

Artigo Original

Reciclagem Pessoal a partir do Trafar da Ansiedade

Personal Recycling Starting from the Weak Trait Anxiety

Reciclaje Personal a Partir del Trafar de la Ansiedad

Clara Emilie Vieira*

* Engenheira de pesca. Mestre em Oceanografia. Auditora Fiscal do Tesouro Estadual de Pernambuco. Voluntária da *Associação Internacional dos Campi de Pesquisas da Conscienciologia* (Intercampi).

clara_emilie@yahoo.com.br

Palavras-chave

Autoconsciencioterapia
Auto-organização
Autossuperação
Priorização

Keywords

Priorization
Self-conscientiotherapy
Self-organization
Self-surpassing

Palabras-clave

Autoconciencioterapia
Autoorganización
Auto-superación
Priorización

Resumo:

Este artigo é síntese dos resultados da autopesquisa, originalmente focada na superação da ansiedade. Tem por objetivo compartilhar casuística e estratégias utilizadas para promover reciclagens intraconscienciais autovivenciadas. A metodologia utilizada na pesquisa incluiu registros e anotações pessoais, pesquisa bibliográfica e técnicas autoaplicadas, sendo as mais relevantes, detalhadas ao longo do texto. Ao longo do trabalho, foram experimentadas técnicas voltadas à auto-organização, identificação e revisão de prioridades, que originaram *insights* e aprendizagens, a exemplo da descoberta de gargalos evolutivos mantenedores de dificuldades anteriormente inconscientes. O processo de autoinvestigação ampliou a homeostase holossomática e autocompreensão. A continuidade e aprofundamento na autopesquisa, intensificadas pelo autoenfrentamento, revelaram-se essenciais para as autossuperações resultantes. Na experiência da autora, o diagnóstico do trafar ansiedade pouco permite o aprofundamento de recins, sendo normalmente máscara de tráfes mais difíceis de serem identificados.

Abstract:

This article is synthesis of self-research results, originally focused in the surpassing of anxiety. It has for objective to share casuistry and strategies used to promote self-experienced intraconscientia recycling. The methodology used in the research included records and personal annotations, bibliographical researches and self-applied techniques, being the most relevant ones, detailed along the text. Along the work were tried techniques directed to self-organization, identification and revision of priorities that originated insights and learnings, as for example the discovery of evolutionary difficulties maintainers of previously unconscious hindrances. The self-investigation process amplified the holosomatic homeostasis and self-comprehension. The continuity and deepening in self-research, intensified by self-confrontation, revealed essential for the resulting self-surpassings. In the author's experience the diagnosis of the weak trait anxiety little allows the serious study of intraphysical recycling, being weak traits masks normally more difficult of being identified.

Resumen:

Este artículo es síntesis de los resultados de la auto-investigación, originalmente enfocada en la superación de la ansiedad. Tiene por objetivo compartir la casuística y las estrategias utilizadas para promover reciclajes intraconscienciales auto-vivenciados. La metodología utilizada en la investigación incluye registros y anotaciones personales, investigación bibliográfica y técnicas auto-aplicadas, siendo las más relevantes, detalladas a lo largo del texto. Asimismo, fueron experimentadas las técnicas volcadas a la autoorganización, identificación y revisión de prioridades, que originaron *insights* y aprendizajes, a ejemplo del descubrimiento de dificultades evolutivas sostenedoras de otras, anteriormente inconscientes. El proceso de auto-investigación amplió la homeostasis holosomática y la autocompreensión. La continuidad y profundización en la auto-investigación, intensificadas por el auto-enfrentamiento, se reveló esencial para las auto-superaciones resultantes. En la experiencia de la autora, el diagnóstico del trafar de la ansiedad permitió poca profundización en recines, siendo normalmente una máscara de tráfes más difíciles de ser identificados.

Artigo recebido em: 21.07.2013.

Aprovado para publicação em: 21.07.2015.

INTRODUÇÃO

Motivação. A partir da participação na condição de aluna no curso *Teoria e Prática da Autopesquisa* ministrado na *Associação Internacional dos Campi de Pesquisa da Conscienciologia* (Intercampi) em 2008, a autora realizou o processo autoconsciencioterápico com foco na ansiedade, por esta ter sido identificada como o tráfegar que mais incomodava e atrapalhava a própria existência naquele momento evolutivo. A fatuística decorrente da ansiedade reduzia a lucidez e disponibilidade para o aprofundamento da autopesquisa.

Objetivo. O objetivo é descrever o processo autoconsciencioterápico vivenciado pela autora e relatar as técnicas mais relevantes que foram empregadas para as reciclagens pessoais.

Metodologia. A metodologia utilizada na pesquisa incluiu principalmente os registros pessoais provenientes de diários, anotações de cursos, pesquisa bibliográfica e diversas técnicas, sendo as mais relevantes detalhadas nas seções a seguir neste artigo.

Estrutura. O artigo desenvolve-se estruturado em cinco seções: auto-organização e ansiedade; etapas de autoinvestigação e autodiagnóstico; principais estratégias e técnicas empregadas; etapas de autoenfrentamento e autossuperação e resultados da autossuperação.

