



Rosa Nader*

* Doutora em Engenharia de Sistemas e Computação. Licenciada em Matemática. Pesquisadora do CEAEC. nader_rosa@yahoo.com.br

Unitermos

Anticonflitividade
 Conflito intraconscienical
 Reeducação consciencial
 Técnicas para auto-enfrentamento

Keywords

Anti-conflictivity
 Consciencial reeducation
 Intraconsciencial conflict
 Self-confrontation techniques

Palabras-Clave

Anticonflictividad
 Conflicto intraconsciencial
 Reeduación consciencial
 Técnicas para autoenfrentamiento

Experiência de Reeducação Consciencial para Auto-superação de Conflitos

Experience of Consciencial Reeducation for the Surpassing of Conflicts

Experiencia de Reeduación Consciencial para Autosuperación de Conflictos

Resumo:

Este artigo relata experiência de reeducação consciencial autoprogramada objetivando a auto-superação de conflitos intraconscienciais. Apresenta breve estudo sobre conflito e anticonflitividade. Em seguida, expõe a seqüência de ações autoprogramadas e técnicas específicas utilizadas para confluência dos empreendimentos pessoais. Neste caso, reeducação consciencial constitui-se na síntese dos esforços obstinados para atingir a auto-superação dos conflitos intraconscienciais. Finaliza ressaltando os pontos-chave de mudanças e as evidências de resultados favoráveis.

Abstract:

This article reports an experiment of self-programmed consciencial reeducation aiming the surpassing of intraconsciencial conflicts. It presents a brief study on conflict and anti-conflictivity. Next, it exposes the sequence of self-programmed actions and specific techniques used for the confluence of personal enterprises. In this case, consciencial reeducation becomes the synthesis of the obstinate efforts to reach the surpassing of intraconsciencial conflicts. It concludes by emphasizing the key-points of changes and the evidences of favorable results.

Resumen:

Este artículo narra la experiencia de reeduación consciencial autoprogramada objetivando la autosuperación de conflictos intraconscienciais. Presenta un breve estudio sobre conflicto y anticonflictividad. Seguidamente, expone la sucesión de acciones autoprogramadas y técnicas específicas usadas para la confluencia de los emprendimientos personales. En este caso, reeduación consciencial se constituye en la síntesis de los esfuerzos obstinados para alcanzar la autosuperación de los conflictos intraconscienciais. Finaliza ressaltando los puntos-clave de cambios y las evidencias de resultados favorables.

1. INTRODUÇÃO

Autopesquisa. Este artigo é resultado de 7 meses de autopesquisa intensiva, de novembro de 2003 até maio de 2004, com a finalidade de promover a desrepressão consciencial e destravar a execução da próxis.

Tema. Sendo o conflito intraconsciencial um dos mais significativos sintomas da conscin reprimida, a superação desta parapatologia depende da reeducação consciencial para o auto-enfrentamento dos conflitos íntimos e conseqüentes dificuldades interconscienciais.

Estrutura. O trabalho é estruturado em 5 seções, dispostas na seguinte ordem:

1. Conflito.
2. Anticonflitividade.

3. Ações reeducacionais.
4. Fases e técnicas para o auto-enfrentamento.
5. Considerações finais.

2. CONFLITO

Definição. Conflito é o estado consciencial de enfrentamento da dificuldade de se tomar decisões e fazer escolhas – condição inerente ao ser humano – entre duas ou mais situações antagônicas.

Etimológica. A palavra conflito vem do idioma Latim, *conflictus, us*, “choque, embate, encontro, combate, luta”, derivada do interpositivo *-flig-*, “bater” e surgiu em 1535.

Sinonímia: 1. Conflito íntimo; conflito intraconsciencial; duelo consigo mesmo; ruminação; pseudo-reflexão. 2. Autoflagelo; autovitimização. 3. Decidofobia; *nonsense* do prioritário. 4. Conflito interconsciencial; confronto; desentendimento; desinteligência; discórdia.

Antonímia: 1. Anticonflitividade; reflexão lúcida. 2. Assentamento das emoções; apaziguamento do ego; imperturbabilidade; tranqüilidade íntima. 3. Senso do prioritário; posicionamento lúcido. 4. Ajustamento; anticonflito; coesão; conciliação; concórdia; congruência; convergência; inteligência; pacificação.

Categorias. Segundo a Conscienciologia (VIEIRA, 1994, p. 572), são 3 as categorias principais dos conflitos humanos:

1. **Conflito intraconsciencial ou intra-subjetivo:** relação polêmica do homem consigo mesmo.
2. **Conflito intra-holossomático ou intra-sistêmico:** relação polêmica do homem com os seus veículos conscienciais.
3. **Conflito interpessoal ou intersubjetivo:** relação polêmica do homem com o mundo.

Aprendizado. O conflito faz parte do aprendizado de qualquer conscin, principalmente aquela interessada em melhorar seu discernimento para decidir pela alternativa mais acertada. Parafato confirmador: ambigüidade existente em tudo no Cosmos, exigindo contínuo esforço visando a manutenção da lucidez e tenacidade, e o erguimento imediato diante dos equívocos ainda inevitáveis para aprendizes da evolução consciencial.

