

REEDUCAÇÃO DA AUTOAFETIVIDADE (PSICOSSOMATOLOGIA)

Álvarez Dantas

RESUMO. O presente artigo expõe reflexões e aprendizados obtidos a partir da auto-pesquisa do autor sobre reeducação afetiva. Apresenta diversos aspectos relacionados à afetividade, entre eles a síndrome da ectopia afetiva, e também métodos e técnicas visando a obtenção da autorreciclagem emocional. Ao final, são elencados diversos efeitos intra e extraconscientes observados pelo autor a partir do autoinvestimento na reeducação da autoafetividade.

Palavras-chave: reeducação, afetividade, síndrome da ectopia afetiva, autoafetividade sadia.

INTRODUÇÃO

Consciencioterapia. A afetividade vem sendo tema de autopesquisa abordado por este autor desde 2005, após a constatação da existência de dificuldades (ectopias) afetivas e de valores¹ pessoais anacrônicos, ocorrida durante atendimentos consciencioterápicos intensivos na Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC), em Foz do Iguaçu/PR.

Importância. A partir das intervenções realizadas pelas consciencioterapeutas naquele ano e das pesquisas, observações e reflexões pessoais subsequentes, este autor se conscientizou na necessidade de qualificar a autoafetividade.

Objetivo. O presente artigo objetiva expor reflexões e aprendizados pessoais obtidos a partir da autopesquisa, visando o enfrentamento e a superação das autoectopias afetivas diagnosticadas desde 2005.

Específicos. São objetivos específicos, dispostos a seguir em ordem lógica:

1. **Autoafetividade.** Apresentar aspectos relevantes sobre afetividade, em especial no tocante à *autoafetividade*.

2. **Recursos.** Expor os principais recursos utilizados pelo autor para a obtenção da autorreciclagem emocional.

3. **Efeitos.** Apresentar os efeitos intra, inter e extraconscientes observados até o momento da escrita deste artigo, obtidos a partir do processo de reeducação da autoafetividade.

Método. Na autopesquisa, ainda em andamento, vem sendo utilizada a seguinte metodologia, listada a seguir em ordem alfabética:

1. **Bibliografia.** Estudo de temas relacionados à afetividade em livros, revistas, periódicos científicos e *sites* na Internet.

1 Gouveia (2003, p. 432), citando diversos autores, fornece diversas definições de valores humanos: tipos específicos de necessidades; atitudes; crenças; combinação de crenças e concepções desejáveis; metas, necessidades e preferências. Portella (2013, p. 44) define valor humano como o conjunto de pensamentos e sensações que permitem ao indivíduo saber o que é importante para si mesmo.

2. Conscienciometria. Pesquisa autoconscienciométrica realizada individualmente ou com o apoio de conscienciômetras na Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial (CONSCIUS). Também vem sendo realizada heteroconscienciometria, a partir da observação das atitudes de compassageiros evolutivos (familiares, amigos, colegas de trabalho, voluntários da Conscienciologia e pacientes atendidos no exercício da Psicologia, especialmente).

3. Consciencioterapia. Pesquisa autoconsciencioterápica, realizada individualmente e, em alguns momentos, com o apoio de consciencioterapeutas, em atendimentos intensivos, regulares e pontuais, na OIC.

4. Registros. Consulta dos registros das vivências pessoais.

Estrutura. Este artigo está estruturado em 8 seções, listadas a seguir em ordem lógica:

1. Introdução;
2. Afetividade;
3. Síndrome da ectopia afetiva (SEA);
4. Reeducação da autoafetividade;
5. Recursos pró-autorreducação afetiva;
6. Efeitos da reeducação da autoafetividade;
7. Considerações finais;
8. Referências bibliográficas.

AFETIVIDADE

Afetividade. A afetividade é definida como o conjunto de fenômenos psíquicos pessoais experimentados e vivenciados na forma de paixões, emoções e sentimentos, positivos ou negativos (HOUAISS & VILLAR, 2001; FERREIRA, 1999).

Sinonimologia: afeccionabilidade; afeto, afetuosidade; afeição; carinho (VIEIRA, 2012, p. 273).

Tematologia. A afetividade é tema neutro, pois os afetos podem variar desde emoções mais animalizadas (ira, ódio e *paixonites*, entre outras) até sentimentos mais evoluídos (gratidão e maxifraternismo, por exemplo).

Exemplologia. Vieira (2012, p. 274), na seção Exemplologia do verbete *Afetividade*, fornece dois contrapontos relativos a este tema:

1. Primária. Afetividade *primária* = a da consciência egocármica ainda subjugada pelos instintos e possessividades da fase evolutiva subumana.

2. Superior. Afetividade *superior* = a da consciência policármica, lúcida quanto à interassistencialidade, dedicada à busca teática da megafraternidade.

Aspectos. Os afetos pessoais podem estar relacionados a pelo menos 11 aspectos, dispostos a seguir em ordem alfabética do tema central:

01. **Atividades:** *hobbies*, exercício de determinadas atividades profissionais, entre outras.
02. **Autoafetividade:** sentimentos e emoções de, por exemplo, apreço, simpatia, amor, ou antipatia, desapeço e desgosto nutridos em relação a si mesmo; autoafeição; autoestima²; amor próprio.
03. **Consciências:** conscins e consciexes.

2 De acordo com Branden (2000, p. 22), a autoestima pode ser definida como: *i*) a confiança na capacidade pessoal de pensar ou na habilidade de dar conta dos desafios da vida; e *ii*) a sensação de ter valor, de que merece e pode afirmar as próprias necessidades, e alcançar metas e colher os frutos dos autoesforços.

