

Autonomia Afetiva: Maturidade nas Inter-relações

Simone Zolet

RESUMO

Este artigo tem como base as experiências da autora em sua pesquisa de campo e autopesquisa sobre a fissura consciencial – *dependência afetiva* – encontrada em algumas pessoas e grupos observados. Este trabalho apresenta os pontos principais da pesquisa; cotejo entre a fissura encontrada e seu contraponto, a *autonomia afetiva*, e as técnicas de superação utilizadas.

Palavras-chave: afetividade; autonomia; adultidade; maturidade; programação existencial; relações interpessoais.

1. INTRODUÇÃO

O interesse por esta pesquisa surgiu na identificação, por parte da autora, da problemática observada, *a dependência ao julgamento e à avaliação do outro*. Esta problemática tornava-se um travão consciencial para a mudança de patamar naquele momento evolutivo. Acrescentou-se a este autodiagnóstico, o fato de tal questão ter sido observada em diversas pessoas do círculo de relações profissionais e pessoais da autora.

O objetivo da continuidade nas hetero-observações e início da autopesquisa foi de compreender de maneira mais profunda a fissura identificada, sua origem, suas premissas, modo de funcionamento, técnicas de superação e as repercussões que isto geraria para a evolução pessoal e grupal.

Neste trabalho, serão apresentados, em seqüência lógica, o levantamento diagnóstico, a definição da fissura observada e os traços de personalidade encontrados. Em seguida, um cotejo entre a dependência e a autonomia afetiva, aliado a alguns exemplos cotidianos e os geradores da fissura. Por último, as ações paraterapêuticas relativas ao traço-fardo e sugestões de técnicas para a auto-superação.

2. METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada nos seguintes laboratórios grupais:

1. Grupos de desenvolvimento interpessoal, nos quais foi possível, inclusive, registrar o discurso específico dos participantes sobre a problemática da dependência afetiva.

2. Eventos de qualificações de voluntários da Conscienciologia.
3. No círculo de relações pessoais da autora.

Tais laboratórios deram origem, inevitavelmente, não somente a uma pesquisa-participativa, mas à autopesquisa.

Casuística

Nos grupos pesquisados, observaram-se pessoas com habilidades e potenciais excelentes, mas que na interação grupal manifestavam-se abaixo de sua real condição. Tais pessoas eram estimadas por aqueles que os conheciam e procuravam agradar todos à sua volta, fazer o que lhes era solicitado com eficácia e competência.

Com frequência, tais indivíduos preocupavam-se com a avaliação e julgamento dos outros, principalmente em relação à sua competência e ao desempenho em realizar trabalhos e tarefas mais complexas. Duas reações extremas foram percebidas nestas pessoas:

1. Não assumir responsabilidades maiores ou se comprometer.
2. Envolverem-se e comprometerem-se mais do que poderiam dar conta.

Apesar de serem bem vistas, consideradas competentes e estimadas, havia algo que estava travando a sua manifestação mais autêntica.

A partir desta casuística, delinea-se a problemática central que deu ensejo ao estudo da autonomia afetiva: a superação da dependência ao afeto alheio, sobretudo quando tal dependência tolhe a manifestação consciencial autêntica.

3. AUTONOMIA AFETIVA

A palavra *autonomia* deriva do idioma Grego, *autonomía*, “direito de reger-se segundo leis próprias”. Surgiu em 1836. O termo *Afeto* provém do idioma Latim, *Affectus*, “estado psíquico ou moral (bom ou mal); afeição; disposição de alma; estado físico; sentimento; vontade”. Apareceu no Século XV.

A autonomia afetiva, no contexto multidimensional, é a capacidade apresentada pela vontade da consciência de se autodeterminar segundo sua cosmoética pessoal, diante de suas inter-relações afetivas nas diversas dimensões. É o desprendimento, a antidependência a afetos, sejam eles pessoas, objetos, locais, grupos, de maneira a preservar sua identidade enquanto consciência (consciencialidade). Capacidade de ser você mesmo diante das influências externas.

Sinóníma: 1. Independência afetiva. 2. Liberdade de expressão. 3. Independência moral. 4. Desprendimento. 5. Integridade do eu.

Antonímia: 1. Dependência afetiva. 2. Escravidão. 3. Dependência moral. 4. Escravidão; prisão. 5. Subjugação.