Qualidade. A qualidade dos conflitos depende do nível evolutivo da consciência. Os conflitos podem ser caracterizados como:

1. **Positivos.** Conflitos *a maior*, sadios, parte essencial das crises de crescimento, produzindo rendimentos evolutivos e assistenciais, portanto, construtivos. Têm origem no omniquestionamento mentalsomático.
2. **Negativos.** Conflitos *a menor*, patológicos, nos quais a conscin se autovitimiza, estancando ou regredindo o processo evolutivo, portanto, destrutivos. Têm origem no desequilíbrio psicossomático.

Auto-reflexão. Cabe a cada um de nós a auto-reflexão: qual a qualidade dos meus conflitos?

Fonte. A fonte de todos os conflitos, mesmo os positivos, provém da intraconsciencialidade. Um só miniconflito íntimo pode ser gerador de miríades de megaconflitos interconscienciais.

Interprisão. As interprisões conscienciais retroalimentam-se dessas incongruências pensênicas.

Ressoma. A consciência, ao ressomar, traz consigo os registros das experiências de todas as suas vidas anteriores, vincados em definitivo no seu microuniverso consciencial. A conscin chega com seu holopense pessoal, com sua paragenética e defronta-se com diferentes realidades holopensênicas intrafísicas grupais e com sua herança genética.

Holossoma. De posse de novo soma e novo holochacra, a conscin tem necessidade de se exercitar para recuperar o traquejo do domínio das energias já conquistado em vidas anteriores. Com o mentalsoma restringido no cérebro físico, a tendência do psicossoma é manifestar-se com maior autonomia.

Microuniverso. “O inconsciente, as submemórias e a holomemória digladiam entre si, dentro do micro-universo da conscin, gerando conflitos indefiníveis na fase do porão consciencial. A *proéxis grande*, não raro, tem um porão consciencial grande como *reboque*” (VIEIRA, 1994, p. 704).

Dificuldades. Até mesmo conscins participantes dos cursos intermissivos mais recentes e avançados podem enfrentar algumas dentre estas 10 dificuldades, listadas em ordem funcional:

01. **Soma.** Soma novo: dependência absoluta quando recém-ressomado (alimentação, comunicação e locomoção); adaptação às restrições causadas pelas deficiências somáticas.

02. **Holochacra.** Holochacra novo: vulnerabilidade às energias conscienciais gravitantes (conscins e consciexes).

03. **Psicossoma.** Eclosão do psicossoma ainda indomado: superação do porão consciencial.

04. **Mentalsoma.** Tendência do mentalsoma subjugado ao psicossoma: esforço e autodisciplina no alinhamento ortopensênico e desenvolvimento do parapsiquismo.

05. **Paragenética.** Tendência de a paragenética submeter-se à genética: determinação no resgate da herança positiva de si mesmo.

06. **Proxêmica.** Interferências holopensênicas: reforço contínuo do holopensene pessoal para suportar as pressões holopensênicas intra e extrafísicas adversas.

07. **Holomemória.** Amnésia temporária: autodisciplina e técnicas para recuperação de cons.

08. **Paracultura.** Supremacia da cultura inútil: obter discernimento para discriminar o necessário, útil e prioritário.

09. **Programação existencial.** Excesso de pseudo-oportunidades: seguir com linearidade lúcida a meta determinada no período do curso intermissivo.

10. **Cosmoética.** Hegemonia da patologia social: constante vigilância e refutação das inculcações de valores incompatíveis com o real nível de cosmoética pessoal.

Oportunidades. Essas dificuldades são, na verdade, oportunidades oferecidas ou, em muitos casos, planejadas antes da ressoma e constituem a base do mecanismo evolutivo.

Conscin lúcida. A conscin lúcida aproveita essas oportunidades para ampliar o discernimento das prioridades, promover o apaziguamento do ego e o assentamento das emoções.

Conscin reprimida. Ao contrário, a conscin reprimida cultiva conflitos íntimos *a menor* ao permanecer com imagem distorcida de si mesma, esquivando-se das dificuldades. Conflitos íntimos indicam auto-repressão e medem o nível de antievolução ou estagnação evolutiva.

Pseudo-serenidade. A pseudo-serenidade é a condição de manifestação autocontrolada e serena da conscin em consequência da acomodação estóica e da insciência de seus conflitos intraconscienciais.

Insciência. A maioria das conscins reprimidas não se dá conta de seus conflitos íntimos, e essa é a razão de não os resolver (só se pode resolver um conflito quando se admite tê-lo). Porém, eles estão lá, dentro do microuniverso consciencial de cada um e prontos para emergir, esperando somente uma razão para justificar seu reconhecimento.

Aparência. Mesmo tendo ganhos secundários, muita energia é preciso ser gasta para manter uma situação de aparência, por si só, geradora de novos conflitos.

Autoconhecimento. O autoconhecimento deixa vir à tona nossos conflitos, possibilitando a reeducação holossomática e intraconsciencial necessárias à auto-superação.

Níveis. Quanto mais elevado o nível de autoconsciencialidade, mais sutil e positivo torna-se o conteúdo dos conflitos da consciência. No outro extremo, as consciências vítimas de conflitos de conteúdos patológicos tornam-se vítimas do auto-assédio e, em consequência, do heteroassédio.

