

Desenvolvendo a Anti-irritabilidade pela Aplicação do Irritaciograma: Resultados Iniciais

Desenvolviendo la Anti-irritabilidad a través de la Aplicación del Irritaciograma: Resultados Iniciales

Developing Anti-irritability Through the Application of the Irritaciograma: Initial Results

Maximiliano Haymann

Consciencioterapeuta, psicólogo, engenheiro, mestre em Engenharia Biomédica, voluntário da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC), maximilianoth@gmail.com

RESUMO. Este trabalho analisa os resultados de 60 aplicações do teste Irritaciograma, instrumento experimental de autodiagnóstico consciencioterápico da irritação. É revista a teoria do estado de irritação e da irritabilidade com enfoque no Paradigma Consciencial, para então introduzir o conceito de limiar de anti-irritabilidade e na sequência são apresentadas as características principais do instrumento. Os primeiros resultados sugerem a existência dos mecanismos mais frequentes da irritação em geral, porém também indicam haver necessidade de adequações, especialmente para medir adequadamente o efeito do heteroassédio na irritabilidade. O instrumento ainda não passou procedimentos de validação, contudo já apresenta real valor autoconsciencioterápico, podendo auxiliar o evoluciente na identificação dos mecanismos parapatológicos da irritação pessoal, ampliando a autocognição e obtendo direcionamentos mais eficazes para o autoenfrentamento do tráfegar.

Palavras-chave: irritação; irritabilidade; anti-irritabilidade; humor; autoassédio; mecanismos; parapatofisiologia.

RESUMEN. Este trabajo analiza los resultados de 60 prácticas del test Irritaciograma, instrumento experimental de autodiagnóstico consciencioterápico de la irritación. Se revisa la teoría del estado de irritación y de la irritabilidad a partir del enfoque del Paradigma Consciencial, para luego introducir el concepto de umbral de anti-irritabilidad. En consecuencia se presentan las características principales del instrumento de investigación. Los primeros resultados sugieren la existencia de los mecanismos más frecuentes de la irritación en general, sin embargo también indican la necesidad de adecuaciones, especialmente para medir adecuadamente el efecto del heteroasedio en la irritabilidad. El instrumento de investigación todavía no ha pasado por procedimientos de validación, igualmente ya presenta real valor autoconsciencioterápico, pudiendo auxiliar al evoluciente en la identificación de los mecanismos parapatológicos de la irritación personal, ampliando la autocognición y obteniendo orientaciones más eficaces para el autoenfrentamiento del tráfegar.

Palabras clave: irritación; irritabilidad; anti-irritabilidad; humor; autoasedio; mecanismos; parapatofisiología.

ABSTRACT. This work analyzes the results of 60 test applications of the Irritogram, an experimental tool for the conscientiotherapeutic self-diagnosis of irritation. The theory of irritation and irritability are revised with a focus on the consciential paradigm, then the concept of an anti-irritability threshold is introduced and then the main characteristics of the instrument are presented. Initial results suggest the existence of more common irritation mechanisms in general, but they also indicate the need for adjustments, especially to adequately measure the effect of hetero-intrusion on irritability. The instrument has not yet been submitted to any validation procedures, however it already has real self-conscientiotherapeutic value, it can help an evolutient identify parapatological mechanisms of personal irritation, widening self-cognition and providing more efficient directions regarding self-confrontation of a weaktrait.

Keywords: irritation; irritability; anti-irritability; humor; self-intrusion; mechanisms; parapatophysiology.

INTRODUÇÃO

Vulnerabilidade. O autodesassédio consciencioterápico envolve tanto a remissão dos autoassédios quanto a eliminação dos heteroassédios, estes últimos somente possíveis devido a algum tipo de vulnerabilidade pensênica (patopensenidade) da própria conscin.

Emocionalidade. Tendo em vista a ação dos instintos sobre a maioria das conscins, o tipo mais comum de autoassédio é de base predominantemente emocional. O ansiosismo, a melancolia e a irritação, por exemplo, além de redutores do autodiscernimento, ordinariamente relacionam-se com a condição de autoassediabilidade.

Raiva. A irritação, experiência de desequilíbrio emocional de alta prevalência, atingindo mais de 90% da população segundo estimativa de Vieira (2015), é vulnerabilidade autoassediadora de quem possui a tendenciosidade patológica de carregar a autopensenidade com a emoção de raiva.

Intoxicação. As pequenas irritações cotidianas, minimizadas por quem não preza pela higiene pensênica, são miniassédios inconscientes, causam intoxicações energéticas despercebidas e, conseqüentemente, bloqueios dos chacras encefálicos, prejudiciais à saúde consciencial.

Ruminação. O estado de irritação continuado, a chamada irritação silenciosa ou *surda*, os surtos de irritabilidade, sobretudo aqueles acompanhados da pensenidade patológica a respeito de alguém ou de si próprio (ruminação pensênica), mais do que autoassédios, predispõe a pessoa à influenciação patológica de consciexes assediadoras.

Autoanálise. Tais fatos sustentam a necessidade imperiosa para quem busca vivenciar a homeostase da condição de autodesassediabilidade mais permanente, típica do ser desperto, de analisar cuidadosamente se ainda exhibe irritabilidade em algum contexto existencial.

