

# Técnicas de Desenvolvimento da Maturidade Emocional através da Autocientificidade, Autopesquisa e Conscienciometria

Techniques for Developing Emotional Maturity through Self-Scientificity, Self-Research and Conscientiometry

Técnicas para el Desarrollo de la Madurez Emocional a través de la Autocientificidad, Autoinvestigación y Conscienciometría

**Caroline Andreia Engelmann\***

\*Psicóloga. Graduada em Psicologia e pós-graduada em Intervenção Breve em Psicologia. Voluntária da Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial (CONSCIUS).

*carolinewengelmann@gmail.com*

## Palavras-chave

Autoconscienciometria  
Holomaturidade  
Psicossomaticidade  
Tecnidade

## Keywords

Holomaturity  
Psychosomaticity  
Self-conscientiometry  
Technicality

## Palabras clave

Autoconscienciometria  
Holomadurez  
Psicosomaticidad  
Tecnidad

## Resumo:

O presente artigo objetiva explicitar a relação entre a autopesquisa aliada à conscienciometria e à autocientificidade com a maturidade emocional. A metodologia utilizada foi pesquisa bibliográfica em artigos, verbetes e livros correlacionados aos temas pesquisados, anotações pessoais de autoconscienciometria, reflexões e hetero-observações. O tema possui relevância em especial aos autopesquisadores interessados no amadurecimento consciencial e na saúde emocional. As considerações finais reiteram a importância da análise de vieses e distorções pensênicas, posturas dogmáticas e anti-científicas nas autoavaliações para mitigar autoassédios e a desregulação emocional, visando aumentar o arcabouço de conhecimentos e técnicas para o autodomínio afetivo e psicossomático.

## Abstract:

This article aims to explain the relationship between self-research combined with conscientiometry and self-scientificity with emotional maturity. The methodology used was bibliographic research in articles, verbets and books related to the themes researched and personal notes of self-conscientiometry, reflections and hetero-observations. The theme is particularly relevant to self-researchers interested in consciencial maturation and emotional health. Final considerations reiterate the importance of analyzing thosenic biases and distortions, dogmatic and anti-scientific stances in self-assessments to mitigate self-intrusions and emotional disturbance, aiming to increase the framework of knowledge and techniques for psychosomatic and affective self-control.

## Resumen:

El presente artículo objetiva explicitar la relación entre la autoinvestigación aliada a la conscienciometría y la autocientificidad con la madurez emocional. La metodología utilizada fue la investigación bibliográfica en artículos, verbetes y libros relacionados a los temas investigados, notas personales de autoconscienciometría, reflexiones y hetero-observaciones. El tema posee relevancia en especial para los autoinvestigadores interesados en la temática de la madurez consciencial y en la salud emocional. Las consideraciones finales reiteran la importancia del análisis de sesgos y distorsiones pensênicas, posturas dogmáticas y anticientíficas en las autoevaluaciones para mitigar autoasedios y la desregulación emocional, buscando aumentar el bagaje de conocimientos y técnicas para el autodomínio afectivo y el psicossomático.

Artigo recebido em: 30.12.2019.

Aprovado para publicação em: 24.05.2020.

## INTRODUÇÃO

**Motivação.** A motivação para a escrita do artigo surgiu das experiências da autora na Consciencimetrologia, no exercício do voluntariado na *Associação Internacional de Consciencimetrologia Interassistencial* (CONSCIUS) e a participação nos cursos da referida *Instituição Conscienciocêntrica* (IC), inicialmente como aluna e posteriormente na condição de docente.

**Vieses.** Tais experimentações promoveram reflexões sobre os condicionamentos das abordagens e distorções da autopesquisa, e demonstraram a necessidade de desenvolvimento da autocientificidade na autoconsciencimetrologia e a percepção dos efeitos deles no desenvolvimento da maturidade emocional.

**Objetivo.** Este artigo tem o objetivo de explicitar a relação entre a autopesquisa aliada à consciencimetrologia e a autocientificidade com a maturidade emocional, prelúdio de equilíbrio e maturidade psicossomática.

