

RESGATE DA HOMEOSTASE ATRAVÉS DO AUTODESASSÉDIO

Regina Neves*

Especialidade. Autodesassediologia.

Resumo. Neste artigo a autora apresenta as autoobservações, as autoanálises e as técnicas conscienciológicas utilizadas para superação da acomodação e da falta de vontade em continuar a autopesquisa.

Palavras-chave: Autenticidade; Autoconfiança; Liberdade.

INTRODUÇÃO

Autopesquisa. A autora iniciou a autopesquisa sobre o tema da timidez em 2001. Obteve avanços concretos constatados através dos seguintes fatos: formou-se docente em Conscienciológica em 1998 e apresentou os resultados da autopesquisa no Congresso de Autopesquisologia realizado no Rio de Janeiro em 2010.

Acomodação. No entanto, a autora em junho de 2017 estava apática quanto ao seu autoconhecimento; indicador da necessidade de reciclagens existenciais (RECINS).

Verbete. Com o objetivo de superar a falta de ânimo, a autora enviou para a *Encyclossapiens* - Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica um título de verbete para estudar e compreender o momento vivenciado. Foi aprovado o verbete “Conscin Emocional” com o foco na influência das emoções nas consciências intrafísicas.

Lacuna. Pesquisando para o verbete percebeu melhora em algumas atitudes, mas ainda faltava superar determinada lacuna para sair da autoestagnação.

Consciencioterapia. Constatando para si mesma que precisava de ajuda externa, investiu na Consciencioterapia em setembro 2017, esclarecendo alguns pontos que estavam provocando essa estagnação.

* Graduada em Psicologia com especialização em Consultoria Organizacional. Funcionária Pública Estadual aposentada. Pesquisadora e voluntária da Associação Internacional dos *Campi* de Pesquisas da Conscienciológica (INTERCAMPI). Docente em Conscienciológica desde 1998.
reginahelenaneves@gmail.com

Objetivo. O presente artigo tem como objetivo apresentar a metodologia utilizada pela autora para identificar e superar o autassédio mentalsomático, representado pela insegurança, apatia e falta de vontade, desestimulando a prática das técnicas conscienciológicas de autopesquisa.

Metodologia. A autopesquisa foi desenvolvida com base na análise da vivência da autora. E foram utilizadas as seguintes 7 técnicas de autodesassédio:

1. **EV.** Análise dos Estados Vibracionais (EVs) realizados: quanto à intensidade; quanto aos resultados após a instalação do EV.
2. **Estudo/Cursos.** Estudo sobre o tema de autopesquisa, no momento sobre emoções.
3. **Acomplamentarium.** Participação em *acoplamentarium*: autoexposição.
4. **Tertularium.** Ouvindo as tertúlias e lendo os verbetes.
5. **Tenepessismo.** Reflexão a respeito do nível da assistência diária. Aproveitamento das ideias recebidas durante a prática da tenepes.
6. **Consciencioterapia.** Auto e heteroconsciencioterapia. As reflexões ampliadas e expostas retiradas do lado inconsciente, ofuscadas pelo ego.
7. **Casuísticas.** Identificação de casuísticas de autassédio, e a conseqüente autocura ao identificar os mecanismos de autorrepressão.

I. DESENVOLVIMENTO

Autodesassedialidade. Segundo (Vieira, 2008) no verbete da enciclopédia da Conscienciolgia a autodesassedialidade é o estado ou condição da conscin lúcida quando realiza a autodefesa e manutenção do equilíbrio pessoal, íntimo, descartando a interferência intrusiva, de exopenses patológicos.

Equilíbrio. O objetivo da autodesassedialidade é manter o equilíbrio holossomático em todos os momentos. Ou seja, manter-se hígido com o predomínio da lucidez e, dessa forma, utilizar o autodiscernimento na tomada de decisões.

Atributos. A autora percebeu estar utilizando de forma distorcida os seguintes 4 atributos:

1. **Intelecção.** Dificuldade para refletir a respeito de um tema específico.
2. **Autoconcentração mental.** Dificuldade em manter a atenção concentrada, o foco.

3. **Parapsiquismo.** Dificuldade na comunicação com os amparadores e o desenvolvimento do parapsiquismo devido à realização de muitas atividades, sempre em movimento físico.

