

BINÔMIO RIGIDEZ X FLEXIBILIDADE

Silvana Kremer

Médica, consciencioterapeuta, voluntária da Organização Internacional de Consciencioterapia – OIC, *silkremer@gmail.com*.

RESUMO. A rigidez pensênica é um traço da personalidade caracterizado pela dificuldade em promover mudanças, e a flexibilidade pensênica é a capacidade de adaptação a novas situações e a habilidade em contornar contextos difíceis. O objetivo deste trabalho é aprofundar a compreensão, a partir do paradigma consciencial, das bases da rigidez pensênica e as suas repercussões holossomáticas, fazendo o contraponto com a flexibilidade, e propor técnicas para auxiliar o diagnóstico, o enfrentamento e a superação do traço nosográfico. A metodologia empregada é fundamentada na autoconsciencioterapia da autora durante o período de formação em consciencioterapia, além de estudo bibliográfico sobre o tema. Conclui-se que a postura rígida reduz a lucidez, o autodiscernimento, a autoconscientização multidimensional, dificulta o trabalho com as energias, o acesso aos amparadores e restringe a manifestação da consciência; e a flexibilização pensênica é a uma forma mais saudável de manifestação consciencial.

PALAVRAS-CHAVE: inflexibilidade; flexibilização; autoconsciencioterapia.

INTRODUÇÃO

Traço da Personalidade. A rigidez é um “traço da personalidade caracterizado por forte resistência a mudar o próprio comportamento, opiniões ou atitudes ou incapacidade de fazê-lo” (APA, 2010, p. 817).

Comportamento. A pessoa de caráter rígido cria um padrão mental de comportamento inflexível, podendo apresentar rigidez em quase tudo o que faz. Pode ser rígida em seu modo de vestir, falar, pensar, sentir e agir e causa sofrimento a si próprio e àqueles que com ela convivem.

Objetivo. O objetivo deste trabalho é aprofundar a compreensão das bases da rigidez pensênica e suas repercussões holossomáticas e, a partir de técnicas autoconsciencioterápicas, propor a desconstrução do padrão nosográfico desse tipo de manifestação, objetivando desenvolver padrões saudáveis de flexibilidade pensênica.

Qualificação. Esta pesquisa foi realizada durante o CFC – Curso para Formação de Consciencioterapeutas, organizado pela OIC – Organização Internacional de Consciencioterapia em 2012.

Metodologia. Este artigo é fundamentado no paradigma consciencial, na experiência autoconsciencioterápica da autora e no estudo bibliográfico sobre o assunto.

Estrutura. O artigo está dividido em 5 partes. Na primeira parte serão apresentadas as bases da rigidez a partir do paradigma consciencial. A segunda parte trata das repercussões multidimensionais desta patologia. Na terceira, discorre-se sobre as características da flexibilidade. Na quarta, serão expostos contrapontos entre a rigidez e a flexibilidade. E, na quinta e última parte, apresentam-se técnicas autoconsciencioterápicas indicadas pela autora para o enfrentamento e superação da rigidez.

1. AS BASES DA RIGIDEZ

Definição. Segundo Houaiss (2001), “rigidez é a qualidade, condição ou estado do que é ou se encontra rígido. Estado do que não possui maleabilidade, inflexibilidade. Severidade de princípios e opiniões. Comportamento austero, duro, intransigência”.

Rigidez. A rigidez, do ponto de vista patológico, pode se formar através de um conjunto de traços ou características que a consciência manifesta. Investigar os traços é o primeiro passo para a consciência identificar a presença de um perfil rígido para que, na sequência, possa enfrentar e superar a patologia.

Características. Pela Conscienciometria eis, em ordem alfabética, 19 características, ou traços conscienciais, que podem estar ligados à personalidade rígida:

01. Autoritarismo: a tendência para exercer o poder de maneira autoritária.
02. Competitividade: a preocupação com o desempenho alheio.
03. Controle: a propensão em controlar tudo a fim de compensar a insegurança.
04. Decidofobia: a dificuldade em decidir, em resolver situações.
05. Dogmatismo: as verdades absolutas sem contestação; a atual forma de ver os fatos é a única possível.
06. Arrogância: a atitude de achar que é melhor do que os outros.
07. Hostilidade: a falta de educação.
08. Inautenticidade: a ocultação dos traços.
09. Inflexibilidade: o egoísmo de acreditar que a sua opinião é a única correta.
10. Insegurança: a falta de autoconfiança.
11. Intolerância: o preconceito fossilizador.
12. Irritabilidade: a falta de paciência.
13. Neofobia: o ficar preso ao passado.
14. Perfeccionismo: o medo de errar, preocupação com o desempenho.
15. Postura hiper crítica: crítica excessiva a tudo aquilo que não se enquadra em seu modo de viver.
16. Repressão: rigidez dos costumes.
17. Rigidez afetiva: a dificuldade nas relações interconscienciais.
18. Teimosia: o apego às próprias ideias.
19. *Workaholic*: a fuga dos enfrentamentos necessários pelo excesso de trabalho.