**SUCESSOS EFÊMEROS ESCONDEM
FRACASSOS EVOLUTIVOS, DEMONSTRAM
FALTA DE PRIORIZAÇÃO MULTIDIMENSIONAL
E GERAM CONFLITOS INTRACONSCIENCIAIS.**

Inteligência. Todo pré-serenão tem conflitos íntimos. Somente o uso da inteligência evolutiva aprofunda o autoconhecimento a partir deles.

Reações. Algumas manifestações reativas da consciência denunciam a existência de conflitos intraconscienciais mal resolvidos e, ao mesmo tempo, intensificam seu estado conflitivo nas confrontações interpessoais. Eis 30 exemplos, em ordem alfabética:

01. **Acanhamento.**
02. **Alheamento.**
03. **Autoritarismo.**
04. **Autovitimização.**
05. **Depressão.**
06. **Doença somática.**
07. **Estados de ansiedade.**
08. **Evasão dos problemas.**
09. **Falta de motivação.**
10. **Heteroenganos.**
11. **Hostilidade.**
12. **Incoerência.**
13. **Indecisões.**
14. **Inércia.**
15. **Inflexibilidade.**
16. **Inibições.**
17. **Mágoas.**
18. **Medo.**
19. **Orgulho.**
20. **Pena de talião** (“olho por olho, dente por dente” – Lei Mosaica).
21. **Perfeccionismos.**
22. **Polêmica inútil.**
23. **Produtividade abaixo da capacidade pessoal.**
24. **Remorsos.**
25. **Resignação** (“dar a outra face” – Lei Cristã).
26. **Retaliação.**
27. **Rigidez.**
28. **Silêncio aparente com ruído interno.**
29. **Vaidade.**
30. **Vingança.**

Apego. A consciência mantém seus conflitos quando, na sua intimidade, no seu microuniverso consciencial, apega-se a algumas dessas 15 situações, aqui dispostas em ordem alfabética:

01. **Autocontrole racional inflexível.**
02. **Autoculpas.**
03. **Convencionanismos.**
04. **Desafeições.**
05. **Desorganização.**
06. **Educação formal.**
07. **Encapsulamento patológico.**
08. **Intencionalidade não qualificada.**
09. **Introversão pela timidez.**
10. **Neofobia.**
11. **Orgulho.**
12. **Repressão da afetividade.**
13. **Repressão da sexualidade.**
14. **Uso de eufemismos.**
15. **Valores intrafísicos ultrapassados.**

Incremento. No rolo compressor da vida intrafísica, a consciência mantendo insatisfações íntimas, conscientes ou inconscientes, incrementa seu quadro conflitivo nas seguintes situações, aqui dispostas em ordem alfabética:

01. **Admiração-discordância.** Dificuldade na vivência do binômio admiração-discordância.
02. **Autoconhecimento.** Displícência quanto ao autoconhecimento.
03. **Bom humor.** Ausência de bom humor no auto-enfrentamento.
04. **Experiências.** Sentimento de derrota nas experiências mal sucedidas.
05. **Hábito.** Hábito subcerebral do cultivo de desafeições humanas e extrafísicas.
06. **Imaturidades.** Manutenção de surtos de imaturidade.
07. **Loc externo.** Auto-avaliação restrita ao *loc* externo (V. Soares, Fátima; *Dinâmica Interconsciencial – O Ego e o Grupo; Journal of Conscientiology – Anais da III Jornada de Saúde da Consciência*; IAC; Foz do Iguaçu, PR; 4-6.09.2003).
08. **Preguiça.** Preguiça energética: displícência com o estado vibracional.
09. **Trafarismo.** Visão trafarista de si e dos outros, na convivialidade.
10. **Vulnerabilidade.** Ingenuidade quanto à própria vulnerabilidade energética.

Incoerência. De modo análogo à relação febre-distúrbios fisiológicos, a incoerência é o sintoma mais significativo para detecção dos conflitos íntimos frutos da repressão (HORNEY, 1969, p. 31). Eis 10 exemplos de incoerências, dispostos em ordem alfabética:

01. **Altruísmo.** Queixa e assistência.
02. **Assistencialidade.** Isca inconsciente e ofiex.
03. **Autodisciplina.** Indisciplina e tenepes.
04. **Auto-organização.** Desorganização e gestação consciencial.
05. **Convivialidade.** Intolerância e convivialidade sadia.
06. **Cosmoética.** Autocorrupção e autenticidade.
07. **Desassombro.** Tanatofobia e projeção lúcida da consciência.

08. **Fraternismo.** Assepsia de pessoas e megafraternismo.
09. **Pensenidade.** Patopensene e desassédio.
10. **Priorização.** Descontinuísmo e priorização.

Prospectiva. A manutenção dos conflitos intraconscientes predispõe a consciência à condição de consciência energética, caso crônico de patologia psicossomática.

3. ANTICONFLITIVIDADE

Definição. *Anticonflitividade* é a condição de superação dos conflitos intraconscientes e consequente apaziguamento do ego, própria da consciência dotada de inteligência evolutiva.

Sinonímia: 1. Auto-organização máxima; discernimento das prioridades; equilíbrio da autopensenidade; pensamento linear. 2. Imperturbabilidade. 3. Saúde consciencial. 4. Autoconscientização multidimensional; predisposição assistencial.