4. DESENVOLVIMENTO

Para se compreender com mais profundidade a problemática levantada na casuística, investigá-la é o primeiro passo rumo à auto-superação. Um ponto já estava bem claro: a questão da dependência ao julgamento do outro. Mas, qual era a premissa embassadora desta dependência?

4.1. DEFINIÇÃO DA FISSURA: DEPENDÊNCIA AFETIVA

Dependência afetiva é a concessão extrema, desnecessária, permissiva, na qual a pessoa se deixa na mão do outro. Pode ser classificada enquanto *personalidade dependente*, porque o indivíduo submete-se à subjugação afetiva, faz e reage para não perder o afeto do outro devido a algum medo, falta de autoconfiança, insegurança pessoal.

Uma consciência subjugada diz mais “sim” do que “não”, aceita passivamente para si a opinião do outro. Não possui autocrítica e não se expõe (idéias, energias, força presencial). Consola mais do que esclarece a si mesma e aos outros. Muitas vezes é omissa e negligente quanto às suas responsabilidades evolutivas e traços-força, deixando na mão do outro a sua vida, liberdade e decisões. Tem dificuldade de reconhecer suas realizações. Conforme Balona (2004, p. 118), “projetar responsabilidade em alguém indica dependência emocional”. E autonomia, segundo Vicenzi (2001, p. 128), é o “valor intrínseco de quem conta, principalmente, consigo mesmo para superar as dificuldades que se apresentam, em todas as situações”.

4.2. TRAÇOS ENCONTRADOS

Alguns traços encontrados no perfil das consciências estudadas auxiliaram a levantar o diagnóstico:

- a) **Ansiedade:** concorda, rapidamente, com a argumentação de outros somente tendo feito uma reflexão superficial dos fatos e argumentos. Age sem pensar com mais detalhamento nas conseqüências. Exemplo: ficar ansioso por querer expor logo sua opinião ou concordar, prontamente, com aqueles a quem admira ou considera serem autoridades.
- b) **Controle:** geralmente, a pessoa formata-se, pensa em tudo antes de acontecer para que ocorra do jeito que ela pensa ser o mais correto e adequado. Depende da avaliação, do jugo do outro. Quer controlar as variáveis do cosmos. Pensa que “carrega o mundo nas costas” e tem dificuldade de dizer “não”. Exemplos: perfeccionismo e dificuldade de delegar tarefas aos outros porque tem medo de ser julgada, ser tida incompetente e perder o afeto das pessoas.
- c) **Inautenticidade:** falta mostrar a si mesmo tal como é, como pensa e sente, seus erros e acertos, traços-força e fardos. A base desta manifestação, quando não é a má-intenção, pode ser algum medo ou insegurança. Exemplo: fingir ter um conhecimento que não se tem só por medo de ser ridicularizado pelo grupo.

- d) **Infantilismo:** adulto que se coloca na posição de criança, retrocede emocionalmente para conseguir proteção de alguma forma ou recompensa. Infantiliza-se e consegue afeto e atenção do outro. Normalmente faz birra, bico, fala palavras em diminutivo, vê o mundo em “cor-de-rosa”. Tem baixa tolerância às frustrações porque pensa que tudo precisa ser do jeito que ele quer. No fundo é egoísta. Exemplo: fazer chantagem emocional.
- e) **Insegurança:** não confia em si mesmo, está inseguro de si, de seus potenciais e habilidades. Não sabe ao certo suas competências. Exemplo: busca constante aprovação e reconhecimento nas coisas importantes que realiza. Solicita aos outros retorno de como se saiu. Mesmo já sabendo de seu desempenho, precisa da reafirmação do outro, como se não confiasse em sua própria auto-avaliação.
- f) **Manipulação:** representa papéis ou utiliza alguns traços conscienciais inatos mais adequados, em sua visão, em determinadas situações e contextos, para obter algo das pessoas. Exemplo: agradar a todos para obter sua simpatia (politicagem).
- g) **Repressão emocional:** dificuldade de identificar claramente o que sente, nomina e fala de seus sentimentos mais profundos e reais (alexitimia). Exemplo: durante atividade grupal, uma pessoa discorda de outro numa temática e se dirige a essa de modo bastante agressivo. Quando o facilitador da atividade faz a mediação do conflito e pergunta a ambos que tipo de emoção se sobrepôs, um deles responde: “Sinto que estou indo bem na medida do possível e o grupo tem ajudado”. Outro responde: “Senti raiva”. O primeiro demonstra ter dificuldade de identificar a emoção.
- h) **Sedução:** utiliza o soma e o envio das energias do energossoma para atrair e encantar o público. Exemplos: a dançarina, a atriz, o ator, o hipnólogo, o catedrático, o escritor (sedução intelectual).
- i) **Superficialidade:** não ir a fundo; não aprofundar as relações afetivas com as pessoas; não aprofundar os conhecimentos, as análises e vivências. Exemplos: acompanhar de modo geral as notícias sem uma análise mais profunda; falta de dicionário cerebral, pouca criticidade nos fatos e relações. Ou ainda, se acontece alguma coisa atribui a sorte ou ao azar, sem ter refletido com mais profundidade sobre os fatos e dados.
- j) **Vitimização:** a pessoa que se vitimiza, faz de si mesma a vítima das circunstâncias e acontecimentos. Coloca-se no lugar do prejudicado, do imolado, que sofreu danos. Exemplos: queixume, abdicar de sua evolução conquistada.

