

# Taxologia da Ansiedade: do Entendimento ao Equilíbrio

*Taxology of Anxiety: From Understanding to Equilibrium*

*Taxologia de la Ansiedad: del Entendimiento al Equilibrio*

Valesca Ferreira

valesca.bferreira@gmail.com

## Resumo

Neste artigo a autora compartilha as experiências e pesquisas pessoais sobre a manifestação ansiosa, apresentando a diferença entre a ansiedade fisiológica e a patológica. Enumera também as condições promotoras da ansiedade e a taxologia da manifestação ansiosa, a fim de auxiliar no entendimento das diferentes manifestações em si próprio de determinados traços que, quando associados a esta patologia, podem se intensificar e perpetuá-la. O objetivo principal é auxiliar no autodiagnóstico mais preciso. Por fim, apresenta técnicas de remissão dessa dificuldade para contribuir, na prática, com pesquisadores que desejam compreender seus processos a fim de ampliar o leque de abordagens e assim, proporcionar a autonomia e a conquista do equilíbrio consciencial.

## Summary

In this article, the author shares personal experiences and research about the manifestation of anxiety, presenting the differences between physiological and pathological anxiety. It also enumerates the conditions promoted by anxiety and the taxology of the manifestation of anxiety, in order to aid in understanding of different manifestations in themselves of determined traits that, when associated to the pathology, can intensify and perpetuate it. The principal objective is to assist in the more accurate self-diagnosis. Finally, the article presents techniques to help in the remission of this difficulty, which practically aid researchers who desire to understand their own processes in order to amplify the range of approaches and thus provide autonomy and the conquest of consciencial equilibrium.

## Resumen

En este artículo la autora comparte las experiencias e investigaciones personales sobre la manifestación ansiosa, presentando la diferencia entre la ansiedad fisiológica y la patológica. Enumera también las condiciones que promueven la ansiedad y la taxología de la manifestación ansiosa, a fin de auxiliar en el entendimiento de las diferentes expresiones en si mismas de determinados trazos que, cuando están asociados a esta patologia, pueden ser intensificados y cronificarse. El objetivo principal es auxiliar en el diagnóstico más exacto. Por último, presenta técnicas de remisión de esa dificultad para auxiliar en la práctica, a los investigadores que deseen comprender sus procesos a fin de ampliar el abanico de abordajes y así proporcionar autonomía y la conquista del equilibrio consciencial.

**Palavras-chave:** 1. Ansiedade. 2. Emocionalismo. 3. Medo. 4. Poder. 5. Resultados. 6. Equilíbrio.

**Keywords:** 1. Anxiety. 2. Emotionalism. 3. Fear. 4. Potency. 5. Results. 6. Equilibrium.

**Palabras-clave:** 1. Ansiedad. 2. Emocionalismo. 3. Miedo. 4. Potencia. 5. Resultados. 6. Equilíbrio.

**Especialidade:** Holomaturologia.

**Specialities:** Maturology.

**Especialidade:** Maturologia.

**Materpensene:** Autenfrentamento.

**Matherthosene:** Self-facing.

**Materpensene:** Autenfrentamiento.

## INTRODUÇÃO

**Emoções.** Vivemos em um planeta onde as emoções são valorizadas, incentivadas e manipuladas para que predominem na manifestação das consciências.

**Prejuízos.** O desequilíbrio holossomático que se instala quando a conscin manifesta perda significativa de controle das emoções causa muitos prejuízos à consciência portadora da ansiedade e também a outras consciências, tanto intrafísicas quanto extrafísicas.

**Agravante.** A situação pode piorar quando a conscin em questão é intermissivista, e ainda está buscando encontrar seu próprio papel evolutivo de líder multidimensional, onde é ator principal no filme de sua proéxis.

**Autopesquisa.** A autopesquisa técnica é essencial para se conhecer a fundo os megatraços patológicos da própria manifestação e se ter indicações do que é preciso mudar, considerando o contexto guarda-chuva que é a síndrome do ansiosismo.

**Objetivo.** O objetivo desta pesquisa é expandir o entendimento sobre a ansiedade patológica, através da taxologia de manifestações associadas à ansiedade, a fim de auxiliar neste autodiagnóstico mais preciso do pesquisador que busca superar este processo.

**Metodologia.** A metodologia adotada para a organização deste artigo foi fundamentada em autopesquisa, autoobservação e sistematização das vivências no contexto desse desequilíbrio emocional, juntamente com bibliografia específica.

**Estrutura.** A estrutura do artigo inicia com a explanação sobre ansiedade natural e a diferencia da ansiedade patológica, enumera condições promotoras da ansiedade e apresenta a taxologia dessa manifestação, combinadas a traços potencializadores do problema. Por fim, apresenta técnicas criadas pela autora para auxiliar na remissão do processo.

