



Assertividade Evolutiva: Meio para Pacificação Íntima

Asertividad Evolutiva: Medio para La Pacificación Íntima

Evolutionary Assertiveness: Means for Inner Pacification

Alessandra Serafim

Resumo

O presente artigo discorre acerca do tema da assertividade evolutiva pelo paradigma consciencial, demonstrando sua importância na pacificação íntima. A metodologia utilizada constitui-se no pensamento crítico reflexivo, nas observações do cotidiano quanto às manifestações conscienciais da autora e de terceiros, nos registros em cursos e o uso de algumas técnicas. Abordam-se características de 3 tipos de posturas conscienciais de acordo com a forma de comunicação: postura passiva, postura agressiva e postura assertiva evolutiva. Reflete-se sobre as causas da inassertividade consciencial e ressalta-se a importância da adoção de posturas assertivas evolutivas no cotidiano para a diminuição dos auto e heteroconflitos e a obtenção da pacificação íntima. Apresenta-se 5 técnicas relacionadas à identificação das inabilidades sociais e de superação. Conclui-se forte probabilidade do emprego de condutas assertivas evolutiva pela conscin contribuir para o processo de pacificação íntima. Entretanto, não é possível generalizar os aspectos encontrados nesta pesquisa e estendê-los à população geral. São necessários novos estudos para analisar a correlação existente entre paz interior e assertividade evolutiva.

Palavras-Chave: assertividade; evolução; pacificação íntima.

Resumen

El presente artículo discurre acerca del tema asertividad evolutiva en el paradigma consciencial, demostrando su importancia en la pacificación íntima. La metodología utilizada consiste en el pensamiento crítico reflexivo, las observaciones en la vida cotidiana de las manifestaciones conscienciales de la autora y de terceros, los registros de cursos y el uso de algunas técnicas. Se abordan las características de 3 tipos de posturas conscienciales de acuerdo con forma de comunicación: postura pasiva, postura agresiva y postura asertiva evolutiva. Se reflexiona sobre las causas de la inasertividad consciencial y se resalta la importancia de adoptar posturas asertivas evolutivas en la vida cotidiana para la disminución de los auto y heteroconflitos y la obtención de la pacificación íntima. Se presentan 5 técnicas relacionadas con la identificación de las inhabilidades sociales y su superación. Se concluye con una fuerte probabilidad que el empleo de conductas asertivas evolutivas por parte de la conscin contribuye al proceso de pacificación íntima. Sin embargo, no es posible generalizar los aspectos encontrados en esta investigación y extenderlos a la población en

general. Son necesarios nuevos estudios para analizar la correlación entre la paz interior y la asertividad evolutiva.

Palabras clave: *asertividad; evolución; pacificación íntima.*

Abstract

This article presents the evolutionary assertiveness according to the consciencial paradigm, demonstrating its importance to the inner peace. The methodology used consisted of the reflective critical thinking, the observations of the author's and others everyday life consciencial manifestations, personal records made during courses and the use of some techniques. It addresses characteristics of 3 types of consciencial postures according to the form of communication: passive, aggressive and evolutionary assertive posture. It wonders on the causes of consciousness inassertivity and emphasize the importance of adopting evolutionary assertive postures in daily life for the reduction of self and heteroconflicts in order to obtain inner peace. It presents 5 techniques related to the identification and overcoming of social disabilities, then it concludes that there is a strong probability that the use of evolutionary assertive behavior by consciousness contributes to the intimate peace process. However, it is not possible to generalize the aspects found in this study and extend them to the general population. Further studies are needed to analyze the correlation between inner peace and evolutionary assertiveness.

Keywords: *assertiveness; evolution; inner pacification.*

INTRODUÇÃO

Constructo Assertividade. Existem diversas abordagens e definições a respeito do constructo assertividade. De acordo com CABALLO (2010; p. 1 a 9), inexistente teoria geral que englobe o conceito, a avaliação e o treinamento da assertividade/habilidades sociais. Há várias dimensões acerca do tema, direcionadas de acordo com a diretriz do pesquisador. Sendo os termos “assertividade” e “habilidades sociais” considerados equivalentes para vários autores.

