

Profilaxia da Raiva

Anger Prophylaxis

Profilaxis de la Rabia

Lucas da Rocha Soares

lucas.da.rocha.soares@gmail.com

Resumo

A intenção almejada deste artigo visa auxiliar a conscin autopesquisadora a expandir o autoconhecimento sobre sua manifestação de raiva, com alguns instrumentos técnicos para aumentar a sua autoconscientização do emocionalismo de raiva, ampliando a autocognição sobre as autopercepções e autoparapercepções. Sugerindo uma proposta de técnica objetiva para lidar com os momentos de emocionalismos exacerbados, mantendo estáveis e com lucidez. Aprender a lidar com os nossos sistemas de crenças que detém alguma distorção cognitiva culminando na raiva, e através do questionamento socrático identificar o ponto cego e fazer a devida terapêutica da crença raiz e disfuncional.

Abstract

The intended intention of this article is to help self-researcher conscin expand self-knowledge about their manifestation of anger, with some technical instruments to increase their self-awareness of the emotionalism of anger, expanding self-cognition about self-perceptions and self-paraperceptions. Suggesting a proposal for an objective technique to deal with moments of exacerbated emotionalism, keeping stable and lucid. Learning to deal with our belief systems that hold some cognitive distortion culminating in anger and through Socratic questioning identify the blind spot and do the proper therapy of the root and dysfunctional belief.

Resumen

La intención de este artículo es ayudar al autoinvestigador a ampliar el autoconocimiento sobre su manifestación de la ira, con algunos instrumentos técnicos para aumentar la autoconciencia de la emocionalidad de la ira, ampliar la autocognición sobre las autopercepciones y parapercepciones. Sugiriendo una propuesta de técnica objetiva para afrontar los momentos de emotividad exacerbada, manteniéndose estable y lúcido. Aprender a lidiar con nuestros sistemas de creencias que tienen alguna distorsión cognitiva que culmina en la ira y, a través de preguntas socráticas, identificar el punto ciego y hacer la terapeutica adecuada de la raíz y la creencia disfuncional.

Palavras-chave: 1. Autopesquisa. 2. Emocionalismo. 3. Profilaxia. 4. Raiva. 5. Terapêutica.

Keywords: 1. Self-research. 2. Emotionalism. 3. Prophylaxis. 4. Anger. 5. Therapy.

Palabras-clave: 1. Autoinvestigación. 2. Emoción. 3. Profilaxia. 4. Enojo. 5. Terapia.

Especialidade. Paraprofilaxiologia.

Speciality. Paraprophylaxis.

Especialidad. Paraprofilaxia.

Materpensene. Recinología.

Matherthosene. Recinology.

Materpensene. Recinología.

INTRODUÇÃO

Tabu. O tema raiva, na Socin, é um assunto pouco explorado e pesquisado, e ainda há uma nebulosa questão sobre o entendimento do seu funcionamento no convívio diário, tratado enquanto tabu pelas conscins. Em alguns casos, esta emoção se faz necessária, pois faz parte do ser animal ao manifestar sua natureza, por vezes, violenta.

Início. Neste artigo, busca-se esclarecer de maneira geral os principais aspectos da raiva e sua profilaxia e não tem a pretensão de um esgotamento dessa temática, mas ser um ponto de partida e enriquecimento da cognição e cabedal teórico da conscin interessada.

Propósito. A proposta é esclarecer os aspectos gerais do funcionamento da raiva, buscando evitar comportamentos agressivos e desnecessários em função do impulso dessa emoção, que por vezes ocorre a partir de alguma necessidade não atendida ou por incongruências dos acontecimentos internos e externos ao ego.

Disfunção. A raiva não é a agressão em si, mas uma provável causa desse comportamento, e a profilaxia da raiva foi detalhada neste artigo através de abordagens reflexivas e psicológicas, a partir do paradigma consciencial, na terapêutica desse comportamento disfuncional.

A RAIVA E SUA PROFILAXIA

Belicismo. A raiva é uma emoção presente na manifestação da consciência ao longo do seu período multiexistencial, algo tão arraigado em algumas consciências que acabam desenvolvendo um temperamento belicoso devido a essa natureza instintual.