Avaliação. Os traços acima listados sugerem falta de maleabilidade, ausência de “jogo de cintura” e, quando avaliados em conjunto, podem sugerir a presença de um padrão mais rígido de funcionamento.

Pontos Positivos. Segundo a Conscienciometria, a consciência rígida é passível de manifestar pontos positivos: organização, dedicação, comprometimento, competência naquilo que se predispôs a fazer, responsabilidade, disciplina, detalhismo, determinação e objetividade.

Megatrafar Composto. O problema é a associação destes traços e traços citados anteriormente formando os megatraços compostos, onde o traço anula a ação do traço.

Exemplos. Eis, a seguir, 2 exemplos de megatraços compostos associados à rigidez:

1. Detalhismo + rigidez = perfeccionismo
2. Disciplina + rigidez = controle

Psicossomaticidade. As características da rigidez são relacionadas a um padrão de manifestação imatura. Favorecem alterações psicossomáticas, pois a partir das imaturidades do rígido podem surgir contrariedade, irritabilidade, intolerância, desequilíbrios emocionais, mágoas, ingratidões.

2. REPERCUSSÕES MULTIDIMENSIONAIS DA RIGIDEZ

Pensene. Dentro do processo da rigidez, quando o pensamento é rígido, o sentimento e as energias também serão. Exemplo desta condição: a falta de flexibilidade com os horários da agenda, não permitindo a inclusão de períodos de relaxamento e grande preocupação com tempo e suposta eficiência (alteração no pen). Este padrão diminui a sensação de prazer, levando à irritabilidade (alteração no sen) e à dificuldade em manter as energias equilibradas (ene).

Holossomática. O erro cognitivo tem sua raiz no mentalsoma, que por sua vez interfere no psicossoma com prováveis emoções negativas, no energossoma possibilitando bloqueios energéticos e no soma que pode adoecer. A criação de regras rígidas de preocupação com o desempenho, perfeccionismo (mentalsoma), pode favorecer alterações psicossomáticas, entre estas, a ansiedade em cumprir tudo à risca. A associação destes fatos acima citados, o desleixo com os trabalhos energéticos e a desassim podem refletir em desequilíbrios energéticos (ene) e bloqueios holochacrais.

Assistência. A evolução consciencial passa pela assistência. Desta forma é através da assistência que aceleramos a nossa própria evolução. Para atingirmos uma eficiência assistencial torna-se importante aprimorar o parapsiquismo, a projeção lúcida e a afinidade com os amparadores. A forma rígida de pensar pode ser um dificultador no desenvolvimento destes 3 quesitos citados anteriormente, pelo fato de ser mais fácil exercer algum controle sobre o intrafísico do que sobre a multidimensionalidade.

Controle. Uma das características da rigidez pensênica é o desenvolvimento do traço do controle para que nada saia do *script* original. Existe clara dificuldade de lidar com imprevistos. E é neste ponto que acontece o entrave à assistência. Não é possível controlar os fatos multidimensionais. A assistência acontece a partir da necessidade do outro (assistido), daquilo que é prioritário no momento e, muitas vezes, não segue a versão original previamente programada pelo assistente. A flexibilidade é o trafor a ser desenvolvido para qualificar a interassistência.

Amparadores. Papel fundamental no processo assistencial é a atuação dos amparadores. Neste caso fica claro o trabalho em equipe, sendo a conscin a minipeça da engrenagem. Quando o indivíduo manifesta os traços de controle, exigência, inflexibilidade, insegurança e perfeccionismo, há a interferência na ação do amparo que terá mais dificuldade em atuar. Será preciso desenvolver a confiança nos amparadores que coordenam o ritmo do trabalho a ser executado, relaxar e participar do processo com o intuito de auxiliar sem interferir negativamente.

Experiência. A experiência da autora com a docência conscienciológica foi essencial para entender a sua estrutura rígida de funcionar frente ao amparo de função. Tentava-se a todo custo imprimir um ritmo de aula a partir das anotações preparadas previamente e não havia a sensibilidade de observar a real necessidade dos alunos. Valorizava-se mais a forma, o que conduzia ao engessamento da aula. O *feedback* dos professores assistentes colaborou na compreensão da necessidade de mudar. Desenvolver um novo formato de preparação de aulas, empregando a sensibilidade, compreensão e tolerância durante as aulas, os quais são traços da flexibilidade, melhorou a conexão com os amparadores.

Convivialidade. “A relação interconsciencial é o contato vivencial ou parassocial, o cultivo do trato de cortesia, amizade e intercompreensão, da consciência com outra” (VIEIRA, 2010, p. 6144).

