

Autocognição dos Sentimentos Elevados

Self-cognition of Elevated Sentiments

Autocognición de los Sentimientos Elevados

Nilse Oliveira* e Lucimeres Biella**

* Consultora Administrativa. Bacharel em Matemática, com pós-graduação em Análise de Sistemas, Gerência de Projetos e Administração de Riscos. Especialista em Psicopedagogia Clínica. Voluntária da Associação do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC) e da Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial (CONSCIUS).

** Licenciada em Letras; Graduada em Pedagogia. Pós-graduada em Língua Portuguesa: teoria e prática. Especialista em Psicopedagogia: Orientação Escolar. Voluntária da Associação do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC) e da Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS).

lucimeresmb@gmail.com

Palavras-chave

Discernimento
Emoção
Interação holossomática
Pensene
Teaticidade

Keywords

Discernment
Emotion
Holosomatic interaction
Thosene
Theoricity

Palabras-clave

Discernimiento
Emoción
Interacción holosomática
Pensene
Teaticidad

Artigo recebido em: 20.12.2017.

Aprovado para publicação em: 22.02.2018.

Resumo:

Este artigo é resultado de pesquisas pessoais das autoras, realizadas na busca de compreensão de fatores envolvidos na manutenção e alcance da higidez pensênica, especialmente na qualificação dos sentimentos. Compartilha inferências com base em autovivências, tendo por objetivo contribuir com as consciências interessadas no desvendamento e na cognição sobre a natureza e a qualidade, especialmente do componente "sen" da autopenalidade. O método empregado consistiu em análises de autoexperiências, autorreflexões e estudos sobre emoções e sentimentos, entremeados de debates entre as autoras. Tais práticas promoveram aprofundamento teórico e prático (teático), alinhado ao propósito de elevação do conhecimento e reconhecimento íntimo das possibilidades de expansão de autopenes sublimes, megafraternos, transcendentos. O texto discute conceitos, discorre sobre o processo de amadurecimento holossomático e evolutivo da consciência, propõe questionamentos e sugere técnicas visando facilitar a autocognição quanto às emoções, sentimentalidade pessoal e vivência de sentimento elevado.

Abstract:

This article is a result of the authors' personal research, carried out while seeking to comprehend factors involved in the maintenance and reach of thosenic healthiness, especially in the qualification of sentiments. It shares inferences based on self-experiences, having the objective to contribute to consciousnesses interested in disclosure and cognition about the nature and quality, especially of the "sen" component of self-thosenity. The method employed consisted of analysis of self-experiments, self-reflections and studies about emotions and feelings, interspersed with debates among authors. Such practices promoted theoretical and practical (theoretical) deepening, aligned to the purpose of elevating knowledge and intimate recognition of the possibilities to expand sublime, megafraternal, transcendent self-thosenes. The text discusses concepts, addresses the consciousness' holosomatic and evolutionary maturing process, proposes questions and suggests techniques aimed at facilitating self-cognition regarding emotions, personal sentimentality and experience of the elevated sentiment.

Resumen:

Este artículo es resultado de pesquisas personales de las autoras, realizadas ante la busca de comprensión de los factores involucrados en mantener y alcanzar la salud pensénica, especialmente en la cualificación de los sentimientos. Se comparten inferencias basadas en las autovivencias, teniendo por objetivo contribuir con las consciencias interesadas en desvendar y conocer la naturaleza y la cualidad, especialmente del componente "sen" de la autopenalidad. El método empleado consistió en el análisis de autoexperiencias, autorreflexiones y estudios sobre las emociones y los sentimientos, permeados de

debates entre las autoras. Tales prácticas promovieron profundización teórico-práctica (teática), alineada al propósito de elevar el conocimiento y el reconocimiento íntimo de las posibilidades de expansión de los autopenes sublimes, megafraternos, trascendentes. El texto discute conceptos, discurre sobre el proceso de maduración holosomática y evolutiva de la conciencia, propone cuestionamientos y sugiere técnicas con vistas a facilitar la autocognición respecto de las emociones, sentimentalidad personal y vivencia del sentimiento elevado.

INTRODUÇÃO

Histórico. Ao longo do processo de pesquisa das autoras, para definir a estrutura e compor um *Dicionário de Sentimentos Elevados*, surgiram *insights* quanto ao significado, nuances e aprofundamento sobre oportunidades e possibilidades de expressão dos sentimentos de cunho evolutivo na autopenidade.