Definição. A raiva define-se como o estado emocional de grande irritação, agressividade, hostilidade ou rancor, motivado por aborrecimento, injustiça ou rejeição sofrida (Lima, 2018). É o “sentimento de fúria intensa que pode manifestar-se através de agressividade física ou verbal” (Dicionário Priberam da Língua Portuguesa), ou pode ser também o “acesso de cólera; fúria; ira” (Dicionário Infopédia da Língua Portuguesa).

Raiva. Pode-se definir a raiva como um estado emocional alterado, desprovido de lucidez, com tendências hostis, podendo chegar à agressão física e / ou verbal. Vale ressaltar que a raiva não é o ato de violência em si, mas a predisposição ou sua causa inicial.

Trinômio. Outro ponto a ser levado em consideração é o *trinômio irritação-raiva-ódio*, pois são os níveis que o sentimento de raiva tem em um estágio mais sutil ou em um estágio mais agravado.

Irritação. A irritação é um dos estados emocionais da raiva, que deixa o indivíduo em um estado de incômodo ou de aborrecimento, às vezes de maneira inconsciente, levando a tomar atitudes de maneira irrefletida e impulsiva, induzindo a grosserias com pessoas e situações.

Ódio. O ódio é o sentimento de repúdio ou aversão intensa, fazendo o indivíduo tomar atitudes de afastamento ou até destruição do objeto odiado. Em outras palavras, é o estado de raiva agravado onde o indivíduo escolhe deliberadamente vivenciar este emocionalismo disfuncional.

Busca. Essas variações dos níveis de intensidade da raiva fazem parte das manifestações conscienciais no convívio em socin. A melhor postura para lidar com esse sentimento está associada à compreensão e o seu entendimento na busca de uma profilaxia desse estado emocional para melhorar o domínio dos impulsos instintivos.

Ampliação. Para ampliar o entendimento, importa estar ciente do significado da palavra profilaxia: que é “o conjunto das precauções higiênicas que devem tomar-se para evitar uma doença ou um contágio” (Dicionário Priberam da Língua Portuguesa). É também entendido, como a “utilização de procedimentos ou recursos que buscam prevenir doenças” (Dicionário Online de Português).

Etimologia. A palavra profilaxia vem do grego “*prophylaxie*” e seu significado é precaução. No jogo de xadrez, a palavra profilaxia também é utilizada para designar posturas como forma de precaução, evitando ataques do seu adversário.

Profilaxia. A profilaxia da raiva é o estudo, o entendimento, a reflexão e as posturas necessárias para reconhecer o estado emocional homeostático em detrimento ao estado emocional raivoso, para lidar com situações adversas do cotidiano e manter um estado consciencial equilibrado, visando o alcance da imperturbabilidade holossomática.

Virada. Um dos aspectos importantes a ser observado é o instante em que se decide entrar em estado de raiva, ou seja, o momento que “a chave vira”. Geralmente a raiva surge sem ser percebida pela consciência. Na experiência deste autor, esse comportamento mais agressivo iniciava de maneira inconsciente.

AUTOCONSCIENTIZAÇÃO DO ESTADO DE RAIVA

Lucidez. A autoconscientização é a capacidade de reconhecer a condição do estado holossomático, em outras palavras, é a manifestação da lucidez quanto à percepção somática, energética, emocional e mental. A autoconscientização do estado homeostático é o primeiro passo para avaliar a melhor forma de lidar com as atividades diárias, livre de pensamentos asoberbados e atribulados. É o ponto de partida e referência para identificar seu desempenho como consciência.

Formas. Pode-se buscar essa identificação de duas formas, uma mais simples e outra mais complexa: a forma simples é a disposição pessoal no início da manhã, depois de uma noite bem-dormida no final de semana, livre de preocupações e ansiedades; a forma mais complexa e completa, seria a técnica do Padrão Homeostático de Referência (PHR), onde busca-se o estado de higiene consciencial e harmonia íntima.

Indícios. Conforme as vivências, experimentações e reflexões com finalidade de autopesquisa deste autor, o estado emocional de raiva apresenta-se em 4 indícios em ordem crescente de sutileza holossomática:

1. **Somáticos:** mudança de postura corporal, tendências de manifestar movimentos mais abruptos e firmes com a respiração torácica acelerada e batimentos cardíacos mais altos.

2. **Energéticos:** agitação das energias do energossoma; o sexochakra começa a ficar bloqueado com os acoplamentos das consciexes energívoras; o cardiochakra fica em estado alterado.

