vínculos sociais e afetivos, manifestada por este autor durante muitos anos, pôde ser identificada, então, como uma patologia do seu microuniverso consciencial.

Ciclos. A seguir, ao descrever as etapas da autoconsciencioterapia, realizada para o entendimento da sociosidade na manifestação pessoal, serão detalhadas as características dos contextos físicos e extrafísicos, os pensenes, os desafios, os benefícios e as técnicas utilizadas.

II. AUTOINVESTIGAÇÃO

Técnica da investigação do mal-estar.

Definição. De acordo com Takimoto (2006, p. 23), a *técnica da investigação do mal-estar* consiste na identificação e listagem das situações em que a consciência manifesta o mal-estar, identificando a origem deste pela análise da lista e agrupando o materpensene principal a ser trabalhado.

Resultado. Na autoconsciencioterapia, a causa do mal-estar identificado como materpensene principal a ser trabalhado foi a acídia, o inconformismo e a leniência diante dos enfrentamentos rotineiros da vida intrafísica, conforme descrito na tabela 1.

TABELA 1. CAUSA DO MAL-ESTAR.

Mal-estar	O que sentia
No momento de se dedicar às atividades diárias individuais, como estudar para a faculdade, estagiar, ler livros de interesse pessoal, praticar exercícios físicos.	Insegurança, mau-humor, irritabilidade, insatisfação, preguiça e desinteresse.

Gap. Apesar do interesse íntimo pelas atividades individuais, não as executava a menos que conseguisse inseri-las dentro do contexto grupocármico.

Começo. A condição de mal-estar íntimo incompreendida por este autor foi o motivo que o levou à intensificação da autoinvestigação e busca de novas referências conscienciais. A manutenção de seu antigo padrão pensênico, de acordo com grupocarma e a ausência da individualidade manifestada no início da vida adulta, já não supriam o ímpeto, o desejo e a vontade do autor de buscar se realizar na vida intrafísica.

Valor. Intimamente, o autor trazia consigo o valor da qualificação pessoal e assistencial para a promoção do bem-estar ao outro. Este valor, no início da vida adulta, passou a ser compreendido como senha intermissiva. Porém, ainda era uma valor ideal ou almejado.

Parapsiquismo. Essa percepção de aproveitamento útil e valorização da vida foi construída por experiências parapsíquicas durante a infância e juventude do autor, as quais permitiram a compreensão íntima quanto à multidimensionalidade, multiexistencialidade e um sentido singular a respeito da vida intrafísica.

Dificuldade. Contudo, as tentativas iniciais de enfrentamento da sociosidade estavam mais associadas ao desejo de fugir do incômodo, ao invés de resolvê-lo, e o mecanismo de alívio era justamente ir ao encontro do grupocarma para realizar as mesmas atividades e ter os mesmos pseudoganhos. Esta atitude cronicificava o comportamento relacionado à sociosidade.

Pseudoganhos. O desejo de companhia, o sentimento de pertencimento, o reconhecimento, a popularidade, a admiração, a grupalidade, a parceria, a liderança, o descompromisso, a tranquilidade, a preguiça, a *maresia*, o divertimento, eram pseudoganhos recorrentes encontrados na manifestação do autor nas suas inter-relações.

Negligência. Por muitas vezes, evitava estar sozinho e lidar com as próprias demandas íntimas, como se organizar, estudar, descansar, exercitar-se, ler ou aprender algo novo.

Maturidade. Por isso, a aplicação da *técnica da investigação do mal-estar* foi o lampejo de autocientificidade e maturidade consciencial, aumentando exponencial-

mente a autoconsciência sobre a antiga condição pensênica, sendo marco temporal do início da autoconsciencioterapia técnica. Foi neste momento que o autor começou a se priorizar dentro da vivência grupocármica.