Ortopensatologia. A definição do tema e as abordagens deste artigo, alinhadas ao paradigma consciencial, têm por premissas as duas ortopensatas a seguir:

1. **“Informadores.** A autocognição, como a própria palavra explícita, é uma reação positiva da própria consciência. Não podemos jamais entender ou compreender as realidades e pararealidades do Cosmos no lugar de alguém. Somos todos, uns para os outros, **informadores** e não heterocompreendedores” (Vieira, 2014, p. 866).
2. **“Autopenidade.** Assim atua a autopenidade: você pensa com o engenho da ideia, fala com a **eloquência do sentimento** e age com a potencialidade da energia consciencial”. (Vieira, 2014, p. 220).

Metodologia. O trabalho foi elaborado a partir dos estudos sobre emoções e sentimentos, da análise de experiências pessoais, autorreflexões e debates entre as autoras. Tais práticas contribuíram para o aprofundamento da compreensão teórica e prática (teática) da autopenidade, alinhado ao propósito de angariação e fixação de sentimentos sublimes, cosmoéticos, megafraternos, universalistas e transcendentes.

Objetivo. O artigo objetiva apresentar elementos que possam oportunizar o desvendamento, apreensão, reconhecimento e ampliação da cognição sobre a natureza e a qualidade, especialmente do componente “sen” da pensidade pessoal. E assim, contribuir para o desenvolvimento e manutenção de sentimentos qualificados, típicos das personalidades mais evoluídas, segundo a escala evolutiva das consciências.

Mentalsomaticidade. Consideram-se os sentimentos elevados resultantes do processo evolutivo dos instintos emocionais típicos em pré-humanos extrapolados para emoções dominadas na forma de sentimentos decorrentes do amadurecimento psicossomático e, a partir do aprimoramento intraconsciencial, culminando em fruto autocognitivo do mentalsoma.

Organização. O desenvolvimento do artigo está estruturado nos 3 seguintes blocos de assunto:

1. **Conceituação.** Apresenta e discorre sobre as definições e elementos diferenciadores dos conceitos de emoção, sentimento e sentimento elevado, construídos a partir de estudos e de autorreflexões das autoras.

2. **Interação holossomática e maturaescência da Consciência.** Sob o ponto de vista dos veículos de manifestação da consciência, discute sobre a instintividade própria do corpo humano, a qualidade das energias conscienciais, as reações psicossomáticas isentas de raciocínio e o sentimento elevado enquanto conteúdo da autocognição da estrutura íntima das manifestações conscienciais, e o aprendizado contínuo no caminhar da escala evolutiva.

3. **Teaticidade.** Propõe questionamentos para ampliar a autocognição e sugere técnicas de autoinvestigação e reflexão sobre emoções e sentimentos autovivenciados, visando diagnosticar as dificuldades e implementar qualificadores para ampliar a automanifestação deles.

Complementar. Ao final, em bibliografia complementar, encontram-se 7 indicações de trechos de vídeos com a fala do professor Waldo Vieira (1932–2015) as quais, além da bibliografia específica, contribuíram para elaborar os conceitos ora apresentados.

I. CONCEITUAÇÃO

Essência. No cotidiano, ao se referenciar à *emoção* e ao *sentimento*, em geral há confusão na interpretação do cerne do que significam de fato tais manifestações. Aquilo que a princípio possa parecer uma emoção ou sentimento é, em determinados casos, mera manifestação espontânea derivada de instinto da natureza animal, orgânica.

Intento. No intuito de estabelecer diferenciação, Cardoso (2017, p. 13 e 14), para fins didáticos e lexicográficos, classifica a emoção sendo “*a reação espontânea, rápida e circunstancial, comumente associada a acontecimentos inesperados*” e o sentimento sendo “*a percepção afetiva de um estado físico, energético ou psíquico, acompanhada de interpretação ou avaliação cognitiva*”.

Categorização. Além das classificações técnicas, considerando experiências das autoras e heteroanálises realizadas nas inter-relações humanas, com foco na cognoscibilidade, neste artigo categoriza-se os termos *emoção*, *sentimento* e *sentimento elevado*, de maneira diferenciada.

Construção. Nas proposições do presente trabalho, os conceitos elaborados visam ampliar o autojuízo crítico na discriminação quanto à essência de emoção, sentimento e sentimento elevado enquanto expressividade autocognitiva. Sob essa ideia central é que estão construídas as definições explanadas a seguir.

EMOÇÃO

Definição. A *emoção* é a manifestação reativa de intensidade e duração variáveis expressando alterações somáticas explícitas emergentes do instinto animal, em geral acompanhada de desorganização das energias conscienciais, abalo afetivo, turbulência mental e perturbação moral, com predomínio do psicossoma imaturo ou em fase de amadurecimento.