Antonímia: 1. Conflitividade; duelo intraconsciente. 2. Desequilíbrio da autopensenidade; entropia consciencial. 3. Egocentrismo; falta de priorização. 4. Parapatologia do psicossoma.

Síntese. Eis a síntese desse assunto através de megapensene trivocabular: *Anticonflitividade: egocídio altruístico.*

Auto-enfrentamento. Resolver um conflito íntimo identificado é assumir a responsabilidade de uma escolha e renunciar, ou abrir mão, de todas as outras possibilidades, com lucidez e discernimento.

Conscienciologia. A Conscienciologia é também a ciência da anticonflitividade. Para eliminar a conflitividade é preciso promover a reeducação pessoal (VIEIRA, 2004b).

Posturas. Eis 15 exemplos de posturas anticonflitos interconscientes, dispostos em ordem alfabética:

01. **Admissão.** Admitir a existência dos conflitos.
02. **Ajustamentos.** Fazer ajustamentos cosmoéticos inteligentes, para eliminar as autoculpas, arrependimentos ou remorsos pessoais.
03. **Binômio.** Vivência do binômio admiração-discordância.
04. **Cosmovisão.** Colher o máximo de informações.
05. **Despojamento.** Abrir mão a favor do outro.
06. **Diálogo.** Dialogar sempre (profilaxia dos conflitos interconscientes).
07. **Heteroperdoamento.** Conceder perdão espontâneo. “Princípio do Perdão: quem protela o perdão alimenta a vingança, a raiva e o rancor dentro de si” (BONASSI, 2000, p. 262).
08. **Homeostase.** Manutenção do equilíbrio energético.
09. **Loc interno.** Teática da interdependência.
10. **Ortopensenidade.** Profilaxia do auto-assédio.
11. **Predisposição.** Ouvir com qualidade.
12. **Reflexão.** Reconciliação refletida.
13. **Respeito.** Valorização do outro.
14. **Retratações.** Retratações públicas.
15. **Transparência.** Convivência

Grupalidade. No âmbito profissional, cada vez mais o exercício da grupalidade sadia exige a habilidade na administração dos conflitos interpessoais. Ninguém pode contar com a inexistência de conflitos, nem

mesmo no trabalho voluntário dentro das comunidades conscienciológicas (V. Margot; *Conflito? Dome-o! Administre-o! Conflitos Bem-resolvidos geram Ambientes Entusiasmados e Produtivos, Sucesso Empresarial e Crescimento Pessoal; Vencer!*; São Paulo, SP; Novembro, 2003; capa (manchete) e páginas 50-57).

**TODA CONSCIN AUTODETERMINADA EM
ACELERAR SUA EVOLUÇÃO CONSCIENCIAL
DEVE INVESTIR NO CRESCENDUM
ANTICONFLITIVIDADE-HOMEOSTASE-SERENISMO.**

4. AÇÕES REEDUCACIONAIS

Ações. No processo de auto-enfrentamento dos conflitos íntimos, esta autora propôs-se uma reeducação consciencial autoprogramada composta de 7 ações, dispostas a seguir em ordem de importância:

1. **Consciencioterapia.** Cinco meses de consciencioterapia na Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC) no período de 13.11.2003 a 01.04.2004, recebendo orientação e acompanhamento em relação às técnicas para auto-superação. Os encontros consciencioterápicos são câmaras de reflexão num campo propício ao desassédio, sempre instalado no mínimo por dois consciencioterapeutas.

2. **Tertúlias.** Participação nas Tertúlias Conscienciológicas, aproveitando o espaço, as companhias e o momento evolutivo para trabalhar as energias a favor do desbloqueio mental e da melhoria da qualidade da assistência. As tertúlias realizadas no Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC) são reuniões instrutivas sobre temas de ponta (VIEIRA, 2002).

3. **Dinâmicas.** Participação na atividade “Dinâmicas de Grupo e Consciencioterapia”, oferecida aos voluntários do CEAEC. Outro espaço consciencioterápico, otimizado com dinâmicas específicas para uma nova abordagem, a auto-observação nos movimentos grupais: introversões e extroversões; *feedbacks* e heterocríticas; liderança.

4. **Imersão.** Imersão no CEAEC: 10 dias no Village e tempo integral no Holociclo, a partir de 10 de janeiro de 2004.

5. **Laboratórios.** Diversos experimentos nos laboratórios de autopesquisa do CEAEC: Pensenologia; Despertologia; Estado Vibracional (EV); Retrocognições; Imobilidade Física Vígil; Dupla Evolutiva.

6. **Cursos e encontros.** Seqüência planejada de quatro atividades no CEAEC, em fevereiro de 2004, nesta ordem cronológica:

A. **Colégio Invisível da Cosmanálise** – para exercitar o mentalsoma.

B. **Colégio Invisível da Consciencimetria** – para possibilitar deslavagens cerebrais multisseculares.

C. **Acoplamentarium** – para oportunizar a realização das deslavagens cerebrais multisseculares pela equipe de amparadores técnicos atuantes no laboratório grupal do *Acoplamentarium*.

D. **Colégio Invisível da Cosmoética** – com apresentação de trabalho para exercitar o mentalsoma, numa nova perspectiva (reconciliações e extroversão).