Nestes fatos, verificou-se que a necessidade de aceitação, inclusão, reconhecimento, aprovação e afeto geram uma preocupação constante da consciência com seu desempenho para agradar aos outros e, parece que este movimento permite que continue a representar papéis em seu dia-a-dia nas relações, segundo os modelos aceitos socialmente (condicionamentos).

4.3. COTEJO

E como reverter esta fissura consciencial? O que trabalhar na consciência para que promova a auto-superação? Para auxiliar a autopercepção apresentam-se alguns fatos relevantes de autonomia afetiva e dependência afetiva:

Tabela 1 – Autonomia afetiva *versus* dependência afetiva.

Autonomia Afetiva	Dependência Afetiva
<p>1) Pessoa que, embora admire e goste muito de seu melhor amigo(a), critica abertamente alguns de seus comportamentos ou idéias porque em seu íntimo não concorda com os mesmos (binômio admiração-discordância).</p> <p>2) Pessoa que sabe dizer não a quem quer que seja em qualquer situação necessária (posicionamento).</p> <p>3) A mãe que trata seus filhos adultos na condição de companheiros de evolução e não mais suas crias e seus dependentes.</p> <p>4) Pessoa que descarta o soma, e não se mantém apegada à família, passando pela 2ª dessoma e evitando a parapsicose pós-dessomática.</p> <p>5) A família que sofre perda de ente querido, contudo, se despede dele desejando-lhe o melhor.</p> <p>6) Pessoa que conhece as suas bioenergias, seu corpo energético e dele utiliza-se saudavelmente para seu próprio equilíbrio e saúde, sem dependências com as energias dos outros (auto-suficiência).</p> <p>7) Pessoa que utiliza sua vontade e auto-disciplina para organizar sua vida em prol de objetivos e metas evolutivas prioritárias (auto-organização).</p>	<p>1) Pessoa que, embora perceba os defeitos de seu melhor amigo(a), tem o momento adequado e a oportunidade de falar a ele de sua percepção e não fala por medo de magoar (omissão deficitária).</p> <p>2) Pessoa que namora há 3 anos uma pessoa romântica, contudo, possessiva, e mesmo percebendo que esta relação não dará certo por mais tempo, não termina o namoro ou termina várias vezes e volta por pena ou medo de ficar sozinha e enfrentar uma nova relação (pusilanimidade).</p> <p>3) Os pais que tratam seus filhos adultos casados como se fossem ainda crianças, ou ainda, a pessoa adulta que mora com os pais com a justificativa de que é para diminuir os gastos ou que os pais precisam dele(a).</p> <p>4) Pessoa que descarta seu corpo biológico e se mantém apegada a seus entes queridos e rotinas intrafísicas ficando na condição de parapsicose pós-dessomática.</p> <p>5) A família que se mantém evocando o ente querido após sua morte através de rezas, missas, retropensenes.</p> <p>6) Pessoa que mesmo tendo conhecimento e informações acerca de suas energias e potenciais, há anos busca nas energias dos outros a sua cura.</p> <p>7) Pessoa que vive de queixumes e reclamações sobre falta de tempo em sua rotina, buscando a compungência dos outros.</p>

O foco para a autocura é a saúde e não a doença. Para isso, o indivíduo precisa identificar sua fissura e, em seguida, concentrar-se no remédio, neste caso, em tudo que se relaciona com a autonomia.