Sinonímia: canga dominadora.

Etimologia. A palavra *emoção* surgiu no Século XVIII. Procede do idioma Francês, *émotion*, “ação de mover; comoção; abalo moral, perturbação moral, impressão produzida no ânimo por um fato qualquer”, e este do idioma Francês Antigo, *motion*, com origem no idioma Latim, *motio*, “movimento; perturbação (febre)”, derivado do Latim *emotio, onis*, encontrado em glosa tardia de *emotus* part. pass. de *emovēre* “tirar do seu lugar, mover; ação ou resultado da ação de mover; ação de deslocar; desordem, motim, comoção ou abalo moral, alvoroço(gal.), perturbação do espírito; exaltação moral; agitação; abalo do espírito.

Característica. Segundo a *Energossomatologia*, quando há sensações incontroláveis, prevalecem as emoções, as quais têm caráter fisiológico congênito do corpo humano, vindo à tona, de modo impulsivo. Assim sendo, não é funcional reprimi-las, mas sim, administrá-las.

Autocognicibilidade. No decorrer do processo evolutivo, a consciência adquire a capacidade de administrar rompantes emotivos e optar por dar ou não ênfase a eles, fazendo uso do mentalsoma na medida em que apreende e reconhece as impulsões que emergem automaticamente. Quando isso acontece, sobressai a expressão do sentimento, e não mais da emoção.

“Para compreender as emoções é necessário vivê-las intensamente, pelo mentalsoma, ou seja, com autodiscernimento” (Seno, 2010, p. 100).

SENTIMENTO

Definição. O *sentimento* é a manifestação, ínsita, natural e espontânea, expressando graus variados de administração das energias conscienciais, do equilíbrio afetivo, da acalmia mental e de ajuste cosmoético, com predominância do psicossoma, despontando para a expressividade do mentalsoma.

Sinonímia: desopressão.

Etimologia. O termo *sentimento* provém do idioma Latim, *sentimentum*, através do idioma Francês, *sentiment*, “sentimento; faculdade de receber as impressões físicas; sensação; conhecimento; fato de saber qualquer coisa; todo fenômeno da vida afetiva; emoção; opinião; bom senso”. Apareceu no Século XIV.

Ortopensata: “A raiva é sentimento belicoso que pode ser substituído, com enormes vantagens, pela **autocompreensão evolutiva**” (Vieira, 2014, p. 1.416).

Característica. Consonante à *Psicossomatologia*, quando não há presença das conturbações do modo de sentir típico da emoção, há dominância do psicossoma e participação do veículo de manifestação mais avançado, o mentalsoma. Nestes casos prevalece o sentimento, o qual varia qualitativamente em termos evolutivos, de acordo com o desempenho do mentalsoma sobre o psicossoma.

Autocognicibilidade. No decorrer do processo evolutivo, a consciência adquire a capacidade de administrar o psicossoma e ampliar a utilização do mentalsoma, deixando a manifestação de sentimentos negativos ou primários em segundo plano para dar maior expressividade aos sentimentos positivos ou elevados, com discernimento.

SENTIMENTO ELEVADO

Conceito. Em conformidade ao verbete *sentimento elevado*, na *Enciclopédia da Conscienciologia* (EC), proposto por Biella (2016), tem-se:

Definologia. O *sentimento elevado* é a manifestação cosmoética transcendente da consciência, intra ou extrafísica, vivenciada através do mentalsoma, o paracorpo do discernimento, quando harmonizada ao fluxo do Cosmos específico da *Central Extrafísica da Fraternidade* (CEF).

Sinonímia: 1. Sentimento evoluído. 2. Sentimento transcendente. 3. Sentimento mentalsomático. 4. Sentimento racional. 5. Afeição fraterna”.

Característica. Atinente à *Mentalsomatologia*, no sentimento elevado há autodomínio do psicossoma e manifestação plena do mentalsoma, conquistada gradativamente no processo evolutivo da consciência, à medida que se amplia a autocognição discernida.

OS SENTIMENTOS ELEVADOS, TEÁTICOS, SÃO ALCANÇÁVEIS PELA AUTOCOGNIÇÃO E PELA AUTOCOMPREENSÃO VIVENCIAL DO CRESCENDO CONTÍNUO E SINGULAR DAS SENSACIONES INSTINTIVAS TÍPICAS DA CONSRÉU ATÉ A SUBLIMIDADE LIBERTADORA DO SERENÃO.