## I. A ANSIEDADE

**Definição.** A ansiedade é uma emoção inerente à condição humana, ou seja, natural (bio-adaptativa), que ocorre como reação emocional a fatores genéticos e ambientais, como a vida em família, na escola e no trabalho. Funciona como mecanismo de vigilância do organismo na medida em que serve para o alerta de possíveis perigos e, por isso, desempenha um papel protetor na preservação do indivíduo e da espécie.

**Sinonimologia:** 01. Medo, nervosismo. 02. Preocupação constante, ruminação mental, mau-hábito mental. 03. Dispersão. 04. Agitação. 05. Angústia, ânsia, pessimismo. 06. Instintividade, emocionalismo. 07. Estresse contínuo. 08. Rigidez, tensão. 09. Opressão. 10. Autovitimização, dramatização, autassédio, crise de sofrimento.

**Antonimologia:** 01. Racionalidade, lógica. 02. Retilinearidade pensênica, clareza de pensamento. 03. Autoconfiança, otimismo realista. 04. Flexibilidade mental. 05. Capacidade de reflexão. 06. Maturidade. 07. Comedimento. 08. Autorganização. 09. Foco na realidade. 10. Crise de crescimento.

**Descontrole.** Quando as respostas de ansiedade se manifestam no indivíduo de maneira descontrolada e causando sofrimento, deixam de exercer a sua função adaptativa (positiva) e passam a ser perturbadoras, desviando-se do funcionamento normal.

**Psicopatologia.** No contexto da psicopatologia, a *ansiedade patológica* é uma emoção negativa, desproporcionalmente elevada, bloqueadora, inibidora e repressora, de apreensão sobre o futuro, de preocupação no que diz respeito a situações graves ou vulgares e que pode persistir mesmo quando já não existe uma ameaça real. É considerada umas das emoções mais perturbadoras que as pessoas podem sentir.

**Diferença.** Medo e ansiedade podem ser considerados sinônimos, porém há uma diferença básica entre um e outro: medo é uma reação PROPORCIONAL ao perigo (manifesto e objetivo), ao passo que a ansiedade é uma reação DESPROPORCIONAL ao perigo (oculto, subjetivo e/ou imaginário), dirigida ao futuro, que é influenciada diretamente pelo significado (distorcido) que a consciência portadora de ansiedade dá aos fatos.

**Efeito.** A ansiedade já foi tratada como causa, mas a partir dos muitos estudos e práticas de hoje, sabe-se que é um efeito, com causas diversas e mais profundas, sendo uma de suas principais origens o trafal da autafetividade.

**Condições.** Eis, listados em ordem alfabética, 15 condições promotoras da ansiedade que podem estar presentes no cotidiano de manifestações da intra e das interrelações conscienciais:

01. **Acriticidade.** A impetuosidade em criticar a tudo e a todos e a dificuldade com o processo do recebimento da heterocrítica (ambos inversamente proporcionais), revelando a falta de senso quanto à própria manifestação ou o tão chamado “semancol”, o que em geral causa embaraços e constrangimentos.

02. **Autassédio.** As oscilações entre as autocobranças excessivas e autoindulgências compensatórias, processo recorrente devido à falta de autorrespeito e autafeto consciencial.

03. **Autocorrupção.** As autocorrupções nas manifestações pessoais (descomprometimento consigo mesmo), ou a anticosmoética, alimentando na conscin a falta de autoconfiança, a baixa autestima e a insegurança nas ações, e inibindo a assunção de responsabilidades.

04. **Autocrenças.** A precariedade na aplicação do princípio da descrença em si mesmo, ou a dificuldade de contestar os próprios paradigmas pessoais, sustentadores de valores anacrônicos que filtram e distorcem a realidade intra e extraconscional, podendo gerar até mesmo a crença autoprotetora de negação da ansiedade.

05. **Autodesorganização.** A dispersão sobrepondo-se à organização dos pertences, dos arquivos pessoais e da própria pensenidade, dificultando a busca posterior dos pertences e idéias, atrapalhando as recordações claras, o que faz a conscin perder tempo e ser imprecisa nas ações, entrando em estado de irritação e impaciência repetidamente.

06. **Egocentrismo.** As necessidades egóicas atendidas como prioridade e as necessidades conscienciais-evolutivas postergadas ou ignoradas pela dificuldade do autenfrentamento, alimentando assim o processo narcísico pessoal.

07. **Emocionalismo.** As emoções agitadas predominantes nas automanifestações, nublando o juízo crítico, nulificando a racionalidade, nutrindo os devaneios e dispersões e desvirtuando a percepção dos fatos e parafatos.