A **Autonomia Afetiva** para o indivíduo dependente é de suma importância para seu processo de desenvolvimento da **maturidade consciencial** enquanto ser único, singular e autêntico. Por exemplo, quando o indivíduo mantém relação de **dependência afetiva** com as pessoas de quem gosta, sejam elas consciências intrafísicas ou extrafísicas, é comum tomar decisões visando agradar a estas pessoas, ou aceitar passivamente a decisão das mesmas. Isto afeta a maturidade na medida em que o dependente afetivo não se permite decidir plenamente por suas próprias idéias, e assumir conseqüências.

A maturidade consciencial vai além da maturidade biológica ou física, e da maturidade mental ou psicológica. É a maturidade integrada da consciência, quando ela utiliza, de maneira eficiente, todos os seus veículos de manifestação, traços conscienciais e experiências em prol de um melhor desempenho evolutivo. Quanto mais autoconsciência o indivíduo tiver de si mesmo, de suas potencialidades, do que realmente pensa e sente, de quem realmente é, de seus condicionamentos, mais liberdade de escolha e decisão terá em suas manifestações (livre-arbítrio) e, logo, mais autonomia e conquista da maturidade integral. A dependência afetiva pode, como se vê nos fatos levantados, tolher a pessoa e a sua manifestação consciencial intermissiva.

4.4. GERADORES DA FISSURA

Os medos e inseguranças pessoais, geradores da dependência afetiva, atuam conforme uma lógica de funcionamento que a consciência estabeleceu para ela mesma (de modo inconsciente e/ou consciente), condicionada ao que pensa que os outros querem dela e pela sua necessidade de estar socialmente integrada, conforme experiência emocional que vivenciou nesta ou em outras vidas. Exemplo: aquela consciência que há vidas ressoa em uma família reprimida, moralista e religiosa extremista, a sua autonomia tem muito mais chances de ser abafada pela mesologia caso ela tenha gravado as marcas sofridas (feridas emocionais) nas outras vidas na condição de homem ou mulher e, devido à falta de autocrítica, autodiscernimento e superação das próprias imaturidades, permanece fragilizada.

Destas vivências, a pessoa sintetiza o aprendizado saudável ou patológico e passa a generalizar para todas as suas outras experiências. Ou seja, estabelece uma condição para ela mesma, “se eu fizer isto ou agir desta forma, terei meu *quantum* de afeto diário”.

Funciona como uma premissa gravada no paracérebro, ou cérebro do psicossoma (parassinapses). A partir dessa premissa, a consciência manifesta-se representando os papéis que pensa serem os mais adequados para isto. E esta lógica vem repetindo-se ao longo das vidas, cada vez mais articulada e arraigada, caso a consciência não se dê conta deste seu funcionamento desnecessário (automimeses patológicas). Ficando neste ciclo vicioso, a pessoa vai sentindo-se no acostamento da vida, muitas vezes em melancolia, vazio interno, parecendo que está perdendo algo importante de si. Quanto mais se volta para agradecer aos outros, mais se distancia daquilo que planejou executar nesta vida intrafísica – a proéxis (programação existencial), em prol de sua evolução e dos demais. Muitas vezes a evolução desagrade. Não é todo mundo que está predisposto a melhorar, pois a melhora dá trabalho e requer esforço.

Em vidas anteriores, nas relações e experiências vivenciadas até agora, gravam-se no paracérebro do psicossoma, na holomemória, todas as experiências sejam elas sadias ou traumáticas. Além de trazer consigo os aprendizados, também são trazidos os traços pessoais, maneira de ser e pensar, condicionamentos paracerebrais milenares. Isto compõe a **paragenética** e o **holopensene pessoal**.

Muitas vezes, o próprio indivíduo não percebe que é multidimensional e multimilenar e que todas as suas ações produzem efeitos sobre as várias dimensões e consciências afinizadas ou não. Em muitos casos é necessária a heterocrítica para que esta consciência recupere a lucidez e inicie a autocrítica, a fim de superar os seus traços-fardos e tendências imaturas, tal como a dependência afetiva que pode a manter sintonizada, por exemplo, há vidas com os mesmos guias-cegos. Por isso, mesmo querendo, a mudança pode ser mais trabalhosa. Exemplo: consciexes que atuam de modo antagonico quando a pessoa quer parar o uso de bebidas alcoólicas ou de drogas ilícitas.