**Metodologia.** O trabalho foi desenvolvido a partir de pesquisa bibliográfica em artigos, verbetes e livros correlacionados aos temas pesquisados, anotações pessoais de autoconsciencimetrologia, reflexões e heteroobservações.

**Organização.** As seções do artigo se organizam da seguinte maneira: inicialmente aborda a consciencimetrologia, posteriormente dissecam-se a autocientificidade, em seguida aprofunda-se quanto à maturidade emocional empregando técnicas para o desenvolvimento da temperança e a autorregulação emocional.

## I. CONSCIENCIOMETRIA

**Consciencimetrologia.** Segundo o que expõe Vieira (2003, p. 449), a Consciencimetrologia é a especialidade da Consciencimetrologia que estuda o conjunto de regras para medida da condição, função ou qualidade da consciência inteira, e fornece as bases para a *matematização* da consciência, a partir do Consciencimetrograma.

**Autoconsciencimetrologia.** A Autoconsciencimetrologia é subespecialidade da Consciencimetrologia, com a função de propiciar o estudo e a avaliação holossomática, multidimensional e pluriexistencial da consciência por si própria, utilizando de recursos teóricos e práticos, com o objetivo de acelerar a autoevolução (Schmit, 2005, p. 371).

**Holomaturologia.** A Consciencimetrologia está organizada na 4ª ordem lógica, no quadro sinóptico de especialidades da Consciencimetrologia, sendo subespecialidade da área Holomaturologia.

**Distorção.** Segundo Vieira (2003, p. 256), a distorção da realidade por parte da consciência dá muitas vezes em função do egocentrismo (infantil), egoísmo (adulto), restringimento consciencial, perda dos cons, imaturidades, patopensões, porão consciencial, repressões e lavagens subcerebrais.

**Realismo.** A autoconsciencimetrologia tem a tendência a levar à diminuição das fantasias, idealizações e autocrenças dogmáticas, pois os constantes testes de realidade, autoquestionamentos e a reavaliação dos fatos e parafatos auxiliam no progressivo aumento da autocientificidade pesquisística.

**Manutenção.** As autocrenças dogmáticas existem e mantêm-se no microuniverso intraconsciencial por satisfazerem certa necessidade de autosssegurança, atender a baixa tolerância a incertezas e o receio de ver em si mesmo aspectos anticósmicos, romper com a autoimagem idealizada, ou seja, são resultantes de imaturidades emocionais.

**Variações.** As imaturidades de raízes emocionais podem gerar distorções na autoconsciencimetrologia, tanto para a hipervalorização quanto para a hiperdesvalorização pessoal.

**Avaliação.** Os estados emocionais podem influenciar nas notas atribuídas nas *Folhas de Avaliação* do Conscienciograma (Vieira, 1996). Segundo a experiência da autora, ignorar a influência das emoções na forma pela qual a conscin se observa e se mensura é bastante comum, gerando distorções e falta de acurácias pesquisísticas.

**Auto-organização.** Considerando que as consciências possuem necessidades e pontos a serem supridos, específicos em cada momento evolutivo, a questão está em como a consciência se organiza para atender às próprias necessidades, com negação, repressão, culpa, cobranças ou hipervalorização.

**Autoqualificação.** Assim, a negação das necessidades, carências ou traumas tende a levar ao aumento da repressão e manutenção das imaturidades. Dessa forma, a estratégia mais adequada é suprir as necessidades, desenvolver mecanismos evolutivamente maduros para o autoatendimento.

**Autodescondicionamento.** A conscin aplicante das técnicas autoconscienciométricas inicia o próprio descondicionamento através da autoconscientização das imaturidades, anacronismos, emocionalismos, mágoas e bagulhos pensênicos, a partir daí assumindo o protagonismo do autodesassédio.

**Viés.** As matrizes mentais cristalizadas, esquemas, retroesquemas, crenças, pressupostos, convicções, preconceitos, apriorismos, anacronismos, quando ativadas por fatos ou parafatos, promovem viés atributivo, levando a interpretações e significados disfuncionais das experiências multidimensionais (Bueno, 2010, p. 271).