Definição. Para CABALLO (2010; p. 6), assertividade pode ser conceituada como:

“Conjunto de comportamentos emitidos por um indivíduo em um contexto interpessoal que expressa sentimentos, atitudes, desejos, opiniões ou direitos desse indivíduo de modo adequado à situação, respeitando esses comportamentos nos demais, e que geralmente resolve os problemas imediatos da situação enquanto minimiza a probabilidade de futuros problemas.”

Justificativa. O estudo da assertividade evolutiva justifica-se pelo fato da autora ter tido dificuldades relacionadas a esta temática. Eram comuns problemas relacionados ao posicionamento pessoal; constrangimento em dizer não quando necessário; expressão de pensenes e emoções negativas; reivindicação de direitos quando justos; realização de feedbacks de pontos negativos de outras consciências, entre outros.

Autopesquisa. A autopesquisa demonstrou variáveis associadas a esta questão: inautenticidade consciencial, baixa autoestima, medo, raiva, perfeccionismo, perfil introvertido e outros. Desta forma, as condutas inassertivas da autora influenciaram algumas vezes de forma negativa no cotidiano, ocasionando conflitos intraconscienciais e interpessoais, prejudicando o equilíbrio holossomático.

Objetivos. Este artigo objetiva levar à reflexão sobre a temática da assertividade evolutiva pelo paradigma consciencial, demonstrando sua influência na pacificação íntima. Pretende analisar diferentes tipos de posturas conscienciais; reflete sobre as causas da inassertividade consciencial e demonstra técnicas de identificação e de autoenfrentamento de condutas inassertivas.

Metodologia. A metodologia utilizada constitui-se no pensamento crítico reflexivo, nas observações do cotidiano quanto às manifestações conscienciais da autora e de terceiros, nos registros em cursos e a utilização das seguintes técnicas: autoavaliação de condutas assertivas, treinamento do comportamento inábel, mobilização básica de energias, voluntariado e reparação da conduta inassertiva.

Estrutura. A apresentação do artigo está dividida em 4 seções:

- I. Assertividade Evolutiva.
- II. Causas da Inassertividade Consciencial.
- III. Pacificação Íntima.
- IV. Técnicas de Identificação das Inabilidades Sociais e de Superação.

I. ASSERTIVIDADE EVOLUTIVA

Definição. Assertividade evolutiva é a capacidade de a consciência manifestar os pensenes de forma explícita, segura, firme e cosmoética nas comunicações interconscienciais, visando à evolução policármica.

Etimologia. O termo assertivo vem do idioma Latim, *assertum*, “proposição afirmativa, asserção, afirmação”, e surgiu no Século XVI. A palavra evolutiva procede idioma francês *evolutif*. Apareceu em 1873. O vocábulo evolução deriva do idioma francês *évolution*, e este do idioma Latim, *evolutio*, “ação de percorrer, de desenrolar”, de *evolvere*, “rolar de cima; despenhar; precipitar; desdobrar; fazer sair; desenvolver”. Apareceu no século XVIII.

Sinonímia. 1. Assertividade cosmoética, afirmação cosmoética da intraconsciencialidade. 2. Assertividade ortopensênica, expressividade da coerência pensênica. 3. Assertividade assistencial, comunicação interconsciencial assistencial. 4. Assertividade racional, expressão do autodiscernimento. 5. *Glasnost*, autenticidade consciencial. 6. Qualificação da intenção expositiva.

Antonímia. 1. Assertividade anticosmoética. 2. Assertividade assediadora. 3. Assertividade regressiva, retranca autoexpositiva, autorrepressão, insegurança pessoal. 4. Assertividade emocional, manipulação anticosmoética, chantagem emocional. 5. Agressividade anticosmoética. 6. Passivo-agressividade, agressividade contida.

