

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Autoconsciencioterapia da Necessidade de Heteroaprovação

Autoconsciencioterapia de la Necesidad de Hétero-Aprobación
Self-Conscientiotherapy of the Need for Heteroapproval

Adriano Oliveira

Consciencioterapeuta, psicólogo, tecnólogo em processamento de dados, especialista em Gerência Estratégica de Informação, voluntário da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC), adriano.cons@yahoo.com

RESUMO. Neste trabalho tratou-se da necessidade de heteroaprovação e seus mecanismos. Utilizando-se da metodologia do ciclo consciencioterápico, iniciou-se a fase da autoinvestigação pela busca da origem da ansiedade. O emprego da *técnica da investigação do mal-estar* apontou para a necessidade de heteroaprovação como fator desencadeante da ansiedade. Na fase seguinte, a do autodiagnóstico, foram mapeados e avaliados os mecanismos associados a interpretações distorcidas, gatilhos, reações (emocionais, energéticas e comportamentais), consequências (imediatas, a médio e a longo prazo) e valores anacrônicos, relacionados a heteroaprovação. Por sua vez, na fase de autoenfrentamento, primeiro foram definidos os gargalos a serem ultrapassados, as reciclagens a serem feitas e as técnicas a serem utilizadas. Após um período de aplicação das técnicas de autoenfrentamento, os gargalos foram reavaliados. Por último, indicadores foram relacionados para medir a efetividade das propostas e guiar na continuidade da autossuperação. Os resultados apontaram uma melhor compreensão dos mecanismos envolvidos e um autoenfrentamento efetivo em diversos pontos.

Palavras-chave: ansiedade; reatividade; euforia; valores; autorresponsabilidade; acalmia.

Resumen. Este trabajo aborda el tema de la necesidad de la hétero-aprobación y sus mecanismos. La metodología empleada se centró en el ciclo consciencioterapéutico durante el cual se inició la fase de autoinvestigación por la búsqueda del origen de la ansiedad. En la siguiente fase, la del autodiagnóstico, fueron mapeados y evaluados los mecanismos asociados a las interpretaciones distorsionadas, disparadores, reacciones (emocionales, enérgicas y comportamentales), consecuencias (inmediatas, a mediano y largo plazo) y valores anacrónicos, relacionados a la hétero-aprobación. A su vez, en la fase de autoenfrentamiento, primero fueron definidos los cuellos de botella a ser superados, los reciclajes necesarios y las técnicas a ser utilizadas. Después de un período de aplicación de las técnicas de autoenfrentamiento, los cuellos de botellas fueron reevaluados. Por último, indicadores fueron relacionados para medir la efectividad de las propuestas y guiar la continuidad de la autosuperación. Los resultados apuntaron a una mejor comprensión de los mecanismos involucrados y un autoenfrentamiento efectivo en diversos puntos.

Palabras clave: ansiedad; reactividad; euforia; valores; autorresponsabilidad; calma.

ABSTRACT. In this work the need for heteroapproval and its mechanisms was discussed. Using the methodology of the conscientiotherapeutic cycle, the self-investigation phase was initiated by seeking the origin of anxiety. Use of the investigation of discomfort technique indicated the need for heteroapproval as a trigger for anxiety. In the next phase, self-diagnosis, the mechanisms associated with distorted interpretations, triggers, reactions (emotional, energetic and behavioral), consequences (short, medium and long term) and anachronic values related to heteroapproval were mapped and evaluated. In turn, during the self-confrontation phase, the bottlenecks to be overcome, the recyclings to be made and the techniques to be used were defined. After a period of application of self-confrontation techniques, bottlenecks were re-evaluated. Finally, indicators were related to measure the effectiveness of proposals and guide the ongoing self-overcoming. Results indicated a better understanding of the mechanisms involved and an effective self-confrontation on various points.

Keywords: anxiety; reactivity; euphoria; values; self-responsibility; calming.

INTRODUÇÃO

Heteroaprovação. A necessidade patológica de heteroaprovação aparece quando a consciência busca a validação do outro para sentir-se bem.

Mecanismos. Diversos mecanismos podem ser acionados para conseguir o reconhecimento do outro, por exemplo, a racionalização, a sedução, a submissão e até mesmo a imposição da forma pessoal de pensar e agir.

Ansiedade. Neste contexto, onde tudo o que se vê e faz é para conseguir a aprovação e o reconhecimento externos, gasta-se muita energia controlando as coisas ao redor e, conseqüentemente, vive-se ansioso diante do que pode vir a dar errado.