7. **Leituras.** Leituras sobre o tema.

Relatórios. Outro fator importante foi a elaboração de relatórios (de cada atendimento e de cada período entre atendimentos) durante todo o processo consciencioterápico, promovendo o continuísmo necessário para a manutenção da ortopensenidade e do foco evolutivo.

Materpensenes. Cada um desses relatórios continha o materpensene do *momentum* evolutivo.

Técnicas. Nesse período, foram surgindo naturalmente técnicas de auto-enfrentamento específicas, adaptações criativas às idiossincrasias pessoais, fundamentadas na vontade de otimizar o saldo evolutivo em relação ao tempo e à oportunidade do convívio com a comunidade conscienciológica no CEAEC.

Circuitos. Os circuitos de energia coronochakra-cardiochakra, coronochakra-esplenicochakra e coronochakra-umbilicochakra foram patrocinados pela equipe extrafísica a esta autora dentro dos laboratórios de autopesquisa do CEAEC, para agilizar a pacificação do psicossoma.

Hipótese. Esses circuitos são apropriados para as concins com o coronochakra mais desbloqueado em relação aos demais chacras, consequência da defasagem entre a emoção “destrambelhada” – manifestação do psicossoma indomado – e o raciocínio mais desenvolvido numa condição de baixa autoconscientização multidimensional – predominância patológica do mentalsoma no gerenciamento do holossoma. Essa defasagem impede o domínio sadio do mentalsoma na tomada da rédea da evolução.

**A HETEROAJUDA NOS FAZ IDENTIFICAR
A AUTOPENSENIDADE CIRCULAR.
CONTUDO, A PENSENIDADE LINEAR
É CONQUISTA DA AUTO-ASSISTÊNCIA.**

5. FASES E TÉCNICAS PARA AUTO-ENFRENTAMENTO

Fases. A visão de conjunto seqüencial dos materpensenes dos relatórios consciencioterápicos permitiu a identificação de 4 fases sucessivas bem definidas, listadas a seguir na ordem cronológica:

Fase 1. *A crise.*

Fase 2. *O aproveitamento da crise.*

Fase 3. *A redefinição do megafoco (assistencialidade / gestão consciencial).*

Fase 4. *A qualificação da priorização.*

Auto-enfrentamento. Em cada fase, a auto-observação constante sinalizou providências a serem tomadas para provocar mudanças de patamares evolutivos. As técnicas para o auto-enfrentamento dos conflitos íntimos são seqüências dessas atitudes pró-ativas para o enfrentamento e a superação dos vícios pensênicos.

Prescrição. A prescrição encontrada (VIEIRA, 2004a) para diminuir os conflitos é composta de 2 elementos:

1. **Autoconhecimento.** Estudo egóico para se livrar do egoísmo.
2. **Discernimento.** Diferenciar o certo do errado e fazer o prioritário.

Identificação. Entretanto, não há fórmula pronta para identificar os conflitos íntimos ainda recalcados. São necessários, pelo menos, os 2 passos a seguir, apresentados em ordem funcional:

1. **Valores.** Estabelecer um código de valores, recuperando e assumindo o real nível de cosmoética.
2. **Auto-observação.** De posse dos reais valores, identificar no dia-a-dia os distanciamentos em relação à programação existencial. Os momentos de contradição, de indefinição e acomodação vão acusar os aspectos ainda falhos da personalidade.

Recin. Esta nova postura diante dos fatos só é possível através de uma reciclagem intraconscencial (recin), mediante a qual a conscin muda seus interesses, suas prioridades e a forma de raciocinar. A mudança é realizada dentro do seu microuniverso consciencial.

Técnicas. As 7 técnicas aplicadas pela autora para o auto-enfrentamento dos conflitos íntimos identificados estão apresentadas, a seguir, de acordo com as fases do processo autoconsciencioterápico. O primeiro passo de cada uma delas refere-se à atenção para flagrar o momento propício à auto-intervenção.

AUTO-ENFRENTAMENTO EXIGE AUTO-OBSERVAÇÃO PERMANENTE, TÉCNICAS ESPECÍFICAS, AUTODETERMINAÇÃO E CORAGEM EVOLUTIVA.

FASE 1. A CRISE

Descrição. O estado inicial da crise pode ser descrito através desses 10 aspectos, listados em ordem alfabética:

01. Assimilações antipáticas inconscientes.
02. Auto-estima baixa.
03. Dificuldade de discernir o limite entre responsabilidade e autovitimização.
04. Falta de autocompreensão.
05. Forte momento de desapego afetivo.
06. Insatisfações com o trabalho voluntário.
07. Medo da exclusão.
08. Perdas indesejáveis de lucidez e de energia.
09. Preocupação exagerada com o rótulo de *assedida*.
10. Sentimento de inferioridade na qualidade energética.

Auto-superação. Para a auto-superação desta fase foi utilizada a *Técnica do Enfrentamento ao Medo da Auto-expressão*.

1. Técnica do Enfrentamento ao Medo da Auto-expressão.

Definição. *Medo da auto-expressão* é a preocupação exagerada com a auto-expressão, neste caso específico, para evitar a rotulação de porta-voz de outras consciências mais assediadas.