II. INTERAÇÃO HOLOSSOMÁTICA E MATURESCÊNCIA DA CONSCIÊNCIA

Evolutividade. Nesta seção, discute-se sobre o padrão da consciência humana no tocante às emoções e sentimentos considerando o holossoma e o autoamadurecimento no movimento da evolução consciencial.

Holossomaticidade. Eis, em ordem decrescente, segundo a densidade do veículo de manifestação da conscin, a síntese da análise relativa ao estudo do holossoma, procedida neste trabalho:

1. **Soma.** Ocorre nas reações instintivas do organismo, o padrão emocional primitivo do reino animal, natural do comportamento de pré-humanos em resposta a estímulos externos. Em tais casos, o organismo intrafísico (soma), responde de modo automático e há pouco ou nenhum acionamento de outro veículo de manifestação. Exemplos: o medo do bicho-presa perante o predador; o furor do animal selvagem, quando atacado.

2. **Energossoma.** Aparece diante da comoção no modo de agir, denotando modulação no padrão de energia consciencial na resposta. Em tais casos, entra o caráter individualizado, nato ou aprendido, desponta-se determinado nível de autocontrole e nuances perante os estímulos, além de mero automatismo da engrenagem somática. Exemplo: o modo pelo qual os cães revelam afeto e os gatos domésticos demonstram ressentimento tem características típicas da espécie, mas variam conforme o animal.

3. **Psicossoma.** Verifica-se mediante emoções básicas e disposições sentimentais em diversas formas, variabilidade e possibilidades perante a presença de atributos psicossomáticos no universo dos Humanos. Os exemplos encaixam-se nas múltiplas formas de manifestação de emoções e sentimentos da conscin. Em tais casos, quanto mais rude o psicossoma, mais a manifestação se mescla com as respostas instintivas fundamentadas na aparelhagem intrafísica ou energética.

4. **Mentalsoma.** Desponta perante o predomínio de sentimentos de natureza sublimada, distanciando-se do turbilhão psicossomático e adquirido pela autocognição (atributo do mentalsoma), no caminhar da escala evolutiva. Os exemplos variam desde a manifestação da afeição terna por outra consciência (afetividade primária) até a transafetividade plena despendida a todas as consciências e princípios conscienciais (megafraternidade). Em tais casos, há desenvolvimento consciencialmente evolutivo com lucidez, discernimento, alta desenvoltura mentalsomática e cosmoeticidade.

Corroboração. Corroborando os conceitos e ideias expostas, eis citação de Vieira (2013, p. 317):

“**Modalidades.** As emoções são mais adstritas ao corpo humano, ao energossoma e ao psicossoma. A inteligência emocional é apenas unidade constituinte das 12 modalidades básicas de inteligências da conscin, dentro do universo da Conscienciologia.

Inteligências. Sob a ótica da *Holomaturologia*, baseada no paracorpo do autodiscernimento, a inteligência emocional é inferior à inteligência propriamente intelectual, a caminho da conquista consolidada da inteligência evolutiva”.

PROCESSO DE AMADURECIMENTO CONSCIENCIAL

Holomaturidade. A partir do estudo da *Evoluciologia*, tomando por base a teoria da *Escala Evolutiva das Consciências* (Vieira, 2004, p. 198), verifica-se relação direta entre o avanço das emoções primárias, os sentimentos elevados e os atributos próprios dos níveis evolutivos, alcançáveis conforme a autocognição adquirida no processo intraconsciencial, individualizado.

Autocognição. Nesse processo verifica-se que o aprendizado é contínuo, decorrente das experiências adquiridas e do empenho pessoal. À medida que a consciência compreende mais de si, aumenta a autocognição e passa a compreender melhor os parceiros evolutivos promovendo sentimentos cada vez mais sutis, os quais, por sua vez, vigorizam a Cosmoética dando impulso à escalada evolutiva.

Evoluciolgia. No tocante à *evolução consciencial*, a autocognição amplia-se em consonância às múltiplas inteligências desenvolvendo-se especialmente a inteligência pessoal, a inteligência contextual e a inteligência comunicativa culminando na máxima delas: a inteligência evolutiva.

Atributologia. Ao fazer uso das inteligências, a consciência desenvolve atributos mentaisomáticos na estrutura intraconsciencial e angaria sentimentos mais avançados. Eis 4 exemplos, relacionadas conforme a escala evolutiva das consciências.

1. **Pré-Serenão.** O atributo primário da memória cerebral possibilita cognição de sensações emocionais e sentimentos.

2. **Tenepessista.** O atributo do senso de interdependência possibilita a expressão da afetividade sadia.

3. **Desperto.** O atributo da autodesassidialidade possibilita sobrepujar a irritabilidade e amar desafetos.