Esforço. Olhar, observar, analisar e avaliar o próprio mal-estar exige da consciência alguns esforços e habilidades no sentido da autovalorização, do autocuidado, da autopriorização cosmoética, o que este autor desconhecia no seu microuniverso pessoal até então.

Técnica do autoconflitograma.

Definição. Segundo Vieira (2014, p. 265), o autoconflitograma consiste na listagem dos autoconflitos, a fim de estabelecer uma estratégia teática para resolução dos perturbos remanescentes em sua existência.

Autoconflitograma. Pelo estudo analítico dos autoconflitos foi possível identificar o embate cognitivo-afetivo entre ideias sustentadas, reproduzidas e valorizadas simultaneamente e que divergiam no sentido do autodirecionamento da vida intrafísica. O conflito íntimo vivido se devia às ideias e desejos pessoais almejados (intraconsciencialidade), em comparação aos valores reais manifestados na intrafiscalidade até o momento (extraconsciencialidade), conforme descrito na tabela 2.

TABELA 2. VALORES REAIS X VALORES IDEAIS.

Grupo de pensenes conflitivos manifestados:	
Ideais almejadas	Ideais praticados
Assistencialidade	Benefício pessoal
Qualificação pessoal	Lei do menor esforço
Universalismo	Provincianismo
Individualização	Grupalização e repetição de padrões
Evolução	Acomodação

Conflito. Não lhe cabia mais uma vivência incoerente com os valores pessoais almejados, que se contrapunham aos praticados até então, porém ainda era difícil se desvincular dos valores antigos, arraigados em sua personalidade e reforçados pelo grupocarma, o que lhe gerava grande conflito íntimo, mal-estar e um estado de estagnação consciencial.

Medo. Não obstante, os autoconflitos se manifestavam constantemente por meio do medo. E quando se encontrava em situações onde tinha a opção de manifestar-se autenticamente e com independência, o autor apresentava medo da autonomia, da exposição, de falhar, de ficar só e da autoincapacidade.

Mito. Havia um holopense grupal de que a felicidade pessoal deveria ser persistente e que esta dependia do convívio e priorização das relações sociais. Assim, a individualização era geradora de mal-estar pessoal e grupal, levando a um mito carmalógico,

que pode ser exemplificado no ditado “Quem sai aos seus, não degenera”, o qual fora repetido diversas vezes a este autor.

Multidimensionalidade. Neste aspecto, vale ressaltar a influência de companhias grupocármicas extrafísicas, muitas vezes percebidas pelo autor nos momentos de autorrealizações evolutivas, enquanto elas apresentavam contrariedade, num reflexo de perpetuação e preservação do holopensene grupal.

Etapas. Um exemplo dessa percepção eram os momentos de altos e baixos apresentados durante a autoconsciencioterapia, que evidenciavam a dificuldade pessoal em lidar com o contrafluxo extrafísico e sustentar a retilinearidade pensênica.

Conflitividade. Dessa forma, estes embates presentes na intraconsciencialidade e perpetuados na extraconsciencialidade, por muito anos, evidenciaram a imaturidade quanto à autoconciliação, autopacificação e resolução de problemas, colocando o autor na condição de conflitividade, que caracterizava sua personalidade.

Equívoco. Muito disso por conta da autovitimização, sempre culpabilizando equivocadamente um agente externo para a condição intraconsciencial. Era fácil encontrar razões externas que “impediam” a automanifestação autêntica e independente.

Resultado. Com isso, a aplicação da *técnica do conflitograma* serviu como indicativo de que a resolução dos autoconflitos eram de responsabilidade própria, ampliando a autoconsciencialidade quanto à necessidade da autocura. O conflito é trazido dentro de si.

Técnica da descrição do mecanismo de funcionamento consciencial.

Definição. Esta técnica consiste na listagem de traços conscienciais reconhecidos, seguida de identificação da autopensividade e atribuição do contexto interconsciencial correspondente a cada um deles (DTMC, 2018, *on-line*).