4. **Discernimento.** Dificuldade em discernir, identificar o verdadeiro do falso, o relevante do medíocre, a boa intenção da boa vontade para decidir e priorizar.

Condições autassediadas. A seguir 4 condições identificadas pela autora que a permitiam se autassediar, provocando desequilíbrio holossomático:

1. **Autoconceito.** Discrepância com o conceito real, baixa autoestima impedindo o reconhecimento de traços.

2. **Acídia.** A autora estava com dificuldades de abrir mão de comportamentos desatualizados, apego.

3. **Medos.** Falta de autoconfiança nas potencialidades pessoais e fortalecimento do medo para ousar e realizar novas atividades; diminuindo o contato com outras consciências.

4. **Baixa sustentabilidade energética.**

Estas condições limitavam a expressão saudável com relação ao holossoma:

- **Soma:** ter a informação e não priorizar uma alimentação adequada às necessidades do soma.

- **Energossoma:** ter a informação e permitir as energias intrusivas de outras conscins e consciexes, permanecendo assimilada.

- **Psicossoma:** ter a informação e reprimir as emoções. Medo de sentir as próprias emoções.

- **Mentalsoma:** ter a informação e não abrir espaço para refletir, raciocinar e relembrar a respeito das percepções e das vivências parapsíquicas.

Autassédio. A dificuldade em reconhecer e expressar certas emoções, tais como, a raiva, orgulho e o apego, permite que seja utilizada muita energia para esconder e abafar as emoções incômodas, abrindo brechas para o autassédio.

Assediado. Todo heterassédio começa a partir do autassédio. Não adianta colocar a culpa no assediador, a responsabilidade é do assediado. De acordo com (Haymann,

2016, p. 31): “O autoassédio somente se instala quando a vítima se afiniza, aceita ou adere aos pensenes patológicos”.

Autocorrupção. A autocorrupção dá permissão ao comportamento incorreto de ficar acomodada em detrimento dos valores evolutivos, mantendo os ganhos secundários anticosmoéticos.

Casuísticas. Seguem 4 casuísticas exemplificando as situações que mostram as sutilezas do autassédio, permitindo o desvio, desistência ou interrupção das metas pessoais de autossuperação:

1. **Inadequação.** No acoplamentarium Paracerebrologia realizado em Foz de Iguaçu em 08/09/17. A autora estava sentindo-se inadequada, e com grande vontade de deixar o curso. Percebeu que esse pensene era sem sentido, pois havia escolhido o curso pela própria vontade.

Explicitação. Explicitou na sala de aula esse incômodo e percebeu que saiu do curso sentindo-se completa. O desassédio havia ocorrido com sucesso ao expor a sua dificuldade. Estava sendo influenciada pelos pensenes patológicos. Os pensenes inadequados ficaram muito evidentes. Quem desejava sair do curso?

2. **Preguiça.** A autora estava preparando o artigo para este seminário quando percebeu o momento em que começou o mal-estar e a dor de cabeça. Mas, devido à preguiça ou considerando que ficaria logo bem, não fez a desassimilação, nem aprofundou qual a ideia que fez a ligação.

Descontrole. Alguns minutos depois teve que sair de casa e dirigir. Ao estacionar o carro uma pessoa ocupou a vaga que ela esperava, o que a deixou muito irritada. Mas logo fez a conexão com a dor de cabeça e o mal-estar que havia sentido quando ainda estava em casa, percebeu a emoção inadequada e a necessidade de desassimilação para evitar o descontrole.

3. **Boazinha.** Durante a Consciencioterapia, compreendeu que ainda predominava atitudes de “boazinha” no relacionamento interpessoal. A autora identificou situações em que evitou a autoexposição das ideias para não magoar o outro, na realidade estava ocultando o orgulho por ter se sentido rejeitada.

Contradição. O desejo de agradar às pessoas provocava emoções contraditórias: a dificuldade de conciliar os próprios desejos com os supostos desejos dos outros. Ao colocar o foco no outro a impedia de aprofundar a reflexão e o autoconhecimento para estabelecer quais os próximos passos a seguir neste momento evolutivo. O autoconflito vem da autocorrupção.