Bibliografia. De fato, os conscienciólogos têm dado importância aos temas da autossuperação da irritação e da irritabilidade e conquista da condição sadia de anti-irritabilidade, conforme ilustra os trabalhos de Lopes (2003); Pialarisse (2013); Rogoski (2014) e Vieira (2015).

Identificação. Este trabalho tem também o objetivo de auxiliar o evoluciente, com fins consciencioterápicos, a fazer a identificação e análise mais detalhada da própria irritação.

Irritaciograma. Para isso é revisitada a teoria do estado de irritação e da irritabilidade pela ótica do paradigma consciencial, sendo então apresentado o Irritaciograma, instrumento experimental de autodiagnóstico consciencioterápico da manifestação da irritação.

Fundamentos. O Irritaciograma foi elaborado a partir dos fundamentos teóricos e experienciais da pesquisa de Haymann (2015) e inspirado no STAXI-2 – Inventário de Expressão de Raiva como Estado e Traço, de Spielberger (2010).

Divisões. O artigo está dividido nas 7 seguintes seções:

- I. Estado de Irritação.
- II. Irritabilidade.
- III. Limiar de Anti-irritabilidade.
- IV. Parassemiologia da Autoirritabilidade.
- V. Irritaciograma.
- VI. Discussões e Resultados da Aplicação do Irritaciograma
- VII. Conclusões.

I. ESTADO DE IRRITAÇÃO

Definição. A *irritação* é o ato ou efeito de irritar-se ou o estado de ânimo de quem se acha irritado.

Etimologia. O termo *irritação* vem do idioma Latim, *irritatio*, surgiu em 1676.

Sinonímia: 1. Irritamento. 2. Exasperação. 3. Nervosismo. 4. Impaciência. 5. Raiva.

Antonímia: 1. Calma. 2. Equilíbrio. 3. Paciência; desimpaciência. 4. Imperturbabilidade. 5. Impassibilidade.

Identificação. Por ser experiência emocional bastante comum, as conscins, em geral, não exibem maiores dificuldades em identificar em si próprias ou afirmar se alguém demonstra estar vivenciando o estado afetivo de irritação.

Pavio. Não é difícil recordar daquela personalidade irritadiça, reconhecida unanimemente entre os colegas como sendo de *pavio curto*, por esbravejar e ser agressiva com as pessoas ao redor, ordinariamente por motivos banais.

Genérico. Na linguagem coloquial a palavra irritação é usada como termo genérico, *latu sensu*, para denominar distintas manifestações emocionais relacionadas à emoção básica de raiva, a exemplo destas 10, listadas a seguir na ordem alfanumérica:

01. **Agressividade.**
02. **Cólera.**
03. **Excitação.**
04. **Hostilidade.**
05. **Impaciência.**
06. **Inquietação.**
07. **Ira.**
08. **Nervosismo.**
09. **Reatividade.**
10. **Zanga.**

Estado. Para compreender a irritação como o estado de ânimo de quem se acha irritado, é preciso, primeiramente, diferenciar os conceitos de humor e emoção.

Humor. Dalgalarrondo (2008) define humor ou estado de ânimo como o tônus afetivo da conscin, o estado emocional basal e difuso em que se encontra a pessoa em determinado momento. A regulação do humor com fins terapêuticos tem sido foco de muitas pesquisas na Psicologia (Larsen, 2000).

Tempo. Na condição de disposição afetiva de fundo, presente em toda a experiência intraconscin ou lente afetiva das vivências pessoais, o humor pode perdurar por dias, semanas ou mesmo por períodos ainda mais dilatados.

Irritação. O humor sempre é saturado com alguma emoção e o estado de irritação, manifesto ou não, demonstra que a pensividade da conscin está carregada com a emoção de raiva em algum grau. Ao variar o carregamento de raiva na pensividade o estado de ânimo pessoal pode evoluir desde leve irritação ou aborrecimento, até intensa fúria ou ira.

Emoção. Ainda sob a perspectiva temporal, a emoção diferencia-se do humor por ser considerada estado afetivo mais intenso e de curta duração, sendo geralmente desencadeada como reação pessoal a certos estímulos internos ou externos, conscientes ou inconscientes.

Diferenciação. Deste modo, diferente da emoção de raiva que ocorre normalmente de modo mais agudo, durante alguns segundos, a irritação, seria, em geral, mais branda, porém mais permanente, podendo perdurar por horas ou dias (Beedie *et al.*, 2005).

Causalidade. Outra diferença tem relação com o fator causal do estado afetivo, ilustrada pelo exemplo de o mesmo indivíduo poder não ter dúvida de que sua emoção de raiva foi desencadeada pelo insulto recebido de alguém, contudo ter grande dificuldade para identificar a causa exata, específica do próprio humor mais irritado predominante em determinado período da vida.

Autoconscientização. A autoconsciência emocional não é atributo bem desenvolvido em muitas pessoas, portanto obter a autoconscientização quanto às reais causas das variações dos estados emocionais exige não somente um nível de inteligência emocional mais avançado, mas algum grau de autodesenvolvimento parapsíquico (Haymann, 2011).

