

# Contribuições da Neurociência Afetiva para o Paradigma Consciencial

Contributions of Affective Neuroscience to the Consciential Paradigm

Contribuciones de la Neurociencia Afectiva para el Paradigma Conciencial

Cinthia Pereira Alves\*

\* Psicóloga e Professora Universitária. Mestre em Psicologia Aplicada. Especialista em Terapia Sistêmica de Família e Casal. Psicoterapeuta EFT. Voluntária do *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC).

cinthiavoluntaria@gmail.com

## Palavras-chave

Emoções  
Holossoma  
Projeciologia  
Verpons

## Keywords

Emotions  
Holosoma  
Projectiology  
Verpons

## Palabras-clave

Emociones  
Holosoma  
Proyecciología  
Verpunes

## Resumo:

Este artigo é resultado da análise parcial de uma pesquisa maior em andamento. A autora tem como especialidade o estudo das emoções no contexto das relações humanas, e esse foi o fato motivador para o início do trabalho. O objetivo específico do artigo, enquanto recorte da pesquisa em andamento, é apresentar um cotejo entre informações contidas no tratado Projeciologia (Vieira, 1999) sobre emoções e sentimentos, e informações provenientes de pesquisas recentes no âmbito da Neurociência. Considera-se que o objetivo deste estudo foi alcançado e, também, foram apontados conhecimentos presentes no tratado, superados pelas recentes pesquisas neurocientíficas. Entretanto, ainda há muito a ser estudado no campo das emoções e suas relações com o holossoma, principalmente quanto à atuação do psicossoma. Entende-se que seja de grande importância a inserção das novas descobertas da neurociência afetiva nas auto-pesquisas conscienciais, com o objetivo de ampliar e atualizar as verpons sobre o holossoma.

## Abstract:

This paper is the result of a partial analysis of larger ongoing research. This author's specialty is the study of emotions in the context of human relationships, and this was the motivating factor for the beginning of this work. The specific objective of this paper is to present a comparison between information contained in the treatise Projectiology (Vieira, 1999) on emotions and feelings and information from recent research in the field of neuroscience. It is considered that the objective of this study was achieved, and also that knowledge presented in the treatise was highlighted, surpassed by recent neuroscientific research. However, there is still much to be studied in the field of emotions and their relationships with the holosoma, especially regarding the action of the psychosoma. It is understood that it is of great importance to include new discoveries from affective neuroscience in consciential self-research, with the aim to expand and update the verpons on the holosoma.

## Resumen:

Este artículo es el resultado del análisis parcial de una investigación mayor en curso. La autora tiene como especialidad el estudio de las emociones en el contexto de las relaciones humanas, y eso fue el hecho motivador para el inicio del trabajo. El objetivo específico del artículo, como recorte de investigación en curso, es presentar un cotejo entre informaciones contenidas en el tratado Proyecciología (Vieira, 1999), sobre emociones y sentimientos, e informaciones provenientes de investigaciones recientes en el ámbito de la Neurociencia. Se considera que el objetivo de este estudio fue alcanzado y, también, fueron apuntados conocimientos presentes en el tratado, superados por las recientes investigaciones neurocientíficas. Aunque, aún hay mucho a ser estudiado en el campo de las emociones y sus relaciones con el holosoma, principalmente sobre la actuación del psicossoma. Se entiende que sea de gran importancia la inserción de las nuevas descubiertas de la neurociencia afectiva en las autoinvestigaciones conscienciales, con el objetivo de ampliar y actualizar las verpunes sobre el holosoma.

Artigo recebido em: 31.12.2023.

Aprovado para publicação em: 08.02.2024.

---

---

## INTRODUÇÃO

Observa-se que 2 termos costumam causar confusão conceitual entre alguns alunos e voluntários de Conscienciologia: emoção e sentimento. Há casos de utilização deles como sinônimos, mas em outros momentos esses termos aparecem sendo um de responsabilidade do psicossoma e o outro do mentalsoma, respectivamente.

Há um fato que particularmente intriga bastante esta autora: ouvir, por vezes, alguns colegas voluntários da Conscienciologia realizando distinção quase dogmática e cartesiana entre psicossoma e mentalsoma, como se o primeiro fosse algo a ser evitado e o último exaltado.