08. **Entusiasmo.** A baixa da lucidez nas precipitações oriundas do entusiasmo eufórico recorrentes, acarretando ações impensadas sem previsão de conseqüências, gafes, constrangimentos, autoculpa e autovitimização.

09. **Hiperreatividade.** As reações impensadas e imediatas a tudo e a todos, prevalecendo sobre a acalmia e a ponderação nos pensenes e ações, ou seja, a instintividade subcerebral predominante nas interrelações pessoais e multidimensionais.

10. **Impulsividade.** A impossibilidade de se dispor à autorreflexão devido à agitação intraconscional, o alvoroço, a afobação, a conturbação, a inquietação, a oscilação de humor, a impaciência, a irritação, a agressividade incontida, o turbilhão pensênico, a pressa em julgar e agir suscitando arrependimentos recorrentes.

11. **Inadaptabilidade.** A dificuldade de viver na dimensão intráfísica pelo fato de não valorizar a oportunidade evolutiva da existência em curso e pela resistência em se submeter às regras deste “jogo” multidimensional cósmico – ou seja, pela relutância em ser uma minipeça no maximecanismo assistencial.

12. **Indisciplina.** O trafal do continuísmo nas tarefas, da disciplina diária, da submissão às próprias determinações e planejamentos pessoais, sobrepujados pela desistência fácil, pela falta de acabativa nas tarefas e projetos; todos estes elementos contribuindo para a erraticidade na manifestação, para o caminho não retilíneo, para a dispersão na pensenidade.

13. **Intoxicações energéticas.** A dificuldade de estabelecer a desassim gerada pela pensenidade autasseidiada – predominantemente egocêntrica –, pelo parapsiquismo imaturo, mais cobrador e pouco doador; pelos conflitos afetivos e pela autodefensibilidade deslocada, contribuindo para o aumento e sustentação da toxidade do próprio energossoma.

14. **Labilidade emocional.** A imaturidade emocional somada à falta de domínio parapsíquico, onde predomina a inconsciência na captação de *inputs* parapsíquicos (parafatos), sem crivo crítico, geradores de reações e oscilações emocionais que desestruturam a autodefesa energética.

15. **Mesolologia.** O ambiente caseiro com familiares já manifestando sintomas de ansiedade, o ambiente profissional e o *zeitgeist* afetando a hipersensibilidade ainda não educada e influenciando a pensenidade e as manifestações conscienciais.

## II. TAXOLOGIA DA MANIFESTAÇÃO DA PERSONALIDADE ANSIOSA

**Peculiaridades.** Esmiuçar a diversidade de manifestações geradas pela ou a partir do processo da ansiedade leva à compreensão das peculiaridades e principalmente, da assunção de tal manifestação nos diferentes papéis desempenhados e vividos pela consciência.

**Gradação.** Assim, a conscin tem condições de aferir o grau de ansiedade no cotidiano e nos respectivos contextos enumerados e, com isso, mapear os pontos críticos e primordiais a serem analisados a fim de iniciar o processo de autocura com afeto e racionalidade.

**Taxologia.** Eis, por exemplo, listados em ordem alfabética, 33 tipos de expressões ansiosas, manifestadas pela consciência, em pares ou em conjunto variável, e dificilmente isoladas, para análise e reflexão da pessoa interessada no autoconhecimento e no autodiagnóstico mais preciso:

01. **Ansioso acrítico.** É a conscin com falta de “semacol”, “setocol”, que não tem o desconfiômetro ligado, com propensão a cometer gafes, causar constrangimentos, pagar micos, muitas vezes sem mesmo perceber a reação alheia à conduta imprópria e inadequada.

02. **Ansioso amoral.** É a conscin temporariamente manifestando-se com ignorância empática pela dificuldade de qualificar a intencionalidade, pois é movida pela lei de levar vantagem na maioria das situações, incapaz de se colocar no lugar do outro em função do egocentrismo exacerbado e tendendo a passar por cima de quem se interpõe no caminho de seus objetivos.

03. **Ansioso arrogante.** É a conscin que muitas vezes busca compensar as autoinseguranças e medos através de manifestação onde se posiciona com superioridade perante os outros.

04. **Ansioso autovitimizado.** É a conscin que vive reclamando, se queixando, reivindicando, cobrando, choramingando, *pedinte evolutivo enquanto sentada em pote de ouro* e posicionando-se como mais fraca e medrosa do que seu potencial consciencial, acomodada na zona de conforto pessoal, ainda com a crença anacrônica de que precisa ser assistida em vez de assumir a condição de assistente.