O conjunto de pensamentos, sentimentos e energia de um grupo se fortalece quanto mais conscins e consciexes (holopensene) afinizam-se e fazem parte dele, e é mais difícil de não se deixar influenciar por este padrão. O holopensene pode afetar a manifestação autêntica da consciência ou facilitar, em caso de ser sadio e dinamizador da evolução.

Há um somatório da mesologia com a paragenética (herança de si mesmo) que se a consciência não se der conta durante a sua vida destas influências, corre o risco de ficar em automimeses (repetição de si mesmo) dispensáveis repetindo o que já fez em outras vidas para sobreviver. Pode perder o que de fato veio fazer nesta existência. O melhor nestes casos é quando a consciência se percebe sendo influenciada ou influenciando, sendo autocorrupta, omissa, negligente com a própria evolução, ou com medo e, pára para refletir que tipo de influência é esta, qual a intencionalidade, e se está contribuindo ou atrapalhando a evolução de alguém e a sua própria.

Observou-se que fazer essa identificação, através da autopercepção, auxilia a uma retomada de auto-estima, autoconfiança tornando-a mais lúcida da pressão do meio. As feridas emocionais cicatrizam pela compreensão e superação das imaturidades. Utilizar estes traços para produzir, para priorizar ações importantes e indispensáveis à evolução, permite à consciência conectar-se com consciências mais sadias intra e extrafisicamente que passam a atuar em conjunto com ela para dinamizar a sua evolução, e das consciências as quais tem algum *rapport*.

O que se analisou destas influências e fatores e observou-se fazendo uma relação dos traços-fardos identificados nos casos pesquisados de dependência afetiva é que foram traços reforçados pela mesologia, mas que já constavam na paragenética. A verificação disto pode se dar ao observar e analisar o funcionamento da própria família e de todo contexto em que se está inserido (cidade, país, consciências extrafísicas), somando-se a traços já manifestos pela consciência desde a infância.

Contudo, observou-se que a consciência, apesar dos condicionamentos sofridos pela mesologia e paragenética, ainda é mais forte. Existem princípios íntimos trazidos de sua procedência extrafísica mais avançada que lhe dão o norte, servem-lhe de bússola, tais como: sentir que tem alguma coisa importante a realizar nesta existência e que não está aqui por acaso. Os incômodos íntimos de que algo não está bom na vida dela, que é preciso fazer algo, mudar.

Isto mantém a consciência conectada de alguma forma com sua realidade multidimensional e a faz seguir em frente, não desistir. Além disto, quando a consciência pára para refletir sobre sua condição, aumenta sua lucidez e abre a possibilidade de receber assistência de amparadores, principalmente quando está disposta a “arregaçar as mangas”.

Dois laboratórios auxiliaram muito a autopesquisa com relação às questões do pensene, mesologia e paragenética: laboratório da Pensenologia e o laboratório da Paragenética.

4.5. TÉCNICAS PARA O AUTO-ENFRENTAMENTO

Com o uso de uma paraterapêutica adequada, a consciência poderá gradualmente promover a auto-superação de uma parapatologia. Paraterapêutica, segundo Vieira (2007, p. 969) “é a especialidade da Conscienciologia aplicada ao estudo e à Terapêutica ou aos tratamentos de distúrbios patológicos desenvolvidos pela Consciencioterapia”. São todas as ações multidimensionais primeiras que devem ser tomadas pela consciência para se evitar os hábitos não-sadios, a parapatologia, utilizando-se da reflexão e muito discernimento. Seguem abaixo algumas ações paraterapêuticas que foram utilizadas pela autora logo no início do auto-diagnóstico:

- a) Perceber quando está sob alguma influência distinguindo o que é seu e o que não é seu (idéias, emoções, condicionamentos). Ou seja, ampliar a autopercepção e a autocrítica.
- b) Tomar decisões quando não se está sob pressão emocional, e tiver refletido profundamente antes de qualquer passo para se saber o que você realmente pensa sobre aquilo.
- c) Valorizar os pequenos resultados evolutivos diários.
- d) Saber do que gosta e do que não gosta.

Notou-se, com a prática destas ações, a necessidade de quebrar a lógica de conduta de vidas e vidas, para haver a superação e a atualização efetiva das parassinapses com relação à *dependência afetiva*. A conscin pode passar a se manifestar de maneira mais autêntica e, mesmo assim, continuar sendo estimada pelos outros ou não, sem precisar desperdiçar as energias em manifestações antievolutivas, desnecessárias. Pois, compreende que não está aqui para agradar a todos e sim, cumprir o seu mandato evolutivo.