04. **Hedonismo:** a busca de prazer enquanto elemento central das autoescolhas.

05. **Ideias:** convicções, juízos, concepções e/ou crenças, sejam pessoais ou de outrem. Neste aspecto são incluídos também os bagulhos autopensênicos, por exemplo: apriorismos, *crenças disfuncionais*³, *esquemas desadaptativos remotos*⁴ e preconceitos.

06. **Lugares:** casas, parques, cidades e países, por exemplo.

07. **Objetos:** livros, carros, joias, itens de alguma coleção, entre outros. Incluem-se neste aspecto os *bagulhos energéticos*.

08. **Plantas:** Reino *Plantae*.

09. **Soma:** o corpo físico, incluindo neste aspecto os interesses e motivações relacionados à estética somática.

10. **Status:** *trinômio poder-prestígio-posição*, sendo incluído neste aspecto, pelo autor, o dinheiro.

11. **Subumanos:** em especial os animais de estimação (*pets*).

Megafoco. Nesta pesquisa, o foco principal deste autor está na *autoafetividade*, em especial no tocante aos impactos desta na automanifestação multidimensional.

Manifestações. Vicenzi (2005, p. 26) classifica as manifestações afetivas em 3 tipos básicos, de acordo com o sentido do direcionamento dos afetos:

1. **Doação:** disposição e desenvoltura para a *doação* de afeto.
2. **Negação:** *evitação* (fuga) ou negação das vivências afetivas.
3. **Recepção:** abertura da consciência para a *recepção* dos afetos dos demais.

Pensene. Pela Pensenologia, a afetividade é parte indissociável do *pensene*, estando os afetos mais diretamente relacionados ao *sen* (sentimentos).

Influência. Segundo a teoria do pensene, a afetividade pessoal influencia e pode ser influenciada pelas energias conscienciais (tanto pessoais quanto as exógenas) e pelos pensamentos, sendo este último aspecto, de acordo com as conclusões preliminares deste autor, o fator preponderante na influência sobre os autoafetos.

Pensamentos. No tocante aos pensamentos (*pen*), ao menos os 4 aspectos seguintes, listados em ordem alfabética, tendem a influenciar consideravelmente a modulação da autoafetividade:

1. **Autoconceito:** o conjunto de concepções, opiniões, ideias ou juízos que a consciência mantém em relação a si mesma, em geral influenciado pelas crenças e pelos esquemas mentais pessoais, originados a partir das experiências pretéritas (desta e outras existências).

2. **Autocrenças:** tanto as saudáveis quanto as disfuncionais.

3. **Esquemas mentais:** adaptativos ou desadaptativos.

4. **Valores pessoais:** tanto os positivos quanto os patológicos, também influenciados pelas crenças e pelos esquemas mentais pessoais.

Reações. No que tange a *autoafetividade*, o autoconceito, as crenças, os esquemas e os valores pessoais podem promover o surgimento de diversas reações emocionais positivas ou

3 Segundo Beck (1997, p. 30), as crenças disfuncionais são entendimentos equivocados fundamentais, profundos, que uma pessoa possui a respeito de si mesma, dos outros e/ou do mundo. São ideias, concepções e regras globais, rígidas e supergeneralizadas, consideradas como verdades absolutas, inquestionáveis (dogmas pessoais).

4 Os esquemas desadaptativos remotos (EDRs) são temas amplos relativos a si próprio e às relações com os outros, constituídos de padrões cognitivos, emocionais, interpessoais e comportamentais autoderrotistas; são processos que visam suprir necessidades não satisfeitas (YOUNG, KLOSKO & WEISHAAR, 2008, p. 22).

negativas, por exemplo as seguintes, classificadas e listadas em ordem alfabética de acordo com a qualidade das reações:

A) Reações emocionais homeostáticas

1. Autoaceitação: o ato ou efeito da consciência de se aceitar, sem, contudo, conformar-se com sua situação atual e/ou acomodar-se diante das necessidades constantes de renovação íntima.

2. Autoconfiança: a condição de confiar na capacidade pessoal para enfrentar e superar os desafios inerentes à evolução consciencial.

3. Autopacificação: o alcance de estado de tranquilidade íntima (anticonflituosidade).

4. Ortoautoafetividade: o desenvolvendo da autoestima saudável (*ortoautoafetividade*), em geral mantendo íntima relação com a autoaceitação e a autoconfiança.

B) Reações emocionais patológicas

1. Autorrejeição: a condição de a consciência manifestar desafeição, rejeição, repúdio, asco, ojeriza, antipatia, aversão ou nojo a determinados elementos da autoconsciencialidade, considerados por si própria negativos.

Patologias. A autorrejeição pode levar ao desenvolvimento de (para)patologias diversas, por exemplo: transtornos ansiosos, transtorno de personalidade dependente, depressão, fobias, preconceitos, entre outras.

2. Autovitimização: processo patológico no qual a consciência se considera vítima dos demais e/ou das circunstâncias e exime-se das autorresponsabilidades sobre sua condição existencial, atribuindo suas dificuldades integralmente a causas externas.

3. Subvalorização: a autodepreciação, em geral advinda da supervalorização dos autotrafes e/ou da desqualificação (subvalorização) dos trafores pessoais; condição por exemplo, da pessoa que se considera menos valorosa ou capaz, em comparação à avaliação realizada pelos demais.

4. Supervalorização: avaliar-se ou considerar-se além dos potenciais, das competências ou capacidades reais pessoais; a pessoa que “se acha”; a “maxipeça do minimecanismo”.

