



Identificação e Superação dos Autoconflitos

Identificación y Superación de los Autoconflictos

Identifying and Overcoming Self-Conflicts

Grace Borges

Resumo

Este artigo tem o objetivo de apresentar ideias de como identificar padrões pensênicos desencadeadores de autoconflitos a partir da compreensão e superação de posturas geradoras ou estimuladoras dos conflitos no dia a dia. Para isto, foi realizada pesquisa bibliográfica pertinente ao tema e também aplicadas técnicas de autopesquisa descritas ao longo do artigo. Os resultados da pesquisa indicam a necessidade de investimento contínuo na pacificação íntima a fim de promover o aprendizado para predispor a atuação mais madura e equilibrada da consciência, consigo mesma e em suas interrelações, reduzindo deste modo os heteroconflitos.

Palavras-chave: anticonflitividade; autodesassedialidade; autoincoerência; autopacificação.

Resumen

El objetivo de este artículo es presentar ideas de cómo identificar patrones pensênicos desencadenadores de autoconflictos a partir de la comprensión y superación de posturas generadoras o estimuladoras de los conflictos en el día a día. Para ello, se realizó la investigación bibliográfica pertinente al tema y también fueron aplicadas las técnicas de auto-investigación descriptas a lo largo del artículo. Los resultados de la investigación indican la necesidad de inversión continua en la pacificación íntima con la finalidad de promover el aprendizaje, para predisponer la actuación más madura y equilibrada de la conciencia, consigo misma y con sus interrelaciones, reduciendo de este modo los heteroconflictos.

Palabras clave: anticonflitividad; autodesasedialidad; autoincoerencia; autopacificación.

Abstract

The purpose of this article is to present ideas on how to identify thosenic patterns that may trigger self-conflicts based on the understanding and overcoming of attitudes that generate

or stimulate day-by-day conflicts. To achieve this, a bibliographical research was carried out related to the subject and were also applied self-research techniques described throughout the article. The results of the research indicate the need for a continuous investment in intimate pacification in order to promote a learning that predisposes a more mature and balanced action of the consciousness, with itself and in its interrelationships, thus reducing hetero-conflicts.

Keywords: *anticonflictivity; self-deintrusiveness; self-incoherence; self-pacification.*

INTRODUÇÃO

Incômodo. Frequentemente na vida intrafísica nos deparamos com situações desagradáveis com as quais não concordamos, ou julgamos não ser o melhor para os envolvidos. Em alguns casos, superamos tranquilamente. Já em outros, não conseguimos lidar de maneira racional, com equilíbrio emocional e energético, gerando assim desconforto, incômodo, irritação, denotando por vezes autoconflitos, podendo extrapolar até mesmo para o heteroconflito.

Motivação. A principal motivação da autora para realizar esta pesquisa foi a vontade de estar mais lúcida e disponível para a assistência no dia a dia, despendendo menos tempo e energia com autoconflitos e seus efeitos.

Objetivo. O objetivo é apresentar propostas de como identificar padrões pensênicos condutores da condição de autoconflito e como superar tal condição de maneira mais equilibrada.

Hipótese. Ao identificarmos e superarmos nossos autoconflitos de maneira madura e equilibrada, conseguiremos nos manter numa condição de tranquilidade íntima e equilíbrio energético, melhorando a relação com os outros e ampliando nossa capacidade assistencial.

Metodologia. Esta pesquisa baseia-se na pesquisa bibliográfica pertinente ao tema e na análise de vivências da autora utilizando as seguintes ferramentas:

1. Registro e análise de experimentos utilizando a Técnica do Autovivenciograma.
2. Registro e análise de experimentos projetivos (Projeciografia e Projeciocrítica).
3. Registro e análise da *Planilha de Registro Diário de Conflitos*.

Estrutura. O artigo está dividido em 7 seções:

- I. *Apresentação do Conceito de Autoconflito.*
- II. *Investigação e Autodiagnóstico.*
- III. *Autovivências Exemplificadoras.*
- IV. *Caracterização dos Autoconflitos.*
- V. *Causas e Efeitos.*

VI. *Terapêutica.*

VII. *Autossuperações.*

I. APRESENTAÇÃO DO CONCEITO DE AUTOCONFLITO

Definição. O *autoconflito* é o estado ou condição de cisão da personalidade devido ao mecanismo de antagonismo da conscin consigo mesma, caracterizado pelo estado de tensão intraconscin, desconforto e desassossego. (VIEIRA, 2013; verbete Autoconflito).

Sinonímia. 01. Autoconflitividade. 02. Autoconflituosidade. 03. Autodiscordância. 04. Auto-desacordo. 05. Autodesentendimento. 06. Autoconfrontação. 07. Autocontestação. 08. Autoimportunamento. 09. Autobeligerância. 10. Conflito intrapsíquico.