Assimilações. Arroubos emocionais e mudanças do humor podem ser causados por assimilações das energias conscienciais alheias, de energias gravitantes ambientais, ou mesmo de consciências extrafísicas, parafatos somente percebidos pelas consciências parapsíquicas mais lúcidas.

Bagulho. Até mesmo os bagulhos energéticos podem influenciar negativamente o estado de ânimo de alguém. Na Psicologia Social é estudado o *weapon effect* ou *efeito armas* (Benjamin Jr, 2012), quando a presença de arma ou apenas a imagem dela induz as consciências ao redor a um comportamento mais agressivo.

Energia. Por outro lado, a assimilação de energias conscienciais sadias têm efeitos notórios na melhoria do humor e da autoconfiança, fenômeno relatado frequentemente por participantes de cursos de campos energéticos e consciências assistidas por técnicas de desassédio, a exemplo do arco voltaico craniochacral. Tais experiências costumam deixar a pessoa sentindo-se mais energizada e tendendo a ver o mundo de modo mais otimista que o usual.

Fatores. Fundamentado na revisão bibliográfica de dezenas de artigos científicos, o *survey* de Beedie *et al.* (2005) apresenta 7 critérios mais relevantes diferenciadores entre humor e emoções:

Nº	Crítérios	Emoção	Humor
1.	Causalidade	Por evento ou objeto específico	Menos definida
2.	Consciência da causa	Há consciência quanto à causa	Pode não haver consciência quanto à causa
3.	Consequências	Predominantemente comportamental e expressiva	Predominantemente cognitiva
4.	Duração	Breve	Duradoura
5.	Fisiologia	Padrão fisiológico distinto	Não há distinção do padrão fisiológico
6.	Intencionalidade	Sobre alguma coisa	Não é sobre alguma coisa em particular
7.	Intensidade	Intensa	Suave

II. IRRITABILIDADE

Definição. A *irritabilidade* é a qualidade ou estado de irritável ou a disposição de reagir a estímulos com irritação.

Sinonímia: 1. Propriedade de irritação. 2. Capacidade irritacional. 3. Predisposição à irritação. 4. Irascibilidade.

Antonímia: 1. Anti-irritabilidade. 2. Imperturbabilidade.

Resposta. Pela *Fisiologia* a irritabilidade é propriedade essencial aos seres vivos, pois é a capacidade fisiológica de reagir a certo estímulo de provocação. Irritabilidade também é a denominação dada à reação exacerbada dos tecidos a determinada lesão.

Predisposição. Tendo em vista a *Psicossomatologia*, a irritabilidade ainda não é a manifestação da irritação propriamente dita, é uma predisposição patológica de irritar-se, evidenciando a existência na intraconsciencialidade de alguma modalidade autoassédio (latente), ainda não dirimido pela conscin, refletido, por exemplo em conflitos intraconscienciais, inseguranças e dificuldade de tomar decisões existenciais.

Irritadores. O estado de irritabilidade intraconsciencial pode ser resultante do uso de fármacos, drogas, bebidas, alimentos, doenças ou mesmo devido à alguma condição orgânica transitória, por exemplo, a hipoglicemia tende a deixar o humor irritável, diminuindo o limiar de irritabilidade pessoal.

Patológica. Pelos critérios da *Parapatologia*, quando qualquer estímulo do meio exterior (mesmo leve) se torna agressivo e perturbador à conscin, levando-a a uma hiperreatividade desagradável, hostil e, eventualmente, agressiva, é fator indicativo de algum tipo de patologia mental.

Neurogênica. Pela ótica da *Psicopatologia*, a irritabilidade neurogênica aparece na condição de sintoma bastante inespecífico, estando presente em ampla gama de doenças mentais, por exemplo, dentre muitas outras possíveis, estas 12, dispostas a seguir na ordem alfanumérica:

01. **Alcoolismo.**
02. **Demência.**
03. **Esquizofrenia.**
04. **Transtorno afetivo bipolar.**
05. **Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).**
06. **Transtorno desafiador opositivo (TDO).**
07. **Transtorno disfórico pré-menstrual (TDPM).**
08. **Transtorno distímico.**
09. **Transtorno do sono.**
10. **Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC).**
11. **Transtornos de ansiedade em geral.**
12. **Transtornos depressivos em geral.**

Paragenética. Importa ainda considerar que a irritabilidade, ou a tendenciosidade pessoal para sentir-se irritado, não raro possui componentes paragenéticos, pois o humor reflete o temperamento paragenético e holopensene pessoal (Haymann, 2011), portanto, a autocura da irritação demanda reciclagem do temperamento pessoal.

III. LIMIAR DE ANTI-IRRITABILIDADE

Definição. O *limiar de anti-irritabilidade* é o limite de sustentabilidade do equilíbrio pessoal, com ausência de irritação.

Sinonímia: 1. Limiar de abirritabilidade. 2. Patamar de anti-irritabilidade. 3. Tara da anti-irritabilidade.

Antonímia: 1. Limiar de irritabilidade.

Irritabilidade. Além de as conscins variarem entre si na autopredisposição para se irritarem, o limiar de irritabilidade também pode variar no mesmo indivíduo ao longo do dia, em função de fatores endógenos e exógenos.