Autoimagem. Tanto a subvalorização quanto a supervalorização em geral estão relacionadas à imagem pessoal (*autoimagem*⁵) distorcida, irreal ou idealizada. Segundo a médica e psicanalista Karen Horney (1966, p. 83-84), a autoimagem idealizada, em seus elementos essenciais, é um fenômeno inconsciente, e substitui a autoconfiança e o amor-próprio verdadeiros.

SEA. A afetividade deslocada, patológica, é abordada por Vieira no tratado *Homo sapiens pacificus* (2007) e denominada Síndrome da Ectopia Afetiva (SEA), a qual será abordada na seção a seguir.

A SÍNDROME DA ECTOPIA AFETIVA (SEA)

Definologia. A *Síndrome da Ectopia Afetiva* (SEA) é definida como

a condição da conscin, homem ou mulher, focalizando de modo excêntrico ou deslocado as afeições sobre alguma causa, ideia ou personalidade eleita como objeto de

5 Autoimagem: a imagem que a pessoa alimenta sobre si mesma, podendo, em linhas gerais, ser classificada como irreal (ou idealizada) – “inflada” ou depreciativa –, denotando dificuldades na autopercepção, ou equilibrada (mais saudável), quando pautada na autopercepção mais realista.

adoração, glorificação ou deificação, forçando a inserção desse contexto particular da autopenalidade no universo da Psicopatologia, ou mais apropriadamente, da Parapatologia, dentro das pesquisas conscienciais da Holossomática (VIEIRA, 2007, p. 35).

Sinonimologia. Eis alguns sinônimos da SEA: afeição deslocada; afeto ectópico; amor errado; autoengano afetivo (VIEIRA, 2007, p. 35).

Antonimologia: afetividade sadia; autodiscernimento afetivo; homeostase afetiva.

Contextos. No tratado *Homo sapiens pacificus*, Vieira insere a SEA em 13 contextos, a saber: artes, Cinologia, Criminologia, grupalidade, heroísmo, idolatria, interdimensionalidade, maternidade, paternidade, pedofilia, Politicologia, sexossomática e tabagismo.

Autoconsciencialidade. As auto e heteropesquisas realizadas por este autor parecem indicar que a SEA também pode ser inserida no contexto da *autoconsciencialidade*. Eis, a seguir, listadas em ordem alfabética, 4 aspectos relacionados à própria consciência passíveis de se tornarem alvo da ectopia afetiva pessoal:

1. Autoimagem. Defesa da autoimagem idealizada. Nesse aspecto, o objeto do amor errado é a própria imagem irreal alimentada pela consciência.

2. Soma. Supervaloração ou aversão relativas a elementos específicos do soma (estética, tamanho ou proporção de alguma parte do corpo físico, entre outros aspectos).

3. Trafares. Preservação de trafares pessoais conhecidos, em virtude, por exemplo, de *pseudoganhos* obtidos através da automanifestação trafarista.

4. Valores. Conservação consciente de valores pessoais anacrônicos, anticosmoéticos.

Apego. A manutenção das autoectopias afetivas em geral está relacionada ao apego patológico da consciência e, não raro, representa uma das facetas da expressão da tanatofobia⁶: apegar-se desmedidamente aos autoafetos ectópicos pelo medo de *não suportar* (leia-se: *morrer*) perdê-los (reciclá-los).

Consequências. A SEA no contexto da autoconsciencialidade pode ocasionar diversas consequências negativas, a exemplo das 9 seguintes, dispostas em ordem alfabética, observadas pelo autor em si próprio e em diversos compassageiros evolutivos durante quase 8 anos de autopesquisa:

1. Ansiedade. A defesa e/ou manutenção de autoimagem idealizada tende a gerar frequente estado de ansiedade, principalmente em situações de autoexposição. A pessoa pode intimamente se perguntar: *será que vou deixar transparecer algo que eu não quero que os outros percebam?*

2. Assedialidade. Manutenção das incoerências pessoais, ocasionando, preservando ou ampliando auto e heteroassédios.

3. Conflitos. Surgimento, manutenção ou agravamento da autoconflituosidade. Os conflitos intraconscienciais comumente acabam sendo externalizados no convívio com os demais, gerando brigas, discussões e desentendimentos, ou reprimidos, levando ao surgimento de patologias e parapatologias diversas.

4. Drogas. Utilização/abuso de drogas lícitas e ilícitas, visando preencher vazios existenciais ou fugir ao autoenfrentamento da própria realidade consciencial.

5. Egocentrismo. A preocupação desmedida com a autoimagem faz a consciência centrar excessivamente o foco em si mesma (egocentrismo), reduzindo ou sabotando a disponibilidade pessoal para interagir genuína e assistencialmente com os demais.

⁶ Medo patológico ou a aversão a algum processo referente à morte biológica, alimentados pela conscin em geral portadora de existência intrafísica trancada ou inexpressiva, ou pela consciex na condição de parapsicose pós-dessomática (DANTAS, 2012, p. 8315).

6. **Energias.** Dispêndio excessivo de energias conscienciais com a *automaquilagem* frequente. No âmbito da Energossomatologia, de acordo com este autor, esta manobra pode ser enquadrada no rol dos abusos de energias conscienciais (ECs).

7. **Fraternismo.** Sabotagem do nível de fraternismo da consciência em função do sentimento de menos-valia relativo a si mesma.

8. **Heterocriticofobia.** Ocorrência de baixa tolerância ou fobia às heterocríticas, geralmente encaradas como evidência de rejeição pelos demais; tende a levar a consciência, por exemplo, a evitar a autoexposição, por medo de ser criticada, ou a desentendimentos, quando recebe críticas dos outros.