Obstáculos. Por serem muito exigentes consigo e com os outros, pessoas com tendência à rigidez são mais difíceis de se sentirem satisfeitas o que as tornam intolerantes. Existem comportamentos que dificultam, bloqueiam, complicam, impossibilitam e tornam-se obstáculos à convivência harmônica. A seguir 5 exemplos que ilustram este fato:

1. **Inflexibilidade:** imposição da própria opinião, não aceitando outras possibilidades, ideias, ou maneiras, para fazer algo. Acreditar que tem sempre razão.
2. **Criticidade:** a hiper crítica pelo julgamento que fazem a partir do erro cognitivo do pensamento dicotômico do certo ou errado, tudo ou nada. A postura radical, sem meio termo.
3. **Exigência:** avalia as pessoas através da sua própria capacidade e exige desempenho semelhante ao seu. Não entende a diversidade do outro.
4. **Baixa afetividade:** tendência em valorizar mais a tarefa em si do que a pessoa que a realiza.
5. **Preconceito:** dificuldade em aproximar-se do outro devido ao péssimo hábito de ver apenas os tráfes das pessoas e fazer pré-julgamentos a partir desta visão negativa.

Rigidez Afetiva. A dificuldade nas relações sociais pode sugerir rigidez afetiva. Segundo Almeida e Carvalho (2012), “a *rigidez afetiva* ocorre na consciência de menor permeabilidade nas relações sociais, tanto para influenciar quanto para ser influenciado afetivamente”.

Desafio. A reciclagem a ser atingida pela consciência de caráter rígido, com o intuito de qualificar a sua assistência e evolução, é aprimorar as relações com as conscins e as consciexes lúcidas e exercer a postura de minipeça assistencial em um maximecanismo. Evolução é inter-relacionar-se de foram saudável, madura, compreendendo o outro, conscins e consciexes.

Proéxis. É uma barreira para o perfil rígido lançar-se em novas situações. Ele prefere a segurança do conhecido à surpresa do desconhecido. Esta atitude pode comprometer a execução da proéxis (programação existencial). Haverá situações em que será preciso desenvolver novas tarefas, com pessoas diferentes, mudanças no rumo com adaptação na programação de vida. Neste caso a neofobia não ajuda em nada e pode retardar os ajustes necessários na realização da proéxis. A rigidez é limitadora.

Anticosmoética. Tentar impor a vontade a todo custo através de posturas rígidas, sem respeitar a opinião do outro, e pensar mal das pessoas por se achar superior a elas são atitudes anticosmoéticas que precisam ser recicladas.

Cosmoeticoterapia. Neste caso, utilizar a Cosmoeticoterapia, através do desenvolvimento do código pessoal de cosmoética (CPC), como recurso terapêutico para qualificar a autoevolução através da intencionalidade cosmoética.

3. FLEXIBILIDADE PENSÊNICA

Adaptação. A flexibilidade pensênica está relacionada com a capacidade de adaptação da consciência. A saúde mental está associada com esta qualidade de ajuste ao meio.

Flexibilidade. A tendência em não se ater a modelos ou padrões rígidos de pensamento ou de comportamento é uma característica da flexibilidade. São as diversas possibilidades de interpretação de um mesmo fato.

Atitude. A atitude da pessoa flexível é estar aberta às influências externas, às novas experiências, às novas ideias. Refletir e ver os fatos sob uma nova ótica. Reavaliar princípios, romper, quando necessário, com o preestabelecido.

Discernimento. Pensamentos flexíveis melhoram o discernimento e a percepção. Valorizam a escuta, a leitura e descobrem novos caminhos a seguir.

Bom Humor. O bom humor leva à flexibilidade de pensamento pelo fato de a pessoa alegre ter o hábito de ver o lado bom das coisas. Não ter medo de errar e divertir-se com isso; não seguir a lógica do que estamos acostumados a fazer e ter uma visão otimista melhoram o humor e a saúde da consciência (PEIXOTO, 2000).

Traços-força. Existem traços força característicos que as consciências com perfil flexível usualmente apresentam. A seguir, enumeram-se em ordem alfabética, 23 exemplos de traços positivos que podem ser desenvolvidos ou aperfeiçoados por aqueles que têm interesse em aumentar a flexibilidade:

01. Abertismo: estar aberto às novas ideias.
02. Adaptabilidade: adaptação às mudanças necessárias.
03. Antidogmatismo: a vivência do Princípio da Descrença.
04. Autenticidade: a transparência nas manifestações.
05. Carisma: o sorriso acolhedor pelo bom humor.
06. Compreensão: entender a dificuldade alheia.
07. Cooperação: somar os esforços.
08. Criatividade: as ideias originais.
09. Despojamento: a simplicidade nas ações.
10. Dinamismo: a ação em movimento.
11. Diplomacia: a ponderação na hora certa.
12. Empatia: identificar-se com o outro.
13. Espontaneidade: a naturalidade nas ações.
14. Extroversão: ser sociável.
15. Gentileza: a boa educação.
16. Neofilia: o gosto pelo novo.
17. Otimismo: disposição para ver o lado bom das coisas.
18. Racionalidade: o uso do mental soma prioritariamente.
19. Sensibilidade: a ternura no trato com o outro.
20. Sinceridade: a lisura de caráter.
21. Tolerância: aceitar as diferenças.
22. Universalismo: fraternismo com todos os seres.
23. Versatilidade: a habilidade em promover mudanças.