Anti-irritação. Analisando o fenômeno pelo viés homeostático, pode-se dizer que as pessoas possuem diferentes níveis de tolerância a estímulos potencialmente eliciadores da reação de irritação ou um limiar de anti-irritabilidade.

Variação. O espectro do limiar de anti-irritabilidade varia desde o da pessoa hiperirritada, portadora de determinado transtorno mental, vulnerável a se irritar apenas com pequenos ruídos ambientais, até a condição de imperturbabilidade do

Serenão, capaz de suportar megassediadores odientos na psicofera pessoal sem se abalar minimamente.

Tara. Tendo em vista a *Parapercepciologia*, o limite pessoal de anti-irritabilidade tem relação com a tara parapsíquica (Viera, 2013) ou a capacidade para resistir, sem assimilar energias conscienciais antipáticas e se irritar com a pressão das consciexes patológicas assistidas.

Extinção. Em tese, para consciências do nível evolutivo de serenões não caberia o uso do termo limiar de anti-irritabilidade, pois a irritação não faz mais parte da realidade íntima destas consciências, já capazes de controlar o cerebelo, o sistema nervoso autônomo e contrariar, sem recalamentos doentios, os próprios instintos animais (Vieira, 2007).

Desassedialidade. Contudo, para o pré-sererão, especialmente aquele interessado em atingir a condição da autodespeticidade e chegar na autoimperturbabilidade, ainda que temporariamente ou por extrapolacionismo funcional, identificar o nível do limiar de anti-irritabilidade pessoal, bem como os fatores capazes de expandir tal limite na própria manifestação cotidiana é algo indescartável.

Construto. Outro constructo semelhante ao limiar de anti-irritabilidade é a tolerância ao estresse – *distress tolerance* (Bernstein *et al.*, 2010a, 2010b), porém tal conceito não se restringe à reação de irritação apenas quando o estresse não é tolerado, mas na capacidade em si de lidar com as condições estressantes sem se alterar comportamental ou emocionalmente em determinado nível, seja esta manifestação associada à raiva ou outro estado emocional, a exemplo da ansiedade ou tristeza.

Hierarquia. Os pesquisadores Bernstein *et al.* (2010b) têm considerado a hipótese de o nível de tolerância ao estresse individual ser de natureza hierárquica, possuindo domínios específicos de ordem inferior, sendo dividida nestas 5 subcategorias:

1. **(In) tolerância à incerteza.**
2. **(In) tolerância à ambiguidade.**
3. **(In) tolerância à frustração.**
4. **(In) tolerância às emoções negativas.**
5. **(In) tolerância ao desconforto físico.**

Restrição. O conceito de limiar de anti-irritabilidade envolve fenômenos mais restritos do que a tolerância ao estresse, refere-se especificamente ao nível de tolerância até o qual determinada conscin reage ao estresse sem irritar-se. Ou seja, se a pessoa reage com pensenes autodepreciativos numa situação de estresse, mesmo sendo reação patológica e perturbadora, não afeta o limiar pessoal de anti-irritabilidade.

Imperturbabilidade. Importante considerar que para a conquista da condição de autoimperturbabilidade importa mais ampliar a tolerância pessoal ao estresse de modo generalizado.

Superação. Todavia, o estudo da tolerância aos fatores irritativos tem seu valor por 2 motivos: primeiro, por ser passo necessário à conquista do equilíbrio pessoal mais amplo, segundo, porque para determinadas personalidades, especialmente aquelas predispostas à belicopensenidade, a irritação tende a ser o gargalo evolutivo maior, o tráfego prioritário a ser superado para poder conquistar *upgrade* substancial na manifestação pessoal, inclusive promovendo a desconexão pensênica de companhias extrafísicas doentias.

IV. PARASSEMIOLOGIA DA AUTOIRRITABILIDADE

Definição. O *parassemiologia da irritabilidade* é a investigação e identificação, além da intrafísicalidade, dos mecanismos e predisposições intraconsciências, genéticas ou paragenéticas, de a conscin reagir a determinados estímulos com irritação.

Enfrentamento. Para realizar autodiagnóstico consciencioterápico eficaz deve-se esmiuçar as diferentes nuances da manifestação do traço patológico em si próprio, identificando, por exemplo, em que circunstâncias ocorrem, quais mecanismos intraconscienciais sustentam a reação e com quais tipos de autoassédios latentes estão associados (irracionalidades, valores patológicos, distorções cognitivas, entre outros).

Modelo. Para compreensão do mecanismo da reação de irritação, recorreu-se ao trabalho de Haymann (2015), Autoconsciencioterapia das Predisposições à Belicopensenidade Autodefensiva, no qual o modelo do Ciclo do Autoassédio é adaptado para demonstrar o mecanismo parapatológico da manifestação da emoção de raiva, análogo ao da irritação.



Figura 1. Modelo da parapatofisiologia da belicopensenidade autodefensiva.

Mecanismos. No mesmo trabalho, na apresentação da *técnica dos registros dos autopeneses*, são expostos diferentes mecanismos patológicos associados à emoção de raiva e, conseqüentemente, à irritação. São trazidos exemplos de fatores desencadeantes da patopensividade raivosa (belicosa), estes, analisados separadamente de modo didático, bem como a raiz básica do autoassédio latente que desencadeia a reação.