I. AUTO-ORGANIZAÇÃO E ANSIEDADE

Ansiedade. A ansiedade excessiva é um traço-fardo que acompanha milhões de pessoas, comprometendo o bem-estar e o processo evolutivo das consciências intrafísicas de diferentes formas. Existem várias definições para ansiedade (FERREIRA, 1988; ROCHA, 2007; VIEIRA, 2012; VISCOTT, 1976). Dentre as definições clássicas, a ansiedade consiste em medo injustificado, sendo do ponto de vista médico, também associada a perigo e incerteza.

Conscienciologia. Na *Enciclopédia da Conscienciologia*, a ansiedade é definida como sendo “o estado afetivo penoso, de receio e de apreensão, sem causa evidente, caracterizado pela expectativa de algum perigo indeterminado e impreciso, diante do qual o indivíduo se julga indefeso” (VIEIRA, 2012, p. 602).

Autopercepção. A autora percebe a ansiedade por meio de sentimentos de perturbação, ânsia, insatisfação, incompletude e/ou angústia, que impedem a pacificação pessoal, e nesse caso em particular, levam à busca de algo que promova satisfação íntima, rumo à serenidade, mesmo que ainda sem o entendimento maduro dessa condição evolutiva.

Sinonímia: aflição; perturbação; angústia; receio; medo; insatisfação; incompletude; apreensão.

Antonímia: serenidade; tranquilidade; segurança; autoconfiança; completude; satisfação; acalmia.

Início. Antes de discorrer sobre os métodos e etapas de autopesquisa vivenciada, seguem reflexões e alguns conceitos preliminares.

Prioridades. Considerando o entendimento particular da definição acerca da ansiedade, somada às evidências de má gestão existencial refletida na realidade consciencial da autora, foi dada prioridade aos investimentos na auto-organização e na priorização da vida intrafísica e da pensenidade pessoal.

Auto-organização. A auto-organização é o ato ou efeito de organizar-se; refere-se também a planejamento e preparo (FERREIRA, 1988, p.46). A partir da leitura das referências do índice remissivo em Vieira (2004), infere-se que a auto-organização é essencial no processo evolutivo das conscins, na superação das imaturidades, no cumprimento da proéxis, para o uso da bússola consciencial, na evitação dos assédios, para as autopenidades sadias, profilaxia de erros e arrependimentos. E, além de tudo, para a elaboração de uma priorização acertada.

Sinonímia: Ampliando os conceitos tradicionais para a auto-organização evolutiva, expande-se a sinonímia para organização da vida intrafísica; ordenação existencial; autogestão existencial; priorização evolutiva; planejamento evolutivo; reperspectivações pessoais organizadas; disciplina cotidiana; bússola existencial.

Antonímia: Desorganização existencial; dispersividade; auto-organização negligenciada; indisciplina pessoal; despriorização evolutiva.

Estudo. O aprofundamento nos temas priorização e auto-organização, destacando-se a leitura dos capítulos do *Homo sapiens reurbanisatus* (VIEIRA, 2004), no início da autopesquisa, ajudou a fortalecer a perseverança e perceber melhor a sua importância, além dos *insights* e reflexões. Se, por um lado, o foco da pesquisa foi a autossuperação da ansiedade, por outro lado, pôde-se perceber que a falta de priorização e de auto-organização atuavam como Mecanismos de Defesa do Ego (MDE), protegendo ponto cego intrapsíquico, causa principal do perfil de ansiedade, conclusão da qual chegou a autora no andamento da autopesquisa.

II. ETAPAS DE AUTOINVESTIGAÇÃO E AUTODIAGNÓSTICO

Autoconsciencioterapia. A metodologia desenvolvida neste trabalho de autopesquisa conscienciológica seguiu as quatro fases autoconsciencioterápicas (TAKIMOTO, 2006, p. 16), adotadas pela *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC), que incluem:

1. **Autoinvestigação:** auto-observar-se com autocrítica.
2. **Autodiagnóstico:** o diagnóstico sobre si, com autossinceridade, reflexão. Identificação daquilo que precisa ser superado.
3. **Autoenfrentamento:** fase em que a consciência desenvolve ações para enfrentar as dificuldades identificadas. Requer coragem e realizar o acompanhamento e avaliação da autopesquisa até a superação.
4. **Autossuperação:** superação de traços, patopensenes e dificuldades; satisfação íntima.

Técnicas. Ao longo do processo de autopesquisa, foram experimentadas, desenvolvidas e adaptadas diferentes técnicas, algumas, detalhadas na análise dos resultados. Fica a sugestão para o autopesquisador interessado desenvolver, para si mesmo, os subtópicos apresentados em cada fase para o tema pessoal de pesquisa específico.

Práticas. Ao longo da autopesquisa, foram experimentadas diferentes técnicas propostas por autores da Conscienciológica e da Psicologia. A primeira técnica de autoinvestigação utilizada foi a Fórmula dos Traços Pessoais, descrita por Vieira (2003, p. 29) no Manual da Proéxis.