Conceito. Com o intuito de ampliar e ilustrar o tema da flexibilidade, será apresentado o conceito de flexibilidade cognitiva.

Definição. “A flexibilidade cognitiva é a qualidade, condição, estado, característica ou reação da consciência, conscin ou consciex, aberta às neoideias, neoconstructos, neoverpons e neoperspectivas, empregando a racionalidade, a lógica e a neofilia espontâneas” (VIEIRA, 2010, p. 3340).

Sinonímia. 1. Flexibilidade autopenênica. 2. Flexibilidade intraconsciencial. 3. Flexibilidade mentalsomática. 4. Soltura mentalsomática. 5. Elasticidade pensamental (VIEIRA, 2010).

Antonímia. 1. Inflexibilidade cognitiva. 2. Inflexibilidade autopenênica. 3. Inflexibilidade mentalsomática. 4. Inflexibilidade intraconsciencial. 5. Rigidez ideológica; rudeza pensênica (VIEIRA, 2010).

Desenvolvimento. A capacidade de mudar instantaneamente os pensenes, construindo caminhos alternativos das autopenenizações e o abandono do caminho tradicional melhora a flexibilidade cognitiva.

Efeitos. A partir da cognição outras categorias de flexibilidades como, por exemplo, artística, corporativa, emocional, energossomática, física, gerencial, laboral, moral e muscular podem se desenvolver (VIEIRA, 2010).

Ponto Máximo. “O autoperapsiquismo como sendo a culminação da flexibilidade cognitiva, no caso, multidimensional” (VIEIRA, 2010, p. 3341).

4. CONTRAPONTO ENTRE RIGIDEZ E FLEXIBILIDADE

Com a finalidade de contribuir e expandir a cognição sobre o tema, serão apresentados, a fim de exemplificação, alguns contrapontos entre a rigidez e a flexibilidade. A seguir, na tabela 1, destacam-se 8 exemplos de traços conscienciais, conforme a característica rígida e o contraponto flexível.

Tabela 1. Traços Conscienciais:

N.	RIGIDEZ	FLEXIBILIDADE
01.	Autoritarismo	Diplomacia
02.	Fechadismo	Abertismo
03.	Inautenticidade	Autenticidade
04.	Inadaptabilidade	Adaptabilidade
05.	Insegurança	Autoconfiança
06.	Intolerância	Compreensão
07.	Neofobia	Neofilia
08.	Perfeccionismo	Detalhismo

Na tabela 2 evidenciam-se 7 exemplos de posturas manifestadas pelas consciências, conforme a característica rígida e o contraponto flexível.

Tabela 2: Posturas Conscienciais

N.	POSTURAS RÍGIDAS	POSTURAS FLEXÍVEIS
01.	Culpa-se a si e aos outros por erros	Aprende com os erros
02.	Heterocríticas Destrutivas	Heterocríticas Construtivas
03.	Paralisia diante dos percalços	Dinamismo na busca de soluções
04.	Postura Autocrática	Postura Democrática
05.	Postura Defensiva	Postura Desprendida
06.	Postura Dogmática	Postura Antidogmática
07.	Postura Trafarista	Postura Traforista

Diferença. Vale destacar o contraponto: determinação e rigidez. “Determinação significa aceitar uma ideia e colocá-la em prática efetivamente, preparando-se para mudar e adotar uma ideia melhor. Rigidez significa insistir na certeza absoluta de que uma ideia nunca precisará ser modificada e colocá-la em prática” (BONO, 1997).

Adversidade. Quando acontece algum tipo de adversidade, a conduta na rigidez tende a ser de onipotência em resolver tudo sozinho. A flexibilidade tende a envolver outras pessoas na busca de soluções.

Mudanças Inevitáveis: Rigidez: na vigência de uma mudança inevitável, o rígido tende a lastimar-se. A consciência flexível procura compreender as causas e a necessidade da mudança.

5. CONSCIENCIOTERAPIA

Consciencioterapia. “A Consciencioterapia é a especialidade da Conscienciologia que estuda o tratamento, alívio ou remissão de distúrbios da consciência, executados através de recursos e técnicas derivados da abordagem da consciência “inteira”, em suas patologias, parapatologias, profilaxias e paraprofilaxias” (VIEIRA, 1997, p. 68).

Taxologia. A Consciencioterapia pode ser classificada quanto ao agente terapêutico em heteroconsciencioterapia e autoconsciencioterapia (TAKIMOTO, 2006).

Heteroconsciencioterapia. A heteroconsciencioterapia ou Consciencioterapia Clínica é a heteroajuda especializada, feita em ambiente específico e apropriada, através de consciencioterapeutas, com o objetivo de instrumentalizar o evoluciente para que este possa aplicar a autoconsciencioterapia (TAKIMOTO, 2006).

Autoconsciencioterapia. “A Autoconsciencioterapia é a autoaplicação dos conhecimentos conscienciológicos, através de métodos e técnicas consciencioterápicas, visando à autoevolução através da mudança do holopense pessoal. A própria consciência é terapeuta dela mesma.” (TAKIMOTO, 2006, p. 12).