Evoluciologia. A evoluciologia é a especialidade da conscienciologia destinada ao estudo da evolução das consciências, considerando a multiseriabilidade, a holossomática, as múltiplas dimensões; matéria específica do orientador evolutivo ou evoluciólogo (VIEIRA, 2013; p. 4882).

Posturas Conscienciais. GILLEN (2001) diferencia quatro tipos de comportamentos humanos relacionados à forma de comunicação: passivo, agressivo, passivo/agressivo e assertivo. Neste estudo, abordaremos características de 3 tipos de posturas conscienciais de acordo com a forma de comunicação:

I.1. Postura Passiva

Características gerais: Não consegue expressar diretamente seus pensenes, desejos e intenções, permite que os outros os violem constantemente. Não respeita as próprias necessidades e sentimentos pessoais. Objetiva pacificar os envolvidos e esquivar-se de conflitos a todo custo. Apresenta imaturidade consciencial, avaliação inapropriada e negativa de si mesmo, sentimentos de inferioridade, medo dos outros, tendência à submissão, à carência e costuma ter ansiedade interpessoal excessiva. Comumente realiza atividades das quais não gostaria de realizar e apresenta dificuldade para dizer não.

Expressão Corporal: Evita o olhar; volume baixo da voz; postura corporal tensa, encolhida; movimentos corporais inapropriados, mexe as mãos, inquieto; padrão de fala vacilante.

Consequências: Não apresenta pacificação íntima, possui conflitos intra e heteroconscienciais. Pode apresentar sentimentos de culpa, raiva, ansiedade, depressão, melancolia, baixa autoestima, sintomas psicossomáticos como dores de cabeça, úlceras e outros, devido à repressão dos sentimentos. É possível ocorrer desvios da proéxis e estagnação evolutiva. É comum condutas autoassediadoras e heteroassediadoras, em forma de mentiras, conluios e pactos anticosmoéticos.

I.2. Postura Agressiva

Características gerais: Frequentemente expressa os pensenes e defende seus direitos de forma desonesta, inapropriada e viola os direitos dos outros. Agride com ofensas verbais, ameaças, comentários hostis ou humilhantes. A agressão verbal indireta consiste em comentários irônicos, raivosos e maliciosos. O objetivo do agressor é vencer. Costuma ridicularizar e minimizar os demais. Pode apresentar comportamento ambicioso, autoritário, inflexível, rígido, intolerante. Apresentam sentimentos de arrogância, baixa autoestima, competitividade, frustração, impulsividade, irritação, *loc* externo.

Expressão Corporal: Pode abarcar gestos hostis ou ameaçadores, como fechar os punhos, olhares invasivos e ataques físicos dirigidos a outras pessoas ou objetos. Costuma utilizar máximo contato visual, voz alta, postura evasiva, aperta os dedos e aponta, tem dificuldade para ouvir o outro, faz interrupções constantes na fala do outro.

Consequências: A curto prazo, os comportamentos agressivos permitem: expressão emocional, sentimento de poder e conquista de necessidades. Podem apresentar sentimentos de culpa, contra-agressão direta em forma de ataque verbal ou físico ou contra-agressão indireta de forma sarcástica, olhar desaprovador. As consequências a longo prazo geralmente são negativas, compreendendo dificuldade nos relacionamentos interpessoais e distanciamento dos demais. É comum acontecer desvios de proéxis e de paralisação evolutiva. Possibilidade de condutas autoassediadoras e heteroassediadoras, tendo em vista os comportamentos coercitivos, autoritários e anticosmoéticos.

I.3. Postura Assertiva Evolutiva

Características gerais: Expressa de forma clara e direta os pensenes, necessidades, direitos e opiniões sem prejudicar os demais ou violar os direitos de outrem, visando a interassistencialidade.