Traços. Entre os traços identificados, os seguintes traços foram os mais relacionados ao comportamento patológico da ansiedade: dinamismo, neofilia, abertismo, diversidade de interesses, hiperatividade, persistência, comunicabilidade, otimismo e muita energia. Megatraço: dinamismo. A autora percebeu que, em alguns casos, houve o que é conhecido como traço composto, em que um traço se associa a um traço, transformando-se em um megatraço. Por exemplo, quando a ingenuidade, associada à neofilia, impulsionava aos excessos de interesses e iniciativas diversas.

Traços. Também foram identificados os principais traços-fardos associados ao processo pessoal de ansiedade: medos, suscetibilidade à baixa autoestima e baixa autoconfiança, carências, emocionalismos / dramatizações, ingenuidade, infantilismo. O megatraço identificado foi a impaciência.

Megatraço. Durante o processo de autoconsciencioterapia também ficou claro que o principal traço faltante da autora é o da autoconfiança.

Fatuística. Nas fases de autoinvestigação e autodiagnóstico, vários padrões pensênicos e comportamentais foram identificados, dos quais se destacaram os 13 apresentados a seguir, em ordem alfabética:

01. **Angústia.** O medo de estar perdendo tempo.
02. **Bloqueios.** Dificuldades com o desenvolvimento do parapsiquismo, sem vivências de fenômenos significantes, inclusive sem perceber a instalação do EV.
03. **Controle.** Comportamento “controlador” no grupocarma familiar.
04. **Desorganização.** Perdas de tempo com tarefas triviais: tarefas domésticas, compras, excesso de *E-mails*.
05. **Despriorização.** Agenda sempre lotada e dificuldade em fazer escolhas e priorizar.
06. **Hipotrofia.** Pouco tempo dedicado ao lazer – ler um livro comum, ir à praia, estar com amigos, ver um filme, não atendendo ao mínimo existencial pessoal desta área da vida.
07. **Impontualidade.** Sempre correndo, em cima da hora ou atrasada para os compromissos.
08. **Intolerância.** Impaciência com momentos de espera (filas, consultórios, etc.).
09. **Melins.** Eventuais momentos de melancolias.
10. **Multívola.** Ampla gama de interesses culturais, intelectuais, fisiológicos e emocionais.
11. **Subnível.** A falta de contribuição interassistencial mais proativa. Sensação de estar em subnível, aquém dos potenciais de interassistência.
12. **Taquipsiquismo.** Sempre pensando à frente, muitas ideias, projetos e *insights*, padrão que necessitava qualificação, para um funcionamento mais assistencial.
13. **Workaholism.** Tendência a ser *workaholic*, em geral, trabalhando mais tempo que a jornada obrigatória no serviço público, que não remunera horas extras.

Antecedentes. Dentro da biografia pessoal da autora, inclui-se histórico de “buscadora borboleta”, envolvendo vários investimentos em religiões, doutrinas e filosofias que trouxessem explicações aos questionamentos e insatisfações íntimas. Nestes investimentos, algumas experiências, tais quais a leitura de livros psicológicos e de autoajuda, e abordagens alternativas como o eneagrama (HURLEY e DOBSON, 1994), foram úteis, ainda que de maneira limitada. Outras propostas, como algumas da chamada “era *new age*” atrapalharam mais que ajudaram. Naquela fase, a perspectiva de reciclagem íntima era mínima.

Verpons. Antes da dedicação técnica à autopesquisa, em 2006, a autora, depois de conhecer muitas áreas, linhas e propostas de autodesenvolvimento comentadas no parágrafo anterior, recebeu de presente o livro *Autocura Através da Reconciliação* (BALONA, 2004) e isso ajudou a conhecer a Conscienciologia, pois foi quando se motivou a fazer o *Curso de Projeciologia e Conscienciologia (CPC)* do *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*. Tal livro foi divisor de águas das buscas da autora e dos investimentos na evolução consciencial, os quais ainda estão em fortalecimento, principalmente por meio de estudos, cursos, docência e voluntariado conscienciológicos e tenepes.

Reciclagens. As bases do Paradigma Consciencial experimentadas pela autora no processo de autopesquisa, por exemplo, nos cursos de *Extensão em Conscienciologia e Projeciologia 1 (ECP1)* e *Extensão em Conscienciologia e Projeciologia 2 (ECP2)*, *Balanço Existencial*, *Conscin-Cobaia*, entre outros, e a leitura de vários artigos e livros conscienciológicos, foram imprescindíveis à revisão da intraconsciencialidade, da priorização da interassistencialidade e ao entendimento da proéxis, permitindo a vivência do ciclo autoconsciencioterápico, recins e recéxis.

Hipóteses. Durante a autopesquisa foram levantadas hipóteses das origens do problema da ansiedade, colaborando para o autodiagnóstico e indicando possíveis caminhos para o autoenfrentamento e a autossuperação. A listagem a seguir apresenta, em ordem alfabética, as sete principais hipóteses investigadas:

1. **Antissociabilidade.** Não ter tempo para maior convivialidade e contatos sociais com grupocarma, fosse por desorganização e despriorização, ou para evitar o contato, pela aversão a mais interações.
2. **Compensação.** Fazer o máximo de coisas para compensar a baixa autoconfiança: “quanto mais eu fizer ou construir, mais significante posso ser”, sentir-se produtiva e útil.
3. **Frustração.** Preenchimento de “vazio existencial”, ponto cego intrapsíquico.
4. **Fuga.** Não ter tempo para enxergar a si mesma.
5. **Incompletismos.** Possibilidade de ter sido incompletista, muitas vezes, em vidas anteriores.
6. **Negação.** Não dar espaço / tempo para admitir e enfrentar insatisfações pessoais.
7. **Subnível.** Evitar assumir responsabilidades de maior comprometimento.