Alívio. Segundo este funcionamento patológico, somente a heteroaprovação aliviaria a angústia e a ansiedade. O alívio imediato em algumas ocasiões acaba por reforçar este mecanismo disfuncional.

Interprisão. Se por um lado a heteroaprovação leva ao alívio da conscin ansiosa, por outro favorece sua vampirização energética (curto prazo), dependência (médio prazo) e interprisão consciencial (longo prazo).

Euforia. Muitas vezes confundida com felicidade, após a conquista do reconhecimento e do alívio da ansiedade, é bastante comum a conscin entrar em estado de euforia patológica. Ou seja, a consciência vive nos extremos de um eixo psicossomático.

CFC. Visando compreender e superar o mecanismo de funcionamento de buscar alívio da ansiedade com a heteroaprovação, esta autopesquisa foi desenvolvida durante o Curso para Formação do Conscientioterapeuta (CFC) da Organização Internacional de Conscientioterapia (OIC), ocorrido entre abril e setembro de 2018.

Fontes. A pesquisa bibliográfica concentrou-se em publicações especializadas sobre autoconscientioterapia, ansiedade e temas correlatos das ciências Conscientiologia e Psicologia.

Metodologia. A metodologia de pesquisa fundamentou-se na observação e registro dos contextos onde o autor buscava heteroaprovação e manifestava maior índice

de ansiedade, nas autoprescrições e experimentações de autoenfrentamentos visando reciclagens intraconscientes e autocura e nos indicadores de autossuperação e da manutenção das novas formas de funcionar a que se propôs.

Organização. O presente artigo foi dividido em 4 seções, dispostas a seguir na ordem lógica de apresentação:

- I. Autoinvestigação da Ansiedade.**
- II. Autodiagnóstico da Necessidade de Heteroaprovação.**
- III. Autoenfrentamento pela Mudança de Valores.**
- IV. Conquista da Autossuperação pelo Autoenfrentamento Contínuo.**
- V. Conclusões.**

I. AUTOINVESTIGAÇÃO DA ANSIEDADE

1.1. Ansiedade.

Definição. “A ansiedade é o estado penoso, de receio e apreensão, sem causa evidente, caracterizado pela expectativa de algum perigo indeterminado e impreciso, diante do qual o indivíduo se julga indefeso” (Vieira, 2005, *on-line*).

Sinonimologia: 01. Ansiosismo. 02. Aflição. 03. Angústia. 04. Agonia. 05. Desassossego. 06. Sofreguidão. 07. Impulsivismo. 08. Antisserenidade; inquietação. 09. Expectantismo; incerteza aflitiva. 10. Antiprospectiva.

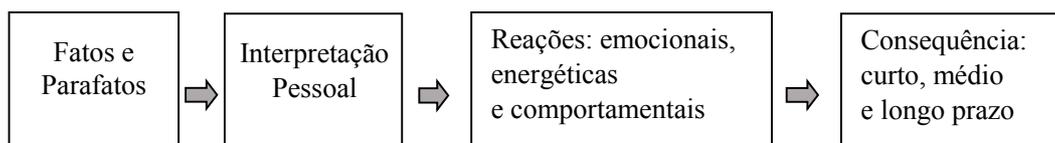
Antonimologia: 01. Antiansiedade; antiansiosismo. 02. Acalmia. 03. Equilíbrio. 04. Autocentramento. 05. Eutimia. 06. Fleuma. 07. Pacificidade. 08. Inabalabilidade. 09. Paraciência; serenidade. 10. Primener.

Autoinvestigação. Tendo a adrenalina como marca registrada ou rastro energético deixado por onde passou, ao longo de toda a atual vida, o autor optou por identificar a fonte da ansiedade pessoal.

Motivação. Além de deixar os ambientes entrópicos, outros incômodos também pesaram na escolha do tema: redução do autodiscernimento; perda de oportunidades evolutivas nas interações interpessoais; vampirização energética às outras consciências; diversas repercussões no holossoma e, principalmente, falta de paz íntima no cotidiano.

1.2. Técnica da investigação do mal-estar.

Técnica. Durante o processo autoconsciencioterápico, usou-se a *técnica da investigação do mal-estar* com o intuito de registrar detalhes sobre a ansiedade, a partir dos fatos e parafatos cotidianos, cujas informações estão no modelo 1, a seguir:



ESQUEMA 1. MODELO PARA REGISTRO DA ANSIEDADE.

Objetivo. O objetivo ao usar a técnica e registrar dentro do modelo acima foi descobrir a causa do mal-estar e conhecer suas características a partir dos fatos e parafatos.