3. **Psicossomáticos:** manifestação da raiva, ira, cólera, agressividade e aborrecimento.

4. **Mentaisomáticos:** manifestação da teimosia, hostilidade pensênica, conflitividade, apriorismos, racionalismos e o viés de confirmação patológico, ou seja, certezas e verdades absolutas.

Mapeamento. Todos os indícios mostraram o emocionalismo disfuncional de raiva, que corrobora no mapeamento da autoconscientização, capaz de identificar como está a autoparapercepção sobre cada indício desse estado raivoso.

Vivência. Somente a autexperimentação, o autodiagnóstico e o mapeamento dos indícios geraram neossinapses sobre esse estado emocional, e dessa forma buscar a melhor estratégia para sair desse estado desnecessário e imaturo da consciência.

Decisão. Apesar de a raiva ainda ser algo a ser superado, a conscin vive em um estado reativo quando exposta a situações desagradáveis e perturbadoras. Isso não redime a autorresponsabilidade pelas consequências dos atos, mesmo que de modo inconsciente. Em algum momento, decidiu-se que a melhor opção seja

a autovivência da emoção de raiva. Durante anos, este autor foi uma conscin raivosa, dependendo do tipo de perturbação a que estava exposto, modificava todo o estado emocional instantaneamente, tinha consciência que era pavio-curto.

DESENCADEAMENTO DA EMOÇÃO DE RAIVA

Princípio. Para fins de entendimento mais amplo sobre a raiva, pode-se afirmar que todos os pensamentos e sentimentos negativos ou patológicos tem sua origem na ignorância. A falta de conhecimento de algo é comumente a maior fonte de medo, e conseqüentemente a raiva tem sua origem no medo.

Opção. Todo o estado emocional de raiva geralmente é algo decidido pela consciência em estar e manter-se nesse padrão pensênico patológico, imbuído em uma perspectiva competitiva e um estado de defesa do ego. Na antiga realidade consciencial, este autor decidia ter sempre raiva de alguém ou de algo em nome da razão ou de estar certo, renunciando a uma vida feliz, comportamento característico do próprio grupocarma.

Reação. A raiva pode surgir em momentos em que a consciência se vê desprevenida e a reação automática acaba sendo o sentimento de raiva, por vezes apoiando-se em gatilhos mentais para justificar decisões reativas de pensamento ou ação. Os gatilhos mentais são decisões que já foram tomadas anteriormente e funcionam como mecanismo automático do cérebro para facilitar e evitar algum tipo de esforço, assim como os impulsos de raiva podem ser desencadeados por algum tipo de gatilho mental.

Básico. Há dois principais tipos de gatilhos mentais, na vivência deste autor, que estão comumente relacionados com a raiva: os obstáculos e as injustiças. Os obstáculos seriam tudo aquilo que o impede de prosseguir com algo, ou seja, está bloqueando a liberdade, gerando um sentimento de raiva. Na vivência de uma situação de injustiça há uma tendência de manifestar-se com raiva em relação ao agente causador da injustiça. Pela experiência e constatação deste autor, outros contextos também podem desencadear o sentimento de raiva como desrespeitos, mentiras, falsidades, ameaças e frustrações.

Agente. A autoimagem também pode ser um ótimo agente desencadeador da raiva, pois tende-se a controlar tudo, incluindo as opiniões alheias. Nesse caso, quando acontece os julgamentos, o autor manifesta raiva do agente julgador e entra em processo de autovitimização, acreditando que a pessoa está diminuindo-o e atribuindo um valor menor do que a consciência acredita ter.

Imperceptível. Para além dos pensamentos automáticos, também pode-se entrar em um estado de raiva por assimilação simpática do padrão energético de algum ambiente ou pessoa. Quando há essa desatenção às energias dos holopenses, fica mais fácil assimilar as energias nosográficas do contexto.

Holopensene. Um exemplo prático, vivenciado por este autor, é a assimilação energética do padrão emocional de raiva, em um típico engarrafamento de trânsito, enquanto não havia desenvolvido algum grau de parapercepção energética, estava mais suscetível a embarcar no holopensene de raiva, sozinho dentro do carro, sem nenhuma causa aparente.

Ofensiva. A lucidez energossomática desenvolvida pelo autor foi importante para conter os momentos de ataques energéticos de raiva. Isso pode acontecer com agentes raivosos, onde não há nenhuma comunicação verbal, mas as energias intencionadas de terceiros podem induzir a um estado de raiva.