**Anticientificidade.** Observa-se que os condicionamentos geradores de tais vieses, em geral, têm fonte nos traumas anticientíficos, a exemplo de dogmatismo, acriticidade, ilogicidade, irracionalidade, emocionalismo, falácias, incoerências, misticismo e credulidade. A anticientificidade leva ao baixo aproveitamento de oportunidades evolutivas e auxilia na manutenção das imaturidades emocionais.

## II. AUTOCIENTIFICIDADE

**Abordagens.** Segundo Oliveira (2010, p. 7):

**Cientificidade.** Devido ao paradigma consciencial, as abordagens com vieses reducionistas de realidades físicas não são compatíveis na Autopesquisologia. Porém, preservam-se proposições qualitativas da cientificidade aplicáveis segundo o princípio da descrença, legitimando os 6 seguintes procedimentos, apresentados em ordem alfabética:

1. **Análises.** Profundidade nas análises, exaustivas e detalhistas.
2. **Hipóteses.** Formulação de hipóteses consistentes pautadas em argumentos lógicos e parâmetros de clareza, viabilidade e exequibilidade.
3. **Metodologia.** Metodologias de pesquisa bem definidas.
4. **Projeto.** Elaboração de projetos das pesquisas, organizados e sistematizados.
5. **Refutabilidade.** Exposição à refutação, priorizando desvendar emblemas.
6. **Verdades.** Busca contínua por verdades relativas de ponta (verpons).

**Transposição.** O desafio do autopesquisador está em realizar a transposição dos procedimentos científicos de abordagens fisicalistas adicionado ao paradigma consciencial para o estudo da intraconsciencialidade, deixando o amadorismo autopesquisológico para assumir maior isenção, lucidez e tecnicidade.

**Método.** A *autocientificidade* é a qualidade do autoconhecimento, e do modo sistemático e teático de adquiri-lo, sem crenças ou dogmatismos, obtida pela pesquisa contínua da própria consciência, com enfoque multidimensional, multiveicular, multiexistencial, cosmoético e pró-evolutivo, utilizando técnicas autopesquisísticas e conscienciométricas com rigor metodológico (Kauati, 2018, p. 2.557).

**Atributo.** A autociência é atributo intraconsciente impulsionador da consciência na validação sistemática das experiências multidimensionais por meio do desenvolvimento de critérios racionais lógico-empíricos fundamentados no princípio da descrença, desconstruindo crenças e apurando distorções interpretativas alienantes (Bueno, 2010, p. 270).

**Desconstrução.** A partir do desenvolvimento da autociência, o pesquisador atua com maior coerência no paradigma consciente, aplicando em si mesmo o princípio da descrença e desconstruindo as lavagens cerebrais e paracerebrais multimilenares.

**Autodesassédio.** Segundo Kauati (2018), a desassedialidade é condição importante dentro da autociência, pois a consciência com experiência em determinado campo específico do saber, mas ainda predisposta à interferência de consciências extrafísicas doentes, pode ter o nível de discernimento alterado pelas consciências, sem perceber.

**Distorções.** Segundo Bueno (2010, p. 280), o desenvolvimento da autociência, utilizando o princípio da descrença nas próprias vivências, faz a correção das distorções cognitivas comuns através da busca de evidências e apuro da matriz mental (esquema) disfuncional que as predis põem.

**Reverificabilidade.** Com a autociência, o pesquisador passa a realizar a autorreverificação e escrutínio das incoerências e incongruências, diminuindo distorções e potencializando autoenfrentamentos.

**Enfrentamento.** Estes passos encaminham o autopesquisador no enfrentamento emocional das problemáticas pessoais, auxiliando a desenvolver maior traquejo ao lidar com emoções e a qualificar a maturidade emocional.

### III. MATURIDADE EMOCIONAL

**Emoções.** Segundo os pesquisadores Leah, Tirsch & Napolitano (2013, p. 25) as emoções ajudam as pessoas a avaliar as alternativas, oferecem motivação para mudar ou fazer algo, e revelam as necessidades.

**Funcionalidade.** As emoções têm funcionalidade dentro do microuniverso intraconsciente, no entanto é necessário qualificar a leitura e a compreensão delas, evitando assim ser subjugado pelas emoções ou anestesiar-se para fugir delas.