Costuma respeitar a si próprio e o outro. Geralmente preserva a integridade dos demais. A finalidade do comportamento assertivo não é obter o desejado e sim, comunicar-se de forma direta, concisa e não-ofensiva das próprias necessidades de forma cosmoética. Geralmente sente-se bem nos relacionamentos interpessoais, está satisfeito com sua vida social e tem autoconfiança para mudar quando necessário. Procura ouvir e compreender as outras pessoas, aceita acordos e soluções diferentes. Tendência de a consciência apresentar os seguintes traços conscienciais: sinceridade, autoconsciência, autoconhecimento, autoestima sadia, coragem, diplomacia, discernimento, empatia, flexibilidade, maturidade e objetividade.

Expressão Corporal: Contato visual suficiente para dar a entender sinceridade, olhar de reciprocidade equilibrada. Tom de voz moderado, modulado, fluído, seguro, ausência de bloqueios e de gaguez. Postura comedida e segura. Posição de “peito aberto”, sem tensões. Expressão corporal condizente com suas palavras.

Consequências: Às vezes o comportamento assertivo pode ocasionar conflitos, pois nem sempre o outro pode receber de forma agradável ou favorável. Mas a tendência à longo prazo é maximizar as consequências favoráveis, minimizar as consequências desfavoráveis e ocasionar auto e heteropacificação. Promove a diminuição da ansiedade, favorece relações íntimas e significativas e melhora a adaptação social. Otimiza a evolução consciencial, auxilia na proéxis, favorece o contato com os amparadores e a possibilidade de realizar assistência interconsciencial.

Diferenças. Ressalta-se que o termo assertividade de acordo com a ciência convencional não pressupõe a conduta cosmoética da consciência em suas manifestações, apenas a autenticidade dos pensamentos e comportamentos. Preocupa-se em linhas gerais com a defesa dos direitos e a expressão direta dos pensamentos e sentimentos levando-se em consideração os demais; mas não abrange questões relacionadas à intencionalidade, cosmoética e nível de assistencialidade nas manifestações conscienciais, como o termo assertividade evolutiva considera.

Intencionalidade. Segundo CERQUEIRA (2005; p. 358), a qualificação da intenção é fundamental para a manifestação da assertividade cosmoética, considerada sinônimo de assertividade evolutiva. Desta forma, torna-se necessário antes de nos expressarmos, realizarmos as seguintes perguntas: “*o que quero realmente com o comentário que pretendo fazer? Que efeito espero obter com minhas colocações?*”. Urge maior reflexão e ponderação se o comentário desejado estiver relacionado somente ao seu ego e não contribuir de forma evolutiva para o receptor. Será que vale a pena se manifestar?

Cosmoética. A Cosmoética constitui-se como um dos princípios a ser considerado em nossas manifestações. O que desejo exprimir, comunicar ao outro vai ao encontro com a máxima: que aconteça o melhor para todos? Considero as repercussões da minha comunicabilidade perante o universo, as múltiplas dimensões, as trocas energéticas com outras consciências e ambientes?

Assistência. Assertividade evolutiva pressupõe a necessidade de assistir. A assistência constitui-se como prerrogativa da proéxis. Desta forma, é fundamental refletirmos sobre o teor de benignidade existente em nossos comportamentos e posicionamentos assertivos. Minhas manifestações e formas de expressão visam assistir de fato outras consciências?

II. CAUSAS DA INASSERTIVIDADE CONSCIENCIAL

Motivos. São vários os motivos pelos quais as consciências não conseguem se manifestar de forma assertiva.