Perturbável. Esse tipo de mudança de estado emocional devido ao ataque energético de raiva se dá pela assimilação simpática inconsciente: a pessoa recebe um ataque energético, acaba identificando-se com aquele padrão e embarca no holopensene patológico.

Ignorância. Essas situações e contextos são exemplos comuns de quando a “chave vira”, ou seja, são momentos que desencadeiam a emoção de raiva e a vivência de uma perspectiva momentânea de menor lucidez, assumindo uma postura mais egoísta.

Lar. O autor já passou por experiências dentro da própria casa, onde fez uma crítica a uma situação em particular, ao final da conversa não foi dito uma palavra agressiva ou esboçado a aparência de briga, mas a energia de raiva que o terceiro exteriorizava era incontestável.

REESTRUTURAÇÃO PENSÊNICA ATRAVÉS DA COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Assertividade. A Comunicação Não Violenta (CNV) é um movimento que tem por objetivo auxiliar as pessoas a se comunicarem de maneira mais assertiva, observando o processo de comunicação durante alguma conversa para evitar algum tipo de embate entre os agentes comunicantes (Rosenberg, 2006).

Formação. Um dos aspectos interessantes a ser observado na CNV é a questão da linguagem utilizada durante a formulação de ideias a serem comunicadas. A linguagem é a forma de como o ser humano se comunica prioritariamente na socin, partindo desse princípio, pode-se observar que todo o pensamento elaborado pela mente cerebral utiliza a linguagem para formar e estruturar os processos cognitivos. Ela é o fator determinante na criação dos esquemas mentais.

Consolidação. Em outras palavras, se a linguagem utilizada no cotidiano é carregada de aspectos nosográficos, pejorativos e patológicos (raiva), o aparelho psíquico utilizará essa linguagem para formar e estruturar os esquemas cognitivos. Toda a memória e associação de ideias será construída a partir desse tipo de linguagem.

Léxico. Nesse sentido, percebe-se a importância de uma construção de vocabulário homeostático, que consiga expressar todas as nuances da vida, as saudáveis e as patológicas, de modo sadio, para que a nossa linguagem rotineira, construa uma estrutura cognitiva com inteligência evolutiva, impactando na holome-mória de toda conscin.

Prioritário. O processo de comunicação através da linguagem representa grande importância, pois a péssima competência de comunicação pode tornar-se um agente de obstáculos. Na experiência deste autor, o processo de aprender a lidar com suas próprias emoções e sentimentos de maneira autêntica e genuína, em alguns casos, está relacionada com a incapacidade de transmitir suas tensões internas e externalizá-las de maneira clara, sem gerar conflitos.

Ingenuidade. Um dos problemas enfrentados por este autor, era em comunicar seus sentimentos, pois sofria em não conseguir expressar aquilo que sentia, em alguns casos, não conseguia entender a emoção de raiva por falta da capacidade de expressar as próprias sensações através da linguagem.

Capacitação. Afinal de contas, a linguagem é a base da estrutura cognitiva e a forma que se pensa e comunica aquilo que alguém sente. A falta da comunicabilidade é um obstáculo a ser superado para ser possível expressar e pensenizar de maneira mais clara e objetiva. Daí, a importância da CNV como forma de aprender a lidar com suas próprias emoções e sentimentos, incluindo a raiva, aprimorando a linguagem para uma condição mais assertiva em oposição a um vocabulário cheio de adjetivos raivosos.

TÉCNICA DE COMO LIDAR COM A RAIVA

Ressignificação. Não é simples controlar os próprios instintos animais, mas é possível desenvolver e adaptá-los aos processos somáticos, ao ponto de eles não serem determinantes na condução da vida intrafísica. Toda tentativa de controlar a raiva, resultaria na sua supressão, como consequência: ela seria interiorizada de forma inconsciente, exercendo alguma força de modo subjetivo. Pessoas que tentam controlar a própria raiva podem desenvolver um comportamento passivo-agressivo.

Profilaxia. O autor, nas suas vivências práticas, adaptou uma estratégia para dominar a raiva, elencando três passos básicos para lidar com ela em seu desencadeamento:

1. **Acolhimento.** No primeiro momento, deixar a raiva manifestar-se no seu microuniverso consciencial, percebendo toda a energia que ela movimenta e toda tensão psicossomática que surge. Na manifestação intrafísica busca-se manter estável, em silêncio, focando em uma respiração consciente.