**Lembretes.** Entre algumas das funções das emoções se encontram o fato de atuarem como lembretes das necessidades humanas, das frustrações e direitos pessoais, impulsionarem a realização de mudanças, fuga de situações difíceis ou identificar quando se está satisfeito (Leahy, Tirsch & Napolitano, 2013, p. 19).

**Bússola.** A leitura acurada dos estados emocionais pode servir de bússola à consciência interessada em qualificar a autoconsciência e interassistencialidade rumo ao completismo existencial.

**Reconhecimento.** O verdadeiro problema não é sentir determinada emoção desagradável, e sim a capacidade pessoal de reconhecê-la, aceitá-la, usá-la quando possível e continuar a funcionar apesar dela (Leahy, Tirsch & Napolitano, 2013, p. 19).

**Desregulação.** A dificuldade para lidar com as emoções pode ser definida como desregulação emocional como a dificuldade ou incapacidade de lidar com as experiências ou processar as emoções, tanto como intensificação excessiva quanto como desativação excessiva das emoções (Leahy, Tirsch & Napolitano, 2013, p. 21).

**Estratégias.** Os autores Folkman e Lazarus (1988, p. 473) identificam 8 estratégias para lidar com as emoções: “confrontação (por exemplo: assertividade), distanciamento, autocontrole, busca de apoio social, aceitação de responsabilidade, fuga-esquiva, resolução planejada dos problemas e reavaliação positiva”.

**Paradigma.** As perspectivas exploradas pela Psicologia (Ano-base: 2019) possuem caráter intrafísicista; com o paradigma consciencial pode-se extrapolar esta restrição, analisando a questão multidimensional do processo emocional, por exemplo os 5 itens organizados em ordem alfabética:

1. **Acesso:** padrões emocionais desequilibrados e entrópicos proporcionam acesso multidimensional a ambientes similares; assim como estados emocionais equilibrados e pacificadores acessam comunidades extrafísicas afins.

2. **Autoanálise:** a identificação dos padrões de estados emocionais dá indícios do passado seriexológico da conscin.

3. **Conexão:** iscagens interassistenciais e assédios interconscienciais de base emociogênica. Emoções conectam dimensões.

4. **Mágoas:** mágoas multimilenares gerando a manutenção de estados emocionais intoxicantes energeticamente, adoecimentos e acidentes de percurso.

5. **Pensene:** pensamento + sentimento + energia são intrinsecamente relacionados, sendo indivisíveis, atuam em conjunto; a separação dos mesmos é apenas para aprofundamento didático em determinado tema, neste caso o aspecto do SEN, os sentimentos e as emoções.

**Inteligência.** A inteligência emocional engloba a natureza geral da conscientização e adaptação emocional adequada e compreende quatro fatores: percepção, uso, compreensão e manejo das emoções (Mayer, Salovey e Caruso, 2004, p. 211).

**Utilidade.** As habilidades desenvolvidas através da inteligência emocional são importantes nas relações íntimas, na resolução de problemas, nas tomadas de decisão, na expressão das emoções apropriadas, no controle das emoções e no local de trabalho (Grewal, Brackett e Salovey, 2006, p. 49-50).

**Enumeração.** Eis listagem de 12 habilidades e itens componentes da maturidade emocional, dispostos em ordem funcional:

01. **Autopercepção:** percepção dos próprios processos emocionais, sentimentos, sensações físicas e energéticas.

02. **Aceitação:** aceite da existência de emoções agradáveis e desagradáveis no microuniverso intraconsciencial.

03. **Definição:** nomeação assertiva para as diversas emoções, exige a existência de dicionário cerebral emocional.

04. **Entendimento:** compreensão da função da emoção sentida, correlação com vivências intrafísicas e extrafísicas, associação de ideias, rememoração de estados emocionais similares percebidos anteriormente e seus respectivos contextos.

05. **Suportabilidade:** tolerância ao desconforto decorrente de emoções desagradáveis; resistir à vontade de afastar-se do desconforto emocional e energético; suportar os estados emocionais pessoais e de conscins e consciexes acopladas; aproximar-se das emoções desagradáveis, vivenciar com lucidez e equilíbrio as ondas emocionais.