Fases. A autoconsciencioterapia divide-se didaticamente em 4 fases: autoinvestigação, auto-diagnóstico, autoenfrentamento e autossuperação. Na prática, as etapas podem acontecer simultaneamente.

A seguir serão detalhadas as etapas da Autoconsciencioterapia e, a partir da experimentação da autora, sugestões de técnicas autoconsciencioterápicas com o intuito de investigação, diagnóstico e enfrentamento da rigidez.

A – AUTOINVESTIGAÇÃO

Autoinvestigação. “Autoinvestigação é a investigação feita a si mesmo, adentrando a própria intraconsciencialidade, procurando identificar mecanismos de funcionamento fisiológicos e parafisiológicos, patológicos e parapatológicos, holossomáticos e pluriexistenciais” (TAKIMOTO, 2006, p. 17).

Técnicas. Através das técnicas de investigação haverá o levantamento de dados, a fim de reconhecer os traços e mecanismos de funcionamento da consciência. Desta forma, o abertismo, a sinceridade, a lucidez e a postura mental ativa colaboram para a consciência assumir a responsabilidade e o compromisso com ela mesma para fazer as reciclagens necessárias. Quanto maior é a precisão na coleta dos dados, mais fidedigno será o autodiagnóstico.

1. **Técnica da listagem dos traços e trafores** – aqui, o objetivo é listar os traços forças e fardos identificados pelo pesquisador. A análise desta listagem permite reconhecer a forma de atuação da pessoa.

Resistência. Pesquisar os traços requer autopercepção e abertismo. Pelo fato de o perfil rígido apresentar as tendências de fechadismo e baixa autocrítica, pode ocorrer resistência à percepção das suas próprias deficiências, o que pode ocasionar certa dificuldade inicial à autoinvestigação dos traços.

Heterocríticas. Com o intuito de se obter o máximo de aprofundamento e realidade na pesquisa, pode-se lançar mão da heteroajuda, isto é, solicitar a uma pessoa conhecida próxima que liste os traços do autopesquisador a partir do seu ponto de vista e lhe entregue a fim de que este possa avaliar e confrontar com as suas próprias anotações. O importante é manter a cosmoética, a sinceridade e a lucidez.

Abertismo. As heterocríticas poderão contribuir para o aumento da autopercepção e melhorar a coleta dos dados investigativos. Agora, pela dificuldade que a consciência rígida tem em lidar com as críticas, quando ela se abre para recebê-las, já está fazendo, ao mesmo tempo da investigação, o autoenfrentamento do traço. Estar aberto e disposto à reciclagem colabora para a aplicação da técnica.

2. **Técnica da autobiografia** – o matersense da técnica da autobiografia é a identificação das reações psicossomáticas e energossomáticas ocorridas no passado, através de retrocognição, da mesma vida ou de vida mais distante. Faz-se a evocação dos conteúdos imagéticos e holopensênicos da época (TAKIMOTO, 2006). Além de reviver as emoções ocorridas anteriormente, esta técnica ajuda a reconhecer os padrões de manifestação da consciência, pois há a tendência em repetir a mesma forma de atuação nos diversos papéis que ela representa.

Dificuldade. A aplicação da técnica da autobiografia pode ir além de colaborar na autoinvestigação. Em alguns casos também é autoenfrentamento. A técnica pode contribuir para identificar bloqueios emocionais desencadeados pelas lembranças de fatos interpretados como supostos erros ou falhas. Não se permitir errar, característica de autoimposição rígida, pode ser fator de dificuldade na aplicação da técnica.

Determinação. Apesar de saber a relevância de se estudar a autobiografia para o entendimento do seu comportamento, a autora precisou vencer a resistência inicial e o trafo da determinação foi fundamental para atingir o resultado positivo.

Identificação. Esta técnica foi importante porque foi possível identificar os padrões de rigidez e a forma que estes induziam sintomas de ansiedade. O excesso de rigidez controlando as ações e buscando fazer tudo perfeito com o intuito de evitar sofrimento ou frustração é identificado como sendo a principal causa que desencadeava a ansiedade.

3. **Técnica do diário** – “o matersense da técnica do diário é a ampliação da memória e o detalhismo da própria autoinvestigação, através do registro de tudo o que acontece com o pesquisador. Ele pode atentar para maior número de aspectos e detalhes a respeito próprio” (TAKIMOTO, 2006, p. 22).

Trafores. Os trafores da organização, dedicação, comprometimento, disciplina, detalhismo e determinação, permitem o sucesso na aplicação da técnica do diário. Essa técnica exige anotações diárias de tudo aquilo que a pessoa faz e que seja considerado relevante para a autopesquisa.

Análise das informações. Na experiência da autora, cruzando as informações obtidas com as técnicas da autobiografia e do diário, observou-se que havia uma repetição de manifestação nas

suas vivências. Houve sincronicidade entre o resultado da análise da autobiografia e das anotações diárias. Evidencia-se a presença dos traços da rigidez e como consequência a ansiedade ao longo desta vida, demonstrado pela técnica da autobiografia, e a forma que eles se manifestavam no dia a dia pôde ser melhor entendida através da técnica do diário.