Estratégias. Durante todo o processo de autoconsciencioterapia, várias estratégias e técnicas foram experimentadas com o objetivo de aprofundamento na autopesquisa, teste das hipóteses que surgiam, e busca pela superação dos problemas, resumidas na seção a seguir.

III. PRINCIPAIS ESTRATÉGIAS E TÉCNICAS EMPREGADAS

Instrumentalização. A listagem resume as 11 principais estratégias e técnicas utilizadas ao longo das diferentes fases do processo autoconsciencioterápico, em ordem decrescente de importância:

01. **Mentalsomática.** Biblioterapia. Estudo. Leitura. Não apenas sobre o tema em questão, mas assuntos diversos, obras úteis, técnicas, científicas. A *Enciclopédia da Conscienciologia* merece destaque. O desenvolvimento mentalsomático combate os emocionalismos.

02. **Autoanálise.** O processo de auto-observação, autocrítica.

03. **Grafopenses.** O uso do “Diário” sempre presente nas rotinas cotidianas desde a infância, enquanto instrumento de “desabafo”, organizador das ideias e ampliação da percepção das situações. O registro evita esquecimentos posteriores. As sínteses dos materiais estudados. Também foram produzidos pequenos artigos para *Jornal estadual e blog pessoal*, e, mais recentemente, a produção de verbetes para a *Enciclopédia da Conscienciologia*.

04. **Técnicas.** Diferentes técnicas, apreendidas em cursos, literatura especializada e inovações pessoais, por exemplo da *Fórmula dos traços e da retribuição pessoal*, *Manual da Proéxis* (VIEIRA, 2003), uso de mapas mentais, listagens, planilhas e tabelas. Não é suficiente saber que é preciso mudar. É necessário ter métodos, técnicas que ajudem a concretizar o processo. Escrever foi elemento crucial em todas as técnicas.

05. **Assistencialidade.** O foco em atender a necessidade íntima de “ajudar as pessoas”. A atenção às oportunidades de assistir outras consciências, da melhor forma. A ampliação do autodiscernimento e a maior atenção às oportunidades de assistência permitiram avançar na qualidade da tares nas situações do dia a dia, e na autoassistência.

06. **Cursos conscienciológicos e voluntariado.** O constante investimento nos cursos e no voluntariado conscienciológicos, favorecendo a ampliação da *inteligência evolutiva* (IE).

07. **Docência.** O início da docência, tanto no ensino universitário quanto na *Instituição Conscienciocêntrica* (IC), foi um marco no processo evolutivo pessoal, excelente laboratório evolutivo.

08. **Psicoterapia.** Expor, falar sobre os problemas que angustiam, ouvir outros pontos de vista com o profissional psicoterapeuta. Mais tarde, foi experimentada a Consciencioterapia intensiva promovida pela OIC.

09. **Motivação-trabalho-lazer.** Observação e aplicação deste trinômio nas vivências profissionais.

10. **Conviviologia.** A autora se disciplinou para, ao menos uma vez por semana, estar em companhia de consciências afins e atenta às oportunidades de inter-relacionamento no dia a dia.

11. **Soma.** Boa alimentação. Exercícios regulares.

IV. AUTOENFRENTAMENTO E AUTOSSUPERAÇÃO

Autoprescrição. Para engrenar o autoenfrentamento do processo de ansiedade, foram elaboradas listas de ações, a fim de testar possíveis caminhos / soluções para autossuperação. A lista a seguir resume as nove principais ações que ocorreram em bloco em aulas práticas do curso *Teoria e Prática da Autopesquisa*, na Intercampi, apresentadas em ordem de prioridade de investimento:

1. **Megatrafor.** Uso do megatrafor *Dinamismo* para priorizar a autoevolução, incluindo o maior esforço nos estudos e pesquisas e exercitar mais as bioenergias.

2. **Priorização.** O entendimento de que saber fazer escolhas é essencial e de que não é possível fazer tudo o que se deseja, reconhecendo que diante de uma escolha, se abre mão de alguma outra coisa.

3. **Posicionamento.** Abrir mão das imaturidades, por exemplo, o descontrole dos vários interesses para atividades físicas ou de ler três livros ao mesmo tempo.

4. **Pesquisa.** Aprofundar estudo de todos os traços pessoais levantados, escrevendo sobre cada um.

5. **Autoconscienciométrica.** Responder as 2.000 perguntas do Conscienciograma (VIEIRA, 1996).

6. **Interassistencialidade.** Buscar oportunidade de prestar assistência do tipo escuta / aconselhamento em instituições sociais, palestras e *Contato Telefônico Assistencial* no voluntariado conscienciocêntrico.

7. **Carência.** Manter outro tema de autopesquisa sobre carência afetiva: Complexo de Cinderela (DOWLING, 1981): padrão anteriormente identificado.