05. **Ansioso bélico.** É a conscin beligerante, “briguenta”, de pavio curto, competitiva, que pode manifestar sentimento de competitividade insana e imprópria em contextos onde considera as pessoas como adversários, e tem a necessidade de vencê-los a qualquer custo.

06. **Ansioso controlador.** É a conscin que tenta inutilmente controlar os acontecimentos, as pessoas e a realidade ao redor, pela incapacidade de dominar e gerenciar a própria intraconscencialidade.

07. **Ansioso decidofóbico.** É a conscin com dificuldade de reflexão, cuja pensividade é carregada nas emoções e, como consequência, apresenta a dificuldade de se posicionar na escolha entre as opções, tendendo a voltar atrás um número de vezes, influenciada pelas oscilações emocionais do momento.

08. **Ansioso defensivo.** É a conscin que se percebe vivendo sob ameaça constante, continuamente desconfiada, até mesmo de situações benéficas para si, que concentra suas energias no sentido de estar sempre alerta e em estado de tensão, pronta a reagir em qualquer movimento em sua direção.

09. **Ansioso desorganizado.** É a conscin que tende a atropelar-se na execução das tarefas, muitas vezes sentindo-se assodado pela quantidade de compromissos assumidos, incapaz de priorizar as ações; realiza o máximo de trabalhos ao mesmo tempo, tentando, erroneamente, fazer com que seu tempo renda mais. Sempre cheia de afazeres, não sobra tempo para organizar seu ambiente de trabalho, sua casa e, principalmente, sua pensividade.

10. **Ansioso devaneador.** É a conscin que sente a necessidade de criar uma realidade paralela e menos ameaçadora, controlada por ela mesma, para atender as próprias necessidades e anseios que não se considera capaz de atender no mundo real. Foge então dos enfrentamentos, compensando as insatisfações e frustrações com a criação de um *mundo cor de rosa*.

11. **Ansioso ectoplasta.** É a conscin propensa à manifestação de efeitos físicos descontrolados a partir de suas energias densas não dominadas, muitas vezes iniciados pelos picos emocionais, causadora de problemas para si e para outrem, podendo chegar à makro PK destrutiva.

12. **Ansioso egocêntrico.** É a conscin cujas ações, em sua grande maioria, são orientadas tão somente pelos interesses pessoais, ansiando pelos resultados mais imediatos e, muitas vezes, não se importando com os meios para atingi-los.

13. **Ansioso fechado.** É a conscin que, por razões diversas, escolhe se fechar com o intuito de autoprotger-se, e acaba afastando os outros e *se encaramujando*, sem interação saudável, tornando-se inacessível muitas vezes até mesmo aos amparadores.

14. **Ansioso hedonista.** É a conscin que busca a autocompensação do “sofrimento” causado pela ansiedade através da procura pelo prazer físico e emocional, que gosta de ficar longos momentos na zona de conforto, que desvia de assumir lideranças para ter momentos mais livres, sem compromissos; autoindulgências estas que comprometem a qualidade da sua manifestação e de suas tarefas.

15. **Ansioso hiperativo.** É a conscin com ansiedade potencializada pela hiperatividade, inábil no gerenciamento da própria psicomotricidade, movida à adrenalina, *workaholic*, que tende a abraçar todas as tarefas e atividades, numa fuga constante e inconsciente de si. Agindo desse modo, culpa os outros de não realizarem as tarefas quando, na realidade, é ela que impede os outros de atuarem.

16. **Ansioso impaciente.** É a conscin sem a capacidade de lidar com o tempo e com os contratempos naturais do dia a dia, que manifesta uma pressa crônica nas atuações cotidianas, desejando sempre o impossível, ou seja, tudo a tempo e a hora, e da única forma que concebe: a dela; todavia, frustrando-se repetidamente por não alcançar este intento 100% das vezes.

17. **Ansioso impulsivo.** É a conscin cujos pensenes e ações tendem a serem impulsivos, impensados, instintivos e subcerebrais. Por motivos diversos, em geral emocionais, não desenvolveu a capacidade de conter-se e refletir, antes de agir. Quando esta condição é acrescida das características de reatividade, labilidade e ectoplasmia, esta conscin pode tornar-se uma verdadeira *bomba relógio*.

18. **Ansioso insatisfeito.** A conscin que não tem habilidade autafetiva, ou capacidade de aceitar a si mesmo, com todos os trafores, trafares e trafais. Persegue incessante e infrutíferamente a satisfação efêmera do ego, através da busca pelo reconhecimento e admiração alheias, em detrimento de investir na satisfação evolutiva pessoal, cuja base é a autafetividade.