Razões. CABALLO (2010; p.182) enumera algumas razões pelas quais um indivíduo não consegue manifestar-se de forma hábil:

1. O indivíduo não apresenta repertório de respostas convenientes, seja pelo fato de nunca ter aprendido ou ter assimilado condutas inapropriadas;
2. Existência de ansiedade condicionada que dificulta a resposta de forma adequada;
3. Interpretação errônea da atuação social, ou seja, o indivíduo autoavalia-se de forma negativa, com pensamentos autoderrotistas e/ou está com receio por possíveis conseqüências do comportamento hábil;
4. Inexistência de motivação para atuar de forma hábil;
5. Dificuldade em discriminar adequadamente as situações em que determinada resposta seja efetiva;
6. Insegurança em relação aos seus direitos, não crê que tenha o direito de responder de forma apropriada;
7. Existência de obstáculos ambientais restritivos que obstruem a expressão apropriada do indivíduo, ou até mesmo, pune a manifestação da conduta assertiva.

Mecanismos de defesa do ego. Outra possibilidade pelo qual utilizamos condutas inassertivas é o uso de mecanismos de defesa do ego. Estes mecanismos são estratégias utilizadas para enfrentar a ansiedade, geralmente de forma inconsciente. O uso maciço destas estratégias de defesa prejudica a percepção concreta dos fatos e parafatos da realidade apresentada. Estas estratégias não modificam a realidade do entorno da consciência, apenas alteram a maneira pela qual a consciência se percebe. Segue os principais mecanismos de defesa do ego utilizados:

1. Repressão;
2. Racionalização;
3. Formação reativa;
4. Projeção;
5. Intelectualização;
6. Negação;
7. Deslocamento.

Trafares. Certos defeitos, traços fardos conscienciais, podem influenciar sobremaneira nas manifestações inassertivas, seja de forma consciente ou inconsciente. Segue abaixo alguns trafares que podem estar correlacionados a esta questão:

1. Inautenticidade consciencial;
2. Baixa autoestima;

3. Perfeccionismo;
4. Dificuldade de auto e heterocrítica;
5. Raiva;
6. Falta de posicionamento pessoal;
7. Medo;
8. Autismo consciencial.

III. PACIFICAÇÃO ÍNTIMA

Definição. Podemos inferir que a utilização habitual de posturas assertivas evolutivas contribuirá na pacificação íntima da conscin. Pacificação íntima pode ser compreendida como a condição de imperturbabilidade intraconsciencial conquistada pela conscin, perante ela própria e nos interrelacionamentos com as demais consciências por meio da cosmoética, com a finalidade de colaborar com a paz coletiva (VIEIRA, 2013; p. 1807).

Imperturbabilidade. A imperturbabilidade configura-se como a condição da consciência não apresentar autoperturbações, autopertúrbios, autoconflitos e autodesequilíbrios que a desestruture. É o estado de tranquilidade íntima, segurança e maturidade adquirida pela consciência na convivência entre conscins e consciexes, evoluídas ou imaturas, independente da situação em si (VIEIRA, 2014; p. 323).

Conflito. Segundo NADER (2003; p. 169), conflito é o estado consciencial de confronto da dificuldade de se realizar decisões e fazer escolhas entre duas ou mais situações divergentes. Consoante VIEIRA (1994; p. 752), existem três tipos de conflitos:

1. Conflito Intraconsciencial ou intra-subjetivo: relação polêmica consigo mesmo;
2. Conflito intra-holossomático ou intrasistêmico: relação complexa com os veículos de manifestação;
3. Conflito interpessoal ou intersubjetivo: relação laboriosa com as outras consciências e o mundo.

Distância. Percebe-se em conscins com posturas agressivas e/ou passivas regulares nas manifestações, a presença de conflitos consigo próprio e com os demais constantemente. A pacificação íntima, o equilíbrio interno, a homeostase holossomática e a serenidade são condições distantes destas conscins.

Conscin passiva. Cada dificuldade apresentada pela conscin passiva suscita conflito específico. Quem “engole” suas ideias, valores, pensenes e princípios para concordar, agradar e ter o afeto do outro; não raro, fica ruminando a situação mentalmente, num embate sem desfecho positivo que culmina na anulação de si próprio. Sendo comuns atuações anticosmoéticas, bifrontes e inautênticas, onde predomina o medo, a covardia e a insegurança consciencial.