8. **Parapsiquismo.** Desenvolver o parapsiquismo através da aplicação de técnicas e práticas mais frequentes.

9. **Flexibilidade.** Ser mais flexível, menos radical nas opiniões, convicções e valores pessoais, respeitando todas as opções de aprendizado evolutivo das demais consciências.

Lista. A partir das primeiras ações, a autora deu continuidade para priorizar as nove seguintes autoprescrições de autoenfrentamento, expostas em ordenação didática:

1. **Clareza.** Deixar claras as prioridades evolutivas.

2. **Prazos.** Estabelecer etapas e prazos para a proéxis parcialmente já identificada: realização das metas. Detalhamento do Projeto de Vida.

3. **Interassistência.** Ampliar a assistencialidade.

4. **Cientificidade.** Ampliar e aprofundar as autopesquisas.

5. **Mentalsoma.** Desenvolvimento mentalsomático: estudo e exercícios.

6. **Instrumentos.** Refazer agendas e planos de ação.

7. **Pontualidade.** Sair para compromissos com mais antecedência.

8. **Disciplina.** Restringir jornada diária de trabalho às 6 horas obrigatórias (sem horas extras).

9. Liderança. Delegar tarefas no trabalho e no lar.

Implementações. Entre outras técnicas utilizadas, foram mais importantes aquelas que colaboraram para maior autopercepção e aquelas que permitiram delimitar as prioridades e implementar maior auto-organização. A bibliografia anexa aponta outras fontes de técnicas de autopesquisa que foram bastante úteis, tais como a *técnica dos pseudoganhos e da ação pela prioridade* (TAKIMOTO, 2006, p. 24 e 26). A análise da ocupação do tempo, meditação diária e construções gráficas também se destacaram entre as técnicas experimentadas por esta autora. Cerca de três anos após o início da autopesquisa foi realizada a *Técnica de mais um ano de vida* (VIEIRA, 1994, p. 607), que fortaleceu o investimento nas reais prioridades.

Destques. A seguir, são apresentadas cinco estratégias e técnicas complementares, em ordem de autoaplicação, utilizadas pela autora com mais intensidade nas fases de autoenfrentamento e autossuperação:

1. **Pesquisa bibliográfica.** Conhecer em profundidade o tema de pesquisa, com rigor científico, exige a pesquisa e leitura crítica da bibliografia existente. Ao mesmo tempo que amplia o conhecimento e entendimento do tema, ajuda a desenvolver novas sinapses e facilita as associações de ideias. Diversos livros e artigos acerca do tema ansiedade, e outros que despertaram interesse durante o período da autopesquisa, contribuíram no processo de reciclagem consciencial. Eis, a referência dos mesmos para o leitor interessado: CONNIE, 2007; EMMET, 2003; ESTES, 1995; FERREIRA JUNIOR, 2004; GERZON, 1997; HORNEY, 1964; HURLEY, 1994; MAATHAI, 2007; MANCINI, 2007; MOTA, 2004; RAZERA, 2008; VISCOTT, 1976; VISCOTT, 1998; ZEIGLER, 2007. Posteriormente, foi determinante para os resultados autoconsciencioterápicos, a ampliação do uso da *Enciclopédia da Conscienciologia*, a partir da leitura reflexiva de verbetes específicos dos temas de autopesquisa.

2. **Voluntariado.** A dedicação ao voluntariado conscienciológico contribuiu para diminuição da ansiedade quanto à preocupação com a interassistência, fortalecendo laços de amizade e trazendo satisfação íntima, pelo cumprimento de cláusula da proéxis.

3. **Técnica das agendas integradas.** A partir de métodos e técnicas estudados, foi elaborada uma planilha mensal, em uma única página, personalizada para as necessidades pessoais, que incluiu quatro campos listados em ordem funcional:

A. **Atividades de acordo com a categoria:** profissionais, voluntariado e autopesquisa, pessoais, e opcionais.

B. **Atividades regulares:** listagens das atividades diárias, semanais, quinzenais, mensais.

C. **Resumo do projeto de vida:** plano de ação, para o entendimento de que todas as atividades priorizadas têm uma finalidade maior.

D. **Atividades das semanas do mês.**

Planilha. A Figura 1 exemplifica o uso da planilha. A cada mês são elencados os compromissos nos seus respectivos campos. Nas atividades regulares, a cada realização, marca-se um símbolo de checagem na respectiva semana. O Projeto de Vida é resumido, com as metas que a pessoa tem como prioritárias, na intenção de não perder o foco de seus objetivos proexológicos. No espaço reservado às atividades semanais, são inseridos compromissos “inadiáveis” como consulta médica, congressos, entre outros. A autora utiliza também a agenda diária, evitando anotar compromissos que podem não ser cumpridos naquela data.

03. **Carreira.** Início de segunda graduação no curso de Psicologia.

04. **Convivialidade.** Maior convivência e afetividade (família, amigos, namorado).

05. **Divórcio.** Conclusão amigável.

06. **Docência.** Exercício da docência em faculdade, em escola profissionalizante e em *Instituição Consciocêntrica*.