2. **Compreensão.** Em segundo momento, importa estar lúcido ao seu estado holossomático, identificar os pensenes de julgamento, de modo calmo e tranquilo e identificar, por fim, qual a necessidade não atendida.

3. **CNV.** No terceiro e último momento, a conscin procura expressar de maneira assertiva, de modo que o ouvinte entenda a causa que levou você ao estado de sofrimento, e manifestar com clareza qual necessidade não foi atendida.

Treinamento. Nessa estratégia, não se controla ou impede que ocorra o impulso de raiva, mas busca-se dominar a manifestação intrafísica disfuncional, evitando impulsos grosseiros ou agressivos, abrindo espaço para acolher a raiva intraconscionalmente.

Homeostasia. Quando a conscin encontra-se em um estado emocional de raiva, a tendência é a de ter pensamentos mais punitivos, acusadores e vingativos. Nesse caso, a melhor postura é a de identificar os mecanismos de defesa do ego e buscar o autocentramento consciencial, visando a harmonia íntima e a higiene consciencial.

Ideal. Outra estratégia que pode ser adotada em momentos de raiva é a de utilizar a instalação do Estado Vibracional (EV), com a intencionalidade de acalmar-se, afastando gradualmente o emocionalismo e restaurando nosso Padrão Homeostático de Referência. Por experiência deste autor, pode-se considerar que a instalação do EV combinado com a busca de compreensão das necessidades não atendidas mostrou-se a estratégia mais eficaz.

Desadaptativo. A energia da vontade desencadeada pela raiva, pode ser reaproveitada para refletir sobre os pensamentos disfuncionais, pois nem sempre consegue-se solucionar o incômodo durante um momento de raiva. Nesses casos, há alguma distorção cognitiva ou algum esquema disfuncional que precisará ser investigado para conseguir superar a perturbação vivenciada.

TÉCNICA PARA O DESCOBRIMENTO DO EMOCIONALISMO DA RAIVA

Subjetivo. Para desenvolver a terapêutica do emocionalismo da raiva, percebe-se que em alguns casos não é possível compreender quais foram os pensamentos julgadores, nem a causa do estado de perturbação. Provavelmente a resposta vem depois do momento, mostrando que há alguma disfunção cognitiva que precisa ser investigada.

Pensenidade. O funcionamento da mente é embasado em estruturas cognitivas, os valores, princípios, gostos e inclinações que formam a base do sistema de crenças, ou seja, é a estrutura cognitiva em que a consciência utiliza para pensenizar.

Infância. Cabe fazer uma investigação no sistema de crenças, a disfunção ou a dissonância cognitiva raiz que causa o emocionalismo da raiva. O autor, por exemplo, passou toda a juventude escutando dos pais e dos professores que ele era uma pessoa “incapaz” e quando conseguia, “não fez mais que a obrigação”, sempre em ocasiões em que não conseguia se concentrar ou realizar uma determinada tarefa.

Distorção. O autor tinha dificuldades para lidar com o próprio julgamento moral em relação aos seus afazeres e dificuldade em perceber seu próprio mérito ao conseguir realizar algo, pois durante toda a juventude, independentemente do resultado, nunca sentia que era bom o suficiente. Por fim, sentia raiva quando alguém lhe julgava como um incapaz ou incompetente. Essa crença instalada na juventude, fez com que o autor demorasse a perceber que sua criação era a raiz de todo um sistema de crenças disfuncionais.

Perspicaiz. O Questionamento Socrático, segundo Melo (2012, p. 14-16), é uma técnica que busca investigar o sistema de crenças através de questionamentos de maneira sistemática, procurando localizar crenças disfuncionais. A técnica é dividida em três partes: o questionamento sistemático, o raciocínio indutivo e as definições universais, apresentadas em ordem nas seguintes etapas:

1. **Questionamento sistemático.** No primeiro momento, questiona-se sobre os porquês, em relação à forma e ao conteúdo. A pessoa busca interpretar os pensamentos e fatos ocorridos no instante do surgimento da raiva, a forma e o conteúdo envolvido no processo para identificar as possíveis causas (Melo, 2012, p. 17).

2. **Raciocínio indutivo.** No segundo momento, através da lógica, a pessoa procura fazer analogias de outros momentos semelhantes, para verificar se há algum padrão e eliminar tudo aquilo que não faz sentido (Melo, 2012, p. 26).