O motivo disso gerar desconforto e inquietude pesquisológica vem do fato de ambos os veículos (psicossoma e mentalsoma) fazerem parte importante do holossoma, o qual tem por base ser cultivado como um todo e não compartimentalizado como, às vezes, pode ser pronunciado de modo errôneo ou por descuido, em contextos conscienciológicos, de aula ou voluntariado, denotando presumivelmente nítida influência da ciência positivista e cartesiana sobre o paradigma consciencial.

Dessa forma, o macro-objetivo da pesquisa em andamento desde 2021 é analisar se as verdades relativas de ponta (verpons) trazidas pelo pesquisador Waldo Vieira (1932–2015) no final do século passado ainda compõem verpons ou podem ser atualizadas em algum nível, considerando neopesquisas conscienciológicas com a contribuição de pesquisas da Neurociência no século atual (séc. XXI).

A autora tem por especialidade de estudo as emoções no contexto das relações humanas e considera isso um ponto a favor na realização de pesquisas e publicações gesconológicas, visando o cumprimento da programação existencial intimamente conectada com a publicação de verpons dentro de sua especialidade.

Na condição de recorte da pesquisa abrangente, o objetivo específico deste artigo é relacionar informações contidas no tratado Projeciologia sobre emoções e sentimentos, fazendo cotejo com as informações provenientes de pesquisas recentes das neurociências.

Para a exposição, o trabalho está segmentado em 3 seções, assim distribuídas:

1. Metodologia.
2. Resultados e Discussão.
3. Casuística Pessoal.

## I. METODOLOGIA

Foi realizada uma busca, dentro da versão impressa do Tratado *Projeciologia: Panorama das Experiências Fora do Corpo Humano* (Vieira, 1999), dos termos: emoção, emoções, sentimentos, emocionalidade, emocionalismo, emotividade, psicossoma e psicossomática. Assim, foi reescrito o conteúdo dessa busca em um arquivo único para facilitar a leitura, comparação dos termos, identificação de semelhanças e discrepâncias na definição e descrição dos temas.

Entretanto, neste artigo foi analisado o que foi escrito por Vieira (1999) sobre os termos *emoção*, *emoções* e *sentimentos*. Os demais termos ainda não foram analisados por 2 motivos importantes: 1. O tempo disponível para o aprofundamento, escrita e submissão; 2. O tamanho que o texto teria, certamente além do requisitado na Chamada de Trabalhos e publicação.

Enquanto foi realizado o trabalho minucioso de reescrever as ideias de Vieira (1999) em arquivo à parte, a autora também inseriu considerações próprias sobre o tema, marcando quando a ideia era própria ou prove-

niente de leituras da neurociência, para diferenciar os trechos reescritos. Ao compilar essas informações, foram acrescentadas na análise outras referências atuais da Neurociência, consideradas importantes para o cenário do paradigma consciencial.

## II. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Faz parte do paradigma fiscalista e, conseqüentemente, do senso comum pensar nas emoções ao modo de reações indesejadas a estímulos potencialmente perigosos ou ameaçadores, sejam eles objetivos ou subjetivos. No entanto, percebe-se um avanço recente nas pesquisas sobre emoção dentro daquele paradigma, que podem vir a contribuir com as pesquisas dentro do paradigma consciencial.

Mlodinow (2022, p. 13) realizou breve apanhado sobre o que chamou de revolução emocional que vem ocorrendo desde a época dos gregos antigos, em que a mente era vista em dicotomia entre duas forças concorrentes: uma lógica e racional e outra apaixonada e impulsiva.

O referido trabalho mencionou que a revolução emocional passou pelas pesquisas de Darwin (1809–1882), que afirmava a existência de um conjunto de emoções básicas e universais, localizadas em estruturas específicas do cérebro, desencadeadas por estímulos externos específicos e causadoras de comportamentos fixos e específicos.

Durante milênios, de acordo com Mlodinow (2022, p. 13), as ideias dicotômicas gregas e darwinianas influenciaram a Filosofia, a Teologia e a Ciência da Mente, culminando no que Daniel Goleman (1946–) popularizou em 1995 como *Teoria da Inteligência Emocional*, que atualmente (Data-base: 2024) os avanços da neuroimagem e outras tecnologias mostram estar errada.