Percebeu-se que a paraterapêutica utilizada no início serviu de apoio para a aplicação de técnicas de auto-enfrentamento e auto-superação mais aprofundadas.

Conforme Schneider (2005, p. 325) “boa parte do trabalho está em desestruturar, em desfazer redes sinápticas viciadas pela repetição (desassédio mentalsomático)”.

Na prática, seria perceber e entender os próprios mecanismos de funcionamento, as representações de papéis irracionais e questionar as próprias premissas, tendências e valores, e permitir-se buscar a própria opinião. A reciclagem intraconsencional passa pela materialização de sinapses, novos caminhos que desativam os velhos e, com o tempo e repetir das novas ações, fixam-se as neoparassinapses.

A parassinapse é herança paragenética. É inteligente criar uma conduta nova, diferente da antiga, e fixá-la com ações. Assim o novo supera o antigo. E isto só é possível realizar no intrafísico, reciclagens intraconsenciais fazem-se no convívio diário com outras consciências de níveis muito diferentes de maturidade.

Por isto também é que a programação existencial só é realizável na dimensão intrafísica, pois é nesta diversidade consciencial e evolutiva que se pode interagir, aprender, reeducar-se, assistir, refazer, mudar, vivenciar a interassistência, ou seja, retribuir o que a vida e as relações interconscienciais propiciam, e esta retribuição gera mais retribuição, e mais interassistência.

É a partir daí que se compreende que quanto melhor a consciência se torna, melhor ajuda os outros a ficarem melhores também, e que se depende do outro para evoluir, e vice-versa. É a interdependência evolutiva, condição da relação mútua interdimensional, onde cada um é importante peça para o desenvolvimento sadio de todo um grupo.

Para o auto-enfrentamento da *dependência afetiva* foram necessárias algumas técnicas, posicionamentos reforçadores da nova posição íntima, da *autonomia afetiva*, tais como:

- a) **Técnica “O ônus do não”**. Manter a sua coerência pessoal nas ações prioritárias ao seu momento evolutivo, mesmo que se depare com as conseqüências de dizer “não”, com as reações internas (seus próprios sentimentos) e externas (sentimento dos outros). O ônus pode ser as reações mais diversas e inesperadas vindas de pessoas queridas ou de pessoas que não imaginava que iriam apoiá-lo ou reagir contra. Checar a todo instante se a postura que tomou é a que a consciência queria de fato, e não aquela que os outros queriam dela.
- b) **Técnica “Binômio Admiração-discordância”**. É a base do “ônus do não”, pois, ao posicionar-se a pessoa aprende que não significa que não goste de determinada pessoa ou instituição, e sim, que apenas não concorda com ela. A técnica consiste em verificar a todo instante a idéia ou argumento que está tendo acesso, e se está de acordo ou não com eles, focando na idéia e não na pessoa que a está expressando.
- c) **Técnica do Autocomprometimento**. Deixar claro para si mesmo o que quer e onde quer chegar. Levar a sério os objetivos e metas evolutivas sem perder o foco da linha da programação existencial. Ser um especialista e não um *free-lance* dos contextos evolutivos grupais e pessoais. Fazer uma planilha com os próprios interesses evolutivos, valores e metas pessoais e mantê-la sempre à vista, colocando prazos nas ações.
- d) **Técnica da Autodisciplina**. Autodisciplina é a condução dos esforços evolutivos da consciência de maneira planejada e otimizada no tempo-espaço intrafísico, durante a vida biológica. A técnica serve para aliar a vontade consciencial e a motivação com organização pessoal e disciplina a fim de não dispendar energia e esforços em vão. Autodisciplina é necessária em vista dos valores que se deseja alcançar. Sem autodisciplina a consciência dispersa-se e prevalece a dificuldade em lidar com a dimensão intrafísica, acaba cedendo ao ciclo das condições sociais. A idéia nesta técnica é a auto-organização, utilizar a planilha das metas e objetivos pessoais com prazos nas ações e fazer a checagem semanal ou mensal dos desempenhos.
- e) **Técnica do Enfrentamento do Mal-estar**. Não fugir das próprias emoções. Deve-se compreendê-las e refletir acerca de suas manifestações. Isto permite à consciência diagnosticar mais rápido os seus traços conscienciais maduros e imaturos, o que precisa ser melhorado. A auto-exposição com discernimento permite a consciência maior desrepressão, liberando as energias do