1.3. Mapeamento da Ansiedade Pessoal.

Interpretações. A coluna “Interpretações”, da tabela 1 a seguir, evidenciou questões pessoais, a exemplo do medo de ser criticado, injustiçado, intimidado e a necessidade de preservar a autoimagem.

Apriorismose. O pensamento de estar constantemente sendo avaliado e precisar ser bem visto, pois só assim conseguiria a aceitação/aprovação dos outros e poderia fazer parte dos grupos, guiava a manifestação do autor.

TABELA 1. ACOMPANHAMENTO DA ANSIEDADE PESSOAL.

Fato/Parafato	Interpretações	Emoções (1-10)	Energia/Fisiologia	Comportamento(s)	Consequência(s)
Prazo para entregar um artigo.	“Se não entregar no prazo, serei visto como irresponsável e não confiável”;	Ansiedade (6); Irritação (5);	Perda de energia; Adrenalina no sangue; Taquicardia; Agitação; Descordenação motora leve;	Ruminação “E se eu não conseguir entregar?”; Busca de algo que alivie a ansiedade (ex.: jogo, filme, comida); Tentar escrever;	Desgaste físico e emocional (Imediata); Alívio e euforia se entregar (Imediata); Sentimento de incompetência e apatia se não entregar (Imediata); Evitar situações de escrita (Médio prazo); Não escrever Megagescon (Longo prazo);
Cheguei atrasado ao trabalho.	“Vou levar uma bronca”; “Vão passar a monitorar minha chegada”;	Ansiedade (6); Medo (5);	Perda de energia; Taquicardia; Agitação;	Ruminação “Não sou o único que chega atrasado”; “Ninguém pode reclamar de mim”; Evitar contato com a chefia; Brincar com a chefia, caso a encontre;	Alívio se ninguém perceber o atraso (Imediata); Angústia e preocupação se alguém perceber (Imediata); Ansiedade sempre que existir a possibilidade de chegar atrasado (Médio prazo); Desenvolver uma postura de escondimento (Longo prazo);

Fato/ Parafato	Interpretações	Emoções (1-10)	Energia/ Fisiologia	Comportamento(s)	Consequência(s)
Um CTP falou que eu não estou querendo largar a clínica;	“Ele está dizendo que eu sou embromador”; “Ele está me criticando injustamente”;	Ansiedade (7); Raiva (8);	Apatia; Adrenalina no sangue; Agitação;	Racionalizar/ Justificar; Exteriorização antagônica;	Ruminar a respeito buscando uma justificativa (Imediata); Pensar mal do método consciencioterapêutico (Imediata); Sentimento de ser injustiçado (Médio prazo); Evitar pessoa e instituição (Longo prazo);
Uma professora se aproxima de mim para perceber minhas energias.	“Ela está querendo me intimidar”; “Ela está querendo mostrar que eu estou assediado”.	Ansiedade (8); Medo (7); Raiva (7).	Perda de energia; Taquicardia.	Pensar mal do outro (Ruminação).	Ruminar a respeito buscando heteroculpabilizar (Imediata); Sentimento de ser perseguido (Médio prazo); Evitar pessoa e instituição (Longo prazo).

Heteroaprovação. Ao analisar os desdobramentos da coluna “Interpretações”, na tabela 2, foi possível identificar as origens do medo (consequências) e as ações corretivas pensadas naquele instante.

Estratégias. O pensamento: “irei conseguir a aprovação que necessito através de estratégias...”, guiaram as “ações e necessidades” da coluna subsequentes.

TABELA 2. DESDOBRAMENTO DAS INTERPRETAÇÕES.

Interpretações	Consequência (s)	Ações e Necessidades
“Se não entregar no prazo, serei visto como irresponsável e não confiável”;	Não poderei me tornar Consciencioterapeuta; Perderei minha credibilidade junto à OIC;	Se não conseguir terminar, precisarei negociar mais prazo; Preciso conseguir fazer parte do grupo;
“Vou levar uma bronca”; “Vão passar a monitorar minha chegada”;	Serei visto como vagabundo; Poderei ser punido;	Preciso que entendam que não costumo atrasar; Não quero ser mal visto;
“Ele está dizendo que eu sou embromador”; “Ele está me criticando injustamente”;	Não quero ser mal visto; Posso ser vítima de um julgamento injusto;	Preciso provar que não estou enrolando para largar o consultório; Não posso perder minha credibilidade;

Interpretações	Consequência (s)	Ações e Necessidades
“Ela está querendo me intimidar”; “Ela está querendo mostrar que eu estou assediado”;	Não posso deixar que ela me envergonhe na frente dos outros; Se acharem que estou assediado, vão me excluir;	Tenho que provar que estou certo; Tenho que me manter equilibrado para não ser excluído; Preciso ser aceito pelo grupo.