Conscin agressiva. As consciências que apresentam comportamentos agressivos também são assoladas por intra e interconflitos. A forma belicosa, violenta, coercitiva e autoritária de se manifestar

para obter o desejado, sem considerar os demais, acarreta perturbação e confusão intraconscencial e principalmente, hostilidade perante outras consciências.

Conscins assertivas evolutivas. Em contrapartida, consciências que expressam os pensenes com intenção assistencial e cosmoética, apresentam probabilidade maior de terem diminuição de auto e heteroconflitos do que as conscins inassertivas. Pode até ser que não consigam que sua ideia, ou desejo seja levado em consideração, mas manifestam a própria singularidade. Independente das repercussões advindas, multidimensionalmente o assertivo se posiciona, sendo fiel a si próprio, seguindo o fluxo evolutivo.

IV. TÉCNICAS DE IDENTIFICAÇÃO DAS INABILIDADES SOCIAIS E DE SUPERAÇÃO

Tratamento. A abordagem mais utilizada na psicologia para o tratamento da inassertividade é a cognitiva comportamental. Esta escola utiliza a técnica do treinamento em habilidades sociais (THS) ou do “treinamento assertivo” para os indivíduos inábeis. De acordo com CABALLO (2010; p. 181 a 185) o THS configura-se como forma de ensinar estratégias e habilidades cognitivas, emocionais, verbais e não-verbais com o objetivo de melhorar a competência individual em tipos específicos de situações sociais.

Técnicas. Caso o grau de inassertividade da conscin não seja tão grave, é possível a própria conscin identificar e realizar autoenfrentamentos para superar inabilidades sociais por meio de técnicas. Segue abaixo algumas técnicas de identificação e de superação de inabilidades sociais utilizadas pela autora.

IV.1. Técnica de autoavaliação de condutas assertivas

Objetivo. Esta técnica objetiva a autoafecção da consciência a respeito de condutas/comportamentos de maior grau de dificuldade. Nesta folha de auto-registro o indivíduo irá registrar a situação que enfrenta algum nível de perturbação emocional/ansiedade, ou seja, de desconforto. Anotará, nas colunas respectivas ao contexto, as seguintes variáveis para análise posterior:

Folha de autoavaliação para medir condutas assertivas								
Dia	Hora	Situação Enfrentada	Nível de Dificuldade	Conduta Manifesta	Pensamento	Emoção/Sentimento	Energia	Expectativa
			Sugere-se atribuir nota de 1 à 5, sendo que o nº 5 indica maior grau de ansiedade.					

Aspectos. Após avaliação durante certo período, é necessário realizar análise criteriosa dos dados obtidos, levando-se em consideração vários aspectos. Segue abaixo alguns aspectos para reflexão:

1. Situações análogas provocaram o mesmo grau de dificuldade, pensamentos/sentimentos/energia? Se existiram discrepâncias, quais foram os elementos balizadores de tal diferença?

2. A atribuição da nota na coluna do nível de dificuldade apresentou dissonância significativa entre a conduta manifesta e sua expectativa?
3. Você consegue identificar padrão repetitivo em seus pensenes? Quais são as crenças, valores por trás deles?
4. Suas expectativas são realmente condizentes com o que poderia realmente ser feito?

Variáveis. Estas são apenas algumas variáveis pelas quais se podem analisar certas condutas de assertividade/habilidades sociais.

IV.2. Técnica do Treinamento do comportamento inábil

Técnica. Esta técnica consiste no treinamento do comportamento inábil pela conscin antes de ser manifesto, com o objetivo de melhorar a performance e diminuir a insegurança do sujeito. Desta forma, quando a conscin precisar realizar conduta difícil e não apresentar habilidades suficientes para tal, como posicionamento relacionado à temática complexa, apresentação de trabalho, realização de heterocrítica e outros; poderá ensaiar através dos seguintes meios:

1. Ensaio na frente do espelho: a conscin exercita a situação a ser exposta, verifica postura, gestos, tom de voz, conteúdo, força presencial e outros;
2. Reflexão e escrita: realiza análise à priori, e escreve as principais estratégias para direcionar o autoenfrentamento;
3. Simulação da situação temida/teatro: com a ajuda de amigo/familiar, simula-se o cenário com conteúdo relacionado à circunstância a ser encarada, em diversas variações;
4. Gravação da voz do conteúdo a ser exibido: este tipo de ensaio é indicado principalmente antes de entrevistas com mídias, palestras e outros. É possível treinar e verificar o volume e tipo de voz, a fluência, espontaneidade, entre outros.