Inclusive, encontra-se aqui algo que se sugere rever, doravante, nas produções conscienciológicas, haja vista que em Vieira (1999, p. 635), a inteligência emocional é considerada uma de “12 modalidades de inteligências da conscin, pesquisadas no universo da Conscienciologia”, informação essa que pode ser considerada desatualizada, em conformidade ao avanço das pesquisas sobre emoções no paradigma fiscalista.

A revolução emocional culminou na chamada “neurociência afetiva”, uma nova perspectiva do que são as emoções, cujo surgimento deve-se ao desenvolvimento de 3 técnicas: o *conectoma*, a *optogenética* e a *estimulação transcraniana* (Mlodinow, 2022, p. 14).

*Conectoma* é uma espécie de diagrama de circuitos do cérebro que mostra as conexões entre os neurônios; permite a comparação de circuitos essenciais, a sondagem de regiões específicas do cérebro e o deciframento dos sinais elétricos responsáveis por gerar os pensamentos, sentimentos e comportamentos (Mlodinow, 2022, p. 14).

A *optogenética* permitiu que os cientistas estimulassem os neurônios seletivamente e os levou a descobrir “os micropadrões da atividade cerebral que produzem certos estados mentais, como medo, ansiedade e depressão” (Mlodinow, 2022, p. 14).

A *estimulação transcraniana* auxiliou os cientistas a avaliarem a função de regiões específicas do cérebro humano mediante a utilização de campos ou correntes eletromagnéticas para estimular ou inibir a atividade neural em áreas precisas, sem repercussões permanentes para o sujeito pesquisado (Mlodinow, 2022, p. 14).

Barrett (2017, p. xv) já havia evidenciado que a *ciência sobre as emoções está passando por um momento revolucionário no qual a compreensão sobre emoção, mente e cérebro tem obrigado a sociedade a repensar seus princípios centrais, como os tratamentos para os problemas físicos e mentais, as formas como se dão as relações pessoais e familiares e até a visão que as pessoas têm sobre si mesmas.*

Assim, é possível então ampliar esse pensamento e considerar que a ciência emocional pode também influenciar positivamente as pesquisas e autopesquisas conscienciológicas a respeito das emoções, sentimentos, racionalidade, soma, psicossoma e mentalsoma.

Fazendo um apanhado no tratado Projeciologia, foi possível verificar que Vieira (1999) não se preocupou diretamente com a definição de emoção e sentimento, entretanto, é possível depreender o que o autor entende acerca dos respectivos vocábulos, tendo em vista as ideias utilizadas para mencioná-los nos diversos capítulos em que eles aparecem.

Sentimento é tido como sinônimo de “alta consciencialidade” da consciência, compreendido como sendo proveniente do mentalsoma. Emoções são tidas como sinônimo de animalidade e reações instintivas e o psicossoma foi considerado responsável pela manifestação das emoções por vibrar de maneira mais próxima ao energossoma e ao soma (Vieira, 1999, p. 287).

Vieira (1999, p. 339) utilizou as palavras “agressão, avareza, ciúme, cobiça, cólera, coragem, desarmonia, desespero, discórdia, egoísmo, frustração, hostilidade, indiferença, inveja, mágoa, medo, ódio, orgulho, paixão, possessividade, tristeza, vergonha, violência” para descrever o que são as emoções instintivas, responsáveis por dominar as consciências que vivem mais com o psicossoma.

Vieira (1999, p. 339) acrescentou ainda que “alegria, amizade desinteressada, amor puro, compaixão, concórdia, entendimento, fraternidade, harmonia, senso de humanidade, serenidade, ternura” representam as emoções racionalizadas, também tidas como sentimentos positivos elevados vivenciados pelas consciências que se esforçam para viver mais com o mentalsoma.

Greenberg (2021, p. 18) não chegou a diferenciar conceitualmente emoções e sentimentos, mas descreveu que afetos seriam os aspectos fisiológicos internos (exemplo: calma), emoções seriam os rótulos categóricos mais básicos (exemplo: raiva, tristeza) e sentimentos seriam influenciados social e cognitivamente (exemplo: desconfiança, decepção).

Comparando as ideias supracitadas de Vieira (1999, p. 287, 339) e Greenberg (2021, p. 18), percebe-se uma confusão de conceitos que ora se mesclam, ora se opõem. Talvez essa confusão seja mais bem compreendida se for olhada pela ótica dos traços.