1.4. Outros Desdobramentos da Ansiedade Pessoal.

Catastrofização. Na análise dos fatos e parafatos (V. tabelas 1 e 2), percebeu-se forte tendência à interpretação catastrófica (heteroavaliação negativa).

Desequilíbrio. Uma das principais consequências desta forma de pensar é a perda de energia e desgaste somático, desequilibrando o holossoma.

Evitação. Na busca de aliviar a ansiedade e o nervosismo, percebeu-se o uso de algumas estratégias (dispersivas) de evitação.

Sufrimento. Ficou evidente que todo processo envolve sofrimento em vez de satisfação íntima.

Alívio. Como a prioridade é aliviar a ansiedade, não há o acúmulo da energia que poderia ser gerada caso a interpretação fosse a de satisfação, por exemplo, por ter aprendido mais sobre si mesmo.

Aversão. O sofrimento causado pela forma de evitação ou de interpretação catastrófica do fato, na busca exclusiva do alívio da ansiedade, acaba por gerar uma aversão a fatos interpretados como similares.

Heteroaprovação. A autoinvestigação da ansiedade apontou para a importância de entender melhor os mecanismos que envolvem a necessidade pessoal de heteroaprovação.

1.5. Problematização.

Autoinvestigação. Como resultado da autoinvestigação foram identificadas, inicialmente, 6 questões a serem aprofundadas no autodiagnóstico:

1. **Elementos.** Quais os elementos que compõem o mecanismo ou ciclo da busca da heteroaprovação?
2. **Gatilhos.** Qual ou quais os gatilhos dão início à busca da heteroaprovação?
3. **Apriorismo.** Quais distorções ou crenças disfuncionais fundamentam esse mecanismo?
4. **Comportamentos.** Quais ações ou estratégias são usadas na busca da heteroaprovação?
5. **Efeitos.** Quais as consequências geradas por esse ciclo patológico?
6. **Reforço.** Quais os pseudoganhos que reforçam o ciclo?

II. AUTODIAGNÓSTICO DA NECESSIDADE DE HETEROAPROVAÇÃO

2.1. Interpretações Catastróficas.

Interpretações. A partir dos fatos registrados na tabela 1 e da coluna “Interpretações”, foi possível relacionar, por ordem de apresentação, as seguintes avaliações pessoais:

1. **Irresponsável.** Alguém que diante de uma responsabilidade não cumpre o prazo, não merece confiança.
2. **Enganador.** Alguém que não cumpre o combinado, merece ser desmascarado.
3. **Bronca.** Alguém que não cumpre o acordado, merece ser chamado a atenção com rigor.
4. **Vigilância.** Alguém cujos fatos apontam para necessidade de monitoração constante.
5. **Embromador.** Alguém que só enrola e não cumpre o acordado.
6. **Injustiçado.** Alguém que foi julgado e condenado de forma injusta.
7. **Intimidado.** Alguém que está sendo energeticamente testado.
8. **Assediado.** Alguém cujas energias indicam a presença de assediador.

Heteroavaliação. Todas as interpretações pessoais relacionadas apresentam a ideia de julgamento, com algum teor de punição, por parte do outro.

2.2. Questão Central ou Apriorismose.

Julgamento. Conforme apontado pela tabela 2, aprofundando as interpretações catastróficas, existe uma crença central de estar sendo avaliado pelo outro, e se não for satisfeita ou não “sobreviver” a esta avaliação, não será aceito e, conseqüentemente, punido ou excluído de alguma forma.

Pertencimento. A necessidade de pertencer aos grupos, e poder se relacionar com as outras consciências, parece ser o ponto chave. Entretanto, esse pertencimento parece depender da validação ou aprovação dos outros.

2.3. Desdobramentos da Busca de Heteroaprovação.

Autodefesa. Como tudo é compreendido com o um processo onde haverá uma heteroavaliação e, ao final, aprovação ou rejeição, surge a necessidade de defender-se.

Estratégias. Conforme Young (2008, p. 99), no geral opta-se mais intensamente por uma dentre 3 estratégias:

1. **Luta.** É a estratégia de confrontação direta pela qual se opta por enfrentar o “adversário”.
2. **Fuga.** É a estratégia cuja opção é afastar-se do cenário onde pode acontecer a confrontação.

3. **Congelamento.** É a estratégia pela qual a consciência fica sem ação, paralisada, não conseguindo reagir.

Mecanismos. Eis, em ordem alfabética, 10 mecanismos utilizados para garantir a heteroaprovação, identificados com o registro na tabela 1:

01. **Brincadeira.** O mau uso do humor como forma de “quebrar o gelo” ou de fazer críticas veladas ao outro.