19. **Ansioso irritadiço.** É a conscin que se irrita com situações e pessoas a sua volta, seja no convívio familiar, profissional ou ainda desconhecidos, que despertam a sensação de vagareza, lentidão, morosidade quando na realidade, é o ansioso irritado que está sempre apressado.

20. **Ansioso lábil parapsíquico.** É a conscin que se manifesta muitas vezes como porta voz multidimensional, em geral servindo de intermediário para guias amauróticos e assediadores, quando da incapacidade de lidar com os *inputs* multidimensionais captados pelos próprios parassensores, que não são avaliados por seu crivo racional lúcido.

21. **Ansioso magoado.** É a conscin suscetível, melindrada, hipersensível, magoável, que considera-se perseguida e vítima do universo, pois é propensa a achar que “tudo e todos, na maioria das vezes, “vão contra ela”.

22. **Ansioso monárquico.** Dono da verdade, dono do cosmos, imediatista (tudo a tempo e a hora), controlador impositivo, sem limites no que concerne a alcançar seus objetivos, que manipula e procura dominar os acontecimentos e as pessoas, atuando de modo tirânico e escravagista.

23. **Ansioso monoideísta.** É a conscin que tem a dificuldade de acalmia mental, que vive em turbilhão crônico e *non-stop* pensênico, incapaz de mudar de bloco, o que facilita as ideias fixas auto e heterassediadas.

24. **Ansioso perfeccionista.** É a conscin que tem dificuldade de acabativa em algumas tarefas, pois só as entrega se tiverem supostamente perfeitas, ocorrendo então a omissão deficitária nas atuações, pois esta consciência deixa de fazer e atuar em projetos por não considerar-se apta (perfeita) ou não considerar o trabalho apropriado (perfeito). Apresenta a tendência a engavetar muitos textos e propostas por não saber diferenciar o excelente do ótimo, e acaba por travar as próprias aptidões por não atingirem as altas e inalcançáveis expectativas criadas por ela mesma.

25. **Ansioso pessimista.** É a conscin com pensenidade prospectiva catastrófica, com a tendência de achar que tudo vai dar errado, colocando-se qual vítima passiva perante os acontecimentos previamente julgados com fechamento negativo, sentindo-se ameaçada pela própria imaginação distorcida e autassediada.

26. **Ansioso reativo.** É a conscin ainda incapaz de lidar com a própria hipersensibilidade parapsíquica que, somada à grande quantidade de percepções e parapercepções que vai assimilando, não desenvolveu a habilidade de processá-las holossomaticamente, criando assim conflitos e embates instintivos a cada interação ou percepção, estando ou não, lúcido para os fatos e parafatos, conscins e consciexes com os quais interage.

27. **Ansioso retaliador.** É a conscin vingativa, que guarda a mágoa sem esquecer nem perdoar, e que pode, a qualquer momento, retaliar as ações que julgou ter sofrido contra quem considera seu algoz ou algozes, incapaz de relevar e compreender que todos *colhem o que plantam*, inclusive ela mesma.

28. **Ansioso riscomaniaco.** É a conscin viciada em adrenalina, que coloca a própria vida em riscos constantes e desnecessários ao praticar esportes radicais e perigosos tais como escalada, vôo de asa delta ou parapent, paraquedismo, lutas, *body jump*, dentre outros.

29. **Ansioso socioso.** É a conscin de vida social intensa, sempre buscando estar em meio às pessoas, muitas vezes sendo a anfitriã com excesso de zelo, capaz de privar as pessoas de ficarem a vontade, podendo chegar a dois extremos: 1. Exaurindo-se energeticamente e desnecessariamente para agradar a todos, buscando a heteroaprovação; e 2. Querendo ser o centro das atenções, a rainha da festa, com o objetivo consciente ou inconsciente de vampirizar as consciências a sua volta.

30. **Ansioso taquipsíquico.** É a conscin com pensamento ágil, rápido que ainda não compreendeu a diferença básica do pensamento ser mais rápido que o soma. Essa incompreensão gera agitação, fala rápida, atropelo às outras conscins, frustrações, e a grande dificuldade de acalmia mental devido ao turbilhão pensênico e de colocar as boas ideias em prática, devido à dificuldade de esperar o tempo de desenvolvimento e maturação das situações.

31. **Ansioso vampirizador.** É a conscin que, nos momentos de baixa energética ou intoxicações mais intensas, busca a companhia de outras pessoas para vampirizá-las, consciente e/ou inconscientemente, na tentativa de equilibrar o holossoma, em vez de empregar esforço pessoal e disciplinado no sentido de dominar as próprias energias conscienciais para alcançar maior homeostasia sem depender patologicamente de outras consciências mais sadias.