Passos da técnica. Os 4 passos da técnica estão apresentados na ordem funcional:

1. **Flagrante.** Observar as possíveis modificações na autopensividade, alterando, sem causa aparente, o padrão da auto-estima, do humor, das condições de saúde física e da fluidez do pensamento reflexivo.
2. **Conscientização.** Conscientizar-se de que o momento é de prestar assistência e não de recuar, perdendo uma oportunidade evolutiva.
3. **Predisposição.** Mobilizar as energias e predispor-se à interação com os amparadores, com a idéia fixada no princípio “que ocorra o melhor para todos”.
4. **Isca.** Aproveitar a oportunidade para depurar a sinalética de isca assistencial autoconsciente.

FASE 2. *O APROVEITAMENTO DA CRISE*

Aproveitamento da crise. A condição pessoal da autora começou a mudar quando houve maior predisposição para efetivar na prática, no intrafísico, aqui-e-agora, a teoria já compreendida a respeito da assistencialidade. Os 10 propósitos a seguir, listados em ordem alfabética, descrevem o estado intraconscencial nessa fase:

01. Alerta às irritabilidades para identificação das causas.
02. Atenção à manutenção do equilíbrio energético.
03. Autovigilância das impaciências.
04. Desafio a vivenciar o binômio admiração-discordância.
05. Determinação em assumir tarefas novas.
06. Disposição íntima para envolvimento com o outro.
07. Predisposição íntima para auto e heteroaceitação sem acumpliciosos.
08. Preocupação com a convivialidade fraterna.
09. Prontidão ao despojamento (deixar-se conhecer).
10. Vigilância aos avisos da sinalética energética.

Auto-superação. Para a auto-superação desta fase, foram utilizadas a *Técnica do Enfrentamento da Contrariedade* e a *Técnica da Vivência do Binômio Admiração-discordância*.

II. Técnica do Enfrentamento da Contrariedade.

Definição. *Contrariedade* é a sensação de falta de conforto íntimo, muitas vezes não ocultando um alto grau de irritabilidade, diante de uma oposição opinativa ou simples resistência à concordância de pontos de vista.

Passos da técnica. Os 2 passos da técnica estão apresentados na ordem funcional:

1. **Flagrante.** Redobrar a atenção nas respostas holossomáticas obtidas durante todo o processo de diálogo ou debate de idéias. Exemplo: sudorese, falhas de memória, perda na fluidez de raciocínio, desinteresse pelo diálogo ou debate, desqualificação do discurso do outro.

2. **Reequilíbrio.** Identificado o sinal de contrariedade, mobilizar as energias e persistir na oportunidade de vivência, mantendo a lucidez na busca do reequilíbrio holossomático.

III. Técnica da Vivência do Binômio Admiração-discordância.

Definição. *Binômio admiração-discordância* é um princípio da Conscienciologia relacionado à teática do fraternismo, baseado na manutenção da admiração pelo outro apesar das discordâncias de pontos de vista.

Passos da técnica. Os 4 passos da técnica estão apresentados na ordem funcional:

1. **Flagrante.** Ficar atento a qualquer situação de discordância, mínima que seja, para não cair na situação de antagonismo improdutivo, dando brecha para o auto-assédio.

2. **Análise.** Analisar o fato e as consciências envolvidas, lembrando que toda análise deve ter abrangência multidimensional e isenção.

3. **Lucidez.** Mobilizar a energia para ampliar a lucidez e o discernimento, para aproveitar o melhor da experiência e autopesquisar-se a respeito do impossível de melhorar no momento.

4. **Traforismo.** Não estigmatizar os agentes da discordância, perscrutando seus trafores e o lado positivo do fato.

FASE 3. A REDEFINIÇÃO DO MEGAFOCO (ASSISTENCIALIDADE / GESTAÇÃO CONSCIENCIAL)

Redefinição do megafoco. Nesta fase, a autora ainda apresentava forte bloqueio às mudanças necessárias. Era preciso aprofundar até a raiz dos trafores para tornar possível a concretização das recins. Foram inúmeras as informações da equipe extrafísica durante o trabalho no Holociclo, nos atendimentos conscienciaterápicos e dentro dos laboratórios de autopesquisa do CEAEC. Eis, na ordem decrescente de importância, 5 trafores identificados num Laboratório do CEAEC, de uma só vez.

1. **Orgulho.** As evidências mais comuns de orgulho com reflexos negativos são: não “dar o braço a torcer”; não querer dar razão aos outros; exacerbação do *loc* externo.
2. **Autodesorganização.** Autocorrupção primária.
3. **Medo.** Medo de enfrentar os trafores.
4. **Priorização.** Dificuldade na priorização (sem restrição) das metas.
5. **Apego.** Apego afetivo, à auto-imagem e ao conforto.

Auto-superação. Para a auto-superação desta fase foram utilizadas a *Técnica da Reconciliação Íntima* e a *Técnica do Eu Decido (Loc Interno)*.

IV. Técnica da Reconciliação Íntima.

Definição. *Reconciliação íntima* é a decisão íntima de sobrepair as atitudes antagônicas das consciências presentes na convivência diária, priorizando a compreensão, o respeito e a valorização de cada consciência, a partir da reflexão contínua sobre as próprias posturas de apego, orgulho e arrogância.