cardiochakra para interagir com as outras consciências de maneira mais madura. Indica-se que se faça uma tabela com as situações vivenciadas geradoras de desconforto e mal-estar, sua origem, matêmpense de cada mal-estar, a emoção sentida naquele momento, o pensamento que veio na hora, e o padrão das energias emitidas. Ao final de uma semana, ao analisar a tabela, terá qual a emoção dominante em seu caso e poderá identificar qual a temática central a ser trabalhada e reciclada. Além disto, nesta técnica a sugestão é o autopesquisador expressar, se for possível, às pessoas envolvidas na situação-problema, como se sentiu e o que pensou.

Deste ponto concluiu-se a importância da desrepressão e descondicionamento das emoções através do mentalsoma, da razão para minimizar os ruídos pensênicos e ficar mais próximo de sua consciencialidade (autenticidade), amparalidade e desenvolver a *autonomia afetiva*.

A conquista da *autonomia afetiva* requer da consciência não ter medo de enfrentar os mal-estares. A pessoa que foge sempre do mal-estar faz concessões demasiadas a grupos e pessoas no objetivo de não perder o afeto, mas acaba por perder o afeto por si própria. May (2001, p. 134) ao falar da verdadeira autonomia, a liberdade, diz: “Liberdade é a capacidade de o homem contribuir para a sua própria evolução”.

Observou-se, nos casos estudados, que a vontade de mudar esta trajetória acontece, normalmente, por 2 motivos:

1. A pessoa, pelas circunstâncias evolutivas e necessidades pessoais de alcançar um objetivo, geralmente atrelado a seu mandato extrafísico, acaba no meio do caminho recuperando lucidez e, o que era antes aceito socialmente, não é aceito pela sua autoconsciencialidade (recuperação de cons – *Adcons*);
2. A pessoa não se agüenta mais (crise de sofrimento), sente-se em melancolia, desviada de sua programação de vida, ou em subnível.

No primeiro, a pessoa não está em crise, ela apenas faz o que precisa fazer, dentro do politicamente correto, para alcançar sua meta evolutiva, mas neste caminho acaba ficando mais lúcida quanto a si mesmo e suas imaturidades e passa a querer se melhorar, até mesmo para se alinhar a sua programação existencial. Já no segundo caso, o indivíduo chega ao fundo do poço, não agüenta mais suas imaturidades e “batidas de cabeça”, decide mudar o rumo de sua vida e para isto percebe que precisa mudar a si mesmo, caso contrário sabe que cairá na melancolia da incompletude de não ter realizado sua programação de vida.

Pode-se dizer que a falta de autopercepção é a falta de lucidez e, também, mecanismo de funcionamento da consciência de fingir para ela mesma não estar percebendo ou compreendendo a sua própria manifestação, quando na verdade está fugindo do incômodo, do mal-estar em se ver, em dar de cara consigo mesma.

A crise por si só não é boa ou má, certa ou errada, é mais um momento de parada obrigatória para rever e avaliar seus passos. O ideal é passar a gerar crises programadas, ou seja, identificar, constantemente, o que deve ser burilado na consciência e traçar um plano para mudar o traço, amadurecer, sem necessariamente precisar chegar ao fundo do poço, sofrer ou estar em crise para daí fazer alguma coisa. A crise só dói quando, por muito tempo, deixam-se guardados, reprimidos, alguns traços de personalidade dos quais se tinha vergonha ou medo de usar. Atualizar-se é consolidar os novos hábitos, a nova manifestação, as novas sinapses e parassinapses conquistadas na superação de si mesmo para ser melhor, evoluir.

Para se firmar enquanto consciência adulta, madura, será primordial estar coerente com tudo aquilo que pensa, sente e faz. Não se esconder mais em papéis desnecessários e improdutivos. Assumir a adultidade plena de uma consciência com trafores e trafaes. E para isto, nada melhor do que saber de fato, o que pensa, sente e faz.

A programação existencial está atrelada necessariamente aos traços fortes de cada um, aquilo que a pessoa pode realizar. Não é uma missão impossível, hollywoodiana. É só manter o contato com sua procedência extrafísica e vencer os desafios da condição somática.