07. **Estudo.** Ampliação de estudos consciocientológicos (livros, artigos, verbetes). Destaque: Artigo sobre pontualidade (FIOR, 2008), tráfegar pessoal resistente.

08. **Interassistência.** Início da tenepes.

09. **Planejamento.** Reelaboraões do projeto de vida, da primeira versão elaborada no curso ECP1.

10. **Profissão.** Mudança de área profissional, adaptando-se à atual segunda carreira, no Serviço Público Estadual, com a superação da frustração de ter abandonado área da antiga formação profissional, na qual foi pesquisadora especialista por mais de dez anos na área da Oceanografia. Investimentos na construção da terceira carreira, a desempenhar no futuro, a Psicologia Clínica.

11. **Saúde.** Durante a fase de autoenfrentamento, esta autora passou por cirurgia delicada e dolorosa, gerando ampliação do autodiscernimento sobre a importância da saúde.

Afetividade. Contribuíram para a recéxis promovida pelo processo de autopesquisa eventos significativos relacionados à próexis, à docência, ao parapsiquismo e, marcadamente, à afetividade, temas de maior relevância de interesse da autora. A satisfação íntima advindas das experiências autoconsciocientoterápicas foram marcantes, alavancando a adoção da bússola consciencial, facilitando o alcance dos resultados listados.

Releitura. Com a continuidade dos investimentos no aprofundamento da autopesquisa, foram identificados outros aspectos intrapsíquicos, marcadamente os trafores autodomínio emocional, a calma diante das dificuldades, a predisposição para a assistência cosmoética e o bom humor presente no dia a dia. Também foi melhor compreendido o nível pessoal de taquipsiquismo, necessitando atenção para o maior domínio na direção da taquirritmia útil. Esses traços foram reconhecidos e compreendidos mais claramente, na continuidade da autopesquisa e reciclagens. O tema ansiedade foi então relido e percebido como uma forma de mascarar o autoentendimento.

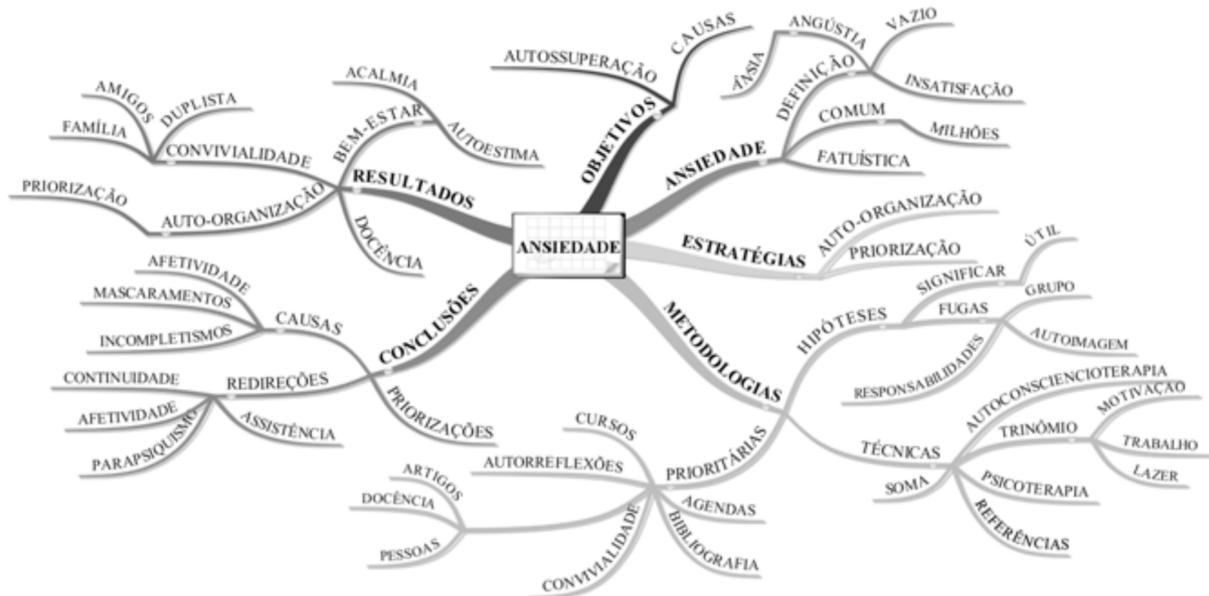
Multívola. Determinadas características que foram associadas à ansiedade correspondem parcialmente à *Conscin Multívola* (VIEIRA, 2012), verbete estudado pela autora. Ainda que se encaixe na Exemplologia da conscin multívola *superficial*, em que a autora vivenciou fases da vida com tal perfil, o entendimento dessa tendência íntima é compatível com as conclusões desta autopesquisa, até o momento. Esse é mais um tráfegar composto, provável combinação do trafor neofilia com o trafor da insegurança, sendo este, outro achado autopesquisístico, demonstrando características que se confundiram com a ansiedade.

Poliqueixismo. A reincidência em padrões de ressentimentos e queixas é uma realidade da autora, ante as situações mesológicas e fatuísticas de vida. Esses traços também contribuíram para as distorções no autodiagnóstico, porém o seu entendimento amplia a compreensão dos resultados apresentados neste artigo. O curso *Conscin-cobaia voluntária do Consciocientograma* e o aprofundamento nos estudos de verbetes contribuíram para a identificação desses trafores.