Rossa (2020, p. 27), ao abordar a *Teoria dos Traços*, presente na Psicologia, definiu traços como “característica determinante, caráter, qualidade ou propriedade da personalidade, podendo ser positivo ou negativo [...] são características permanentes do indivíduo, observados em situações variadas, ocasionalmente sendo expressos por adjetivos”, ao exemplo de coragem, irritabilidade, charme, indulgência, dentre outros.

Sob a ótica do paradigma consciencial, consideram-se 3 categorias de traços dos quais faz parte o *traço-fardo*, ou *trafar*, definido como o componente imaturo e antievolutivo presente no microuniverso consciencial, ainda não minimizado ou eliminado pela consciência.

Ao analisar os trechos supracitados de Vieira (1999), verificou-se a possibilidade de que o pesquisador tenha se referido a alguns traços como se fossem emoções. É o caso do egoísmo, agressividade, cobiça, inveja, dentre outros.

De acordo com Vieira (1999, p. 339), “qualquer sentimento muito forte carrega o corpo humano por inteiro, energiza a mente e altera a coloração da aura e do psicossoma”. Assim, entende-se que uma conscintrafarista esteja mais sujeita a alguns tipos específicos de emoção somática como raiva, medo ou tristeza, vibrando energeticamente na sintonia dos traços vindo a, durante a projeção consciente, se afinizar a contextos e consciências também traçaristas.

Em um exemplo comparativo e ilustrativo hipotético entre uma conscin no nível de *isca inconsciente* e outra no nível do *Homo sapiens serenissimus* (Serenão), se poderia considerar que extrafisicamente tal conscin projetada pode manifestar egoísmo por ainda possuir esse tráfegar, enquanto o Serenão não o manifesta por já tê-lo superado.

Porém, o Serenão pode sentir empatia por um grupo de consciências que manifesta tristeza, por exemplo, por ter registro holomnemônico do que é essa emoção, ainda que não esteja mais sujeito a ela. Dando um salto conceitual, pode-se considerar que esse tipo de empatia ligado ao processo das emoções é a verdadeira empatia interassistencial, porque conecta experiencialmente qualquer consciência intra ou extrafísica.

Considerando o alcance das pesquisas realizadas e as experiências autovivenciadas, a autora, pesquisadora do tema, pondera não ser viável haver empatia de tráfegares porque nem toda consciência pode ter vivenciado todos os tipos de traços-fardo e depende dos holopenses, lugares e épocas por onde cada qual passou, mas entende que existe empatia relacionada à emoção que o tráfegar traz à conscin ou consciex.

Considere, por exemplo, que o medo esteja relacionado ao tráfegar da pusilanimidade. Pensando hipoteticamente, pode ser que um Serenão nunca tenha vivenciado esse tráfegar, mas, ainda assim, pode se conectar com o medo sentido pelas consciências que possuem o tráfegar da pusilanimidade, haja vista o medo ser uma emoção comum já vivenciada por ele em alguns períodos intrafísicos.

Ou seja, seguindo tal raciocínio, nem todas as consciências intra ou extrafísicas têm ou já tiveram os mesmos tráfegares, mas todas já lidaram com as emoções oriundas da existência intrafísica.

No que se refere à emoção, Vieira (1999, p. 31) também afirmou que ela é muito caprichosa e, por isso, não pode ser a responsável por mover o ponteiro da consciência discernidora.

Mlodinow (2022, p. 16) contrapõe tal ideia ao afirmar que “se antes acreditávamos que a emoção era prejudicial ao pensamento e às decisões eficazes, agora sabemos que não é possível tomar decisões, ou sequer pensar, sem sermos influenciados pelas emoções”.

Mlodinow (2022, p. 28) complementa que as emoções afetam o pensamento por influenciar as tarefas mentais na mesma proporção dos dados objetivos sobre as quais as pessoas ponderam, e acrescenta que uma pessoa livre de emoções dificilmente conseguiria funcionar, pois o cérebro deveria ficar sobrecarregado de regras que governam decisões simples que precisam ser tomadas no cotidiano.