V. O IRRITACIOGRAMA

Objetivo. O Irritaciograma tem o objetivo de auxiliar o evoluciente ou o autoconsciencioterapeuta a identificar, por si mesmo, os fatores desencadeantes e a frequência da irritação pessoal, dando elementos para estabelecer os mecanismos patológicos ou a parapatofisiologia da manifestação da irritação pessoal.

Situações. Para isso, o instrumento possui 40 sentenças dispostas aleatoriamente, expressando situações frequentemente desencadeadoras da reação de irritação de quem está se autoavaliando.

Escore. Cada uma das 40 situações deve ser, obrigatoriamente, avaliada com notas de 1 a 4, com a marcação de um X sobre o valor selecionado. Os escores de autoavaliação representam as seguintes condições:

- (1) Para “normalmente não me irrita com isso”.
- (2) Para “eu me irrita com isso algumas vezes”.
- (3) Para “eu me irrita com isso frequentemente”.
- (4) Para “eu quase sempre me irrita com isso”.

Etiologia. Para identificar os mecanismos prevalentes das reações de irritação, na segunda parte do instrumento as sentenças estão subdivididas em 8 causas de irritação mais comuns. Cada etiologia está associada a 5 das 40 situações desencadeantes de irritação.

Tipo I: irritação devido à percepção de heterocontrole.

Tipo II: irritação devido à percepção de prejuízo ou perda.

Tipo III: irritação devido ao heteroassédio.

Tipo IV: irritação devido às defasagens somáticas.

Tipo V: irritação devido à percepção de rebaixamento da autoimagem.

Tipo VI: irritação devido à percepção de ameaça, desafio ou ataque.

Tipo VII: irritação devido à percepção de indignidade ou injustiça.

Tipo VIII: irritação ante às inabilidades e incompetências alheias.

Orientação. Para facilitar o cálculo e ter a visualização do escore de cada etiologia de modo organizado, o autoavaliador é orientado a recolocar a pontuação das 5 sentenças agora dispostas por tipo causal, conforme ilustrado pelo exemplo a seguir:

Tipo II: irritação devido à percepção de prejuízo ou perda.

01. Quando alguém está desperdiçando o meu dinheiro	2
06. Quando destroem ou quebram algum bem pessoal	3
24. Quando me fazem cobranças financeiras indevidas	2
17. Quando me fazem perder tempo	2
35. Quando querem levar algum tipo de vantagem sobre mim	4
Somatório	13

Geral. Para obter a pontuação total se solicita o cálculo do somatório de todas as etiologias e, por fim, sugere-se que o avaliador descreva suas observações e conclusões com base nos *scores* obtidos na autoaplicação do teste consciencioterápico.

Premissa. Vale observar que com base no modelo da parapatofisiologia da belicopensenidade autodefensiva (Haymann, 2015), pressupõe-se que a situação ou fator desencadeante descrito em cada sentença possa acionar apenas 1 tipo causal ou autoassédio latente (Tipo I a VIII), o qual, por sua vez, gera a belicopensenidade e ou componente emocional de irritação (raiva). Tal pressuposto ainda precisa ser validado por testes adequados.

Significado. A pontuação mínima no teste (40) é considerada como referencial homeostático de anti-irritabilidade, demonstrando a condição de invulnerabilidade à irritação, por outro lado, a pontuação máxima (160) pode ser vista como referencial patológico de irritabilidade máxima, de completa autovulnerabilidade à irritação.

Desassedialidade. Apesar de a invulnerabilidade à irritação não ser a única característica necessária para a obtenção de autodesassedialidade total, a qualificação do limiar de anti-irritabilidade aumenta o nível de autodesassédio, portanto, identificar e aplicar técnicas consciencioterápicas para minimizar as autopredisposições à irritabilidade é meio prático e objetivo de alcançar a autodespeticidade.

VI. RESULTADOS E DISCUSSÕES DA APLICAÇÃO DO IRRITACIOGRAMA

Turmas. A primeira versão do teste foi aplicada com 60 pessoas em 4 diferentes turmas. Duas delas em grupos consciencioterápicos focados na Anti-irritabilidade, oferecidos pela Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC), contando com 11 participantes na primeira turma (T1) e 6 na segunda (T2). A terceira turma (T3) foi composta por 8 consciencioterapeutas da OIC e a quarta (T4) por 35 participantes da Minitertúlia Conscienciológica sobre o Irritaciograma. Nas turmas 1 e 3 foram solicitadas aos participantes a indicação do sexo e, na turma 4, de sexo e idade.

Sigilo. Os participantes foram informados previamente que não seriam identificados e que o resultado do teste poderia ser usado em pesquisas e publicações futuras. Aqueles que concordaram entregaram uma cópia do teste de livre e espontânea vontade.