4. **Evoluciólogo.** O atributo da cosmovisão possibilita o sentimento de equanimidade.

APÓS A INSTINTIVIDADE ANIMAL SURGEM AS EMOÇÕES PRIMÁRIAS. DEPOIS, GRADUALMENTE, A PARTIR DO PREDOMÍNIO DO PARACORPO DO DISCERNIMENTO DESENVOLVEM-SE SENTIMENTOS ELEVADOS, OBTIDOS CONFORME AVANÇA A AUTOCOGNIÇÃO DA CONSCIÊNCIA.

Crescendo. No intuito de ilustrar o movimento autocognitivo de *upgrade* da emoção rudimentar ao sentimento homeostático até a culminância do sentimento elevado, a tabela 1 apresenta, em ordem alfabética, 11 emoções, correlacionadas a sentimento e sentimento elevado:

TABELA 1. Ilustração do *crescendo emoção–sentimento–sentimento elevado*

| Nº. | Emoção | Sentimento | Sentimento elevado |
|-----|--------------------------------|--|---|
| 01. | Avareza | Desprendimento | Abnegação cosmoética |
| 02. | Cobiça | Ambição evolutiva | Triunfo cosmoético |
| 03. | Complacência | Benevolência | Magnanimidade |
| 04. | Desespero diante do imprevisto | Apaziguamento pela compreensão da realidade. | Harmonia pela integração ao fluxo do Cosmos |
| 05. | Egoísmo | Intercooperação | Altruísmo |
| 06. | Inveja | Satisfação benévola | Comprazimento evolutivo |
| 07. | Medo | Confiança discernida | Interconfiança cosmoética |
| 08. | Paixão | Amor | Amor universal |
| 09. | Perturbação mental | Quietude autopensênica | Imperturbabilidade |
| 10. | Rechaço | Fraternidade | Megafraternidade |
| 11. | Vingança | Justiça | Equanimidade |

III. TEATICIDADE

Autoqualificação. Além da compreensão teórica, a autocognição resulta da introjeção prática, presente na vida diuturna. No intuito de conscin se aprimorar, esta seção apresenta questionamentos para autorreflexão e técnicas, visando autodiagnóstico preciso e ações proativas para a sustentação de sentimentos elevados.

Questionologia. Ínsitos ao processo autocognitivo, eis, na ordem de menor para maior complexidade, 11 questionamentos propostos para reflexão e autoestudo dos interessados em desenvolver sentimento elevado:

01. Qual é o meu nível de facilidade para distinguir se o que sinto é negativo ou não? Quais parâmetros considero para fazer a distinção? Quais são os valores pessoais implícitos nessa classificação?

02. Com qual frequência respondo instantaneamente a estímulos externos, de modo abrupto? Como fico após tais repentes? Faço algo para me recompor?

03. O que costumo ouvir de outrem sobre mim, usualmente está mais aproximado de características associadas a alguém emocional ou de um ser racional? O que dizem as pessoas mais próximas sobre a minha manifestação? Como eu me sinto ao ouvir a opinião alheia sobre o meu jeito de manifestar?

04. Reconheço, em mim, manifestações instintivas de cunho emocional incontrollável? Quais? Com qual regularidade? De que maneira se apresentam?

05. Na condição de consciência lúcida, consigo superar avalanches emocionais? O quanto em mim a emoção é dominante e o quanto ela é dominada? Em quais circunstâncias identifico soerguimento pensênico e em quais sobrevém derrocada de emoções?

06. Eu vivencio situações em que emoções tomam aspecto de um ente independente de mim, a Consciência eterna? Quando e por que deixo a emoção tomar vida própria?

07. O que manifesto com maior habitualidade: ansiedade? Nervosismo? Indiferença? Acalmia? Quais fatores intensificam ou minimizam cada um dos estados citados? Em que circunstâncias e em quanto tempo eu revento ansiedade e nervosismo para acalmia? E a indiferença, quando desponta?

08. Quais sentimentos eu percebo que têm se desabrochado em mim? A manifestação desses sentimentos veio após algum aprendizado? Qual?

09. Qual percentual consigo ter de clareza quanto ao que sinto? Qual é o tamanho do meu dicionário emocional, teórico (sabendo nomear cada emoção) e prático (de fato vivenciado)? O que tenho feito para aumentar os vocábulos dos meus sentimentos teáticos?

10. De que maneira eu diferencio o sentimento bom do sentimento elevado?

11. O quanto já compreendo sobre estes termos: afetividade? Fraternidade? Transafetividade? Megafaternidade? Qual é o meu desempenho perante tais sentimentos e o que eu tenho feito para desenvolvê-los?