32. **Ansioso verborrágico.** É a conscin tagarela, que não sabe moderar a exposição das ideias, sem limite e sem desconfiômetro do quanto sua necessidade de falar é nutrida pela necessidade de atrair a atenção/energia para si, processo este que dificulta o desenvolvimento da empatia com os outros pela própria incapacidade de ouvir, fora o fato da manifestação deseducada e recorrente em interromper a fala dos outros constantemente.

33. **Ansioso workaholic.** É a conscin *workaholic*, incansável na dedicação à profissão, ignorando as consciências das suas interrelações, numa frenética compulsão de corrida contra o tempo sem cogitar a possibilidade do descanso, da reflexão, do convívio sadio, das férias, do lazer, da pausa, do repouso necessários e reparadores da homeostase holossomática.

**Complementariedade.** A partir dessa classificação, é importante frisar que, na maioria dos casos, as manifestações não acontecem em separado, muito pelo contrário, pois os traços boa parte das vezes são complementares e atuam em parcerias múltiplas, cabendo ao pesquisador identificar a predominância percentual do que manifesta no cotidiano.

**Agravante.** O fato da consciência se manifestar no estado projetado, ou então na inevitabilidade da condição de consciex, não muda em nada sua manifestação patológica. Muito pelo contrário, patologias podem ficar mais exacerbadas na dimensão extrafísica devido ao fato de que, nesta dimensão, há a predominância e influência sobre as consciexes dos bolsões holopensênicos e da lei da atração pelas afinidades, muito mais forte e imediata que na intrafísica. Além disso, a condição ansiosa no extrafísico tende a potencializar devido a paracomunicabilidade pensênica.

### III. TÉCNICAS PARA O EQUILÍBRIO DA ANSIEDADE

#### a. Técnica da não-reatividade

**Definição.** Reatividade é condição instintiva advinda do corpo emocional que implica em ação impensada como ato reflexo de autodefesa anacrônica a objeto, energia ou consciência pela qual a conscin sente-se ameaçada, que não passa pelo crivo racional do mentalsoma.

**Sinonimologia.** 1. Fechadismo energético. 2. Fechadismo emocional. 3. Apriorismo. 4. Autodefensibilidade anacrônica. 5. Tensão crônica. 6. Hipersensibilidade patológica.

**Antonimologia.** 1. Pacifismo. 2. Serenidade. 3. Aceitação. 4. Acolhimento. 5. Abertismo.

**Técnica.** A técnica da antirreatividade é o procedimentocriado com o objetivo de auxiliar a consciência na otimização do abertismo emocional e da autopacificação íntima, a fim de alcançar um estado holossomático homeostático que propicie equilíbrio nas interações e que favoreça o predomínio dos atributos mentaissomáticos avançados.

**Etapas.** A Aplicação da técnica da antirreatividade consiste em 8 etapas distintas, listadas em ordem funcional:

1. **Escolha.** A conscin escolhe um dia específico onde saiba de antemão que terá menos compromissos de trabalho e sociais.

2. **Começo.** No início do dia, trabalha com o estado vibracional e qualifica a intenção de aplicar a técnica, explicitando intimamente suas razões cosmoéticas para tal.

3. **Simplicidade.** O procedimento consiste em a conscin permanecer tranquila e muito atenta, e procura não reagir A NADA durante aquele dia.

4. **Reforço.** Esta não reação a nada significa aceitar em seu universo íntimo ou em seu holossoma, quaisquer condições que sejam dirigidas a ela, tanto do ambiente externo ou extraconscencial, quanto do ambiente interno ou intraconscencial.

5. **Condições.** As condições podem ser ações, palavras, energia, interações com consciexes e conscin, ou seus próprios pensenes.

6. **Autoimposição cosmoética.** A conscin se propõe a esta autoimposição cosmoética, de permanecer serena e acolhedora, vigiando cada tentativa instintiva ou não, de REAGIR aos *inputs* recebidos.

7. **Observação.** A conscin permanece então, durante este dia, em estado de acalmia observadora, e poderá assim aferir o que acontece em cada momento no qual, em vez de reagir, acolhe toda e qualquer situação que poderia afetá-la.

8. **Registro.** As percepções devem ser registradas neste trabalho de autopesquisa. O registro ajuda também a reforçar as novas sinapses de não reação e favorece a percepção da conscin sobre os ganhos evolutivos que pode ter ao aplicá-la continuamente.

**Decisão íntima.** Não se pode controlar todos os acontecimentos externos e quem os produz. Cabe aqui a decisão íntima da consciência em aprender a controlar, gerenciar e dominar o próprio ambiente ou universo intraconscien, no sentido de ajustar a hipersensibilidade reativa, aprendendo a usá-la como antena captadora de informações, mas sem deixar a si própria entrar em “curto circuito”.