Resultado. Com uso da técnica, o autor correlacionou alguns de seus traços conscienciais, neste caso traços-fardo, aos contextos de vida, grupocarma, mesologia e temporalidade, exemplificado, na tabela 3 a seguir, em encadeamento lógico quanto à sociosidade:

TABELA 3. ENCADEAMENTO LÓGICO QUANTO À SOCIOSIDADE.

Traço	Pensividade	Contexto
Sociabilidade ↓	“Gosto de pessoas, e quero me dar bem com elas, e que elas também gostem de mim”.	Desde a infância sempre teve amigos e esteve na companhia de familiares e pessoas com quem se sentia bem, mas sempre pensando no benefício pessoal da inclusão no grupo.
Controle ↓	“O que estão pensando de mim? Precisam pensar bem de mim”.	Controlava e manipulava as atividades em grupo ao ponto onde percebia o resultado, movimento, desfecho de acordo com a pensividade pessoal.

Traço	Pensenidade	Contexto
<p>Ansiedade</p> <p>↓</p>	<p>“Como será que vai ser? O que vai acontecer? E se não gostarem do que eu fizer/falar? E se eu ficar sozinho?”.</p>	<p>Diante de uma nova situação social, e a necessidade de controlar o que pensavam sobre si, o autor manifestava ansiedade devido à tentativa de avaliar todos os desfechos possíveis com antecedência.</p>
<p>Autocobrança</p> <p>↓</p>	<p>“ Porque não consegui o que queria? O que fiz de errado? Não posso mais não conseguir o que queria!”.</p>	<p>Se ficava deslocado, não conseguia se inserir nas conversas ou atrair atenção das outras pessoas, o autor se sentia mal e em seguida começava a se cobrar intimamente. Ficava irritado, emburrado, rabugento, cabisbaixo.</p>
<p>Inautenticidade / Dissimulação</p> <p>↓</p>	<p>“Preciso interagir, fazer gostarem de mim, participar, logo vou fazer o que os outros gostarem e quiserem”.</p>	<p>Ao estar em grupo, reforçava conversas que não tinha interesse, puxava assuntos desnecessários e participava de atividades de que não gostava, pensando no envolvimento com as pessoas apenas para manter-se em grupo.</p>
<p>Murismo / Procrastinação</p> <p>↓</p>	<p>“Vou conseguir dar um jeito de atender a todos. Não dá para decidir agora. Mais para a frente eu vejo”.</p>	<p>Quando recebia convites, solicitações e pedidos de várias pessoas, não conseguia dizer não e tentava administrar todas as variáveis inclusive as demandas pessoais, mas na realidade não atendia a nenhuma especificamente.</p>
<p>Superficialidade</p> <p>↓</p>	<p>“Melhor saber e fazer um pouquinho de tudo, para poder sempre participar das coisas”.</p>	<p>Ao conhecer e interagir com grupos novos, esse autor achava essencial participar e ter algo em comum com as pessoas, e por isso se esforçava em saber de tudo um pouco para nunca ficar deslocado, porém dificilmente se aprofundava no tema ou no envolvimento com pessoas e atividades.</p>
<p>Insegurança / Pusilanimidade</p> <p>↓</p>	<p>“Será que vou conseguir dar conta de tudo, será que vai dar certo?”.</p>	<p>Em situações em que precisava se posicionar, dizia sim a tudo ou se esquivava, pois se sentia incapaz de assumir e bancar decisões assertivas, principalmente se negativas para alguém com quem se relacionava.</p>
<p>Comodismo / Sociosidade</p> <p>↓</p>	<p>“Melhor deixar assim, vai dar trabalho isso. Tanto faz. Assim está bom também”.</p>	<p>Começou a apresentar comportamento acomodado, aceitando sugestões e condições de forma passiva, ficando sem expressão de vontade pessoal nas atividades cotidianas e sociabilizando com o grupocarma de maneira ociosa do ponto de vista evolutivo.</p>

Consideração. Vale a pena ressaltar que os traços descritos acima já eram conhecidos pelo autor antes da autoconsciencioterapia, porém sem de fato ter a autocognição quanto as suas origens e características da manifestação.