02. **Competição.** A disputa, declarada ou não, de ser melhor e ter mais razão que o outro.

03. **Controle.** A preocupação em monitorar e controlar tudo ao redor como forma de evitar perdas.

04. **Erudição.** Estar sempre buscando novos conhecimentos no intuito de embasar argumentos pessoais em defesa da autoimagem.

05. **Infantilização.** Comportar-se de modo infantilizado com o objetivo de ser aceito.

06. **Loc externo.** A crença de ser influenciado pelos fatos sem ter nenhuma relação com eles.

07. **Manipulação.** A tentativa de controlar os outros para que estes lhe satisfaçam as necessidades pessoais.

08. **Racionalização.** A elaboração racional de justificativas como forma de defender-se.

09. **Seletividade.** A escuta seletiva de fatos e falas que confirmem as certezas pessoais.

10. **Verborragia.** A fala desenfreada com intuito de preencher o silêncio que incomoda.

Luta. Os mecanismos mencionados apontam, prioritariamente, para uma estratégia de luta, pela qual busca-se a defesa através da confrontação.

Efeitos. Eis, em ordem alfabética, 18 efeitos destes mecanismos:

01. **Adrenalina.** A busca de atividades que gerem adrenalina como forma de ocupar-se e desviar a atenção do que interessa.

02. **Ansiedade.** A expectativa que algo sairá do controle e trará consequências ruins.

03. **Apatia.** A sensação paralisante de não poder fazer nada.

04. **Arrogância.** A postura de quem se sente melhor que os outros.

05. **Autoassédio.** O ato de pensar mal de si mesmo.

06. **Autoculpa.** O sentimento imaturo gerado ao perceber atitudes adequadas aos contextos.

07. **Aversão.** O sentimento de repulsa a uma pessoa ou situação geradora de angústia.

08. **Classificação.** A postura de classificar as pessoas como adequadas ou não.

09. **Ensimesmamento.** O autoisolamento dentro do mundo e das crenças pessoais.

10. **Esvaziamento.** A perda das energias a partir do autoassédio, agravado pelo heteroassédio.

11. **Evitação.** A postura de afastar-se o máximo possível dos contextos aversivos.

12. **Heteroassédio.** A abertura da psicosfera à heteromanipulação e à vampirização.

13. **Inabordabilidade.** O isolamento não permitindo a amparabilidade.

14. **Mágoa.** O ressentimento com a pessoa que julga não tê-lo aceito.

15. **Raiva.** O envio de energias negativas em direção a quem é visto como agressor.

16. **Ruminação.** O ato de ficar pensando negativamente por horas ou dias sobre o fato ocorrido.

17. **Vampirização.** O ato de tentar sugar a energia alheia.

18. **Vitimização.** O ato de tentar se colocar como vítima de uma situação ou de alguém.

Expectativa. A esperança de convencer o outro do quanto se é digno de aceitação e a tentativa de evitar, futuramente, cenários parecidos, parecem manter as estratégias.

Reforço. O alívio a curto prazo, quando alcançado através do mecanismo de busca da heteroaprovação, citado anteriormente, acaba por servir de reforço ao próprio mecanismo patológico gerador da ansiedade.

2.4. Hipóteses Causais.

Origens. Eis 2 possíveis origens desta forma de funcionar (Ciclo Patológico da Busca pela Heteroaprovação):

1. Educação.
2. Religião.

2.5. Conflito de Valores.

Pertencimento. A necessidade de fazer parte, de pertencer, é natural. A evolução se dá em grupo, a partir das interações, calcada no esforço evolutivo pessoal de cada membro do grupo.

Valores. Os valores manifestados através das ações podem apontar incoerências pessoais caso exista uma forte diferença entre estes e os valores almejados.

Incoerências. Embora os valores almejados (ideais) por este autor sejam a homeostase holossomática, a interassistência e a contribuição com a evolução do planeta, na prática foi observada a manifestação, decorrente dos valores reais, da busca por *status* social, poder, acomodação e intrafiscalização.

Conflito. Tal realidade intraconsciente apresenta fortes relações com a Síndrome do Conflito de Paradigmas (Carvalho, 2011, p. 83), definido como “o estado mórbido caracterizado pelo quadro clínico no qual predominam o distúrbio da autoexperimentação e autovivência do paradigma consciencial pelas consciências intermissivistas, devido à falta de reciclagens íntimas (recins) essenciais ou prioritárias à evolução”.