Autocracia. A autora também constatou a presença de padrões relacionados à insatisfação e à irritabilidade, os quais eram desencadeados ao ser contrariada. Aprofundando as autorreflexões percebe-se que a contrariedade, insatisfação e irritabilidade são apenas a ponta do *iceberg*. Pois, no fundo, o que realmente está por trás destes sentimentos são os traços da arrogância, orgulho e egoísmo, traços estes ligados diretamente ao matersense autocrata.

B – AUTODIAGNÓSTICO

Autodiagnóstico. “É a condição de autoentendimento, autoconhecimento e autocompreensão, que ocorre quando a pessoa identifica sem dúvida, o próprio mecanismo de funcionamento, o que precisa mudar e como produzir esta mudança” (TAKIMOTO, 2006, p. 17).

Sinceridade. Nesta etapa a sinceridade é essencial para a elaboração diagnóstica. O objetivo é reconhecer os mecanismos de funcionamento.

1. **Técnica da Lexicologia** – A Lexicologia é a parte da linguística que estuda o vocábulo quanto ao seu significado. O objetivo será estudar os traços conscienciais previamente listados pelo autopesquisador através dos dicionários de sinônimos e antônimos. A lexicologia facilita a detecção da etiologia da questão em estudo.

Aprendizagem. Com esta técnica melhorou, por parte da autora, a compreensão, inicialmente teórica dos traços e, na sequência, a prática através da forma de manifestá-los. Aprendeu sobre o significado dos sentimentos, fato este que forneceu dados para entender o que é a rigidez. Isto tudo se deu pela ampliação da cognição favorecido pela lexicologia.

2. **Checagem holossomática** – A finalidade é alcançar um nível maior de autocognição quanto às condições do holossoma. Avaliar os 4 veículos e perceber como eles estão se manifestando, se existem descompensações a serem corrigidas.

Padrão. Esta checagem ajuda na ampliação da percepção do padrão rígido de ser. A falta de flexibilidade das ideias (mentalsoma) pode vir acompanhada de repercussões psicossomáticas (instabilidade emocional), energossomáticas (energias contidas, bloqueios holochacrais) e somáticas (mini doenças).

Repercussões. A seguir, são apresentadas as repercussões holossomáticas observadas na autora que sugeriam a presença de rigidez:

- Soma: postura rígida e tensa.
- Energossoma: dificuldade em mobilizar e expandir as energias, bloqueios de chacras, falha na desassim.
- Psicossoma: irritabilidade, frustração, ansiedade.
- Mentalsoma: resistência às mudanças e às novas ideias, falta de criatividade, baixa da lucidez e do discernimento, monoideísmo com dificuldade na mudança de bloco pensênico.

3. Técnica da Pesquisa do Trafar Composto – A conscin ainda imatura apresenta seus minitrafos não consolidados e estes se associam aos minitrafos e formam o megatrafar composto. Ver exemplos na secção bases da rigidez.

C – AUTOENFRENTAMENTO

Autoenfrentamento. “O autoenfrentamento é a fase da autoconsciencioterapia onde são criadas estratégias de ação, a serem colocadas em prática imediatamente, para enfrentar a dificuldade diagnosticada, objetivando minimizar ou extinguir o traço indesejado” (LOPES e TAKIMOTO, 2007, p. 16).

Acid Test. O autoenfrentamento é a *prova de fogo*, o *acid test* da conscin. É o momento de promover a *virada consciencial*.

Autoprescrições. O evoluciente, nesta fase autoconsciencioterápica, encontra-se com maior lucidez em relação aos seus autotrafos e com condições favoráveis para fazer autoprescrições e planificar as ações necessárias para a recin.

Esforços. O autoenfrentamento requer persistência e paciência nos esforços para se atingir o objetivo daquilo que precisa ser feito.

Atributos. Os atributos conscienciais podem contribuir com os enfrentamentos, em especial os 10 exemplos, abaixo, citados em ordem alfabética:

01. Abertismo consciencial (Autoconsciencialidade).
02. Autoconscientização multidimensional (AM).
03. Autodesassedialidade (Despertologia).
04. Autodiscernimento (Discenimentologia).
05. Inteligência evolutiva. (Evoluciologia).
06. Intencionalidade (Intencionologia).
07. Neofilia (Recexologia).
08. Priorização (Continuística).
09. Retilinearidade autopensênica (Homeostática).
10. Vontade (Voliciologia).