06. **Leitura:** decodificação da necessidade expressa pela emoção; entendimento das reações emocionais instintivas de autoproteção; análise assertiva dos valores pessoais impactados.

07. **Autogovernabilidade:** manejo das emoções intensas com uso de técnicas específicas (pessoais ou gerais), estado vibracional com mudança de bloco pensênico, autodiscernimento, reflexões aprofundadas com expansão de cognição.

08. **Frequência:** autoobservação e mensuração da qualidade e intensidade dos estados emocionais.

09. **Mudanças:** utilização adequada das emoções para gerar mudanças comportamentais, modificação pensênica.

10. **Recins:** planejamento de reciclagens de traços mantenedores de estados emocionais imaturos (exemplo: traços como o orgulho e o controle podem embasar estados emocionais de raiva).

11. **Inter-relações:** agudeza na leitura de estados emocionais das demais consciências pela observação, leitura energoparapsíquica e detalhismo.

12. **Assertividade:** resposta emocional adequada aos sentimentos alheios, tato e discernimento nos contatos interassistenciais.

**Fundamentação.** A autorregulação emocional e a inteligência emocional caracterizam aspectos amadurecidos das capacidades emocionais da consciência, fundamentando as bases para o desenvolvimento da saúde emocional.

**Saúde.** A saúde emocional é “a condição natural, estado de equilíbrio dinâmico ou a qualidade entre o organismo humano e o holopense da pessoa com boa disposição e completo bem-estar emotivo ou com ausência de doença de origem afetiva” (Vieira, 2018, p. 20.005).

**Importância.** Vieira conclui sobre a importância da saúde emocional: “praticamente embasa as demais manifestações de sanidade física, intelectual, mental e parapsíquica da conscin, homem ou mulher, de qualquer formação cultural” (Vieira, 2018, p. 20.008).

#### IV. TÉCNICAS DE MANEJO EMOCIONAL

**Amparalidade.** Técnica da Postura de Amparador.

**Diretrizes.** Pensar nas sugestões, esclarecimentos ou desassédio que realizaria caso fosse o amparador de um amigo com o mesmo problema do qual se defronta. O que você sugeriria ou diria a seu amigo? Isso é diferente da forma como se dirige a si mesmo? Por quê?

**Temporalidade.** Técnica da análise temporal.

**Objetivo.** A técnica da análise temporal objetiva auxiliar a discernir se a quantidade de importância e atenção que se dá a pequenos problemas e estressamentos está adequado ou exacerbado, tendo em vista parâmetros de temporalidade expandidos.

**Passos.** A seguir encontram-se os 7 itens presentes na técnica, enumerados em ordem crescente de complexidade e extensão de análise. Observe a própria emoção e procure ter clareza dos eventos ativadores do seu estado emocional e pergunte-se:

1. Essa situação irá importar em 1 ano?

2. Em 5 anos isso terá qualquer significado?

3. Em 20 anos, a minha reação a essa situação parecerá lógica e assertiva?

4. Ao final da minha vida, ao analisar toda a bagagem que acumulei nesta ressonância, isso vai ser algo importante ou será apenas bobagem?

5. Após a ressonância, no encontro com o evolucionista, esta situação será algo que gostaria de destacar como importante dentro do rol de experiências adquiridas?

6. Tendo em vista o périplo evolutivo, toda a trajetória de evolução da minha consciência, este é um evento realmente importante ou esta reação emocional é desproporcional frente a essa perspectiva?

7. Esta situação vivenciada está impactando de alguma forma no cosmos? Como esta dificuldade pessoal afeta as coisas ao meu redor em larga escala?

**Contribuições.** A literatura atualizada da área psicológica contribui para a aquisição de práticas e técnicas úteis aos interessados em qualificar a autogovernabilidade emocional.

**Adaptação.** Tendo em vista a questão intrafísica da ciência Psicologia, a autora aqui optou por adaptar as técnicas para o paradigma consciencial.