2.6. Pontos-chave.

Gargalos. Os principais gargalos identificados pelo autor e que precisam ser ultrapassados ou reciclados são:

1. **Valores.** Os valores anacrônicos, ainda voltados para satisfação do ego.
2. **Apriorismo.** A ideia fixa de estar sempre sendo avaliado.
3. **Comportamento.** A reatividade bélica dos comportamentos.
4. **Responsabilidade.** O foco na validação de si somente pelo outro.
5. **Dimensionalidade.** A visão intrafísica, limitada nas escolhas e nas ações cotidianas.
6. **Liderança.** O ensimesmamento como forma de se manter protegido e satisfazendo o próprio umbigo.
7. **Motivação.** A motivação tendo como foco o alívio e a euforia, gerados pela heteroaprovação.
8. **Efeitos.** A constante agitação holossomática.

2.7. Problematização.

Autodiagnóstico. O autodiagnóstico aponta para 6 pontos principais a serem autoenfrentados:

1. **Interpretação.** A ideia de que a manifestação do outro pode estar sendo uma heteroavaliação. *Estou realmente sendo avaliado?*
2. **Condenação.** O fato de que ser avaliado por outra pessoa implica em alguma forma de exclusão ou punição. *Deixarei realmente de pertencer ao grupo por causa desta avaliação?*
3. **Estratégias.** A forma, os comportamentos ou estratégias usadas para defender esse pertencimento. *Preciso me defender a qualquer custo?*
4. **Replicação.** Como funciono dentro desse Ciclo Patológico da Busca pela Heteroaprovação, pode ser que eu faça o mesmo com os outros. *Será que eu julgo os outros, ora absolvendo e ora condenando?*
5. **Pertencimento.** Se a inseparabilidade grupocármica é um fato, *qual a forma mais madura de pertencer a um grupo?*
6. **Valores.** *Como transformar valores almeçados em valores manifestos?*

III. O AUTOENFRENTAMENTO PELA MUDANÇA DE VALORES

3.1. Propostas de Autoenfrentamento.

Identificação. Num primeiro momento, fez-se necessário relacionar para cada ponto-chave, citado anteriormente, um parâmetro de saúde almejado e uma ou mais técnicas de autoenfrentamento.

Saúde. Para cada um dos 8 pontos-chave apontados, relacionou-se, abaixo, um parâmetro almejado de saúde:

1. **Valores.** Desenvolver valores altruístas e assistenciais.
2. **Apriorismo.** Manter de modo natural uma autopensividade que questione, em primeiro lugar, a necessidade do outro.
3. **Comportamento.** Funcionar constantemente dentro de uma verbação interassistencial de compreensão empática.
4. **Responsabilidade.** Autorresponsabilizar-se pelas próprias escolhas e ações.
5. **Dimensionalidade.** Buscar vivenciar lucidamente a multidimensionalidade.
6. **Liderança.** Ser um aglutinador cosmoético interconsciencial.
7. **Motivação.** Ser movido pela satisfação de assistir.
8. **Efeitos.** Sentir acalmia holossomática constante.

Estratégias. Eis, em ordem alfabética, 6 estratégias a serem implementadas na busca da saúde almejada:

1. **Neoconcepção.** Aplicar a *técnica da neoconcepção autoconsciencial*, segundo a qual, a conscin “... coloca-se imaginativamente na condição antagônica positiva a da parapatologia a ser superada, focando-se no novo ego homeostático almejado, o qual deseja manifestar a partir de então” (DTMC, 2018, *on-line*).
2. **Afazer.** Manter o número de afazeres diários reduzido com o objetivo de diminuir a ansiedade gerada pelo excesso de compromissos.
3. **Dupla.** Continuar a investir na qualificação da Dupla Evolutiva (Vieira, 1999, p. 11), desenvolvendo a “evolução intercooperativa a dois”.
4. **EV.** Qualificar os 20 ou mais Estados Vibracionais (EV) (Justi, 2018, p. 106 a 109) realizados durante o dia visando aumentar a descoincidência do holossoma de modo saudável.
5. **Escuta.** Realizar a escuta empática com o objetivo de diluir a apriorismose quanto à crítica destrutiva e abrir espaço a reconciliações.
6. **Tela.** Aplicar a *técnica da tela mental* (Oliveira, 2015, *on-line*) buscando a compreensão e a reconciliação.

Qualificação. Acredita-se que estas estratégias podem qualificar não só as formas distorcidas de interpretar os fatos e a forma imatura de agir, assim como ajudar no autoenfrentamento da Síndrome do Conflito de Paradigmas (Carvalho, 2011, p. 88 a 89).