TÉCNICAS CONSCIENCIOLÓGICAS

Conscienciometria. A Conscienciologia propõe ferramentas promissoras a efeitos na autocognição gradual das emoções até a conquista dos sentimentos elevados. As pesquisas da Conscienciometrologia, voltadas para ampliar a autocognição, constituem-se em recurso ímpar, indicado aos interessados.

Consciencioterapia. Outra indicação útil é a autoconsciencioterapia. Dentre as publicações nessa linha, encontram-se técnicas indicadas por Medeiros (2013, p. 17 a 27) e Rogoski (2014, p. 56 a 58).

Específicas. Adiante, apresentam-se 3 técnicas desenvolvidas pelas autoras especificamente com o objetivo de ampliar a autocognição dos sentimentos elevados.

TÉCNICA DA AUTOCONSCIÊNCIA INTRAPSÍQUICA

Descrição. Mapeamento do padrão das emoções e sentimentos e elaboração de um plano para ampliação da base autocognitiva de sentimentos elevados, a partir da autorreflexão aprofundada sobre a vivência pessoal, aplicando-se os 4 passos a seguir descritos, na ordem funcional:

1. **Observação das reações instintivas.** Listar sintomas somáticos nas reações instintivas; as circunstâncias nas quais ocorrem; as motivações e as possíveis necessidades que as fazem emergir.

2. **Avaliação dos sentimentos.** Avaliar as situações típicas nos comocionalismos e o padrão das interações afetivas que estabelece.

3. **Análise-Síntese da autocondição.** A partir do levantamento feito nos 2 passos anteriores, analisar as propensões pessoais, identificar possíveis qualificadores nos atributos conscienciais que possui e ponderar sobre o que mais precisa aprender sobretudo no contexto sentimental. Após isso, definir um sentimento elevado para ser conquistado ou melhorado.

4. **Planejamento.** Elaborar plano de ação para ampliar a autovivência, propondo exercícios práticos de interações conscienciais para desenvolver o sentimento elevado autoproposto.

TÉCNICA DA AUTOCOGNIÇÃO DA AFETIVIDADE DISCERNIDA

Descrição. Identificação do conteúdo cognitivo de emoções e sentimentos a partir de autovivências discernidas na manifestação do microuniverso intraconsciente para, no contexto e momento evolutivo atual, priorizar e promover reciclagens a partir da investigação de casuística pessoal. Eis os 4 passos dessa técnica:

1. **Entendimento.** Escolher um sentimento do universo da própria manifestação afetiva para se aprofundar e, mensurar o percentual que presume discernir claramente a respeito da automanifestação, ponderando o quanto o compreende.

2. **Repercussão.** Descrever o modo pelo qual percebe a repercussão das referidas manifestações holossomáticas, buscando discriminar sensações somáticas (soma), parapercepções energéticas (energossoma), afloramentos psicossomáticos (psicossoma) e ideias preponderantes (mentalsoma).

3. **Discernimento.** Identificar, dentre os aspectos listados, as variáveis que já possui condições de mudar no *aqui-agora multidimensional* visando autorreciclagens para sentimentos elevados.

4. **Ações.** Após a análise, elencar ações teáticas para melhoria da automanifestação da afetividade discernida.

TÉCNICA DA AUTOPRIORIZAÇÃO COGNITIVA AFETIVA

Descrição. Levantamento para o aprimoramento pessoal quanto ao significado, importância e valor da afetividade no processo evolutivo individual e grupal, identificando travões e ações de reciclagem intraconsciente e desenvolvimento cognitivo-afetivo, a partir das respostas relativas aos 5 itens a seguir:

1. **Significado.** Que significado atribuo às emoções, sentimentos e sentimentos elevados?

2. **Lucidez.** Tenho lucidez quanto aos efeitos das emoções e sentimentos que emito? Vivo em harmonia com o fluxo do Cosmos? Qual grau de importância tenho para com a autoconsciência afetiva madura?

3. **Valor.** A afetividade madura é um valor evolutivo para mim? E para o meu grupo evolutivo?

4. **Travões.** Quais emoções e sentimentos tenho habitualmente? As emoções me motivam a quê? Almejo ganho secundário quando identifico uma emoção ou sentimento e não me predisponho a reciclar? Por quê? Quais travões intrapsíquicos impedem a autorreeducação da afetividade?

5. **Conclusões.** Que conclusões tiro a partir da análise dos 4 itens anteriores? O que planejo fazer, lucidamente, a partir do autoconhecimento obtido?