Facetas. Ainda assim, após a elaboração do próprio fluxo de automanifestação, o autor entendeu melhor o porquê da personalidade multifacetada, que adequava sua manifestação em conformidade aos ambientes, para-ambientes, energias gravitantes e conscienciais com que se relacionava, descaracterizando-se da própria individualidade.

Psicossoma. Além disso, foi nesse momento que passou a reconhecer indícios de psicossomaticidade patológica, antes vista apenas como questões de socialização, o que representou em grande avanço no direcionamento autoconsciencioterápico. “Afinal, porque a necessidade de fazer parte e ser bem vistos por todos o tempo inteiro?”.

Técnica do diário.

Vantagem. O registro pessoal das autoexperimentações mais importantes, permite revisitado e analisar de modo crítico e externalizado as vivências mais marcantes do dia a dia e os pensenes relacionados a elas (Takimoto, 2006, p. 25), tendo sido muito vantajosa sua aplicação nesta autopesquisa.

Resultado. A *técnica do diário* contribuiu para maior lucidez quanto aos padrões pensênicos que se reproduziam com frequência na vida pessoal.

Subjetividade. Nessa ocasião, o autor pôde observar o enfoque emocional que dava às experiências, sempre descrevendo as situações da interconvivialidade pelos aspectos da afetividade pessoal, tendo em alguns momentos dificuldade de objetivar os fatos e pensamentos, trazendo sempre para uma análise subjetiva dos eventos da vida diária.

Dificuldades. Em muitos momentos foi difícil voltar a ler o diário com a postura analítica e investigativa devido à autocorrupção de não querer observar a si mesmo, pois nem sempre era prazeroso retomar lembranças antigas e visitar situações passadas relatadas no diário.

Drama. Havia na escrita do diário um quê de dramaticidade, a qual era reproduzida durante as releituras. Tal comportamento precisou ser corrigido, e o autor se esforçou para desenvolver cada vez mais a autocientificidade.

Procrastinação. Ainda assim, ficou explícito na leitura do diário o traço da procrastinação manifestado pelo autor em vista das situações que lhe impunham resolução individual, tais como a vida profissional, afetiva e financeira, pois estas ainda não haviam sido resolvidos, mesmo com todas as condições adequadas para isto.

Decisão. Em um certo momento, ao ler o diário, ainda em atendimento na heteroconsciencioterapia, este autor se deparou com uma situação descrita há 6 meses e ainda não havia sido resolvida. O fato foi de tal modo vexaminoso que, naquele instante, assumiu a decisão íntima da reciclagem intraconsciencial.

Tempo. Nesse tempo, já compreendia bem os traços pessoais, o mecanismo de funcionamento relacionados à sociosidade, mas ainda precisava definir e refinar o auto-diagnóstico para poder resolvê-lo de maneira apropriada.

II. AUTODIAGNÓSTICO

Técnica de pesquisa das próprias ações.

Dificuldades. Manter anotações durante as atividades e convívio diários (Takimoto, 2006, p. 26). foi difícil para o autor e, muitas vezes, levou a piadas, desconfiança e questionamento quanto ao motivo de as realizar.

Minúcia. Acompanhado de um caderno de anotação de bolso, o autor descrevia as principais manifestações do dia a dia, relacionando-as com o mecanismo parafisiopatológico em investigação.

Diagnósticos. Foi nesse momento que o diagnóstico da sociosidade e os traços personalíssimos relacionados a ela ficaram mais evidentes.

Sintomatologia. Com as anotações do caderno, foi possível analisar, por exemplo, os momentos e fatores desencadeantes que o fazia agir de maneira dissimulada, se sentia reprimido, não respeitava a própria cosmoética, ou era conivente, inautêntico, manipulador para conseguir reconhecimento e seguir no padrão pensênico do grupo, a exemplo da tabela 4.