Realidade. O aprofundamento autoconsciocientoterápico revela os riscos dos erros e da superficialidade no autodiagnóstico, que podem confundir a autocompreensão e dificultar as recins necessárias. Também ressalta a importância do contínuo investimento na autopesquisa e da predisposição ao autoenfrentamento.

Síntese. A utilização de mapas mentais (BUZAN, 2005) tem sido uma técnica útil para a autora, tanto na vida profissional quanto pessoal, durante muitos anos. Os mapas mentais permitem sintetizar de maneira ordenada, hierárquica, visual, com palavras-chave, todas as ideias a respeito de um tema em uma única imagem. Também foi útil nesse processo de autoconsciencioterapia, e um dos mapas elaborados sintetizou o processo de autopesquisa (Figura 2).

Figura 2. Mapa mental da síntese do processo de autopesquisa.



CONCLUSÕES

Aprendizagens. Priorização e auto-organização são elementos essenciais para a superação do processo de ansiedade, e fundamental a qualquer autopesquisa. O que foi mais útil para a autoevolução da autora foi, em primeiro lugar, a constatação de que, quando se decide enfrentar um problema e pesquisar a fundo, de todas as formas cosmoéticas que estiverem ao alcance e, quando existir coragem para o autoenfrentamento e perseverança, se consegue avanços na autossuperação dos conflitos íntimos e tráfares. *Vontade* e *conhecimento* são a chave para o processo evolutivo.

Recursos. Outros recursos mais relevantes foram a constante aplicação da *Técnica das Agendas Integradas*, e mais ainda, a aplicação da *Técnica de mais um ano de vida*, permitindo de fato identificar melhor as prioridades, obter maior auto-organização e melhor aproveitamento do tempo.

Constatações. A ansiedade pode não ser um problema em si, mas um sintoma que mascara dificuldades íntimas mais complexas. No caso da autora, o que era entendido como ansiedade era uma aproximação e tentativa de autoconhecimento, reflexo de outras realidades intraconscienciais. Inicialmente, considerou-se enquanto causas primárias e ocultas pelo processo de ansiedade, problemas relacionados à afetividade (carências, traumas, insatisfações) e prováveis incompletismos existenciais de vidas passadas.

Ajustes. Entretanto, com a continuidade dos aprofundamentos na autopesquisa pessoal, perceberam-se outros tráfares e *tráfares* pessoais, ampliando os autodiagnósticos levantados e indicando a importância do

contínuo investimento na autopesquisa. Foram peças adicionais encontradas de um quebra-cabeças que ainda está sendo montado.

Reeducação. Ainda persiste um grau de manutenção dos traços e padrões conscienciais estudados. Contudo, vivencia-se maior auto-organização, e, considerando o ponto de vista evolutivo, as prioridades vêm sendo constantemente reformuladas. Na fatuística relacionada aos ganhos evolutivos, destaque para a vivência da docência (na Socin e na *Instituição Conscienciocêntrica*), início da tenepes e para a maior vivência da afetividade com familiares, amigos e duplista.

Redirecionamento. Assim, os processos patológicos vêm sendo minimizados, com redirecionamento para novos temas de autopesquisa que são a qualificação do autotaquipsiquismo, a ampliação da autoconfiança, desenvolvimento do parapsiquismo, e ainda, a vivência da afetividade sadia, em um aprofundamento específico, todos em busca da pacificação íntima e qualificação da interassistência, na direção do serenismo. A escrita do verbete *Manual Pessoal de Prioridades* consolidou e sintetizou as aprendizagens.

Continuidade. Evidencia-se a realidade dos ciclos autoconsciencioterápicos. A cada ciclo, novas recins e recéis. Apesar dos riscos dos autodiagnósticos equivocados, são válidas as terapêuticas cosmoéticas autoaplicáveis, mesmo quando ocorrem autoenganos. Eis o valor inestimável da autoconsciencioterapia: a promoção contínua da autoevolução.