Intermissivista. Assumir a condição de intermissivista facilita o desenvolvimento da compreensão empática, reciclagem intraconsciencial, qualificação das ações, reconciliações, mudança de valores, satisfação íntima e do bem-estar.

3.2. Resultados do Autoenfrentamento.

Qualificação. Conforme pontuado nas estratégias acima, algumas delas foram implementadas e, outras, que já estavam em andamento, foram qualificadas.

Eficácia. Embora as estratégias implementadas durante o CFC, de abril a setembro de 2018, fossem recentes, também se mostraram eficazes.

Saúde. Para cada um dos 8 pontos-chave apontados, relacionou-se o estado atual alcançado:

1. **Valores.** Embora ainda haja oscilações, o interesse pela assistência ao outro cresceu.

2. **Apriorismo.** A ideia de estar sendo avaliado tem perdido força e dado lugar à pergunta: “como será que posso ajudar?”.

3. **Comportamento.** A escuta não reativa, que busca compreender o que está sendo dito, tem tomado o lugar da reatividade autodefensiva impulsiva.

4. **Responsabilidade.** A postura da heteroculpabilização tem se transformado em autocobrança responsável.

5. **Dimensionalidade.** Houve aumento do parapsiquismo.

6. **Liderança.** Cargos de coordenação, no trabalho da socin e no voluntariado, têm sido assumidos e vistos como oportunidades de aprendizado.

7. **Motivação.** Compreender a forma de funcionar dos outros, em vez de reagir a eles, tem sido um fator gerador de motivação.

8. **Efeitos.** Maior calma e relaxamento têm sido vivenciados.

Continuísmo. Embora tenham sido obtidos diversos resultados, o processo de autossuperação só é conquistado através da continuidade e da ampliação gradativa das ações de autoenfrentamento.

IV. CONQUISTA DA AUTOSSUPERAÇÃO PELO AUTOENFRENTAMENTO CONTÍNUO

4.1. Estratégias de Autoenfrentamento de Médio Prazo.

Hábitos. A autossuperação requer a implementação de hábitos cada vez mais saudáveis.

Prioridades. Entretanto é importante observar a sequência e a quantidade exequível de ações.

Ampliação. Sendo assim, apontam-se 12 estratégias a serem implementadas gradativamente ao longo dos próximos 12 meses:

01. **Exercício.** O retorno à rotina de exercícios físicos.

02. **Checagem.** Promover a *técnica da checagem holossomática* 3 vezes ou mais ao longo do dia com o objetivo de averiguar o estado do holossoma (Takimoto, 2006, p. 24).

03. **PHR.** Evocar e instalar o Padrão Homeostático de Referência (PHR) (Martins, 2017, p. 280 a 281) no mínimo 3 vezes durante o dia ou quando se fizer necessário.

04. **IFV.** A realização quinzenal da *técnica da imobilidade física vígil* (Martins, 2017, p. 282 a 283).

05. **Dinâmicas.** Maior participação nas Dinâmicas Parapsíquicas da CCCI (V. Gonçalves & Salles, 2011, p. 5 a 307), no Rio de Janeiro e sempre que estiver em Foz.

06. **Sinalética.** Ampliar o conjunto de sinaléticas já mapeadas (Tornieri, 2015, p. 107 a 140).

07. **Mapeamento.** O mapeamento e a autoconsciencioterapia de ações impulsivas.

08. **Projeção.** O uso da projeção na interassistência.

09. **Desperto.** Especialmente diante das interações percebidas como mais complexas, pensar em como uma consciência mais lúcida (exemplo do ser desperto) agiria.

10. **Autorreflexão.** Realização periódica da *técnica da autorreflexão de 5h* (Vieira, 2009, *on-line*).

11. **Singularidade.** Identificação e atuação a partir da singularidade pessoal.

12. **Gescons.** Inserir na rotina a escrita das diversas gescons, ao modo de verbetes, artigos e livro.

V. CONCLUSÕES

Resultados. Os indicadores estabelecidos apontaram para diminuição da necessidade de heteroaprovação. Entretanto, este resultado foi mais influenciado por estratégias de autoenfrentamentos que já vinham sendo aplicadas e que ganharam mais energia neste momento.

Tempo. Por outro lado, as estratégias mais novas também apresentaram resultados e, ao que tudo indica, irão contribuir mais à medida que tenham continuidade.

Aprofundamento. O autodiagnóstico e a compreensão inicial dos mecanismos de funcionamento da busca de heteroaprovação permitiram ações de autoenfrentamento geradoras de maior bem-estar. Contudo, foram identificadas outras questões que necessitarão de novos ciclos autoconsciencioterápicos.