9. **Reivindicações.** O surgimento de reivindicações: a pessoa tende a exigir dos outros o reconhecimento e a aceitação que não nutre em relação a si mesma. Em geral esse processo leva ao surgimento de mágoas, ressentimentos e, em alguns casos, de conflitos interconscienciais, quando as expectativas de reconhecimento e aceitação não são correspondidas pelos demais.

Homeostático. A existência de autoectopias afetivas evidencia a necessidade de investimento na reeducação da autoafetividade, tema homeostático abordado na próxima seção deste artigo.

REEDUCAÇÃO DA AUTOAFETIVIDADE

Definologia. A *reeducação da autoafetividade* é o ato, efeito ou processo de a consciex ou a conscin, homem ou mulher, empreender o descarte, desapego, desprendimento ou a renúncia dos autoafetos patológicos, e construir afeição pessoal mais realista, madura e saudável, através de formulação de novas ideias, crenças e concepções, mais positivas e atualizadas sobre si mesma.

Especialidade. A reeducação da autoafetividade é objeto de estudo da *Psicossomatologia*.

Sinonimologia: recin psicossomática; reciclagem da autoafetividade; depuração das autoafeições; desenvolvimento da autoestima; melhoria do amor próprio; reeducação pensênica com foco no *sen*.

Antonimologia: regressismo afetivo; autoassédio cronicificado; recrudescimento das autoectopias afetivas; autoafetividade patológica recalcitrante; estagnação evolutiva.

Hipótese. A partir das pesquisas realizadas, este autor levanta a hipótese de que a reeducação da autoafetividade se processa através de fases, podendo chegar a 6, a depender do nível de vontade, determinação e motivação da consciência para autorreciclar-se⁷.

Fases. Eis, a seguir, as 6 fases da autorreeducação afetiva definidas por este autor, dispostas em ordem cronológica:

1. Autoignorância. Na primeira etapa, denominada *fase da autoignorância*, a consciência ainda desconsidera a necessidade de reeducar-se afetivamente, mesmo sentindo desconfortos, provavelmente ainda incompreendidos. Nessa etapa, crenças e esquemas mentais desadaptativos tendem a atuar mais ostensivamente, sendo comum a desqualificação dos afetos negativos ou

⁷ As fases 1 e 2 em geral inexistem para a consciência que já deixou de lado autocorrupções ou “negocinhos evolutivos”. Mantendo conduta mais cosmoética, a conscin ou consciex autoimperdoadora tende a empreender a autorrenovação ao perceber os primeiros sinais denotadores da necessidade de autorreeducação.

a transferência das causas dos desajustes emocionais pessoais para elementos externos (outras consciências, situações, entre outros).

2. Autossaturação. Na fase da autossaturação, a consciência já não suporta mais as próprias ectopias afetivas, e tenta compreender o que está acontecendo consigo mesma. Pode, por exemplo, fazer autopesquisa ou terapia. Ensaia movimentos de enfrentamento das próprias dificuldades, porém, pode ainda não estar com toda a disposição íntima necessária para enfrentá-las. Nesses casos, diante da confrontação com a problemática (por exemplo, realizada por um profissional terapeuta), a pessoa tende a se esquivar do autoenfrentamento.

3. Autoinvestigação. Na fase de autoinvestigação a consciência, já decidida em reeducar-se, promove o escrutínio das variáveis relacionadas à autoafetividade patológica. Não raro essa investigação precisa ser realizada com auxílio externo – amparadores extrafísicos, psicólogos, conscienciômetras e/ou consciencioterapeutas, por exemplo – em virtude da existência de *pontos cegos* pessoais (áreas de inconsciência e/ou irracionalidade causadas pela autoignorância ou pela manifestação de crenças disfuncionais ou esquemas mentais desadaptativos).

Autodiagnóstico. A partir da autoinvestigação, a consciência consegue definir o diagnóstico para sua problemática, possibilitando o desenvolvimento de um planejamento pró-enfrentamento das dificuldades afetivas pessoais.

4. Autoenfrentamento. A quinta fase corresponde ao autoenfrentamento das autoectopias afetivas, através da realização de ações e estratégias pró-autorredução.

Neoaprendizagens. Na etapa do autoenfrentamento a consciência aprende a manifestar novos padrões afetivos, criando condições propícias para a autorredução e a consolidação da autoafetividade mais saudável.

5. Autorredução. Quinta fase: ocorre o alcance da autorredução afetiva, na qual a consciência consegue manter a nova condição psicossomática, *hipoteticamente* em pelo menos 51% da automanifestação multidimensional.

Recaídas. Nas hipóteses desenvolvidas por este autor, o alcance dessa fase não implica em a consciência estar livre da possibilidade de incorrer em recaídas, uma vez que ainda pode haver tendência à manifestação do padrão afetivo anterior. Desse modo, faz-se mister o acompanhamento rigoroso da própria conduta, visando evitar o retorno ao patamar de automanifestação afetiva antiga.

6. Consolidação. Consolidação das novas parassinapses e sinapses da autorredução. Nessa fase, a consciência estabelece, *de fato*, neopatamar afetivo, hipoteticamente não estando mais sujeita às regressões emocionais (recaídas) relativas às questões afetivas recicladas.

Pluriexistências. Este autor tem como hipótese que para a consecução de neopatamar afetivo (consolidação da *neoautoafetividade*) podem ser necessárias diversas existências intrafísicas consecutivas, a depender, por exemplo, da extensão/profundidade da renovação a ser alcançada e da disponibilidade íntima da consciência.