Passos da Técnica. Os 5 passos da técnica estão apresentados na ordem funcional:

1. **Flagrante.** Identificar as idéias fixas sobre o sentimento de necessidade de justiça ou esclarecimento a respeito de qualquer situação envolvendo conscins ou consciexes.
2. **Discriminação.** Discriminar se há resquício de raiva, orgulho ferido, inveja, mágoa ou ressentimento em relação a alguma consciência.
3. **Compreensão.** Mobilizar as energias para ampliar a compreensão da situação.
4. **Predisposição.** Predispor-se à aproximação energética de conscins e consciexes com discrição e firmeza no foco da reconciliação, aproveitando todas as oportunidades oferecidas pelas sincronicidades.
5. **Valorização.** Fazer das pequenas vitórias do outro nossas próprias vitórias.

V. Técnica do Eu Decido (Loc Interno).

Definição. *Eu decido* é a prerrogativa inalienável da conscin ser responsável pelas suas próprias escolhas e opiniões.

Passos da técnica. Os 4 passos da técnica estão apresentados na ordem funcional:

1. **Flagrante.** Observar as insinuações físicas, verbais ou não-verbais, e as energéticas de outra(s) conscin(s).
2. **Análise.** Analisar você próprio e a(s) conscin(s) agente(s) da situação. Na medida do possível, solicitar esclarecimentos, através do diálogo informal.
3. **Rastreamento energético.** Expandir a lucidez e o discernimento com mobilização de energia para fazer auto-análise cosmoética e rastreamento energético de todos e tudo no contexto.
4. **Decisão.** Fazer reflexão comparativa, decidir pela melhor conclusão e esquecer o assunto.

FASE 4. A QUALIFICAÇÃO DA PRIORIZAÇÃO

Qualificação da priorização. Nesta etapa, o significado da auto-exposição estava melhor compreendido: “quanto mais o outro me conhece, menos energia preciso gastar para manter suas expectativas a meu respeito e, então, não será mais necessário estar me escondendo”. Contudo, ainda faltava teática. As duas técnicas explicitadas nesta fase estão baseadas nas 3 atitudes de mudança comportamental, a seguir dispostas em ordem alfabética:

1. **Fazer perguntas.** O esforço em aproveitar os momentos das Tertúlias Conscienciológicas e dos cursos do CEAEC para fazer perguntas.

2. **Novos compromissos.** Participação em atividades de exposição ao público. Exemplo: tornar-se integrante da equipe de debatedores aos domingos e de heterocríticos dos *Simpósios Cosmovisão da Autopesquisa* – CEAEC.

3. **Integração pesquisa-autopesquisa.** Atenção parapsíquica para maior aproveitamento do trabalho realizado no Holociclo. Exemplo: Pesquisar sobre grupos revolucionários possibilitou fazer analogias com trabalhos exercidos nesta vida intrafísica e conseqüentes hipóteses a respeito de vidas anteriores. A ampliação para melhorar a compreensão do princípio da policarmalidade acarretou maior responsabilidade enquanto minipeça no contexto humano atual. “Problemas pessoais”, egocármicos e grupocármicos tomam outra dimensão, são melhor relativizados.

Auto-superação. Para a auto-superação desta fase foram utilizadas a *Técnica da Auto-exposição Lúcida* e a *Técnica da Leitura de Assuntos Socioculturais Internacionais*.

VI. Técnica da Auto-exposição Lúcida.

Definição. *Auto-exposição Lúcida* é a atitude da conscin enfrentar a insegurança e realizar, sem expectativas sobre o resultado, uma tarefa em público, para a qual ainda não se sente totalmente confortável ou minimamente capaz.

Passos da técnica. Os 2 passos da técnica estão apresentados na ordem funcional:

1. **Flagrante.** Identificar os momentos ou os assuntos dificultadores da extroversão pessoal.
2. **Compromisso.** Firmar compromisso (por escrito, preferencialmente com assinatura de testemunho), de participar de todas as atividades possíveis, ora na condição de protagonista, ora na de expectador interrogador.

VII. Técnica da Leitura de Assuntos Socioculturais Internacionais.

Definição. *Assuntos socioculturais internacionais* são temas envolvendo, ao mesmo tempo, os aspectos sociais e culturais dos diferentes países ou regiões e a conseqüente problemática assentada na divergência de interesses humanos.

Passos da técnica. Os 3 passos da técnica estão apresentados na ordem funcional:

1. **Flagrante.** Escolher algum assunto impactante ao próprio microuniverso consciencial. Exemplo: Se as ações guerrilheiras causam repugnância e irritabilidade ou geram sentimento de profunda complacência, é possível o estudo sobre o tema tornar-se elemento retrocognitor.
2. **Comparações.** Durante o estudo, comparar as realidades estudadas com todas as fases e tarefas exercidas nesta vida intrafísica.
3. **Assistência.** Predispor-se à assistência durante as 24 horas do dia.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Convicção. As inúmeras experiências com os amparadores e a lógica do Modelo Evolutivo dos Serenões sustentam a convicção de lutar pelo desbloqueio mentalsomático.

Personalíssimo. Cada conscin deve encontrar as técnicas pessoais adequadas para as auto-superações necessárias.

Força presencial. Enfrentar e solucionar os conflitos íntimos devolve à conscin sua liberdade pensênica, restaurando sua força presencial.