Técnicas. Com o objetivo de enfrentar o traço da rigidez, a autora adotou 3 técnicas propostas pelo pesquisador Waldo Vieira:

1. Técnica da Tábula Rasa – A aplicação da técnica da Tabula Rasa permite ao experimentador se desvencilhar dos condicionamentos, repressões, autocorruptões e neofobias acumulados ao longo das diversas seriexes. Proporciona ideias novas, ângulos não vistos e soluções não percebidas anteriormente (VIEIRA, 1994). Seguindo a técnica, “logo pela manhã, você se levanta do leito com a intenção prioritária de analisar tudo, mas *tudo mesmo*, à sua volta: pessoas, seres, objetos, ambientes, instituições, idéias, empreendimentos, atitudes e gestos. Veja e sinta tudo isso pela primeira vez, raciocinando, com a frieza máxima, sobre tudo e sobre todos” (VIEIRA, 1994, p. 521). Avaliar as situações como se fosse a primeira vez que as estivesse vivenciando, esquecendo toda experiência anterior, sendo o mais imparcial possível. A postura ao utilizar esta técnica é de desinibição.

Benefício. A prática da Tábula Rasa proporcionou à autora a quebra de padrões rígidos, a partir das novas abordagens em situações onde apresentava a mesma conduta. Colaborou na remissão dos

preconceitos e apriorismoses a partir da busca de um raciocínio novo, uma nova forma de analisar e ver os fatos.

2. **Técnica do CPC (Código Pessoal de Cosmoética)** – “O código pessoal de Cosmoética é a compilação sistemática ou o conjunto de normas de retidão, ortopensenidade e autocomportamento policármico do mais alto grau moral, criado e seguido pela consciência mais lúcida, em qualquer dimensão existencial” (VIEIRA, 2010, p. 1896).

Megatrafar. Extinguir o megatrafar é a meta prioritária da técnica do CPC (VIEIRA, 2010). O CPC é uma forma de manter o autodiscernimento, é teático, traduz a interassistencialidade, deve ser exequível e necessita de reavaliações e atualizações constantes.

Procedimento. Para desenvolver as cláusulas do seu Código Pessoal de Cosmoética, a autora usou como procedimento a metodologia da técnica da eliminação do traço-fardo – trafar, proposta por BERGONZINI (2011). O pesquisador, interessado, avalia os seus comportamentos, as posturas que deseja superar. Escolhe o trafar a ser eliminado, propõe norma afirmativa de conduta incompatível ao do trafar a ser extinto e coloca em prática a proposição pessoal com firmeza e continuísmo.

Valores. A técnica acima deixou claro para autora a necessidade de reciclar seus valores, os quais estavam baseados em questões intrafísicas, com apego ao dinheiro, à opinião alheia e esperando o reconhecimento do outro. Tudo muito superficial. Era preciso qualificar o trinômio Poder-Posição-Prestígio, cuja manifestação até aquele momento apresentava tendências anticosmoéticas ligadas à rigidez e à autocracia.

Resultado. A aplicabilidade do CPC pela autora vem resultando na melhora da disponibilidade assistencial e na qualificação da intencionalidade cosmoética a partir da adoção de posturas mais flexíveis, menos autocráticas.

3. **Técnica do EV** – “O estado vibracional (EV) é a condição técnica de dinamização máxima das energias do energossoma, além das vibrações lentas do soma, por meio da impulsão da vontade e Parametodologia específica, a fim de manter a Paraprofilaxia na autovivência cosmoética, evolutiva, da consciência” (VIEIRA, 2010, p. 3067).

Bloqueios. Pelo próprio comprometimento holossomático, o pensamento rígido gera sentimentos e energias rígidas. Desta forma, não é algo simples para a pessoa que apresenta os traços da rigidez trabalhar com o estado vibracional. As energias fluem com dificuldade, os bloqueios holochacrais estão presentes, em especial no cardiochacra, devido à contenção das emoções.

Insistência. O caminho a ser seguido neste caso é a insistência. Quanto mais insistir na mobilização das energias, melhor será o resultado.

Consequências. A autora vem experimentando, através do EV, o aumento da lucidez, da autoconscientização multidimensional, da soltura energossomática, dos desbloqueios holochacrais e do bem-estar geral.

Benefícios. O EV enquanto técnica autoconsciencioterápica favorece a flexibilização pessoal, desfaz a rigidez e permite a reorganização energética (PALUDETTO, 2005).

D – AUTOSSUPERAÇÃO

Autossuperação. “A autossuperação é a fase da autoconsciencioterapia onde supera-se a dificuldade, após a persistência nos autoenfrentamentos diários, gerando satisfação íntima e motivação para manter-se em autoconsciencioterapia” (LOPES e TAKIMOTO, 2007, p. 16).

Resultados. Sinais e sintomas fisiológicos, para fisiológicos e holossomáticos podem sugerir a autossuperação. No soma melhora as funções fisiológicas, há a potencialização das energias do energossoma. A pessoa experimenta a euforia e as ideias ficam mais claras (TAKIMOTO, 2006).

Continuidade. Na autossuperação sugere-se a técnica do autoinvestimento contínuo. Para se atingir a autossuperação é preciso investimento contínuo, manutenção focada no processo, atenção para evitar recaídas. Sugere-se criar indicadores que demonstrem a manutenção contínua da autossuperação.

CONCLUSÕES

Imaturidade. A rigidez patológica pode estar ligada à intencionalidade anticosmoética, quando apresenta os traços ligados ao orgulho, egoísmo e arrogância, que são formas imaturas de se manifestar, pois ainda está pedindo muito para si.