Amizades evolutivas. Em todas as fases listadas, mas principalmente a partir da fase do autoenfrentamento, o apoio afetivo das amizades evolutivas – em especial amparadores(as) extrafísicos(as) e duplista – são essenciais para o alcance da reeducação da autoafetividade, por exemplo pelas seguintes razões:

a) Desconexão. A promoção do contato mais estreito com conscins e consciexes interessadas na evolução consciencial favorece a desconexão com as companhias mantenedoras do padrão afetivo regressivo, atuando como elemento facilitador da autorredução.

“Eu aprendi que para se crescer como pessoa é preciso me cercar de gente mais inteligente do que eu”.

William Shakespeare, poeta inglês (1564–1616)

b) Exemplarismo. As companhias intra e extrafísicas evolutivas mais saudáveis podem servir de elementos norteadores no tocante ao neopatamar autoafetivo a ser alcançado pelo(a) reeducando(a), através do exemplarismo pessoal daquelas.

Extrapolações. Na experiência deste autor, as extrapolações no campo da afetividade, patrocinadas por amparadores extrafísicos especialmente durante o exercício da docência conscienciológica, vêm possibilitando o vislumbre do neopatamar afetivo a ser alcançado e dos benefícios a serem auferidos, atuando como potente elemento motivador e mantenedor dos investimentos pró-reeducação da autoafetividade.

c) Aceitação. Torna-se mais fácil abrir mão de algum afeto deslocado quando a consciência se percebe aceita pelos demais, independente das ectopias afetivas que manifeste. Carl Rogers, psicólogo norte-americano, expõe afirmação correlata: “(...) quanto mais um indivíduo é compreendido e aceito, maior tendência tem para abandonar as falsas defesas que empregou para enfrentar a vida, e para progredir num caminho construtivo” (ROGERS, 1987, p. 38).

Ciclos. Aparentemente, não há como promover a reeducação da autoafetividade apenas através do estudo ou da pesquisa (teoricidade). Aprendizagens consistentes parecem necessitar de abordagem *teática* (teórica e prática), e ocorrer em ciclos, nos quais a consciência: *i*) vivencia experiências; *ii*) reflete sobre suas vivências; *iii*) extrai novas informações e significados, e promove aprendizados a partir das vivências anteriores; e *iv*) reeduca-se, alcançando novos patamares de automanifestação, os quais tenderão a impactar positivamente as próximas experiências pessoais.

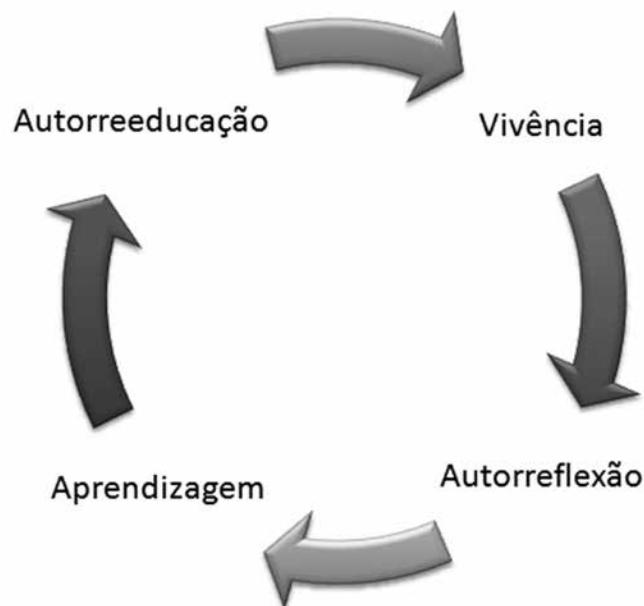


Figura 1: ciclo autorreeducacional.

Autodiscernimento. Importante objetivo a ser definido com a reeducação da afetividade, de acordo com este autor, é a obtenção de maior *autodiscernimento afetivo*, definido por Vieira (2012, p.1327) como o “ato ou efeito de discernir e determinar a capacidade pessoal de dominar as próprias emoções por meio das autorreflexões, ponderações e equilíbrio autopensênico, separando, com lógica, a influência nefasta dos surtos emocionais das decisões racionais evoluídas”.

Laboratório. O laboratório da vida humana disponibiliza inúmeros recursos para a obtenção da reeducação da autoafetividade. Na seção a seguir, este autor enumera os principais meios utilizados para a realização da reciclagem afetiva pessoal.

RECURSOS PRÓ-AUTORREEDUCAÇÃO AFETIVA

Recursos. Desde quando conheceu a Conscienciologia, em 2001, este autor vem utilizando diversos recursos para a promoção da reeducação da autoafetividade.

Cronologia. Eis a seguir, listadas em ordem cronológica do início da utilização, os 16 recursos utilizados por este autor que mais vêm contribuindo para a promoção da autorreciclagem afetiva:

01. **Trafores.** O reconhecimento e a utilização evolutiva e assistencial dos trafores pessoais, entre eles: a comunicabilidade (megatrafor), sociabilidade, bom humor, despojamento, determinação e sistematização, causando impactos positivos no autoconceito e na autoestima.

O RECONHECIMENTO E A UTILIZAÇÃO EVOLUTIVA DOS TRAFORES PESSOAIS SE CONSTITUEM EM UM DOS ELEMENTOS BASILARES PARA O DESENVOLVIMENTO DO AUTOCONCEITO MAIS POSITIVO E O ESTABELECIMENTO DA AUTOAFETIVIDADE MAIS SAUDÁVEL.