**Parapsiquismo.** A hipersensibilidade pode e deve ser empregada em favor de si próprio e de outras consciências, neutralizando a defensibilidade deslocada (ou reatividade) e aplicando, assim, os recursos parapsíquicos plenos.

**Sugestão.** A proposta desta técnica é que seja aplicada de início, uma vez por semana, e, com o passar do tempo, dependendo do fôlego de cada conscin, pode ter sua frequência aumentada para mais dias, até que faça parte inerente do dia a dia da conscin.

**Gratificação.** Eis listados em ordem alfabéticas, dentre outros, 9 ganhos na aplicação da técnica:

1. Aceleração da conquista da desperticidade.
2. Ampliação do parapsiquismo.
3. Aumento das percepções energéticas.
4. Aumento do domínio emocional.
5. Incremento na autoconscientização holossomática.
6. Desenvolvimento da acalmia e serenidade perante os eventos do dia a dia.
7. Diminuição drástica da ansiedade.
8. Maior interassistencialidade nas interrelações.
9. Redução da autassedialidade pessoal.

#### b. Retratação Pública com os Paracredores Evolutivos

**Técnica.** A *técnica da retratação pública com os paracredores evolutivos* é o procedimento criado com o objetivo de otimizar a interassistencialidade da conscin junto ao seu grupo ou bolsão evolutivo do momento, carente da assistência específica daquela conscin que, ao longo de vidas, vem se negando ou se esquivando do enfrentamento-confronto cosmoético e do pedido de desculpa e reconhecimento dos próprios erros do passado que afetaram negativamente este grupo, que cobra, até os dias de hoje, essa assistência.

**Sinonimologia.** 1. Pedido de perdão, pedido de desculpas. 2. Reconhecimento dos erros pregressos. 3. Assunção da responsabilidade pelos atos passados. 4. Autenfrentamento.

**Antonimologia.** 1. Fuga da responsabilidade. 2. Acovardamento consciencial. 3. Esquiva do passado. 4. Pusilanidade. 5. Egoísmo.

**Ideal.** O ideal desta técnica é ser realizada em laboratório conscienciológico, e consiste em 9 etapas dispostas em ordem cronológica:

1. **Dia.** A conscin deve escolher um dia específico que poderá estar dedicada inteiramente à aplicação da técnica.
2. **Ambiente.** O ambiente intrafísico onde a técnica será aplicada deve ser tranquilo, privativo, e não deve ter outras pessoas presentes.
3. **Intencionalidade.** A conscin deve qualificar sua intenção de se retratar, e ter certeza de sua autossinceridade para que possa proceder ao próximo passo.

4. **Evocação.** Evocar os amparadores pessoais, os amparadores do grupo específico com o qual irá se retratar (mesmo que não saiba qual o grupo) e amparadores conhecidos com os quais sinta afinidade.

5. **Preparação.** Ficar de pé, no meio do ambiente intrafísico, deixar as energias soltas, abertas, sem reatividade, e repetir mentalmente o desejo de se retratar com as consciexes.

6. **Paragrupo.** A conscin pode perceber parapsiquicamente, ou não, o paragrupo de credores se reunindo ao seu redor, ao modo de arena. Independente dessa percepção, deve prosseguir como se todas as consciências extrafísicas com as quais precisa se retratar no momento, estivessem presentes.

7. **Acoplamento.** Estar aberto a qualquer acoplamento que possa ser promovido pelos amparadores.

8. **Tares.** A conscin pode, neste ponto, explicar a condição infrutífera da retaliação, reforçando que só aumenta a interprisão entre todos. O pedido de desculpas ou perdão deve ser acompanhado pela ação pensência de perdoar igualmente a todos, sem exceção.

9. **Desassim.** Ao perceber que o ambiente acalmou extrafísicamente, a conscin deve iniciar um trabalho de desassimilação energética, através do estado vibracional.

**Continuismo.** A conscin deve, após realizar a técnica pela primeira vez, de modo consciente, acompanhar, na medida do possível, os fatos e parafatos que podem ser derivados da própria técnica, a fim de perceber se a mesma foi bem realizada, e analisar, se e quando, deve aplicá-la de novo.

**Start.** As consciências atendidas pela técnica também precisam de acompanhamento, no sentido de se verificar se foram bem atendidas, pois a assistência continua, sendo esta técnica apenas o *start* do processo assistencial.

**Atraso.** Muitas vezes, a sensação de ameaça difusa que uma personalidade ansiosa pode sentir no dia a dia, pode advir do atraso assistencial perante determinado grupo ligado a ela, que se torna paracredor devido a assistência não realizada e faz pressão sobre a conscin devedora dessa assistência quando a encontra na intrafísicalidade e/ou na dimensão extrafísica.