Esses trechos de Mlodinow vêm ao encontro da *Teoria do Pensene* (Vieira, 1999, p. 125), que considera pensamentos, sentimentos e energias indissociáveis. *Talvez esta tenha sido uma das primeiras vezes na qual o paradigma fisicalista tangenciou essa teoria.*

Dessa forma, a presente pesquisa considera que a conscin precisa compreender e aceitar a vivência das próprias emoções, visando a autorregulação para que seu ponteiro consciencial seja movido de maneira mais evolutiva.

No Projeciologia, Vieira (1999, p. 324) já manifestava uma condição de “não saber” relacionado à diferenciação entre emoção (“psicossoma, *carregamento no sen* dos autopensenes)” e sentimento, que seriam pensamentos racionalmente vinculados às emoções (“mentalsoma, *carregamento no pen* dos autopensenes”):

As alterações profundas nas manifestações dos sentimentos da consciência estão inseridas no âmbito de influência do mentalsoma, e, neste caso, ainda não se sabe quando são simples efeitos das emoções (...) ou quando são mesmo sentimentos, ou seja, pensamentos racionalmente vinculados às emoções (...) (Vieira, 1999, p. 324, grifo nosso).

Segundo Mlodinow (2022, p. 31), “a neurociência afetiva nos diz que o processamento da informação biológica não pode ser divorciado da emoção, nem deveria. Nos humanos, isso significa que a emoção não está em guerra com o pensamento racional, mas é uma ferramenta dele”.

Contradizendo a visão tradicional que relega as emoções a segundo plano, em detrimento da racionalidade como fator principal de diferenciação entre o homem e os outros animais superiores, Mlodinow (2022, p. 50) mencionou que é o papel da emoção no comportamento humano que realmente diferencia este dos demais animais.

Greenberg (2021, p. 18) apontou que as emoções desempenham várias funções evolutivas importantes com foco na sobrevivência: elas resultam em tendências de ação, fornecem informações sobre as necessidades internas e comunicam as intenções aos outros, bem como funcionam como o principal sistema de sinalização corporal, via comunicação não-verbal.

Com base nesses trechos de Vieira (1999), Mlodinow (2022) e Greenberg (2021), a autora considera então mais produtivo, em termos de autopesquisa conscienciológica, que o autopesquisador não mais utilize os termos psicossoma e mentalsoma como se fossem opostos e representassem distinção entre emoções e sentimentos, o mal e o bem, o indesejado e o desejado, respectivamente, mas sim que considere a possibilidade de realizar uma autopesquisa emocional isenta de pré-julgamentos e preconceitos que realmente ajudem a alcançar o cerne de muitas questões conscienciais.

Outra compreensão que, no entender da autora, a partir das pesquisas realizadas, precisa ser revisada sobre as emoções, encontrada na obra de Vieira (1999, p. 682), é a afirmação sobre a existência de emoções básicas, incluindo alegria, dor, medo, cólera, amor e repugnância.

Mlodinow (2022, p. 42 a 44) apontou que predominou entre os anos de 1960 até aproximadamente 2010, inclusive em algumas publicações mais recentes, o modelo de cérebro trino, que classifica o cérebro humano como sendo composto de 3 camadas sucessivamente mais sofisticadas: o cérebro reptiliano, profundo, sede dos instintos básicos de sobrevivência; o cérebro límbico, ou emocional, intermediário, sede das emoções básicas de acordo com a teoria tradicional (raiva, tristeza, medo, nojo, alegria, surpresa) e o neocórtex, acima das estruturas límbicas, sede da razão, da linguagem, do planejamento, do pensamento abstrato e da experiência consciente.

E acrescentou que, contudo, o modelo trino é uma simplificação por não levar em consideração a comunicação entre as camadas cerebrais, além do fato de pesquisas recentes apontarem que a geração das emoções no cérebro é muito mais ampla e não focada apenas em uma ou outra área.

Seguindo a mesma linha de raciocínio, Barrett (2017, p. 56) considerou como universais apenas as sensações de prazer ou desprazer vivenciadas por meio da interocepção, a representação do cérebro de todas as sensações dos órgãos e tecidos internos, hormônios no sangue e sistema imunológico.

A interocepção contribui para as percepções e experiências emocionais, sendo um dos principais ingredientes da emoção, pois é a responsável pela produção do espectro de sensações básicas, do estado de acalmia ao nervosismo, e até do estado de neutralidade (Barrett, 2017, p. 56).