**Tecnicidade.** A partir da elaboração de Leahy, Tirsch, & Napolitano (2013 p. 279-280), eis 12 questionamentos para incrementar a autoconscientização emocional, adaptados e expostos na ordem proposta pelos autores:

01. O que exatamente aconteceu que ativou sua resposta emocional, seja intrafisicamente, energeticamente ou extrafisicamente?

02. Usando os cinco sentidos, o que você consegue perceber no ambiente em torno de você? Utilizando as suas energias e a paraperceptibilidade, o que percebe no ambiente?

03. Voltando a consciência para o seu interior, que sensações físicas e energossomáticas você percebe nesse momento?

04. Em que lugar do corpo você experimenta as sensações relacionadas à emoção nesse momento, quais chacras estão ativados, bloqueados ou doloridos?

05. Se tivesse de rotular ou nomear um sentimento, sua emoção, qual seria?

06. Que pensamentos passam por sua cabeça que estejam associados a essa emoção? Que ideias, memórias ou energias estão associadas à emoção?

07. Faça uma análise do seu processo pensênico (pensamentos + energias + sentimentos); existe isca-gem, acoplamento ou intrusão de consciexes neste momento patrocinando ou intensificando o estado emocional?

08. Que necessidades ou desejos você associa a esse estado emocional? As necessidades e desejos são seus, são provenientes das consciexes ou ambos?

09. Que impulsos de ação chegam com essa emoção?

10. Trata-se de uma emoção claramente definida ou você está tendo uma mistura de emoções? Caso afirmativo, que nomes você dá a elas?

11. Esse sentimento parece ser uma emoção da qual você quer se aproximar ou se afastar? Você consegue suportar o processo extrafísico conectado com a sua emoção? Consegue acolher as consciexes?

12. Como você pode abrir espaço para essa emoção e cuidar melhor de si mesmo e das companhias extrafísicas nesse momento?

**Limitação.** Não é objetivo deste artigo explorar e apresentar todas as técnicas disponíveis para qualificar o equilíbrio emocional e psicossomático, visto não ser possível abranger todas as ferramentas no formato de artigo.

**Exaustividade.** Entre tantas técnicas, pode-se destacar outras no âmbito da Conscienciologia. Por exemplo: a *técnica da reflexão de 5 horas*, a *técnica da Conscin-Cobaia Voluntária*, a *técnica da imobilidade física vígil*, as *técnicas recomendadas nos laboratórios conscienciológicos localizados nos campi da Conscienciologia*; as *técnicas autoconsciencioterápicas*.

**Conscienciograma.** Para o aprofundamento conscienciométrico, a melhor ferramenta existente até o momento (ano-base: 2020) é o livro Conscienciograma. Com o objetivo de desenvolvimento da maturidade emocional, a seção de destaque a ser estudada é a Antiemocionalidade; as Folhas de Avaliação 23-Serenidade, 24-Cardiochacralidade, 28-Paraperceptibilidade e 30-Egocarmalidade auxiliam na expansão das autorreflexões a respeito da maturidade do uso do corpo emocional, ou psicossoma.

## AUTOEXPERIMENTAÇÃO

**Vivências.** Primeiramente, enquanto aluna e, posteriormente atuando como docente conscienciômetra, a autora pôde experimentar diversas situações que possibilitaram a utilização de técnicas de análise emocional e sobrepairamento.

**Atividades.** Os cursos da CONSCIUS foram alguns dos primeiros realizados pela autopesquisadora ao acessar a Conscienciologia, pois identificou em si a afinidade com o holopense apesar da grande dificuldade de autoexposição e autocontato emocional.

**Alienação.** A autora encontrava-se em situação de autoalienação, alheamento emocional e pouca exposição verbal, evitando a comunicação em geral.

**Cobaia.** Nas atividades de *Conscin-cobaia*, a autora demonstrava dificuldade de lidar com emoções e pensar claramente a respeito dos próprios traques, deixando-se subjugar pelo choro intenso e obnubilador, aspecto observado pelos conscienciômetras como válvula de escape anacrônica e mecanismo de rebaixamento da lucidez.

**Mecanismos.** Após autorreflexão sobre o tema e repetição das autoexposições utilizando a *técnica da Conscin-cobaia*, a autora iniciou na experimentação de autoquestionamentos cujo objetivo era evitar a utilização de mecanismos rebaixadores da lucidez pessoal.