Restringimento. A postura rígida reduz a lucidez, o autodiscernimento e a autoconscientização multidimensional. Dificulta o trabalho com as energias e o acesso aos amparadores. A rigidez limita, restringe, a manifestação consciencial.

Paradigma Consciencial. Do ponto de vista do paradigma consciencial, o traço da rigidez é um obstáculo para a interação multidimensional demonstrado pela falta de flexibilidade com as energias, dificuldade em projetar-se, desenvolvimento débil do parapsiquismo.

Hipótese. Experiências anticosmoéticas multiexistenciais com o poder, a religião, o parapsiquismo e as lavagens paracerebrais podem ficar registradas na holomemória da conscin e, por hipótese, favorecem o desenvolvimento da forma rígida de se manifestar.

Flexibilizar. Flexibilizar-se é importante para autoevolução. As mudanças são oportunidades de descobrir novas alternativas, de reorganizar-se intraconsciencialmente. A flexibilidade amplia as opções.

Técnicas. O uso das técnicas Autoconsciencioterápicas foi fundamental para o entendimento do padrão nosográfico de manifestação, assim como colaboraram nas ações práticas de autoenfrentamento com o intuito de estabelecer as reciclagens necessárias.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

01. ALMEIDA, Marco Antônio & CARVALHO, Rose; Para-afetividade: Proposição de Técnicas Consciencioterápicas; artigo; **Saúde Consciencial**; Revista; anual; ano 1; vol 1; Foz do Iguaçu, PR, 2012; páginas 46-57.
02. AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (APA). **Dicionário de Psicologia**. Porto Alegre: Artmed, 2010.
03. BERGONZINI, Everaldo; Cosmoeticoterapia: Autoconsciencioterapia Através do Código Pessoal de Cosmoética; artigo; **Saúde Consciencial**; revista; vol 1 N1; Foz do Iguaçu, PR; 2012; páginas 72-83.
04. BONO, Edward de. **PO: além do sim e do não**. Rio de Janeiro: Ediouro, 1997.
05. HOUAISS, Antônio; VILLAR, Mauro de Salles; & FRANCO, Francisco Manoel de Mello. **Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Objetiva 2001.
06. LOPES, Adriana & TAKIMOTO, Nário; Técnica da Autoconsciencioterapia; artigo; In: **Anais do I Simpósio de Autoconsciencioterapia da Organização Internacional de Consciencioterapia – OIC**. Foz do Iguaçu: Editares, 2007.

07. PALUDETO, Leonardo; Autoconsciencioterapia através do Estado Vibracional; artigo; **Conscientia**; Revista; Trimestral; vol. 9(3); Foz do Iguaçu, PR; julho-setembro, 2005; páginas 272-283.
08. PEIXOTO, Fábio; O bom humor faz bem para a saúde. In: **Revista Super Interessante**; agosto, 2000. Disponível em <<http://super.abril.com.br/saude/bom-humor-faz-bem-saude-441550.shtml>>. Acesso em 15.03.2013.
09. TAKIMOTO, Nário; Princípios Teáticos da Consciencioterapia; artigo; **Proceedings of th 4th Conscientia Health Meeting**, organized by OIC; **Journal of Conscienciology**; IAC; Vol 9; N 33-S; 2006; páginas 11-28.
10. VIEIRA, Waldo. **200 Teáticas da Consciencologia**. Rio de Janeiro: Instituto Internacional de Projeciologia e Consciencologia (IIPC), 1997.
11. IDEM; **Enciclopédia da Consciencologia**; versão CD-ROM; Eletrônica; 1820 verbetes; 7.200 páginas; 300 especialidades; editares; Foz do Iguaçu, PR; 2010.
12. IDEM. **700 Experimentos da Consciencologia**. Rio de Janeiro: Instituto Internacional de Projeciologia e Consciencologia (IIPC), 1994.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

1. DWECH, Carol S. **Por que algumas pessoas fazem sucesso e outras não**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2008.
2. KREMER, Silvana. **Anotação Pessoal do Curso Modular em Saúde Conscientia**; Professor Marco Almeida. OIC- Organização Internacional de Consciencioterapia; Foz do Iguaçu, PR; 2011-2012.
3. KREMER, Silvana. Enfrentamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada através da Autoconsciencioterapia: Estudo de Caso; artigo; **Saúde Conscientia**; Revista; anual; ano 1; vol 1; Foz do Iguaçu, PR, 2012; páginas 155-160.
4. TELES, Mabel. **Profilaxia das Manifestações Conscientias**. Foz do Iguaçu: Editares, 2007.
5. VIEIRA, Waldo. **Homo sapiens pacificus**. Foz do Iguaçu: Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Consciencologia (CEAEC), 2007.
6. IDEM. **Homo sapiens reurbanisatus**. Foz do Iguaçu: Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Consciencologia (CEAEC), 2003.
7. IDEM. **Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano**. Rio de Janeiro: Instituto Internacional de Projeciologia e Consciencologia (IIPC), 1999.