Aprimoramento. A partir da aplicação da técnica, elaborar planejamento realista e factível contendo metas definidas e ações prioritárias de reciclagem intraconsciente, aprimoramento e desenvolvimento cognitivo afetivo.

Apêndice. Nos apêndices 1 a 3, encontram-se planilhas propostas para orientar a aplicação das técnicas propostas neste artigo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Entendimento. No exercício da pesquisa, a partir de amplas autorreflexões e discussões sobre a temática, as autoras passaram a entender que no processo da evolução consciencial há um movimento crescente do instinto, da emoção de cunho primitivo ao sentimento elevado, próprio da consciência, recuperado ao perpassar pelos sentimentos conquistados pelo mentalsoma e autodomínio do psicossoma.

Experimentação. Tendo por base as autoexperiências e os estudos realizados, foram relacionados possíveis exemplos, propostos autoquestionamentos para avaliação, heterocríticas cosmoéticas e ampliação das conscins leitoras, a partir das próprias experiências.

Empenho. Conclui-se que o crescendo emoção–sentimento–sentimento elevado é alcançável pela autocognição, passível de ser acelerada a partir de vivências pessoais que podem ser estimuladas em si próprias pelas consciências predispostas e empenhadas na autoevolução consciencial. Visando contribuir em tal desempenho, foram propostas 3 técnicas para aplicação prática.

Estímulo. Que esta centelha estimule a interassistência e a cognição contínua e crescente dos sentimentos sublimados, cosmoéticos, autênticos.

A AUTOCOGNIÇÃO AMPLIADA, SENDO COSMOÉTICA E INTERASSISTENCIAL, POTENCIALIZA A LUCIDEZ E ENGENDRA UPGRADE EVOLUTIVO, ALÉM DE PROMOVER O LIVRE-ARBÍTRIO E AUTONOMIA CONSCIENCIAL. O SENTIMENTO ELEVADO É, NATURALMENTE, TUDO ISSO.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Biella;** Lucimeres; *Sentimento Elevado*; verbete; in: **Vieira,** Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete N. 3.860 apresentado no *Tertuliarium* / CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 29.08.16; disponível em: <http://www.tertuliacooscienciologia.org/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=14&dir=ASC&order=name&Itemid=13&limit=20&limitstart=60>; acesso em: 14.01.18; 16h30.

2. **Cardoso.** Alba; Alba; *Dicionário de Emoções, Sentimentos e Estados de Ânimo*; Dicionário; int. Alba Cardoso; revisor Otto Mendonça; revisoras Cathia Caporali; Gisele Salles; Julieta Mendonça; 1 Vol.; 124 p.; 3 partes; 3 subseções; Vol. 1; 754 abrevs.; 7 citações; 17 enus.; 1 tab.; 50 refs.; 21 x 14 x 8 cm; br.; *Epígrafe Editorial e Gráfica Ltda*; Foz do Iguaçu, PR; 2017; páginas 13 e 14.

3. **Medeiros,** Luziânia; *Autoconsciencioterapia aplicada à Carência Afetiva*; Artigo; Revista; *Saúde Consciencial*; Anuário; Ano 2; N. 2; 1 E-mail; 18 enus.; 1 esquema; 8 técnicas; 32 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2013; páginas 15 a 30.

4. **Rogoski,** Jorge; *Disciplina Autopacificadora: Superando a Irritabilidade*; Artigo in.; Revista; *Saúde Consciencial*; Anuário; Ano 3; N. 3; 1 E-mail; 5 enus.; 6 técnicas; 12 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2014; páginas 51 a 62.

5. **Vieira,** Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 E-mails; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 ilus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 websites; glos. 241 termos; 3 infográficos; 102 filmes; 7.665 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; página 198.

6. **Seno, Ana**; *Método de Autoanálise das Emoções*; Artigo; *I Congresso Internacional de Serenologia & IX Congresso Internacional de Inversão Existencial*; Domingos Martins, ES; 23-26.06.11; Conscienciologia Aplicada; Revista; Bianuário; Ed. Especial; Ano 10; N. 8; 1 E-mail; 6 enus.; 3 tabs.; 25 refs.; *Associação Internacional para a Evolução da Consciência (ARACÊ)*; Domingos Martins, ES; 2010; páginas 99 a 112.

7. **Idem**; **Waldo**; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapense-nes trivoculares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 220, 866 e 1.416.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. **Vieira, Waldo**; *Altruísmo: O Poder Evolutivo do Altruísmo para o Intermisivista*; trecho extraído da Tertúlia Conscienciológica N. 1.854 na defesa do verbete *Meta Autevolutiva* em: 28.02.11; disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Of064idZNRk>; acesso em: 30.12.17.