Vieira (1999, p. 635) recomendou que se alcance um estado de serenidade, que talvez seja equivalente ao que Barrett (2017) chamou de neutralidade, mas também chamou atenção para o fato dessa recomendação não ser entendida como indicação para a pessoa se tornar um robô e nem desenvolver *atimia* (diminuição ou desaparecimento da afetividade) ou *inmotividade* (ausência de reatividade emocional). O autor destacou ainda a existência de pessoas incapazes de conciliar pensamentos e emoções que não conseguem descrever o que sentem e como sentem suas experiências.

Nesse sentido, Greenberg (2021, p. 148) afirmou que a forma como as pessoas descrevem o que sentem exerce influência no reconhecimento do sentimento. Nomear uma emoção não é tão simples como descobrir as palavras certas que se encaixam no que se está sentindo, porque não há apenas uma palavra certa que define uma emoção. Os sentimentos não estão completamente formados e articulados internamente esperando apenas serem nomeados, haja vista as pessoas ativamente criarem o que sentem pela forma como descrevem o sentimento.

Entende-se, dessa forma, que a revisão do conceito de emoções básicas e sentimentos pode contribuir para a qualificação das autopesquisas conscienciais. Por isso, faz-se de extrema importância a revisão dos conceitos de emoção adotados pelo paradigma consciencial, uma vez que o desconhecimento dos conceitos atuais de emoção e seus desdobramentos prejudica o autoconhecimento a respeito do próprio funcionamento intrafísico, consequentemente podendo impactar negativamente no autoconhecimento a respeito das parapercepções.

### ***O ATO DE AGUÇAR O AUTOCONHECIMENTO A RESPEITO DO CORPO FÍSICO (SOMA, CÉREBRO) DA ATUAL EXISTÊNCIA HUMANA CONTRIBUI PARA TAMBÉM PROMOVER O AGUÇAMENTO DO AUTOCONHECIMENTO A RESPEITO DOS DEMAIS VEÍCULOS DE MANIFESTAÇÃO CONSCIENCIAL.***

#### **III. CASUÍSTICA PESSOAL**

Para exemplificar a casuística pessoal dos avanços na autopesquisa no que se refere à ampliação do autoconhecimento emocional e do funcionamento intraconsciencial atual, o leitor é convidado a acessar o artigo “A contribuição do *Laboratório do Estado Vibracional para Autoconsciencioterapia*” (Alves, 2014), especialmente o trecho a seguir:

***Pacificus.*** Ao pesquisar o tratado *Homo sapiens pacificus* (HSP) (Vieira, 2007), a autora compilou as seguintes informações sobre sua condição intraconsciencial:

1. ***Cardiochacra:*** (...) já havia sido identificado que o choro recorrente (demanda inicial levada para a consciencioterapia) não ocorria somente devido ao emocionalismo, mas vinha acompanhado de outros processos.
2. ***Umbilicochacra:*** (...) está ligado às imaturidades, podendo manifestar-se através de sintomas como sentimento de inferioridade, competitividade, autoritarismo, controle, orgulho, entre outros. (...)

***Disfuncionalidade.*** Essa hipótese deve-se ao fato de a autora ter identificado situações nas quais sentia-se inferiorizada, submissa e subjugada (bloqueio umbilicochacral) e, em decorrência desse tipo de sentimento, passava a agir como tal, usando inconscientemente o choro como uma forma de manifestação dessa inferioridade (Alves, 2014, p. 24 e 25, grifo nosso).

Os trechos grifados referem-se a avanços pessoais obtidos no autoconhecimento, provenientes de autopesquisas e consciencioterapia iniciadas em 2013, usando materiais de referência exclusivamente conscienciológicos.

Desde o início dos estudos em Terapia Focada nas Emoções (EFT, na sigla em inglês), a autora vem ampliando as leituras e anotações sobre o processo emocional tendo em consideração as pesquisas mais atuais de neurociências e teoria do apego aplicada a adultos mencionadas por Johnson (2019).

Em setembro de 2023, a autora vivenciou, com uma colega próxima de profissão, situações semelhantes à que desencadeou a autopesquisa de 2013. Havia meses em que estava sendo coagida muito sutilmente a se

acumpliciar com comportamentos antiéticos por parte da colega mas, ao perceber o que estava acontecendo e negar-se a permanecer nessa situação, houve muita hostilidade, desrespeito, difamação e ameaças disfarçadas de preocupação por parte daquela profissional.