TABELA 4. FATORES DESENCADEANTES DA PATOLOGIA PESSOAL.

Situação 1	Quando: todos se divertindo, mas não era o foco da atenção. O que sentia: diminuído, escanteado. O que fazia: tentava desviar o foco para si. Tentava ser divertido, engraçado, virar o assunto da situação. Se não conseguisse: chamava atenção pelo mau-humor. As vezes fingia tristeza. Traços: controle, dissimulação.
Situação 2	Quando: opinião contrária às pessoas, discordância de ideias. O que sentia: encurralado. O que fazia: se reprimia, e não dividia opiniões. Guardava para si, e deixava rolar. Se não conseguisse: se expressava de maneira irritadiça, e impositiva. Traços: repressão, conivência, pusilanimidade.
Situação 3	Quando: fazendo algo de que não gostava em grupo. O que sentia: incomodado O que fazia: tentava disfarçar, achar algo para se divertir. Ficava sem fazer nada, só para estar em grupo. Se não conseguisse: arranjava desculpa e ia embora. Traços: Pusilanimidade, comodismo, submissão.

Minicorreções. Nesse momento já foram possíveis correções pontuais de atitudes inadequadas, caso o autor se mantivesse atento à automanifestação.

Profundidade. Porém, apesar do autodiagnóstico da sociosidade, ainda era necessário ir mais a fundo quanto às causas de tal comportamento, sendo iniciada a aplicação de outras técnicas.

Técnica de qualificação da intenção.

Definição. A técnica indica o omniquestionamento de si mesmo, ampliando autocognição pelo mentalsoma, por meio da aplicação de três perguntas (Por quê? Para quê? Para quem?) sobre as atividades diárias, tendo como objetivo identificar as auto-corrupções pessoais (Takimoto, 2006, p 24).

Resultados. Aplicando a técnica foi possível observar a desqualificação das próprias ações devido a referências egocêntricas, anticosmoéticas em si, presentes no trinômio da arrogância– vaidade–orgulho e na dependência do reconhecimento do grupo.

Arrogância. Com a aplicação da *técnica da qualificação da intenção* foi identificado o sentimento de superioridade, de ser melhor que os outros, e, por isso, a intencionalidade das próprias ações era o desejo de reconhecimento, valorização, dedicação e atenção dos membros do grupo voltadas para o autor.

Vaidade. A técnica também aprimorou a autocrítica quanto às manifestações desnecessárias, cuja única finalidade era para o envaidecimento pessoal perante o grupo, por exemplo:

1. Os comentários e piadas deslocadas para facilitar a socialização.
2. As minicompetições intelectuais, disfarçadas de lazer em jogos de tabuleiros e videogames, e também debates de mesa de bar.
3. As práticas esportivas em busca de *status* social, manifestado pelo autor principalmente pelo holopensene do surfê.
4. As miniconquistas egoicas da paquera e sedução no contexto social, caracterizadas pelo holopensene de hipervalorização estética, desqualificando as inter-relações pessoais.

Paradoxo. Nem todas as características e manifestações que gostava em si eram reconhecidas pelo grupo e, por isso, a vaidade foi identificada, por parte do autor, como um dos principais perpetuadores da sua sociosidade.

Técnica da checagem holossomática e técnica da Imobilidade Física Vígil – IFV.

Indicação. Após a identificação da intencionalidade egocêntrica, desqualificada quanto à cosmoética, e manifesta pela sociosidade, que o autor observou a necessidade da avaliação holossomática para a conclusão do autodiagnóstico.

Vivência. Associada à *técnica da IFV*, a *técnica da checagem holossomática* melhorou a familiaridade com os veículos conscienciais com maior tranquilidade e o profundidade.

Dificuldade. Durante a prática combinada das duas técnicas, a maior dificuldade em manter a checagem holossomática e aprofundamento nas parapercepções quando não eram agradáveis.