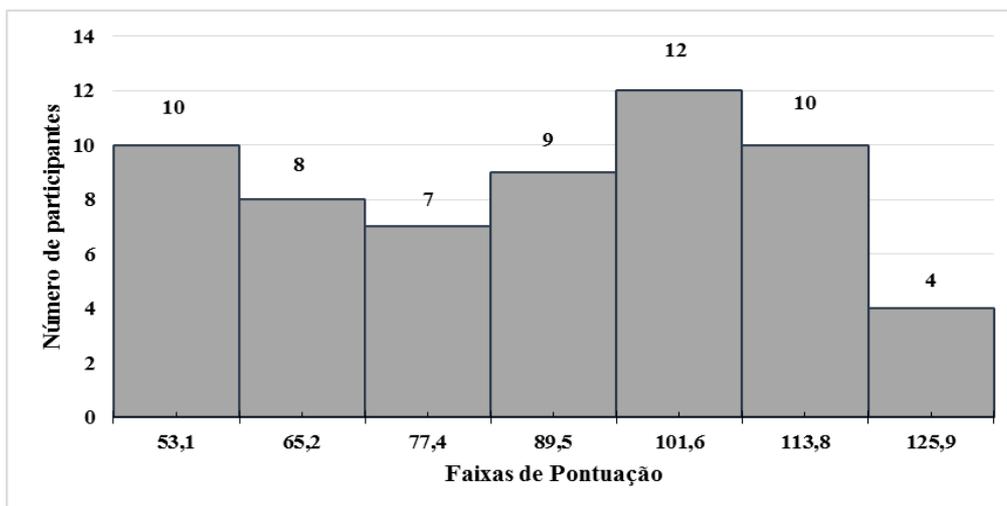
Médias. A tabela 1 apresenta a nota média de cada turma e a média total para cada tipo de etiologia da irritação, bem como a pontuação total das turmas:

Tabela 1. Nota média das turmas 1, 2, 3 e 4 e média das 4 turmas por tipo da etiologia da irritação e pontuação total das turmas.

Tipo	Etiologia da Irritação	T1	T2	T3	T4	Média
I	Percepção de heterocontrole	9,0	14,5	14,3	12,4	12,2
II	Percepção de prejuízo ou perda	8,8	14,3	12,5	11,2	11,2
III	Heteroassédio	6,5	10,5	9,6	9,4	9,0
IV	Defasagens somáticas	7,8	11,7	11,0	9,0	9,3
V	Percepção de rebaixamento da autoimagem	10,0	15,5	14,5	11,9	12,3
VI	Percepção de ameaça, desafio ou ataque	7,9	13,5	13,3	10,9	11,0
VII	Percepção de indignidade ou injustiça	8,1	13,0	13,4	12,2	11,7
VIII	Intolerância com as inabilidades e incompetências alheias	8,1	11,8	13,8	10,2	10,5
	Total	66,2	104,8	102,4	87,2	87,2

Distribuição. Os dados obtidos com este “n = 60” não seguiram a distribuição gaussiana (normal), portanto, foram organizados no histograma a seguir, divididos em 7 classes, com valor mínimo 47 (teste de menor pontuação), e valor máximo 132 (teste de maior pontuação). O intervalo entre as classes foi de 12,14 pontos.

Gráfico 1. Histograma de distribuição das notas dos 60 participantes em 7 faixas de pontuação (classes).



6.1. Resultados mais frequentes.

Tipos. A tabela 2, obtida a partir da reorganização da tabela 1, por ordem de pontuação decrescente, evidencia a incidência de maior frequência de etiologia de irritação de 2 tipos (I e V). Apenas a T4 não mostrou este resultado, onde o Tipo I aparece na primeira posição e o Tipo V aparece na terceira posição, ainda assim com alta pontuação proporcional.

Tabela 2. Nota média das turmas 1, 2, 3 e 4 e média das 4 turmas, hierarquizadas decrescentemente por frequência do tipo de etiologia da irritação em função da média das 4 turmas.

Tipo	Etiologia da Irritação	T1	T2	T3	T4	Média
V	Percepção de rebaixamento da autoimagem	10	15,5	14,5	11,9	12,3
I	Percepção de heterocontrole	9	14,5	14,3	12,4	12,2
VII	Percepção de indignidade ou injustiça	8,1	13	13,4	12,2	11,7
II	Percepção de prejuízo ou perda	8,8	14,3	12,5	11,2	11,2
VI	Percepção de ameaça, desafio ou ataque	7,9	13,5	13,3	10,9	11,0
VIII	Intolerância com as inabilidades e incompetências alheias	8,1	11,8	13,8	10,2	10,5
IV	Defasagens somáticas	7,8	11,7	11	9	9,3
III	Heteroassédio	6,5	10,5	9,6	9,4	9,0

Tipo V. A etiologia da irritação mais frequente na média dos participantes foi a *percepção de rebaixamento da autoimagem* (Tipo V), apenas T4 não teve a maior avaliação para este tipo de reação.

Desrespeito. A situação do Tipo V que recebeu maior pontuação na média dos participantes foi: *quando sou desrespeitado* (2,8 pontos de 4,0 no máximo). Neste item apenas 6 participantes pontuaram com o mínimo (1,0) e 17 com o máximo (4,0).

Autoimagem. Observa-se que a necessidade de defesa da autoimagem é fonte de desequilíbrio íntimo para 90% das conscins avaliadas. Tendo em vista a natureza instintual da irritação, para estas pessoas a percepção de rebaixamento da autoimagem é sentida como ameaça ou ataque externo, ativando a reação de luta ou fuga (*flight-or-fight reaction*).