Medos. Segundo (Bryson, 2009), a “boazinha” tenta agradar às pessoas para ter aprovação em detrimento das próprias necessidades. O objetivo dessa conduta é evitar supostos medos: da rejeição, do abandono, de confrontos, da solidão, de ser criticada, medo de perder o controle, entre outros e impõe a si regras exigentes. Por trás do comportamento de agradar está a necessidade de controlar o outro, de manipular. A pessoa controladora não sabe lidar com emoção.

4. **Perdas.** Refletindo ao escrever este artigo, percebeu que situações de perdas vivenciadas, influenciaram para o abandono das metas planejadas de autossuperação, tais como: término de relacionamento afetivo; doença grave na família de pessoa muito próxima; aposentadoria em 2016; e a situação da própria doença. Fatos que a incentivaram ao apego à dependência e à vitimização.

Vitimização. As decisões tomadas nos últimos anos com pensenes de “boazinha” e de autculpa levaram à autora a colocar-se como vítima por não conseguir realizar aquilo que gostaria de fazer. Foi vítima das próprias decisões. A vitimização é o estado crônico de se sentir por baixo, com baixa autoestima, facilitando a manutenção de pensenes de fragilidade e conseqüentemente magoa-se por qualquer motivo, transferindo a responsabilidade do que ocorre a si própria para o outro.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Autoenfrentamento. Tendo em vista o pouco tempo para aprofundamento das etapas da autoconsciencioterapia: Autoinvestigação; Autodiagnóstico; Autoenfrentamento e Autossuperação, a autora, no momento está na etapa do autodiagnóstico e autoenfrentamento, ou seja, verificando quais os próximos passos desta nova fase de vida para depois colher os resultados.

Desassédio. Na Consciencioterapia a autora identificou comportamentos anacrônicos que reapareceram de modo “sorrateiro” e eram despercebidos no dia a dia. O acompanhamento dos pensenes mostrou a forma de agir da autora e auxiliou na compreensão dos fatos.

Metas. A partir do entendimento da influência das perdas vivenciadas e identificação dos medos a autora estabeleceu 4 metas para realização das atividades com autonomia:

1. **Expressão sadia da emoção.** Identificação e registro dos pensenes.

2. **Parapsiquismo.** Relaxar e realizar a MBE e a desassimilação mais profunda dependendo da necessidade identificada. Investir no desenvolvimento do parapsiquismo.

3. **Persistir.** Persistência para dar continuidade às novas autopesquisas com responsabilidade e autoliberdade.

4. **Priorizar.** Superando os caprichos, as inconstâncias, a teimosia, as dúvidas e a indecisão e colocando em prática o prioritário a favor da programação existencial - Proéxis.

O VERDADEIRO AUTOCONHECIMENTO É AUTOLIBERTADOR.

REFERÊNCIAS

BRYSON, Kelly; **Não seja Bonzinho, Seja Real** - Como equilibrar a paixão por si com a compaixão pelos outros; Tradução Soraya Freitas; São Paulo, SP; Editora Madras; 2009, páginas 26, 50 e 59.

HAYMANN, Maximiliano; **Prescrições para o Autodesassédio**; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR- 2016; páginas 20, 31.

LOPES, Adriana; **Opção pelo Autodesassédio**; verbete; In: Vieira, Waldo; (Org); Enciclopédia da Conscienciologia Digital; 8ª Ed.; Associação Internacional Editares. & Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC). Foz do Iguaçu, PR 2013; páginas 6300 a 6304.

MARTINS, Eduardo; **Higiene Conscencial**: reconquistando a homeostase no microuniverso consciencial. 2ª Ed; Foz do Iguaçu; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR- 2016.

NEVES, Regina; **Autossuperação da Timidez**: Abordagem Conscienciológica; Revista Conscientia. Vol.14 – N.1 – Jan./Mar. - 2010.

VIEIRA, Waldo; **Autodesassedialidade**; verbete; In: Vieira, Waldo; (Org); Enciclopédia da Conscienciologia Digital; 8ª Ed.; Associação Internacional Editares. & Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC). Foz do Iguaçu, PR 2013; páginas 1247 a 1252.