**Reperspectivação.** A primeira técnica sugerida em atividades de *Conscin-cobaia* voluntária foi a de se colocar no papel do amparador, visando expandir o discernimento em relação às situações e emoções vivenciadas.

**Traforismo.** Ao refletir sobre a conduta que a autora teria em situações em que assumisse o papel de amparar outra consciência que estivesse passando pela mesma situação, verificou-se que os traços de severidade, exigência e cobrança diminuía e traços de acolhimento, compreensão e desdramatização eram mais utilizados.

**Autoafeto.** Percebeu-se a mudança de postura e de bloco pensênico ao utilizar esta técnica e ficou o questionamento a respeito da discrepância existente na forma como a autora tratava a si mesma e a forma que reservava para o atendimento das demais consciências, demonstrando assim a incoerência pessoal.

**Relações.** Outras situações em que a autora utilizou das técnicas descritas no artigo foram nas relações interpessoais, com os familiares, amigos e com o parceiro. Em especial, a técnica de análise temporal auxiliou no ajustamento adequado das respostas emocionais levando em conta a importância que determinadas ações, situações ou palavras teriam após anos e o peso que determinada experiência teria dentro do périplo evolutivo pessoal.

**Realismo.** Ao aplicar a técnica da análise temporal a autora identificou repetidamente que a situação não demandava resposta emocional dramática e exacerbada e que, realisticamente, a resposta emocional não provinha da situação, mas do orgulho ferido, sendo assim resposta anacrônica mantenedora da imaturidade consciencial.

**Utilidade.** As técnicas listadas no artigo foram úteis no desenvolvimento da autorregulação emocional, assim como as experiências em sala de aula na CONSCIUS, ambiente onde foram testadas diversas vezes em holopense de autocientificidade.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Emoções.** No artigo buscou-se explicitar a conexão dos estados emocionais com aspectos intraconscientes relevantes como os valores pessoais, necessidades e com a bússola interna.

**Fuga.** Ressaltou-se também que a estratégia de enfrentamento focada na fuga dos estados emocionais é infrutífera e disfuncional.

**Observações.** Em relação ao objetivo quanto à relação entre a autopesquisa aliada à conscienciometria e a autocientificidade com a maturidade emocional, prelúdio do equilíbrio e da maturidade psicossomática, constatou-se o que se expõe nos parágrafos seguintes, descrevendo as verificações observadas.

**Autoconhecimento.** Para o pesquisador otimizar a utilização das informações procedentes dos estados emocionais é recomendado o uso de autocientificidade e da conscienciometria, desenvolvendo assim maior autoconhecimento.

**Reciclagens.** A autocientificidade e as ferramentas de caráter conscienciométrico auxiliam no questionamento de autogmas e idealizações, propiciando a possibilidade de reciclagem pessoal.

**Postura.** A partir da postura autocientífica, através da reverificação, da testagem de hipóteses e da racionalidade, o pesquisador pode trabalhar no desmonte de emocionalismo, automimeses, irracionalidades e dogmatismos.

**Autodiagnósticos.** A maturidade emocional está alinhada com os resultados da aplicação da autocientificidade e da conscienciometria, pois ao realizar os autodiagnósticos e a qualificação do pesquisador, a consciência realiza enfrentamentos e recins rumo a holomaturidade.

**Tecnificação.** Existem diversas técnicas conscienciológicas, conscienciométricas e psicológicas disponíveis para o leitor ou leitora interessados em exercitar a inteligência emocional.

**Aprofundamento.** No artigo buscou-se apresentar técnicas utilizadas pela autora; cabe ao autopesquisador aplicá-las, verificar a utilidade ou refutá-las e aprofundar na pesquisa e desenvolvimento de tecnologias específicas para as demandas pessoais.

## BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

01. **Bueno, Ruy;** *Fatores Influenciadores da Autocientificidade na Tenepes*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; V. 14; N. 2; Seção: Temas da Conscienciologia; 2 citações; 1 E-mail; 36 enus.; 1 microbiografia; 11 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 2010, páginas 270, 271 e 280.