Tipo I. A segunda etiologia da irritação mais frequente na média foi a *percepção de heterocontrole* (Tipo 1). Neste item, a situação que recebeu maior pontuação média (2,8) foi: *ao ser obrigado a fazer algo que não quero*. Apenas 5 pessoas se avaliaram com o escore mínimo de 1,0 ponto, ou seja, 91,7% dos participantes são vulneráveis ou propensos a se irritarem caso se sintam controlados por alguém contra a vontade pessoal.

6.2. Resultado menos frequente: irritação causada pelo heteroassédio.

Tipo III. A etiologia que recebeu menor pontuação média foi a relativa ao *hetero-assédio* (Tipo III). Este resultado está em desacordo com o esperado, pois é objeto de autopesquisa dos conscienciólogos o efeito frequente do heteroassédio sobre as emoções e, especificamente, sobre a irritabilidade.

Problemas. Uma causa importante de tal ocorrência parece ser a inadequação de algumas das afirmações elegidas para medir o efeito da influência extrafísica patológica sobre o humor. Outras hipóteses também precisaram ser melhor analisadas, como a própria inadequação do instrumento para medir este efeito; a dificuldade da conscin autoavaliadora a perceber conscientemente em si mesma a influência extrafísica, entre outras.

Menor. A situação de heteroassédio que recebeu menor pontuação (1,4) foi: *sem nenhum motivo aparente*. Este item apresenta a falsa premissa de que *sempre* a causa oculta da irritação não percebida é o heteroassédio. Conforme a literatura sobre humor ressalta, a maioria das pessoas não sabe exatamente a causa da própria mudança de humor e pode haver diferentes causas tão somente intraconscienciais para isso, físicas, emocionais ou cognitivas.

Evocação. Na situação *quando penso em determinada conscin ou consciex* (avaliada com 1,7 pontos), também há falsa premissa de que pensar em alguém e se irritar com isso significa que, necessariamente, foi atraída consciex patológica relacionada à consciência evocada. Apesar de este parafato ser passível de ocorrer, não se pode dizer que sempre ocorra.

Terceiro. Problema análogo ocorreu com o uso da sentença *somente ao interagir com determinadas pessoas*.

Adequação. Contudo, a situação *na presença de consciex patológica na psicofera* teve 2,2 pontos, sendo a 21ª mais pontuada, o que sugere sua adequação para medir o efeito do heteroassédio.

Restrição. Diferente das sentenças anteriores, esta se refere diretamente ao fenômeno do heteroassédio, entretanto se por um lado não deixa margem a dúvidas do que se trata, por outro, depende que o avaliador tenha a parapercepção da presença de consciex patológica na psicofera, o que também restringe o item apenas a quem tem algum nível de autolucidez parapsíquica.

Aplicação. Outro aspecto a se considerar é que por ter sido aplicada no público conscienciológico, composto por indivíduos já com algum nível de lucidez quanto ao próprio parapsiquismo, tal questão obteve score mediano, contudo, provavelmente se aplicado na população em geral, o resultado deve ser inferior.

VII. CONCLUSÕES

Validade. Por ser instrumento experimental, o Irritaciograma não passou pelo teste de validade, não tendo sido avaliado, por exemplo, a compreensão dos indivíduos dos itens, a adequação das sentenças a cada etiologia de irritação que se pretende medir ou a eficiência das alternativas em atrair as respostas corretas dos indivíduos. A futura validação do instrumento certamente trará maior confiabilidade aos resultados oferecidos pela sua autoaplicação.

Emoções. A adequação das respostas à realidade intraconscencial da conscin avaliada é dependente do grau individual de autoconsciência emocional, atributo bastante variável entre as conscins, existindo inclusive as personalidades alexitímicas. Este aspecto dificulta a comparação dos resultados entre indivíduos, pois quanto menor o grau de autoconsciência emocional cotidiana, menos os resultados correspondem à intraconscencialidade do avaliado, tanto em frequência, quanto em relação à etiologia da irritação.

Extrafisicalidade. Justamente o item que considera mais diretamente causas extrafísicas gerou maiores distorções nos resultados em relação às expectativas. Tal fato mostra o desafio para os conscienciólogos em mensurar fidedignamente os parafenômenos subjetivos. As sentenças deste item devem ser reelaboradas para melhor representar o parafenômeno a ser medido.

Autoavaliação. O teste se mostra promissor no quesito autoavaliação e mesmo neste estágio inicial de desenvolvimento pode contribuir para explicitar para quem o aplicar certos mecanismos intraconscenciais individuais eliciadores de irritação, fornecendo diagnósticos e direcionando as ações de autoenfrentamento.

Altos. Os altos escores da maioria das conscins avaliadas para as etiologias de irritação relacionadas ao rebaixamento da autoimagem e de heterocontrole mostram o quanto é disseminada e frequente a reação de raiva nestas situações. Será que estes fatores são os maiores geradores de irritação na população em geral? E você, leitor ou leitora, como reage nestas situações?