02. **Parapsiquismo.** O parapsiquismo pessoal, incluindo também as projeções conscienciais com níveis variados de lucidez, tem sido a principal ferramenta utilizada na comunicação com amparadores extrafísicos, através da qual têm sido fornecidas importantes indicações (*insights* e inspirações) sobre os rumos da autorreeducação pessoal.

03. **Amizades evolutivas:** importante apoio para o *turning point* da autoafetividade. Este autor dá especial ênfase aos (ex-)colegas de curso intermissivo, na condição de conscins ou consciexes, e aos amparadores extrafísicos.

04. **Cursos.** A participação nos cursos disponibilizados pela Conscienciologia, principalmente os mais relacionados com as necessidades pessoais de autorreeducação. Para este autor, na fase inicial de autorreciclagem, causaram maiores impactos: o Curso de Projeciologia e Conscienciologia (CPC), os cursos Extensão em Conscienciologia e Projeciologia 1 e 2 (respectivamente ECP1 e ECP2), e as Qualificações Docentes, todos oferecidos pelo Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC).

05. **Voluntariado conscienciológico:** o cenário evolutivo perfeitamente ajustado para o reconhecimento dos trafores pessoais e para o incentivo ao desenvolvimento da interassistência.

Autorreciclagens. No laboratório consciencial (labcon) deste autor, o voluntariado conscienciológico, no qual se insere a *docência em Conscienciologia*, tem sido o principal promotor e catalisador das autorreciclagens.

ATRAVÉS DO VOLUNTARIADO NA CONSCIENCIOLOGIA, TEM SIDO POSSÍVEL AQUILATAR COM MAIOR PRECISÃO O VALOR PESSOAL E PROMOVER A CORREÇÃO DA AUTOIMAGEM, A PARTIR DA PERCEPÇÃO MAIS REALISTA DA AUTOCONSCIENCIALIDADE.

06. **Docência conscienciológica.** Apesar de a docência conscienciológica já ter sido mencionada anteriormente, este autor considera importante voltar a falar sobre este recurso, pois dentre as atividades voluntárias, esta seguramente foi a que mais contribuiu para a reeducação da autoafetividade.

Amplitude. Este autor vem observando que quanto mais amplas (em termos de interassistência) foram as atividades nas quais houve a atuação pessoal como docente, maiores foram os investimentos por parte dos amparadores de função e mais consistentes foram os movimentos de autorreeducação.

Autogratisação. A docência conscienciológica tem sido, até o momento, a principal responsável pela melhoria do autoconceito e do senso de valor pessoal. Também tem sido a atividade com maior obtenção de autogratisação, e este autor avalia que isto se deva ao fato de que nesta atividade voluntária há a utilização confluyente dos principais traços pessoais, incluindo o megatraço da *comunicabilidade*.

07. **Conscienciometria.** A realização de autodiagnósticos a partir da utilização de diversas ferramentas conscienciométricas, entre elas o livro *Conscienciograma*, escrito pelo pesquisador Waldo Vieira. Também foram bastante importantes as intervenções de colegas conscienciômetras, ocorridas em atividades da CONSCIUS nas quais este autor participou como aluno.

08. **Laboratórios.** A realização de experimentos em diversos laboratórios de autopesquisa no Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC), em especial – para este autor – os da Evoluciologia e Pensenologia.

09. **Duplismo.** A composição de dupla evolutiva, uma das decisões mais importantes e que mais contribuíram para a reeducação da autoafetividade. Este autor possui imensa gratidão pela companheira evolutiva, em especial pelo seu elevado nível de acolhimento, compreensão, paciência e interassistencialidade.

10. **Tenepes.** Recebimento de diversos indicativos de autoenfrentamento no tocante às autoectopias afetivas através de inspirações e *insights* ocorridos durante as práticas da tenepes.

11. **Psicologia.** Fazer formação superior em Psicologia – utilizando o curso também como ferramenta para a autorreeducação – e, em seguida, passar a atuar profissionalmente com saúde pública, sendo a experiência como servidor público municipal em Foz do Iguaçu/PR uma das mais ricas no tocante ao desenvolvimento da interassistencialidade e para a promoção da *auto-descensão cosmoética*⁸.

12. **Dinâmicas.** A participação em várias dinâmicas parapsíquicas, catalisando o desenvolvimento da *autoparapercepções* e estreitando o contato com amparadores extrafísicos.

13. **Consciencioterapia.** Utilização do apoio consciencioterápico da OIC, nos momentos nos quais foram percebidos limites de autopercepção ou incapacidade de transpor com recursos conscienciais próprios algumas dificuldades pessoais.

8 A experiência vivenciada por este autor relativa à descensão cosmoética está exposta no artigo *Descensão cosmoética a partir da autodisponibilidade interassistencial*, publicado no número 3 da Revista de Parapedagogia, de outubro de 2013.

14. **TM1AVI.** A *técnica de mais 1 ano de vida intrafísica*⁹ (TM1AVI), a qual vem sendo experimentada assiduamente desde o ano de 2008, possibilitou a aceleração das autorreciclagens.

15. **Pets.** Criação de animais de estimação, contribuindo sobremodo para a “domesticação” e desrepressão afetiva deste autor.

16. **Foz do Iguaçu.** A modificação de cenário evolutivo a partir de janeiro de 2008, com a saída de Natal/RN e mudança para Foz Iguaçu/PR, juntamente com a duplista, passando a integrar a *Comunidade Conscienciológica Cosmoética Internacional* (CCCI) nesta cidade.