3. **Definições universais.** Por fim, a pessoa pode compreender melhor o significado das palavras para identificar a emoção, o sentimento envolvido nas situações a serem investigadas, e dar o significado específico e o mais claro possível às sensações percebidas naquele momento de raiva (Melo, 2012, p. 29).

Conscientização. Essas três etapas servem para aproximar-se da crença raiz, causadora da distorção cognitiva que acaba gerando o emocionalismo da raiva. À medida que a crença raiz é identificada, a consciência tem mais condições de ressignificar aquela crença, geralmente ilógica e irracional, por uma nova crença discernida e racional.

Pragmatismo. Na próxima experiência similar que o indivíduo passar, poderá ser mais fácil lidar com o impulso de raiva, necessitando um exercício para encarar aquela dificuldade, pois a forma reativa perdurará, mas será mais lúcida, conseguindo dominar o impulso do instinto animal.

TREINAMENTO DA ASSERTIVIDADE COMO TERAPÊUTICA

Finalidade. O treinamento da assertividade no contexto do emocionalismo da raiva implica em estar consciente do processo de comunicação. A expressão assertiva da raiva é um meio para aprender a dominar os impulsos. A comunicação é um processo interconscional de trocas de ideias verbais, linguagem corporal

e trocas energéticas que podem ser definidas em 4 tipos de confor, listados na ordem crescente de autenticidade (Querido *et al.*, 2020, p. 2-3):

1. **Passiva.** A comunicação passiva está relacionada com indivíduos que buscam agradar os outros, acabam suprimindo seus sentimentos, ignorando suas próprias decisões, seus direitos pessoais e inibindo uma manifestação autêntica.

2. **Passiva-agressiva.** A comunicação passiva-agressiva está relacionada com indivíduos que tendem a ser controladores e manipuladores, defendem seus direitos pessoais sem confronto, acabam tornando-se teimosos e procrastinadores.

3. **Agressiva.** A comunicação agressiva está relacionada com indivíduos que defendem seus direitos pessoais de maneira a confrontar tudo e todos, sustentando uma aparente alta autestima (narcisismo) e frieza nas decisões.

4. **Assertiva.** Na comunicação assertiva ou na comunicação não violenta, o indivíduo busca defender seus direitos, assumindo a responsabilidade de suas ações, de modo a não confrontar, mas expressar seus sentimentos e direitos. Pessoas que conseguem ser assertivas, tendem a estabelecer relacionamentos e convívios mais agradáveis.

Trafor. A empatia é um trafor importante para lidar com pessoas que estão fazendo algum tipo de juízo moral negativo e acabam desencadeando a emoção da raiva em terceiros. Conforme evidenciado anteriormente, a comunicação pode tornar-se um obstáculo, em alguns casos: a pessoa por não consegue expressar a informação de maneira assertiva, acaba atacando o outro sem a intenção de ofender. Cabe interpretar a comunicação de maneira empática, discernindo a intencionalidade por trás do conteúdo.

Adaptação. Em casos mais severos onde o indivíduo tem a intenção de ser agressivo, pode-se sobreparar pensicamente os ataques verbais de três formas: ignorando o ataque direto e mantendo o foco nos seus objetivos; aceitando a crítica negativa, sem demonstrar nenhuma intenção de mudança de opinião; repetindo a fala do seu ponto de vista, ignorando as interrupções. Ao usar uma dessas opções, a conscin precisará manter-se tranquila e assertiva perante o contexto conturbado.

Cosmoética. Todas essas estratégias como a comunicação não violenta, a empatia e os sobreparamentos pensênicos farão parte da caminhada pessoal que visa desenvolver o autodomínio sobre os próprios emocionalismos de raiva, mantendo a serenidade necessária para alcançar a capacidade de manifestar a ortocomunicabilidade.

CONCLUSÃO

Ataraxia. Apesar de a raiva ser uma emoção inevitável, pode-se buscar o conhecimento necessário para aprender a lidar com ela, através do autodomínio holossomático, com estratégias que auxiliam na contenção dos impulsos instintivos, evitando a tentativa de controle disfuncional e a supressão desse sentimento.