02. **Folkman, Susan;** & **Lazarus, Richard S.;** *Coping as a Mediator of Emotion*; Artigo; *Journal of Personality and Social Psychology*; S. L.; 1988; *University of California School of Medicine, Division of General Internal Medicine*; Revista; Mensário; Vol. 54; N. 3; 61 citações; 1 organograma; 5 tabs.; 2 notas; 40 refs.; San Francisco, California; Estados Unidos, 1988; página 473.

03. **Grewal, D.;** **Brackett, M.;** & **Salovey, P.;** *Emotional intelligence and the self-regulation of affect*; In: **Snyder;** **Simpson;** & **Hughes;** Org.; *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*; 332 p.; 14 cap.; *American Psychological Association*; Washington, DC; 2006, páginas 49 e 50.

04. 06. **Kauati, Adriana;** *Autocientificidade*; verbete; In: **Vieira, Waldo;** Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 10, 15 e 17; 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.; As-

**Engelmann, Caroline Andreia.** Técnicas de Desenvolvimento da Maturidade Emocional através da Autocientificidade, Autopesquisa e Conscienciometria.

*Conscientia*, 24(2): 219-228, abr./jun., 2020

sociação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-118-9; páginas 2.557 a 2562; disponível em: <[http://encyclossapiens.space/nona/ECD\\_igital9.pdf](http://encyclossapiens.space/nona/ECD_igital9.pdf)>; acesso em: 05.02.20.

05. **Leahy, R. L.; Tirsch, D.; & Napolitano, L. A.;** *Regulação Emocional em Psicoterapia: Um Guia para o Terapeuta Cognitivo-comportamental*; coord. Cláudia Bittencourt; pref. Robert L. Leahy; Dennis Tirsch; & Lisa A. Napolitano; revisor Irismar Reis de Oliveira; trad. Ivo Haun de Oliveira; 1 Vol.; 332 p.; 11 caps.; 68 formulários; 5 gráfs.; 3 microbiografias; 297 refs.; alf.; br.; *Art-med*; Porto Alegre, RS; 2013; páginas 19, 21, 25, 279 e 280.

06. **Mayer, John D.; Salovey, Peter; & Caruso, David R.;** *Emotional Intelligence: Theory, findings, and implications*; Artigo; *Psychological Inquiry*; Revista; Trimestral; Vol. 15; N. 3; 270 citações; 1 *E-mail*; 7 tabs.; 7 notas; 168 refs.; Philadelphia, PA; Estados Unidos da América; Julho, 2004; página 211.

07. **Oliveira, Nilse;** *Autopesquisologia: Fatores Determinantes*; Artigo; *Anais do I Congresso Internacional de Autopesquisologia & V Jornada de Autopesquisa Conscienciológica*; Rio de Janeiro, RJ; 13-15.11.10; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 14; N. 1; Seção: Temas da Conscienciológica; 1 *E-mail*; 16 enus.; 7 técnicas; 33 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciológica (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2010, página 7.

08. **Schmit, Luimara;** *Autoconsciencimetria e Incorruptibilidade*; Artigo; *Conscientia*; Revista; *Anais I Congresso Internacional de Autopesquisologia / V Jornada de Autopesquisa*; Ano 2010, Vol. 14, N. 1; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciológica (CEAEC)*, Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2005, página 371.

09. **Vieira, Waldo;** *Homo sapiens reurbanisatus*; 1.584 p.; 479 caps.; 40 ilus.; 7 índices; 102 sinopses; 7.653 refs.; glos. 241 termos; 139 abrevs.; geo.; ono.; alf.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciológica*; Foz do Iguaçu, PR; 2003, páginas 256 e 449.

10. **Idem;** *Saúde Emocional*; verbete; In: **Vieira, Waldo;** Org.; *Enciclopédia da Conscienciológica*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 10, 15 e 17; 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.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-118-9; páginas 20.005 e 20.008; disponível em: <[http://encyclossapiens.space/nona/ECD\\_igital9.pdf](http://encyclossapiens.space/nona/ECD_igital9.pdf)>; acesso em: 05.02.20.