Toda essa situação provocou sensações familiares de inferioridade, subjugação, desespero, de somente ser digna de respeito caso se permitisse ser controlada e agisse da forma como a outra esperava. Foi uma situação muito difícil de gerir, emocional e profissionalmente.

Usando o conhecimento adquirido com a autopesquisa da década anterior, foi possível identificar o mesmo padrão primário de bloqueio umbilicohacral, relacionado a imaturidades como o sentimento de inferioridade, que levaram ao bloqueio cardiochacral, conectado ao processo do choro e desespero.

Analisando sob a ótica dos traques, pode-se identificar manifestação de alguns: manipulável em certo grau, ingenuidade, emocionalismo, labilidade emocional e parapsíquica, dentre outros.

Para ir à base do problema e alcançar um nível mais profundo de reciclagem intraconsciente, parecia incompleto apenas usar técnicas energéticas para desbloqueios e tentar controlar e mudar racionalmente os pensamentos e comportamentos associados aos traques. Faltava algo mais que olhasse de frente e de maneira desdramatizada para as emoções.

Foi nesse momento que a autora, visando compreender melhor o que estava sentindo, passou a utilizar a técnica da EFT denominada *affect assembly and deepening* (organizar e aprofundar a emoção, em tradução livre) – ver a tabela 1.

Para organizar a emoção foi necessário antes identificar e juntar os seus elementos: gatilho, percepção inicial, resposta corporal, atribuição de significado e tendência de ação, analisando-a dentro do contexto interpessoal, o que leva a uma compreensão coerente e completa que geralmente resulta na expansão da autoconsciência em direção aos níveis de emoção mais profundos (Johnson, 2019, p. 55).

<b>TABELA 1. ORGANIZAR E APROFUNDAR A EMOÇÃO</b>	
Gatilho	Mensagem de celular recebida em que a colega dizia que estava muito decepcionada com a não adesão da autora a uma situação de falsa normalidade.
Percepção inicial	“A situação está piorando”.
Resposta corporal	Coração disparado, agitação motora.
Atribuição de significado	“Eu fiz o que achei certo, mas parece que até quando tento acertar, estou fazendo errado. Sei que não falhei comigo, mas parece que falhei com ela”.
Tendência de ação	Evitar as mensagens de celular.
Emoção reativa	Ansiedade.
Emoção central (profunda)	Medo de ser rejeitada e prejudicada no trabalho.

Após a identificação mais ampla da situação e da leitura e aceitação do aviso emitido pela emoção, a autora passou a ter discernimento maior sobre o que estava acontecendo, logo, tendo escolha sobre como reagiria às mensagens recebidas e como responderia à professora – ver a tabela 2.

<b>TABELA 2. POSSIBILIDADES DE AÇÃO</b>	
Comportamento reativo e automático controlado pelo sistema de sobrevivência	Fuga para tentar não piorar a situação (ao evitar as mensagens de celular).



**TABELA 2. POSSIBILIDADES DE AÇÃO**

Comportamento discernido	Envio de mensagem à colega, explicitando a situação: ambas não estavam conseguindo se comunicar daquela forma, já que ambas estavam não intencionalmente emitindo sinais que funcionavam de gatilho uma para a outra, gerando um ciclo vicioso e que o melhor seria tomarem um tempo para se autorregular antes de resolver o impasse.
--------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

O aprofundamento do autoconhecimento a respeito das próprias emoções também ajudou na percepção mais clara da atuação de consciexes amparadoras pessoais promovendo *insights* assistenciais sobre a situação e de consciexes assediadoras do processo.

O padrão pensênico assediador proveniente da comunicação da colega e de suas companhias extrafísicas passou a ser melhor percebido através da sinalética energética pessoal, manifestando-se em forma de “peso invisível”, arrepios localizados no braço e arritmia cardíaca.