Interno. Acolher a emoção de raiva dentro do microuniverso consciencial, é um caminho importante para perceber que há distorções cognitivas que precisam ser investigadas e diagnosticadas de modo a encontrar uma terapêutica com o foco na retificação de crenças disfuncionais e desadaptativas.

PHR. O desenvolvimento da autoconscientização homeostática é um excelente objetivo para ser alcançado, pois possibilita às consciências manifestações emocionalmente mais estáveis e apropriadas, evitando as autoperturbações emocionais causadas pelo surgimento da raiva.

CNV. A comunicação não violenta, enquanto ferramenta que visa construir e estruturar o sistema pessoal de crenças, possibilita o desenvolvimento da própria capacidade cognitiva, através da linguagem. O exercício da comunicação com assertividade através da técnica da CNV foi um meio do autor experimentar novas formas de se manifestar como consciência cosmoética em momentos de interações interconscionais.

Solução. A Técnica do Questionamento Socrático é uma forte ferramenta para identificar as distorções cognitivas que estão no inconsciente, de modo a explorar o *modus operandi* e ampliar a autocompreensão consciencial. A busca de uma linguagem homeostática pode desenvolver a ortocomunicação e conseqüentemente, a construção gradual e a conquista da ortopenalidade gerando uma aproximação da condição da imperturbabilidade consciencial, através da profilaxia da raiva.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

01. **Haymann**, Maximiliano; *Desenvolvendo a Anti-irritabilidade pela Aplicação do Irritaciograma: Resultados Iniciais*; Artigo; *Conscientiotherapia*; Anuário; Ano 6; N. 6; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Setembro, 2017; páginas 15-31.

02. **Knapp**, Paulo; **Beck**, Aaron T.; *Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva*; Artigo; *Revista Brasileira de Psiquiatria*; Revista; 2008; 30 (Supi II): S54-64; disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1516-44462008000600002>>; acesso em: 22/02/2022.

03. **Leite**, Hernande; *Metodologia de Autopesquisa*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 17; N. 2; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; abr./jun, 2013; páginas 163 a 170.

04. **Lima**, André; **Raiva**; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; CLXXIV + 23.004 p.; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 *webgrafias*; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; Digital; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 18.818 a 18.823; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em 01/09/2021.

05. **Lopes**, Goretti; *Autossuperação da Irritabilidade e a Paz Íntima*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 19; N. 1; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; jul./set., 2015; páginas 340 a 348.

06. **Martins**, Eduardo; *Higiene Consciencial: Reconquistando a Homeostase no Microuniverso Consciencial*; 2ª ed.; Foz do Iguaçu; *Editares*; 2017.

07. **Melo**, Arlinda dos Santos; *Estudo Sobre o Questionamento Socrático Como Método de Intervenção da Psicoterapia cognitiva*; Tese (Curso de Especialização em Psicoterapias Cognitivas) – Faculdade de Medicina, *Universidade Federal de Minas Gerais*; Minas Gerais, 2012; disponível em: <<http://hdl.handle.net/1843/BUBD-9EHGYG>>; acesso em 22/02/2022.

08. **Profilaxia**; In: *Dicio: Dicionário Online de Português*; disponível em: <<https://www.dicio.com.br/profilaxia/>>; acesso em 01/10/2021.

09. **Profilaxia**; In: *Dicionário Priberam da Língua Portuguesa*; 2008-2021; disponível em: <<https://dicionario.priberam.org/profilaxia>>; acesso em 01/10/2021.

10. **Querido, Ana; et al.; *Treinamento da Assertividade***; 1ª ed.; Portugal; Instituto Politécnico de Leiria, Escola Superior de Saúde; 2020; disponível em: <<https://online.iplleiria.pt/handle/10400.8/4780>>; acesso em 21/02/2022.

11. **Raiva**; In: *Dicionário Infopédia da Língua Portuguesa*; Porto; Porto Editora; disponível em: <<https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/raiva>>; acesso em 09/09/2021.

12. **Raiva**; In: *Dicionário Priberam da Língua Portuguesa*; 2008-2021; disponível em: <<https://dicionario.priberam.org/raiva>>; acesso em 09/09/2021.

13. **Rosenberg, Marshall B.; *Comunicação Não Violenta: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais***; 1ª ed.; São Paulo; Ágora; 2006.

MINICURRÍCULO

Lucas da Rocha Soares tem formação técnica em informática, graduando em pedagogia, tenepessista desde 2017 e docente da Conscienciologia desde 2021.