**Egocentrismo.** A ansiedade, quando contínua na manifestação, acaba por aumentar o egocentrismo da consciência, uma vez que esta acredita estar sempre numa condição de vítima por sofrer as perturbações relativas a esta patologia.

**Círculo vicioso.** A conscin então entra em círculo vicioso de vitimização: quanto mais sofre, mas sente-se vítima e quanto mais sente-se vítima, mais acredita que o sofrimento aumentou.

**Responsabilidade.** Quando a conscin em questão considera-se intermissivista, em geral já está em condições de ajudar muitas consciências, porém opta por permanecer em estado de autovitimização, preferindo os pseudoganhos por não assumir a responsabilidade assistencial com os grupos que sofreram suas ações negativas no passado.

**Público-alvo.** Quando a conscin decide lucidamente pelo confronto cosmoético com seu público-alvo de assistidos, coloca-se em postura de assistente, e a tendência, a partir de suas ações assistenciais, é esmorecimento da pressão e da sensação difusa de ameaça no dia a dia.

**Acolhimento.** Esse confronto não significa ir para uma guerra. É, em verdade, um movimento de acolhimento, onde a conscin assistente para de resistir e de se debater, e passa a acolher seu público-alvo, sem dramatização.

## CONCLUSÃO

**Autonomia.** A conscin que vive em estado de ansiedade ou percentuais desse estado, está deficitária no sentido de autoprover-se. Vive em ânsia por algo ou alguém, sem investir em si mesma para alcançar a autonomia emocional e consciencial.

**Assistência.** A ansiedade é autassédio resultante da falta de assistência tanto para si, quanto para outras consciências – a saída do ego pela conscin favorece a todos, inclusive e principalmente a ela própria.

**Mão dupla.** Qualquer ação feita a outrem pela conscin imatura, em geral, é feita a ela mesma, nas autabordagens patológicas, sempre sendo via de mão dupla. Uma vez que aprendemos a fazer conosco, fazemos com os outros, e vice-versa.

**Atributos mentais.** Quando a conscin é capaz de dominar o emocionalismo exacerbado e souber manter em sua manifestação o predomínio dos atributos mentais, a ansiedade passa a não ter mais lógica.

**Coerência.** A coerência que a conscin ganha pela assistência feita a partir das técnicas propostas, diminui os conflitos e favorece a acalmia holossomática, atenuando a manifestação ansiosa.

**Volição.** A ansiedade pode ser equilibrada desde que a consciência interessada adote comportamentos saudáveis em contraponto aos comportamentos ansiosos partindo do autoconhecimento, entendimento e compreensão sinceras a fim de alcançar e manter o equilíbrio holossomático.

**Poder.** O maior poder que uma consciência pode ter é o autodomínio de todos os veículos de manifestação (soma, energossoma, psicossoma e mentalsoma), ou seja, o domínio do próprio microuniverso consciencial.

**Prêmio.** A conquista de si mesmo é prêmio evolutivo máximo, que pode ser desfrutada pela consciência madura que atua cosmoeticamente nas interrelações.

### Minicurriculo:

**Valesca Ferreira** é Empresária. Graduada em Desenho Industrial, com MBA em Gerência de Projetos. Voluntária da Conscienciologia desde 1997, docente desde 1998. Voluntária e docente na CONSCIUS. Tenepessista.

### Bibliografia Sugerida:

1. Freeman, Arthur; DEWOLF, Rose. *As 10 Bobagens mais Comuns que as Pessoas Inteligentes Cometem: e técnicas eficazes para evitá-las*; Guarda-chuva Ltda; Rio de Janeiro; 2006.
2. Horney, Karen. *A personalidade Neurótica de Nosso Tempo*; Civilização Brasileira; Rio de Janeiro; 1974.
3. Leahy, Robert L. *Como Lidar com as Preocupações*; Artmed; Porto Alegre, RS; 2007.
4. Martins, José Maria. *A Lógica das Emoções na Ciência e na Vida*; Vozes; Petrópolis, RJ; 2004.
5. Silva, Ana Beatriz Barbosa. *Mentes Ansiosas*. Fontanar; Rio de Janeiro, RJ; 2006.
6. Tarantino, Mônica. *Quando a Ansiedade Vira Doença*. Istoé, N.º 2.072; ano 32; 29 de julho de 2009; páginas 68 a 73.
7. *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; 1.248 p.; 525 caps.; 150 abrevs.; 43 illus.; 5 índices; 1 sinopse; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 5a Ed.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2002.
8. Viscott, David. *Liberdade Emocional: Deixando o Passado para Viver o Presente*. Summus; São Paulo, SP; 1998.