Avaliação. Assim, pela checagem de cada veículo de manifestação da consciência e posterior relação das parapercepções, o autor identificou as seguintes características holossomáticas no contexto da sociosidade:

1. **Soma.** O corpo físico franzino do jovem, refletindo a imaturidade de quem ainda não saiu da zona de conforto e não se desafiou evolutivamente. A percepção era que não bastava ter barba na cara, o que faltava eram as costas largas.

2. **Energossoma.** O bloqueio do cardiochakra e sexochakra, indicando distúrbio afetivo-sexual, decorrente dos anos em que passou sem autodisponibilização genuína à inter-relação afetiva. Além disso, o desalinhamento de outros chacras demonstrando a condição de autodesorganização pensênica.

3. **Psicossoma.** A imaturidade psicossomática escancarada pela falta de autonomia, pela carência afetiva, e pelo autoafeto terceirizado, de quem só gosta de si mesmo após ser valorizado por outrem.

4. **Mentalsoma.** A falta de cognição quanto à resolução, melhoria, remissão da autopensividade patológica. A falta de planejamento, organização e direcionamento racional quanto as questões pessoais.

Diagnóstico. Nesse momento, com o uso das técnicas de autodiagnósticos, o autor chegou à conclusão da necessidade da autodisponibilização cosmoética, tanto aos autoempreendimentos e assunção de valores evolutivos quanto à qualificação interassistencial das inter-relações conscienciais, para superar o mecanismo parafisiopatológico da sociosidade manifestado até então em seu contexto grupocármico.

Crescimento. Tal percepção representou verdadeira crise de crescimento. O autor percebeu intimamente um ponto de virada consciencial, do qual não voltaria mais atrás, cabendo-lhe, então, o início da fase de autoenfretamento.

III. AUTOENFRETAMENTO

Técnica da auto-atualização diária.

Definição. A *técnica da auto-atualização diária* é a reconexão, reconhecimento, lembrança, recuperação com os valores cosmoéticos pessoais, ortopensividade e decisões autoevolutivas, realizada diariamente pela conscin, homem ou mulher, com intuito de promover o ajuste consciencial diuturno nas automanifestações da vida intrafísica.

Benefícios. Esta técnica permite que a consciência mantenha-se atualizada com o melhor nível da pensividade pessoal, qualificando a automanifestação e aprimorando os autoenfretamentos rotineiros.

Sugestão. Pela experiência do autor, quando realizada diariamente, especialmente pela manhã, ao despertar, o ato de relembrar e se conectar à própria cosmoeticidade e ortopenicidade, melhora a assertividade nas decisões diárias, diminuindo as autocorrupções e os períodos de robotização.

Prática. Quanto à sociosidade, já diagnosticada, o autor passou a reforçar em seu holopenene os valores pessoais da autoqualificação e da interassistencialidade no convívio diário, o que lhe permitia maior lucidez nas inter-relações grupocármicas, especialmente na comunicação e autodisponibilização para uma interação mais cosmoética.

Código pessoal de cosmoética – CPC.

Indicação. Alguns temas ou aspectos específicos da intraconsciencialidade ou extraconsciencialidade necessitam de atenção especial durante o período de autoenfrentamento. São os pontos chaves para a reciclagem íntima e existencial.

Conduta. Ao molde do código pessoal de cosmoética (Bergonzini, 2012, p. 72 a 83), foi importante para o autor elaborar princípios pensênicos a serem aplicados diretamente para a resolução da parapatologia pessoal. É a consciência se determinando diretrizes ou princípios pensênicos destinados à autoconsciencioterapia.

Resultados. Diante da parapatologia pessoal, o autor prescreveu-se três princípios pensênicos, destinados ao autoenfrentamento, conforme descritos na tabela 5:

TABELA 5. PRINCÍPIOS PENSÊNICOS AO AUTOENFRENTAMENTO.