IV.3. Técnica da Mobilização Básica de Energias

MBE. A mobilização básica de energias (MBE) consiste na circulação das energias conscienciais por dentro e fora do corpo humano, redirigindo e normalizando os fluxos (VIEIRA, 2002; p. 584 a 594). A MBE constitui-se em 3 manobras energéticas: a circulação fechada de energias (objetiva o estado vibracional), a exteriorização e a absorção de energias.

Domínio. O domínio gradativo das energias conscienciais apresenta inúmeras utilidades e transmite à conscin força, coragem, motivação, vigor e segurança. Dessarte infere-se que estas condições podem facilitar as mudanças intraconscienciais, como por exemplo, as atitudes inassertivas.

IV.4. Técnica do Voluntariado

Voluntariado. Esta técnica baseia-se na participação efetiva da consciência no trabalho voluntário de Instituição Conscienciocêntrica (IC), alicerçada pelo paradigma consciencial. Nestas ICs, o voluntariado não apresenta vínculo empregatício e sim, vínculo consciencial.

Ferramenta. Dependendo do engajamento, dos laboratórios conscienciais que o voluntário se dispõe a realizar e dos autoenfrentamentos efetuados, considera-se o voluntariado excelente ferramenta de oportunidades evolutivas interassistenciais e de possibilidades de superação de inabilidades sociais.

IV.5. Técnica da reparação da conduta inassertiva

Incômodos. Consciências inassertivas comumente deixam em aberto várias situações mal-resolvidas, além de apresentarem incômodos e mal-estar decorrentes da inabilidade social. Deste modo, principalmente quando se observa atitudes anticosmoéticas, torna-se necessário reparar os equívocos.

Análise. Com a finalidade de restaurar qualquer conduta ou omissão, torna-se fundamental refletir sobre o ocorrido. *À priori*, a conscin necessita compreender o comportamento errôneo e pensar outras possibilidades que poderiam ter sido adotadas no contexto. Sugestões de análise:

1. Por que agi desta forma?
2. Quais foram as intenções nesta conduta específica?
3. Obtive ganhos secundários com este tipo de manifestação?
4. Quais ganhos evolutivos eu e a outra conscin envolvida poderíamos ter conquistados caso tivesse agido de forma congruente?
5. Este tipo de comportamento inassertivo é recorrente?
6. Estou disposto a realizar reciclagens intraconscienciais necessárias para modificar esta dificuldade?
7. Pense maneiras assertivas diferentes que esta situação poderia ter sido realizada com esta conscin.

Retratação. Após esta reflexão inicial, verificam-se formas de retratação. Dependendo da conduta inassertiva, há diversas maneiras de restauração, não existe forma única de se agir, depende do contexto e da situação em si. Às vezes, um pedido de desculpa pode ser adotado após conduta agressiva ou omissão importante. Em circunstâncias nas quais a conscin não conseguiu posicionar-se de forma adequada, ela pode após análise, retornar a conversa com a outra pessoa envolvida e discorrer sobre a questão e a sua dificuldade, expondo o que realmente deseja e outros. Para a retratação ser exitosa, a conscin também pode aliar outras técnicas descritas acima (ver técnica do treinamento do comportamento inábil).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assertividade evolutiva. Verificou-se que conscins com posturas assertivas evolutivas conseguem expressar de forma concisa e autêntica seus pensenes, respeitam a si mesma e aos demais e seu objetivo maior não é obter aquilo que deseja e sim comunicar-se da melhor forma possível, pois apresentam a intenção de assistir a outras consciências.