Incremento. Após a mudança para Foz do Iguaçu houve sensível incremento na ocorrência das autorreciclagens. Para este autor, isso ocorreu especialmente devido a 2 razões principais:

a) **Holopensene.** O holopensene mais favorável à autorreeducação, em função da existência de diversos *campi*, ICs e condomínios conscienciológicos, e da presença de centenas de voluntários nesta cidade.

b) **Recursos.** Maior disponibilidade de recursos promotores de autorreeducação, em especial: as dinâmicas parapsíquicas – mais de uma dezena delas – ocorrendo, todas, com periodicidade semanal em diversas ICs; e as estruturas disponibilizadas pelos *campi* da Conscienciológica, por exemplo a Holoteca, o Holociclo, o *Tertuliarium* e os laboratórios de autopesquisa existentes no CEAEC.

Efeitos. A partir da avaliação dos resultados da pesquisa realizada por este autor foi possível definir diversos efeitos homeostáticos, benéficos, a partir da reeducação da autoafetividade obtida até o presente momento (maio de 2014). Esses efeitos estão expostos na seção a seguir.

Efeitos da autorreeducação afetiva

Classificação. Os 21 efeitos da autorreeducação afetiva seguintes, observados por este autor a partir da autopesquisa, foram classificados didaticamente em três categorias básicas: intraconscienciais (mais restritas ao microuniverso consciencial); interconscienciais (mais relacionados à Conviviologia); e extraconscienciais (envolvendo aspectos mais amplos, alguns inclusive não diretamente relacionados a consciências).

A) Efeitos intraconscienciais

01. **Aceleração.** Catálise das autorreciclagens e conseqüente *aceleração da história pessoal* (VIEIRA, 2012, p. 163), obtidas, por exemplo, devido ao melhor aproveitamento das experiências intra e extrafísicas.

02. **Autenticidade.** Desenvolvimento da manifestação mais transparente, realista e autêntica perante os demais, devido, por exemplo, à maior autoaceitação e à redução da necessidade pessoal de utilizar recursos de automaquilagem da autoimagem. Obteve-se, deste modo, maior constância e uniformidade nas autocondutas, independente do contexto vivenciado.

03. **Autoconfiança.** Aumento da autoconfiança, obtida em especial a partir do reconhecimento e da utilização evolutiva dos autotrafores.

⁹ “A técnica de mais 1 ano de vida intrafísica é o conjunto de procedimentos visando a planificação máxima dos esforços conscienciais pró-evolutivos, a partir da suposição de a conscin, homem ou mulher aplicante, ter apenas 365 dias de existência na dimensão intrafísica” (RODRIGUES, 2012).

04. **Autovalorização.** Surgimento do sentimento de autovalorização, ocorrido principalmente a partir da melhoria do *senso de autoeficácia* – da autopercepção de ser capaz de obter bons resultados interassistenciais em função da utilização dos traços e atributos pessoais.

05. **Coragem.** Aumento da coragem para assumir novos desafios.

06. **Descensão.** Paradoxalmente, o acréscimo na autoconfiança e na autovalorização, reflexos da reeducação da autoafetividade, possibilitaram a ocorrência da autodescensão cosmoética, levando à redução das automanifestações arrogantes e vaidosas.

07. **Foco.** Definição do foco (priorização) pessoal na realização de ações promotoras do autodesenvolvimento (autoevolução) e da assistência aos demais. Como efeito colateral, sobreveio o melhor aproveitamento do tempo intrafísico.

08. **Harmonia.** Ocorrência de automanifestação mais equilibrada e harmoniosa, com sensível redução da ansiedade e da autoconflituosidade.

09. **Liberdade.** Alcance da condição de maior liberdade, em especial no tocante à expressão da afetividade pessoal.

10. **Otimismo.** Desenvolvimento de atitudes e perspectivas mais otimistas, em relação a si próprio e aos demais.

11. **Ponderação.** Surgimento de autoconduta mais ponderada e controlada, tornando menos frequentes os comportamentos impulsivos.

B) Efeitos interconscienciais

1. **Consciexes.** Maior possibilidade e ocorrência de contato com consciexes mais evoluídas, em função do padrão afetivo pessoal mais harmônico e positivo.

2. **Duplista.** Estabelecimento de relação mais equilibrada, aprofundada e gratificante com a duplista.

3. **Fraternismo.** Ampliação do nível de fraternismo pessoal, em grande parte devido à autodesrepressão afetiva.

4. **Interassistência.** Maior disponibilidade para a interassistência, em diversas frentes de trabalho. Na atual existência, a reeducação da autoafetividade possibilitou a completa *viragem interassistencial* deste autor: a modificação da condição de quase total indisponibilidade e desinteresse para assistir, frequente até conhecer a Conscienciologia, até a inserção da assistência ao modo de *valor real pessoal*.

5. **Relacionamentos.** Melhoria das relações com os demais, por exemplo, pelas seguintes razões: maior liberdade íntima para demonstrar e trocar afeto; maior abertura ao aprofundamento dos laços afetivos; melhoria da empatia e do fraternismo; atitudes mais autênticas e transparentes.

6. **Respeito.** Aumento do respeito aos demais, reflexo também da ampliação do autorrespeito (uma consequência da autovalorização).

7. **Traforismo.** Surgimento de percepções, abordagens e atitudes mais traforistas em relação aos demais.

C) Efeitos extraconscienciais

1. **Epicentrismo.** Desenvolvimento gradativo do epicentrismo consciencial, a partir da assunção de maiores responsabilidades interassistenciais, tanto na área profissional quanto no voluntariado conscienciológico.