5. CONCLUSÃO

A conclusão que se chega, por enquanto, é a de que quanto maior o interesse e as ações da consciência em aumentar seu discernimento e lucidez para se melhorar e completar sua programação existencial, mais ela compreende a interdependência entre si e os outros, entre suas ações, pensamentos e as repercussões nas suas inter-relações multidimensionais.

A responsabilidade e o auto-comprometimento a favor do melhor para todos aumenta e não há como voltar para trás, porque não há como querer perder a lucidez conquistada. É o fluxo da evolução consciencial, e este fluxo tem como base a autonomia, a liberdade de expressão, o discernimento, a maturidade consciencial. Contudo, sem autopercepção de quanto ou por quem você ainda é ou se mantém dependente afetivamente, não há como se libertar de seus medos. *Autonomia afetiva* é, acima de tudo, libertação. O indivíduo pode se libertar e liberar as consciências que estavam atreladas a si há milênios em consequência de seus pensamentos e manifestações antigas, ao inová-los, mudá-los e ser coerente com estas mudanças, ao mesmo tempo em que se liberta de antigas raízes atravancadoras de sua evolução. A evolução não é solitária, é em grupo.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

01. Alcadipani, Stella; *Autocompensões Afetivas X Carências nas Interrelações*; *Journal of Conscientiology*; Anais da III Jornada de Saúde da Consciência; 286 p.; 22,8 x 15; Vol. 5, N. 20s; *International Academy of Consciousness* (IAC); Londres, UK; England; Setembro, 2003.

02. Balona, Málu; *Autocura Através da Reconciliação: Um Estudo Prático Sobre a Afetividade*; 342 p.; 11 caps.; 7 tabs.; 1 tab.; 22 info.; 288 refs.; 21 x 14 x 2 cm; 2ª Ed.; *Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2004; página 118.

03. Csikzentmihalyi, Mihaly; Trad. Pedro Ribeiro; *A Descoberta do Fluxo: Psicologia do Envolvimento com a Vida Cotidiana*; 166 p.; 9 caps.; 133 refs.; 23 x 15 cm; *Rocco*; Rio de Janeiro, RJ; 1999.

04. Houaiss, Antonio; & Villar, Mauro de Salles; *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*; LXXIII + 2.925 p.; 228.500 verbetes; 30,5 x 22,5 x 7,5 cm; *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ; 2001.

05. May, Rollo; *O Homem à Procura de Si Mesmo*; 230 p.; 8 caps.; 21 x 13,5 cm; 28ª Ed.; *Vozes*; Rio de Janeiro, RJ; 2001.

06. Papalia, Diane E.; & Olds, Sally Wendkos; trad. Daniel Bueno; *Desenvolvimento Humano*; 684 p.; 18 caps.; glos. 497 termos; ono; 52 tabs.; 28 x 21 x 4,5 cm; 7ª Ed.; *Artes Médicas Sul*; Porto Alegre, RS; 2000.

07. Schneider, João Ricardo; *Tares e Autonomia Conscencial*; *Journal of Conscientiology*; Anais da III Jornada de Educação Conscienciológica; 472 p.; 23 x 15 x 2,5 cm; Vol. 7, N. 28s.; *International Academy of Consciousness* (IAC); Londres, UK; England; Maio, 2005; página 325.

08. Vicenzi, Luciano; *Coragem para Evoluir*; 188 p.; 8 caps.; glos. 37 termos; 50 refs.; 21 x 14 cm; *Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2001; página 128.

09. Vieira, Waldo; *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.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeiologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996.

10. Idem; *Homo sapiens pacificus*; 1.584 p.; 24 caps.; 403 abrevs.; 5 índices; glos. 241 termos; 9625 refs.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 208, 844 e 969.

11. 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.; 27 x 21 x 7 cm; enc.; 3 Ed.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; páginas 188 e 210.

12. Idem; *Manual da Proéxis: Programação Existencial*; 168 p.; 40 caps.; 17 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3 Ed.; *Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2003.

13. **Idem**; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 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; enc.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; Cap. XXV.

Minicurrículo

Simone Zolet; formada em Psicologia; responsável no CEAEC pelo programa supra-institucional *Amigos da Enciclopédia*; pesquisadora de Conscienciologia desde 2002; professora de Conscienciologia desde 2003; Voluntária da APEX - Associação Internacional da Programação Existencial na área de Relações Externas.

E-mail: szolet9@yahoo.com.br