Autoconhecimento. É necessário investigar os processos interconscenciais e aprofundar o autoconhecimento para as razões dos comportamentos inábeis serem identificadas e posteriormente superadas. A percepção e o autoenfrentamento das imaturidades conscienciais configuram-se como condições *sine qua non* para o processo evolutivo e obtenção de paz íntima.

Recins. O labcon proporcionado pelo trabalho voluntário administrativo e docente no IIPC desde o 2ª semestre de 2006 contribuiu nas reciclagens intraconscenciais e no desenvolvimento de posturas assertivas evolutivas pela pesquisadora. A autora vivenciou situações onde o posicionamento assertivo foi fundamental para a execução das tarefas pelas quais se propôs a realizar. Desta forma, os autoenfrentamentos diários oportunizaram a melhoria da: autoestima, autoconfiança, autoimagem, coragem, autenticidade consciencial, entre outros. Apesar de existirem questões a serem trabalhadas, houve avanços significativos evidenciados pelo maior nível de equilíbrio holossomático e pacificação íntima.

Expansão. Percebeu-se que o exercício de adquirir maior assertividade em determinado contexto expande as habilidades sociais para situações diversas. Amplia o microuniverso consciencial, pois aumenta as sinapses cognitivas e pacifica o corpo emocional, proporciona maior grau de segurança na manifestação e posicionamento autêntico em outros contextos. Pesquisadora percebeu que a superação do medo de falar em público auxiliou no trabalho indireto de outros traços conscienciais: perfeccionismo, baixa autoestima, medo e outros.

Evolução. O exercício constante de posturas assertivas evolutiva pela conscin contribui de forma significativa em sua evolução. Depreende-se que quanto maior o nível evolutivo da conscin, maior será a adoção de posturas assertivas no cotidiano, que oportuniza a possibilidade de cumprimento de sua proéxis. Provavelmente maior será a sensação de bem-estar, alegria, satisfação e pacificação íntima.

Novos Estudos. A pesquisa demonstra forte probabilidade do emprego de condutas assertivas evolutiva pela conscin contribuir para o processo de pacificação íntima. Destarte, por tratar-se da autopesquisa da autora, não é possível generalizar os aspectos encontrados e estendê-los à população geral, o que representa limitação desta pesquisa. São necessários novos estudos para analisar a amplitude da correlação existente entre paz interior e assertividade evolutiva.

REFERÊNCIAS

1. CABALLO, Vicente E.; *Manual de Avaliação e Treinamento das Habilidades Sociais*; Santos, SP; 2010; p. 1 a 9 e 181 a 185.
2. CERQUEIRA, Flávia; *Estudo Conscienciométrico da Assertividade Cosmoética*; Revista *Conscientia*; Vol. 9; nr. 4; out. / dez.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2005; p. 358.
3. GILLEN, Terry; *Assertividade*; Nobel; São Paulo, SP; 2001.
4. NADER, Rosa; *Experiência de Reeducação Consciencial para Auto-superação de Conflitos*; Revista *Conscientia*; vol. 7; nr. 4; out./dez.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2003; p. 169.
5. VIEIRA, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro; RJ; 1994; p. 752.

6. VIEIRA, Waldo; *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia (DAC)*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; p.323.
7. VIEIRA, Waldo; *Enciclopédia da Conscienciologia*; versão digital; 8ª Ed.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2013; p. 1807.
8. VIEIRA, Waldo; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; 5ª Ed.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2002; p. 584 a 594.

Alessandra Serafim, graduada em Psicologia; especialista em Psicoterapia Psicanalítica e Psicologia Organizacional e do Trabalho; voluntária do IIPC Florianópolis desde 2006; docente em Conscienciologia desde 2007.
E-mail: alessandraserafim18@gmail.com