Posicionamento e Assertividade	Manter-se posicionado e decidido quanto aos diversos aspectos da própria vida, e saber o ponto exato, medida certa da automanifestação.
Antidissimulação	Não se permitir a manifestação inautêntica e mascarada quanto a intenção. Desenvolver à espontaneidade autêntica nas inter-relações.
Autodisponibilização	Decisão íntima em manter a condição de abertismo consciencial interassistencial.

Experiência. Contudo, cabe ressaltar que para cada consciência haverá uma parapatologia personalíssima. Por isso, as diretrizes autoconsciencioterápicas serão específicas para as experiências de cada um, e sua eficácia depende exclusivamente da auto-prescrição gerada pela compreensão dos mecanismos parafisiopatológicos pessoais.

Técnica da qualificação do EV.

Contexto. A fase de autoenfrentamento se caracteriza pela transitoriedade da autopenicidade, natural da reciclagem intraconsciencial em andamento. É o momento em que a consciência busca desenvolver os traços almejadas e se desfazer dos anacrônicos.

Energia. Em vista disso, o domínio das bioenergias é elemento propulsor do autoenfrentamento, pois permite o desenlace energético das antigas pensenidades.

Indicação. Por isso, o EV é ferramenta bioenergética indispensável à consciência em evolução.

Energossomática. A sustentabilidade energética dos novos posicionamentos ego-cármicos e perante o grupocarma só foi possível pela qualificação do EV e refinamento da autoconsciencitização multidimensional (AM).

Desbloqueios. O autor pôde experimentar com mais frequência os autodesbloqueios cardiochacrais e sexochacrais, gerando novos referenciais de disponibilidade energossomática, que poderiam ser conquistados de modo permanente seguindo-se os autoesforços.

Alinhamento. Com o autodomínio bioenergético, teve mais êxito na reorganização intraconsciencial, mantendo maior retilinearidade pensênica, que o predisps ao alinhamento dos autoesforços no sentido da individualização e convivialidade cosmoética, ao exemplo de vivências cada vez mais autênticas, assertivas e espontâneas nas inter-relações.

Benefícios. Com isso, a potencialização energética contribuiu para facilitação do acesso e sustentação de nova pensenidade, diminuindo os períodos de autoassedialidade quanto aos temas da autoconsciencioterapia, resultando em novo patamar de estofo e se tornando um dos indicativos de autocura.

Indicadores. Com o passar do tempo, o autor passou a se perceber mais disponível para as atividades individuais diárias, superou o mal-estar inicial da autoconsciencioterapia e começou a se interessar pelas consciências de convívio habitual, retirando o foco da atenção em si mesmo.

Técnica dos trafores.

Definição. Esta técnica é caracterizada pela autoproposição de identificar os traços-forças pessoais capazes de serem aplicados nos encontros autoconsciencioterápicos, permitindo que o evoluciente aproprie-se deles de maneira realista. O objetivo é a diminuição das autodistorções cognitivas que impedem a consciência a automanifestação traforista.

Valores. A autoapropriação dos trafores permitiu ao autor colocar em prática os valores pessoais almejados e identificados como as senhas intermissivas no início da vida adulta. Tal fato conferiu o sentimento de liberdade da automanifestação e o reconhecimento da individualização nas atividades do dia a dia, indicando os resultados dos autoesforços no autoenfrentamento da sociosidade.

Resultado. A partir de certo momento da autoapropriação dos trafores, o autor já não se reconhecia mais como pusilânime, murista, superficial, inseguro e ocioso. Nessa fase já se apresentava mais bem-humorado, tranquilo, gentil, interessado, vivaz, decidi-

do e autoconfiante. Sendo tais manifestações consideradas indicadores de autocura da sociosidade.