Megafoco. O empenho para qualificar a força presencial com intenção cosmoética mantém a ortopense-nidade e possibilita o retorno ao megafoco.

Minipeça. O processo evolutivo exige a vivência da condição de minipeça do maximecanismo. Paradoxo: a condição de minipeça exige uma superforça.

Binômio. A resolutividade da conscin em relação ao binômio introversão-extroversão demonstra o nível de anticonflitividade necessário para esta vivência.

Chave. Passar do *loc* externo para o *loc* interno, tendo sempre o cuidado de não desqualificar as informações recebidas, é chave para mudança equilibrada.

Não-extroversão. A auto-observação explícita duas condições antagônicas determinadoras da não-extroversão:

1. **Anticonflitiva.** Observação silenciosa e pertinente à assistência, não geradora de conflito.
2. **Conflitiva.** Não-extroversão por acanhamento e timidez, gerando insatisfação e sentimento de perda de oportunidade evolutiva.

REEDUCAÇÃO CONSCIENCIAL EMERGE DA SÍNTESE DOS ESFORÇOS OBSTINADOS PARA AUTO-SUPERAÇÃO, NESTE CASO, REMOÇÃO DOS CONFLITOS INTRACONSCIENCIAIS.

Resultados. Eis 3 exemplos concretos imediatos do ponto de vista intrafísico, resultantes do *upgrade* no nível de pacificação íntima, dispostos em ordem alfabética.

1. **Extroversão.** Modificação para melhor da qualidade e intenção da extroversão.
2. **Humor.** Retorno ao bom humor.
3. **Vida.** Melhoria na qualidade de vida.

Assistencialidade. O posicionamento lúcido e discernido diante das oportunidades conduz a conscin rumo à execução de sua proéxis e à qualificação da assistencialidade.

REFERÊNCIAS

01. **Cunha**, Jurema Alcides; Org.; *Dicionário de Termos de Psicanálise de Freud (Freud – Dictionary of Psychoanalysis)*; 3ª. Ed.; 232 p.; Globo; Porto Alegre, RS; 1978.
02. **Doron**, Roland; **Parot**, Françoise; Org.; *Dicionário de Psicologia (Dictionnaire de Psychologie)*; 864 p.; 4 apênds.; 87 autores; São Paulo, SP; 1998.

03. **Dorsch**, Friedrich; *Diccionario de Psicología*; 144 p.; 49 refs.; 3 apênds.; 4ª. Ed.; Helder; Barcelona; Espanha; 1981.
04. **Fernandes**, Pedro L. C.; *Técnicas de Desrepressão: Acessando a Procedência Extrafísica*; *Journal of Conscientiology – Anais da III Jornada de Saúde da Consciência*; Suplemento; Vol. 5; N. 20S; IAC; Foz do Iguaçu, PR; 4-6.09.2003.
05. **Horney**, Karen; *Nossos Conflitos Interiores: uma Teoria Construtiva das Neuroses*; Civilização Brasileira; Rio de Janeiro, RJ; 1969.
06. **Lewin**, Kurt; *Teoria Dinâmica da Personalidade (A Dynamic Theory of Personality)*; Tradução: Álvaro Cabral; Editora Cultrix; São Paulo, SP; 1975.
07. **Loche**, Laênio; *Anticonflituosidade Consciençial*; Artigo; *Conscientia – Anais do III CINVÉXIS*; Revista; Trimestral; Vol. 6; N. 4; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; Outubro/Dezembro, 2002; p. 115-165.
08. **Bonassi**, Luiz; *100 Princípios Evolutivos*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 4; N. 4; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; Outubro/Dezembro, 2000; p. 259-263.
09. **Margot**; *Conflito? Dome-o! Administre-o!: Conflitos Bem-resolvidos geram Ambientes Entusiasmados e Produtivos, Sucesso Empresarial e Crescimento Pessoal; Vencer!*; Revista; Mensário; Ano V; N. 50; 11 ilus.; Vencer; São Paulo, SP; Novembro, 2003; capa (manchete) e páginas 50-57.
10. **Soares**, Fátima; *Dinâmica Interconsciençial – O Ego e o Grupo*; *Journal of Conscientiology – Anais da III Jornada de Saúde da Consciência*; Suplemento; Vol. 5; N. 20S; IAC; Foz do Iguaçu, PR; 4-6.09.2003.
11. **Vieira**, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; IIPC; Rio de Janeiro, RJ; 1994.
12. **Vieira**, Waldo; *Conscienciograma*; IIPC; Rio de Janeiro, RJ; 1996.
13. **Vieira**, Waldo; *Curso Pilares do Parapsiquismo; Notas de Aula*; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; Julho, 2004a.
14. **Vieira**, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus*; CEAEC; Foz do Iguaçu; 2003.
15. **Vieira**, Waldo; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; 4ª. Ed. Revisada e Ampliada; IIPC; Rio de Janeiro, RJ; 1999.
16. **Vieira**, Waldo; *Tertúlia Conscienciológica*; Comunicação Pessoal; Foz do Iguaçu, PR; Julho, 2004b.
17. **Vieira**, Waldo; *Tertúlias Conscienciológicas*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 6; N. 2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; Abril/Junho, 2002; p. 39-42.