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

01. **Beedie**; Christopher J.; **Lane**; Andrew M.; **Terry**, Peter C; *Distinctions between Emotion and Mood*; Artigo; *Cognition and Emotion*; Revista; Mensal; Vol. 19; N. 6; 93 refs.; 2005; páginas 847 a 878.
02. **Benjamin Jr**; Arlin Janes; **Bushman**, Brad J.; *The Weapon Effect*; Artigo; *Current Opinion on Psychology*; Revista; Mensal; Vol. 167; N. 12; 10 refs.; Dezembro; 2012; páginas 1094 e 1095.
03. **Bernstein**, Amit; **Leyro**, Teresa M.; **Vujanovic**, Anka A.; **Zvolensky**, Michael J.; *Distress Tolerance: Theory, Measurement, and Relations to Psychopathology*; Artigo; *Current Directions in Psychological Science*; Revista; Bimestral; Vol. 19; N. 6; 15 refs.; 2010a; páginas 406 a 410.

04. **Bernstein**, Amit; **Leyro**, Teresa M.; **Zvolensky**, Michael J.; *Distress Tolerance and Psychopathological Symptoms and Disorders: A Review of the Empirical Literature among Adults*; Artigo; *Psychological Bulletin*; Revista; Mensal; Vol. 36; N. 4; 3 tabs.; 188 refs.; 2010b; páginas 576 a 600.
05. **Dalgalarrodo**, Paulo; *Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais*; 272 p.; 3 partes; 36 caps.; 91 enus.; 58 quadros; glos. 531 termos; 200 refs.; 2 anexos; alf.; ono.; 24,5 x 17,5 cm; br.; *Artmed*; Porto Alegre; RS; 2000; página 155.
06. **Haymann**, Maximiliano; *Autoconsciencioterapia das Predisposições à Belicopenseidade Autodefensiva*; Artigo; *Conscientioterapia*; Revista; Anuário; Vol. 4; N. 4; Seção *Autoconsciencioterapia*; 1 *E-mail*; 20 enus.; 3 tabs.; 1 microbiografia; 5 técnicas; 10 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu; PR; Setembro, 2015; páginas 17 a 32.
07. **Haymann**, Maximiliano; *Síndrome do Ostracismo*; pref. Waldo Vieira; revisores Erotides Louly; Helena Araujo; & Julieta Mendonça; 218 p.; 5 seções; 24 caps.; 17 *E-mails*; 34 enus.; 5 filmes; 2 fluxogramas; 1 foto; 1 microbiografia; 2 tabs.; 16 *websites*; 2 apênds.; glos. 152 termos; 202 refs.; alf.; geo.; ono.; 23,5 x 16 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011; página 52 e 143 a 145.
08. **Larsen**; Randy J.; *Toward a Science of Mood Regulation*; Artigo; *Psychological Inquiry*; Revista; Trimestral; Vol. 11; N. 3; 3 figs.; 1 fórmula; 65 refs.; 1 nota; 2000; páginas 129 a 141.
09. **Lopes**, Goretti; *Autossuperação da Irritabilidade e a Paz Íntima*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 19; N. 3; 7 enus.; 2 técnicas; 4 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro, 2003; páginas 340 a 348.
10. **Pialarissi**, Renata; *Antirritabilidade*; verbete; In: **Vieira**, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia Digital*; 11.034 p.; glos. 2.498 termos (verbetes); 192 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; *Associação Internacional Editares*; & *Associação do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2013.
11. **Reeve**, Johnmarshall; *Motivação e Emoção* (Understanding Motivation and Emotion); Trad. Luís Antônio Fajardo Pontes & Stella Machado; 356 p.; 4 seções; 16 caps.; 16 boxes; 1 *E-mail*; 39 enus.; 20 esquemas; 35 fluxogramas; 5 fórmulas; 19 fotos; 25 gráfs.; 18 ilus.; 36 tabs.; 1.622 refs.; alf.; 35 x 26 x 3 cm; br.; 4ª Ed.; *LTC*; Rio de Janeiro; 2006; página 190.
12. **Rogoski**, Jorge; *Disciplina Autopacificadora: Superando a Irritabilidade*; Artigo; *VIII Jornada de Saúde da Consciência e VIII Simpósio de Autoconsciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 07-08.09.14; *Saúde Conscencial*; Revista; Anuário; Vol. 3; N. 3; Seção *Autoconsciencioterapia*; 1 *E-mail*; 6 enu.; 1 microbiografias; 8 técnicas; 12 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu; PR; Setembro, 2014; páginas 51 a 62.
13. **Spielberger**, Charles D.; *STAXI 2 – Inventário de Expressão de Raiva como Estado e Traço*; 104 p.; 4 seções; 7 caps.; 34 tabs.; 8 forms.; 2 apênds.; 150 refs.; alf.; 26 x 18,5 cm; br.; *Vetor*; São Paulo; 2010.
14. **Vieira**, Waldo; *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; verbete: *Antirritaciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 *blog*; 21 *E-mails*; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 *websites*; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 186 a 189.
15. **Idem**; *Enciclopédia da Conscienciologia Digital*; verbete: *Tara Parapsíquica*; 11.034 p.; glos. 2.498 termos (verbetes); 192 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; *Associação Internacional Editares*; & *Associação do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2013.
16. **Idem**; *Homo sapiens pacificus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 *E-mails*; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivoculares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 *websites*; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 954 e 955.

17. **Idem; *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 1.043.

18. **Idem; *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 megapensenes trivocabulares; 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 103 e 927 a 929.