Dificuldade. O Curso para Formação do Consciencioterapeuta (CFC) e a escrita deste artigo foram desafiadores para a sustentação dos traços pessoais recém-apropriados. O empoderamento traforístico recente não resultou sozinho no fim dos traços e dos mecanismos parafisiopatológicos, por isso a combinação das técnicas foi indispensável para manutenção da resiliência nos momentos de maior dificuldade pessoal.

IV. AUTOSSUPERAÇÃO

Técnica da reperspectivação pensênica.

Definição. O objetivo desta técnica é, por meio dos registros e análises da vida pessoal, dar nova perspectivas às memórias e aos fatos atuais.

Mudança. Ao se reconhecer em novo patamar consciencial, percebia que não era apenas necessária a mudança de comportamentos relacionados à sociosidade, mas também essencial a requalificação das interações com familiares, amigos, ex-namoras, colegas de trabalho, do voluntariado e as companhias extrafísicas.

Perdão. O primeiro movimento foi o de perdão às pessoas pelas quais ainda sentia mágoa, prejuízo ou menosprezo.

Responsabilidade. O perdão foi essencial e possível quando o autor passou a se responsabilizar pela maneira como se sentia e desenvolvendo a pensenidade de intercompreensão dos envolvidos.

Gratidão. Num segundo momento, este autor passou a sentir-se grato pelas vivências e condições de vida que teve junto ao grupocarma e pôde reconhecer os aportes recebidos na atual vida intrafísica. Além disso, foi possível reidentificar as pessoas, os fatos, as histórias, os lugares e as energias que lhe promovem a melhor pensenidade pessoal, e que o ajudam a qualificar a sua manifestação no convívio grupocármico.

Libertação. Sendo assim, a nova perspectiva de autonomia e liberdade para realização do próprio potencial consciencial, dentro de uma convivialidade cosmoética com o grupocarma, tem indicado a autossuperação da antiga condição parapatológica da sociosidade.

V. CONCLUSÕES

Sociosidade. Diante das nuances grupocarmalógicas, a vida intrafísica pode ser atribulada, laboriosa, atarefada do ponto de vista social, porém ineficaz, ociosa e frívola no aspecto da autoevolutividade consciencial.

Exemplo. A conscin sociosa, homem ou mulher, tende a priorizar atividades do ciclo social em detrimento da própria individualidade, o que pode indicar a presença de parapatologia pessoal, no tocante à evolutividade cosmoética e interassistencialidade.

Autoconsciencioterapia. Cabe a cada consciência avaliar o nível e as repercussões de tal condição na atual vida intrafísica. Para cada uma haverá singularidades nas características da intraconsciencialidade, automanifestação, e do cotejo grupocármico, cabíveis de serem investigadas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Bergonzini**, Everaldo; *Cosmoeticoterapia: Autoconsciencioterapia através do Código Pessoal de Cosmoética*; Artigo; *Saúde Consciencial*; Revista; Anuário; Ano 1; N. 1; 25 enus.; 1 ilus.; 1 microbiografia; 14 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*; Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2012; páginas 72 a 83.
2. **Takimoto**, Nario; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; In: *Proceedings of the 4th International Congress of Projectiology and Conscientiology; Journal of Conscientiology*; Vol. 9; N. 33S; Supplement; IAC; London, UK; 07-10/Sep/2006; páginas 11 a 28.
3. **Vieira**, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 700 caps.; 147 abrevs.; 600 enus.; 8 índices; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5x 21,5 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projectologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994, página 426.
4. **Idem**; *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.552 p.; 1 blog; 21 E-mails; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; 1 microbiografia; glos. 650 termos; 19 websites; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014, página 265.

WEBGRAFIA

1. *Dicionário Terminológico Multilíngue de Consciencioterapia (DTMC) on-line*; Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); s.v. “autoconsciencioterapia”; “*Técnica da descrição do mecanismo de funcionamento consciencial*”; “*Técnica da checagem holossomática*”; disponível em <<https://www.oic.org.br/dicionario-de-consciencioterapia>>; acesso em 2018.