A situação foi parcialmente resolvida quando a autora se retirou definitivamente das atividades que exercia em parceria com aquela colega, visando liberdade para atuar com cosmoética e construir um espaço mais acolhedor e respeitador junto a outros colegas psicólogos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por este artigo ser proveniente de uma pesquisa em andamento, cujo tema de investigação possui ainda controvérsias a serem mais bem compreendidas e muito material novo sendo publicado apenas em língua estrangeira, não foi possível aprofundar as análises, mas sim apresentar um panorama do caminho pesquisológico que está sendo adotado no tocante ao estudo das emoções.

Considera-se que o objetivo deste estudo foi alcançado por ter sido possível apontar alguns conhecimentos presentes na obra Projeciologia divergentes das recentes pesquisas da neurociência. Entretanto, também é possível afirmar que ainda há muito a ser estudado sobre as emoções no âmbito da Conscienciologia, notadamente as especialidades Holossomatologia e Pensenologia.

Entende-se que seja de grande importância a inserção das novas descobertas da chamada *neurociência afetiva* nas autopesquisas conscienciais, com o objetivo de ampliar e atualizar as verpons sobre o holossoma.

Nesse sentido, a autora está se organizando para compilar e organizar mais material contendo visões atualizadas acerca das emoções e seu cotejo com o que já existe nas gescons da Conscienciologia, visando outras publicações que tragam o tema cada vez mais para debate no cenário conscienciológico.

Ressalva-se que este artigo é um recorte minúsculo tendo em consideração o que já foi compilado neste estudo sobre emoção, emoções, sentimentos, emocionalidade, emocionalismo, emotividade, psicossoma e psicossomática no tratado Projeciologia.

Por fim, por meio da teoria e da prática (teática), demonstradas neste artigo, concluiu-se que o caminho mais adequado para entender as emoções e seus efeitos no holossoma, visando aproveitá-las de maneira evolutiva, é através da sua aceitação e estudo desdramatizado, ambos promotores de autorregulação.

## BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. Alves, Cínthia; *A Contribuição do Laboratório do Estado Vibracional para a Autoconsciencioterapia*; Artigo; *Saúde Consciencial*; Revista; Anuário; Ano 3, N. 3; 1 *E-mail*; 5 enus.; 2 tabs.; 1 figura; 1 microbiografia; 4 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu; PR; setembro, 2014; páginas 19 a 26.

- 
2. **Barrett**, Lisa Feldman; *How emotions are made*; 425 p.; *Houghton Mifflin Harcourt*; New York, NY; 2017; páginas xv e 56.
3. **Greenberg**, Leslie S.; *Changing Emotion with Emotion: A Practitioner's Guide*; 373 p.; *American Psychological Association*; Washington, DC; 2021; páginas 18 e 148.
4. **Johnson**, Sue; *Attachment theory in practice: Emotionally Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples, and Families*; 270 p.; *The Guilford Press*; New York, NY; 2019; página 55.
5. **Mlodinow**, Leonard; *Emocional: A Nova Neurociência dos Afetos (Emotional: How Feelings Shape Our Thinking)*; trad. Claudio Carina; 327 p.; *Zahar*; Rio de Janeiro, RJ; 2022; páginas 13, 14, 16, 28, 31, 42 a 44 e 50.
6. **Rossa**, Dayane; *Megatrafor: Estudo do Maior Talento Consciencial sob a Ótica da Multidimensionalidade*; rev. Erotildes Louly; *et al.*; 336 p.; 4 seções; 35 caps.; 2 anexos; 1 cronologia; 1 E-mail; 95 enus.; 3 escalas; 13 esquemas; 30 estatísticas; 1 gráf.; 24 holopenses; 32 ilus.; 13 microbiografias; 3 perguntas e 3 respostas; 3 planilhas; 3 quadros; 43 tabs.; 4 técnicas; 5 apênds.; 57 refs.; 78 notas; alf.; 23 x 16 cm.; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2020; página 27.
7. **Vieira**, Waldo; *Homo sapiens pacificus*; 1.584 p.; 413 caps.; 403 abrevs.; 484 estrangeirismos; 434 enus.; 37 ilus.; 5 índices; 240 sinopses; 36 tabs.; glos. 241 termos; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007.
8. **Idem**; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; 1.254 p.; 525 caps.; 150 abrevs.; 43 ilus.; 5 índices; 1 sinopse; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 27 x 21 x 7 cm; enc.; 4ª Ed. rev.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1999; páginas 31, 125, 287, 324, 339, 635 e 682.