Integração. Ao que tudo indica, o processo de autossuperação se dá num crescente, experimentando, ajustando e integrando formas mais maduras de funcionar.

Autoconsciencioterapia. O desafio da autoconsciencioterapia é acelerar o processo evolutivo, fazendo de forma planejada e técnica, o que antes era feito de forma intuitiva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Carvalho, Juliana; & Carvalho, Francisco; *Síndrome do Conflito de Paradigmas: Proposição de Nova Patologia Conscencial*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 15; N. 1; 25 enus.; 1 microbiografia; 165 refs.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2011; páginas 82; 88 a 89.**

2. **Gonçalves, Moacir; & Salles, Rosemary; *Dinâmicas Parapsíquicas*; pref. Cristina Arakaki; 308 p.; 27 caps.; 1 CD-ROM; 97 enus.; 1 esquema; 28 fichários; 1 gráf.; 5 tabs.; glos. 239 termos; 16 refs.; 23,5 x 16,5 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2011; páginas 5 a 307.**

3. **Justi, Almir; Lascani, Amin; & Rossa, Dayane; *Competências Parapsíquicas: Técnicas para o Desenvolvimento do Parapsiquismo Interassistencial*; 556 p.; 48 caps.; 500 enus.; 2 escalas; 2 es-**

quemas; 3 estatísticas; 8 fotos; 1 gráf.; 124 ilus.; 8 microbiografias; 216 planilhas; 99 tabs.; 163 refs.; epíl.; gloss. 207 termos; 2 anexos; 5 apêndices; 28,5 x 21,5 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 106 a 109.

4. **Martins**, Eduardo; *Higiene Conscencial: Reconquistando a Homeostase no Microuniverso Conscencial*; revisoras Dayane Rossa; et al.; 396 p.; 6 seções; glos. 282 termos; 7 filmes; 59 refs.; 19 webgrafias; alf.; ono.; enc.; a 2 Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2017; páginas 280 a 283.

5. **Takimoto**, Nario; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; Artigo; *Proceedings of the 4th Conscencial Health Meeting; Journal of Conscientiology*; Revista; Trimestrário; Vol. 9; N. 33-S; 29 enus.; 1 microbiografia; 3 tabs.; 29 refs.; *International Academy of Consciousness (IAC)*; Londres; September, 2006; página 24.

6. **Tornieri**, Sandra; *Mapeamento da Sinalética Energética Parapsíquica*; pref.; Hernande Leite; revisores Mabel Teles; et al.; 296 p.; 4 seções; 55 caps.; 1 citação; 23 *E-mails*; 153 enus.; 1 fotos; 1 microbiografia; 55 pensatas; 11 questionamentos; 1 tab.; 11 técnicas; 2 testes; 21 *websites*; glos. 210 termos; 6 filmes; 51 refs.; 1 anexo; 2 apênds.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2015; páginas 107 a 140.

7. **Vieira**, Waldo; *Manual da Dupla Evolutiva*; revisores Alexandre Steiner; Cristiane Ferraro; & Graça Razera; 212 p.; 40 caps.; 20 *E-mails*; 88 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 teste; 17 *websites*; 16 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 2a Ed. rev. e amp.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1999; página 11.

8. **Young**, Jeffrey E.; **Klosko**, Janet S.; & **Weishaar**, Marjorie; *Terapia do Esquema: Guia de Técnicas Cognitivo-Comportamentais Inovadoras (Schema Therapy)*; revisor Paulo Knapp; trad. Roberto Cataldo Costa; 368 p.; 10 caps.; 50 enus.; 2 quadros; 7 tabs.; 105 refs.; 25 x 17,5 cm; br.; *Artmed*; Porto Alegre, RS; 2008; página 99.

WEBGRAFIA

1. *Dicionário Terminológico Multilíngue de Consciencioterapia (DTMC) on-line*; Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); entrada “**neoconcepção**”; disponível em <<http://www.oic.org.br/dicionario-de-consciencioterapia>>; acesso em 26.11.18; 18h.

2. **Oliveira**, M; *Técnica da Visualização Parapsíquica*; verbete; In: **Vieira**, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete N. 3.323 apresentado no *Tertuliarium* / CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 11.03.2015; disponível em www.tertuliaconscienciologia.org; acesso em: 22.06.18; 18h.

3. **Vieira**, Waldo; *Ansiedade; Autorreflexão de 5 Horas*; verbetes; In: **Vieira**, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia Digital*; 11.034 p.; glos. 2498 termos (verbetes); 192 microbiografias; 147 tabs; 191 verbetógrafos; 8ª. Ed; Versão 8.00; *Associação Internacional Editares*; & *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2013.