REFERÊNCIAS

01. Balona, Málu; *Autocura através da reconciliação*; Instituto Internacional de Projeciologia e Consciencologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2004.
02. Buzan, Tony; *Mapas mentais e sua elaboração: um sistema definitivo de pensamento que transformará a sua vida*; Cultrix; São Paulo, SP; 2005.
03. Cerato, Sonia; *Autopesquisa da consciência - Caderno de campo do pesquisador*; Instituto Internacional de Projeciologia e Consciencologia (IIPC); Foz do Iguaçu, PR; 2005.
04. Connie, Palladino; *Como Desenvolver a Auto-estima: Um guia para o Sucesso*; Qualitymark; Rio de Janeiro, RJ; 2007.
05. Dowling, Collette; *Complexo de cinderela*; Ed. Melhoramentos; São Paulo, SP; 1981.
06. Emmet, Rita; *Não deixe para depois o que você pode fazer agora: Dicas práticas para organizar o seu tempo e se tornar produtivo*; Ed. Sextante; 2a Ed. Rio de Janeiro, RJ; 2003.
07. Estes, Clarissa; *Mulheres que correm com os lobos*; Rocco; Rio de Janeiro, RJ; 1995.
08. Ferreira Junior, João Luiz; *Autogerenciamento evolutivo através de Tecnologia Avançada – Planilhas evolutivas*; Anais da III Jornada de Autopesquisa Conscienciológica; 10 a 12 de Junho de 2004; Instituto Internacional de Projeciologia e Consciencologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2004.
09. Ferreira, Aurélio Buarque de Holanda; *Dicionário Aurélio Básico*; J.E.M.M. Editores; São Paulo, SP; 1988.
10. Fior, Celso; *A pontualidade e seus benefícios evolutivos*; *Conscientia*; Vol. 12, N. 3; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Consciencologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Julho a Setembro, 2008; páginas 289 a 298.
11. Gerzon, Robert; *Encontrando a serenidade na era da ansiedade*; Objetiva; Rio de Janeiro, RJ; 1997.
12. Horney, Karen; *Conheça-se a si mesmo (Auto-Análise)*; Civilização Brasileira; Rio de Janeiro, RJ; 1964.
13. Hurley, V. Kathleen; Dobson, Theodore E.; *Qual é o meu tipo? - Um estudo dos 9 tipos da personalidade humana*; Mercury; São Paulo, SP; 1994.
14. Maathai, Wangari Muta; *Inabalável: Memórias*; Nova Fronteira; Rio de Janeiro, RJ; 2007.
15. Mancini, Marc; *Como Administrar seu tempo: 24 Lições para se Tornar Proativo e Aproveitar Cada Minuto no Trabalho*; Ed. Sextante; Rio de Janeiro, RJ; 2007.
16. Mota, Tathiana; *Laboratório conscienciológico pessoal*; Anais da III Jornada de Autopesquisa Conscienciológica; 10 a 12 de junho de 2004; Instituto Internacional de Projeciologia e Consciencologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2004.
17. Razera, Graça; *Hiperatividade eficaz: uma escolha consciente: um estudo conscienciológico sobre o transtorno do déficit de atenção e hiperatividade infantil (TDAH)*; 2ª Ed.; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2008.

18. **Rocha**, Adriana de Lacerda; **Auto-Superação da Ansiedade**; *Anais de Estudos do Colégio Invisível da Cosmoética*; In: *Journal of Conscientiology/Supplement*; Vol. 10, N. 37-S; *International Academy of Consciousness (IAC)*; Londres, Inglaterra; 2007; páginas 78 a 80.
19. **Takimoto**, Nário; **Princípios Teáticos da Consciencioterapia**; *Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência*; In: *Journal of Conscientiology/Supplement*; Vol. 9, N. 33-S; *International Academy of Consciousness (IAC)*; Londres, Inglaterra; 2006, páginas 11 a 28.
20. **Vieira**, Waldo; **700 Experimentos da Consciencologia**; 1.058 p.; 700 caps.; 147 abrevs.; 600 enus.; 8 índices; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; *Instituto Internacional de Projeciologia (IIP)*, Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 607.
21. **Idem**; **Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral**; 344 p.; 150 abrevs.; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 4 índices; 2.000 itens; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia (IIP)*; Rio de Janeiro, RJ; 1996.
22. **Idem**; **Conscin multívola**; verbete; In: **Vieira**, Waldo (org.); **Enciclopédia da Consciencologia**; 9.000 p.; CD-ROM; 19 E-mails; 350 especialidades; 2 fotos; glos. 2.146 termos (verbetes); 104 microbiografias; 103 verbetógrafos; 16 websites; 7ª Ed. Protótipo rev. e aum.; Versão 7.04; *Associação Internacional Editares*; & *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Consciencologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2012.
23. **Idem**; **Enciclopédia da Consciencologia**; 9.000 p.; CD-ROM; 19 E-mails; 350 especialidades; 2 fotos; glos. 2.146 termos (verbetes); 104 microbiografias; 103 verbetógrafos; 16 websites; 7ª Ed. Protótipo rev. e aum.; Versão 7.04; *Associação Internacional Editares*; & *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Consciencologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2012; páginas 314, 602 e 1.364.
24. **Idem**; **Homo sapiens reurbanisatus**; 1.584 p.; 479 caps.; 139 abrevs.; 40 ilus.; 7 índices; 102 sinopses; glos. 241 termos; 7.655 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Consciencologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2004.
25. **Idem**; **Manual da Proéxis: Programação existencial**; revisores Alexander Steiner; Cristiane Ferraro; & Kátia Arakaki; 176 p.; 40 caps.; 34 E-mails; 86 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 11 websites; 17 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br; 3ª Ed.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Consciencologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 2003; página 29.
26. **Viscott**, David; **A linguagem dos sentimentos**; *Summus Editorial*; 11ª Ed.; São Paulo, SP; 1976.
27. **Idem**; **Liberdade emocional: Deixando o passado para viver o presente**; *Summus Editorial*; São Paulo, SP; 1998.
28. **Zeigler**, Ken; **Como se tornar mais organizado e produtivo: 24 Lições para estabelecer metas, definir prioridades e gerenciar seu tempo**; *Sextante*; Rio de Janeiro, RJ; 2007.