2. **Idem**; *Amar com o Mentalsoma*; trecho extraído da Tertúlia Conscienciológica N. 1.961; na defesa do verbete *Procedimento Composto* em: 18.06.11 disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=qJMws5e-DyU>; acesso em: 30.12.17.

3. **Idem**; *Cognição: Por Que o Mentalsoma é a Base da Assistência*; trecho extraído da Tertúlia Conscienciológica N. 1.611 na defesa do verbete *Neoconteúdo* em: 27.06.10; disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=65xVYrkJw00>; acesso em: 30.12.17.

4. **Idem**; *Egoísmo e Individualismo São Negativos?* trecho extraído da Tertúlia Conscienciológica N. 1.503; defesa do verbete *Prioridade Pessoal* em: 10.03.10; disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=FnGiwkNjpxk&feature=youtu.be>; acesso em: 30.12.17.

5. **Idem**; *Evolução e Emoção: Como O Serenão Se Transforma Em Consciex Livre?* trecho extraído da Tertúlia Conscienciológica N. 2.627; defesa do verbete *Gibiteca* em: 14.04.10; disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=JO_8vEBRkbk&feature=youtu.be; acesso em: 19.01.18.

6. **Idem**; *Fraternidade: Código Pessoal Da Megافرaternidade*; trecho extraído da Tertúlia Conscienciológica N. 2.096; defesa do verbete *Resolução*, em 26.10.11; disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=5RLbZjJRBTU&feature=youtu.be>; acesso em: 30.12.17.

7. **Idem**; *Questões sobre Emocionalismo e Gratidão*; trecho extraído da Tertúlia Conscienciológica N. 2196; defesa do verbete *Mundividência Trafarista* em: 02.02.12; disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=HGHAJ5XiQs>; acesso em: 30.12.17.



APÊNDICE 1

TÉCNICA DA AUTOCONSCIÊNCIA INTRAPSÍQUICA

| | |
|--|--|
| Autoanálise da Reação Instintiva mais comum | Sintomas somáticos e energossomáticos: |
| | Circunstâncias em que ocorre: |
| | Motivações insurgentes: |
| | Necessidades íntimas associadas: |
| Autoavaliação dos Sentimentos Corriqueiros | Comocionalismos. Em quais situações costumam surgir? Quando e Como? |
| | Inter-relações afetivas. Qual é a qualidade predominante no padrão autopensênico? |
| Análise-Síntese da condição Pessoal (Autoavaliação) | Propensões íntimas: |
| | Atributos conscienciais que possui e são qualificadores dos autopensenes: |
| | Necessidade intraconsciencial. O que precisa aprender mais sobre sentimentos? |
| | Sentimento elevado a adquirir ou a melhorar: |
| Plano de Ação | Exercícios práticos de interação consciencial para a melhoria dos sentimentos: |

APÊNDICE 2
TÉCNICA DA AUTOCOGNIÇÃO DA AFETIVIDADE DISCERNIDA

| | |
|--|---|
| Automanifestação Afetiva | Sentimento: |
| | Percentual discernido: |
| Repercussões Holossomáticas | Sensações somáticas: |
| | Parapercepções energéticas: |
| | Afloramentos psicossomáticos: |
| | Ideias preponderantes: |
| Autodiscernimento (Diagnóstico) | Variáveis discernidas para alcançar ou ampliar o sentimento elevado: |
| Atitudes para Autorreciclagem | Ações teáticas: |

APÊNDICE 3

TÉCNICA DA AUTOPRIORIZAÇÃO COGNITIVA AFETIVA

| | |
|--|---|
| Significado Pessoal | Emoção: |
| | Sentimento: |
| | Sentimento Elevado: |
| Grau de Importância | Efeitos das emoções e dos sentimentos que emito: |
| | Nível de harmonização com o fluxo do Cosmos: |
| | Primazia dada para a autoconsciência afetiva madura: |
| Autovalor da Afetividade Madura | No contexto pessoal: |
| | No contexto grupal: |
| Identificação de travões | Emoções e sentimentos habituais: |
| | Motivação das emoções e possíveis ganhos secundários delas: |
| | Entraves intrapsíquicos para a autorredução da afetividade: |
| Conclusões e Propósitos | Autoconstatações e intenções a partir das análises dos itens anteriores: |
| Plano de Aprimoramento | Metas e ações prioritárias para recin e desenvolvimento cognitivo afetivo: |