2. **Gescons.** Ampliação da produtividade gesconológica, com a produção de diversos artigos, verbetes, atividades instrucionais e, recentemente, o início da escrita de livro sobre qualidades humanas positivas.

3. **Voluntariado.** Fixação do voluntariado conscienciológico em uma única IC, com a realização de atividades mais alinhadas com os traços pessoais, ocasionando a ampliação da produtividade interassistencial pessoal.

Felicidade. Todos os efeitos listados anteriormente culminaram em um efeito mais macro na vida deste autor: existência intrafísica com maior nível de felicidade e satisfação pessoal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Investimento. Na experiência deste autor, a reeducação da autoafetividade é processo longo, o qual exige bastante investimento pessoal e, ao que parece, por parte também de outras consciências e consciexes, afins à consciência reeducanda, durante anos – e em alguns casos, vidas – a fio.

Colorido. A partir da autorreducação afetiva empreendida por este autor na última década tem sido possível aquilatar o quanto a qualificação dos afetos pessoais, em especial os nutridos em relação a si próprio, pode trazer *colorido especial* à existência humana, tornando-a mais gratificante e satisfatória.

A REEDUCAÇÃO DA AUTOAFETIVIDADE FAVORECE O INCREMENTO NA QUALIDADE DE VIDA E NO BEM ESTAR PESSOAL, O MELHOR APROVEITAMENTO DO TEMPO INTRAFÍSICO E REPRESENTA MEDIDA PROFILÁTICA PARA AS PRÓXIMAS EXISTÊNCIAS.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

01. BECK, Judith S.; *Terapia cognitiva: teoria e prática*; 350 p.; 1ª Ed.; Artes Médicas; Porto Alegre, RS; 1997.
02. Branden, Nathaniel; *Auto-estima e seus seis pilares*; 398 p.; 6ª Ed.; Saraiva; São Paulo, SP; 2000.
03. Dantas, Álvarez; *Tanatófobia*; verbete; Em: Vieira, Waldo; *Enciclopédia da Conscienciologia*; CD-ROM; 2.146 verbetes; 9.000 p., 7ª Ed.; 350 especialidades; Associação Internacional Editares; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); páginas 8315 a 8320.
04. Ferreira, Aurelio Buarque de Holanda; *Novo Aurélio Século XXI: O Dicionário da Língua Portuguesa*; pref. e coord. Margarida dos Anjos & Marina Baird Ferreira; XXXII + 2.128 p.; 1.400 autores; 110.000 etimologias; 54.000 exemplos; glos. 435.000 termos; 2.400 refs.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. revisada e ampliada; Editora Nova Fronteira; Rio de Janeiro, RJ; 1999.
05. Gouveia, Valdiney V.; *A natureza motivacional dos valores humanos: evidências acerca de uma nova tipologia*; Artigo; *Estudos em psicologia (Natal)*; Revista; Vol. 8; N. 3; 2003; páginas 431 a 443.
06. Horney, Karen; *Nossos conflitos interiores: uma teoria construtiva das neuroses*; 209 p.; 3ª Ed.; Rio de Janeiro, RJ; Civilização Brasileira; 1966.
07. Houaiss, Antonio; & Villar, Mauro de Salles; *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*; LXXXIV + 2.922 p.; 1.384 abrevs.; 1 foto; 6 ilus.; 1 microbiografia; 19 tabs.; glos. 228.500 termos; 1.582 refs. (datações etimológicas); 804 refs.; 31 x 22 x 7,5 cm; enc.; Objetiva; Rio de Janeiro, RJ; 2001.

08. **Portella, Mônica;** *Teoria da potencialização da qualidade de vida: propostas e técnicas da psicologia positiva*; 302 p.; CPAF-RJ; Rio de Janeiro, RJ; 2013.
09. **Rodrigues, Elizabeth;** *Técnica de mais 1 ano de vida intrafísica*; Verbetes; *Tertúlia on-line*; site; disponível em: <http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=285&&Itemid=13>; acesso em 01 fev.2014.
10. **Rogers, Carl R.;** *Tornar-se pessoa*; 360 p.; 2 ed.; *Martins Fontes*; São Paulo, SP; 1987.
11. **Vicenzi, Eduardo;** *Assistência por meio da afetividade*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestrário; Vol. 9; N. 1; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2005; páginas 23 a 37.
12. **Vieira, Waldo;** *Enciclopédia da Conscienciologia*; CD-ROM; 2.146 verbetes; 9.000 p., 7ª Ed.; 350 especialidades; *Associação Internacional Editares; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2012; Verbetes: Acrasia; Afetividade; Autoconstrangimento cosmoético mínimo; Autodiscernimento afetivo; Bagulho autopensênico; Descensão cosmoética; Momento da megadecisão; Negocinho evolutivo; Parapsiquismo intelectual.
13. **Idem;** Waldo; *Homo sapiens pacificus*; 1.584 p.; 413 caps.; 403 abrevs.; 434 enus.; 37 ilus.; 7 índices; 240 sinopses; glos. 241 termos; 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.
14. **Young, Jeffrey E.; Klosko, Janet S.; & Weishaar, Marjorie E;** *Terapia do esquema: guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras*; 368 p.; *Artes Médicas*; Porto Alegre, RS; 2008.

Álvarez Dantas, psicólogo pós-graduado em Gestão de pessoas, voluntário da Conscienciologia desde 2002 (atualmente voluntário da Reaprendentia), docente de Conscienciologia desde 2003, tenepessista desde 2004, parapedagogo desde 2004, verbetógrafo desde 2010. E-mail de contato: alvarezdantas@gmail.com.