Autoignorância. O autoconflito antievolutivo expressa o nível de autoignorância e a qualidade da autopensinização da conscin, fruto das distorções autopercptivas oriundas do egoísmo. Desta forma, o primeiro passo para superar os autoconflitos é identificá-los a partir da autopesquisa.

II. INVESTIGAÇÃO E AUTODIAGNÓSTICO

Autopesquisa. Para identificar a origem de seus pertúrbios e estabelecer estratégias de superação de tais traumas, a autora utilizou a *Planilha de Registro Diário de Conflitos*. Esta planilha possibilitou o levantamento dos auto e heteroconflitos, auxiliando na compreensão e descoberta de algumas realidades desta consciência.

Procedimentos. A partir da *Autopesquisologia*, eis por exemplo, em ordem funcional 8 procedimentos técnicos para o registro diário de conflitos:

1. **Data e Local:** registro de quando e onde ocorreu o conflito.
2. **Envolvido(s):** registro das consciências envolvidas diretamente no fato.
3. **Fato:** descrição sucinta do fato gerador do conflito.
4. **Padrão pensênico:** identificação do pensamento e sentimento durante o acontecimento. Percepção de como estavam as próprias energias e/ou do ambiente e envolvidos.
5. **Parapercepção:** identificação da interferência de consciexes (Amparadores, assediadores ou consciexes amauróticas?)
6. **Análise do conflito:** identificação do pensene antagônico.
7. **Conclusão:** registro do aprendizado diante da reflexão e análise do fato.
8. **Profilaxia:** prescrição de como evitar novas ocorrências do conflito.

Técnicas. Outras técnicas utilizadas foram os registros e análises de experimentos de técnicas projetivas (Projeciografia e Projeciocrítica) e Autovivenciograma.

III. AUTOVIVÊNCIAS EXEMPLIFICADORAS

Exemplos. Para ilustrar a aplicação de técnicas de autoinvestigação de autoconflitos, seguem-se, em ordem cronológica, 3 autovivências exemplificadoras:

a) Técnica de Projeciografia e Projeciocrítica

1. Data e Local: 04/06/2017, IIPC São Paulo, Curso APP – Autopesquisa Projeciológica.

2. Técnicas Energéticas: Pulsação de chakras; exteriorização das energias; soltura do energosoma; circulação fechada - EV; absorção de energias; conexão com amparador temático.

3. Técnica Projetiva: Alvo mental, tema de pesquisa: liberdade de manifestação.

4. Projeciografia: Comecei a experiência refletindo sobre algumas situações que não me agradam no dia a dia. Por várias vezes tendo a me paralisar, me sentindo acuada, outras vezes reajo de maneira agressiva por meio de discussão, convencimento ou imposição. Ou seja, minha reação tende a ser extremada, faltando ponderação, comedimento e equilíbrio.

Tal postura traz consequências às interrelações de trabalho ou familiares quando, por exemplo, cobro do outro comprometimento e qualidade de trabalho de maneira excessiva, muitas vezes além do que o outro é capaz de dar, gerando situação tensa e conflituosa, causando sofrimento a ambas as partes. Muitas vezes tenho essa mesma postura comigo mesma, a partir de autocobranças, autopunição e autoculpa. Questionei: “Como lidar com tudo isso?”

A minha frente surgiu um *mapa mundi* com várias tachinhas coloridas representando as diferentes consciências. Do meu lado direito, a consciência que suponho ser amparadora me transmitia mentalmente a informação: “Todas as consciências estão evoluindo, de maneiras diferentes e ritmos diferentes e nem tudo vai estar no nosso controle, não é possível controlar tudo.”

Reflexão sobre os limites do assistente: ainda que médicos, bombeiros ou salva-vidas tenham como papel primar pela assistência, ajudando o outro a sair da condição de risco ou sofrimento, nem sempre terão sucesso.

5. Projeciocrítica: Compreendi que as reações agressivas no dia a dia têm como base o medo (da perda do controle, da perda do outro, do medo de fracassar na assistência). Como reflexo destas inseguranças, reajo com auto e heterocobranças nas interrelações, não respeitando os limites da outra consciência. Nem tudo está no nosso controle. Não devemos sofrer por isso e, sim, aceitar. Leitura sugerida durante o debate com o grupo: verbete Aceitação Cosmovisiológica.

b) Técnica do Autovivenciograma

1. Cenário Relacional: 08/06/2017, São Paulo, intrafísico.

2. Descrição do fato: Era um dia previsto para várias atividades, dentre elas exame de sangue às 8h, conserto da quitinete às 10h e, se desse tempo, encontraria com colega a tarde. Saí de casa com antecedência, realizei os exames agendados e fui encontrar o pedreiro para conserto na quitinete.

Enquanto aguardava por ele, corriji algumas provas e procurei trabalhar com as energias, enviando os melhores pensenes para o pedreiro chegar bem. Ele chegou com 1h de atraso mas estava tudo bem.

Após retirada das peças com problemas, solicitei ao Museu do Azulejo para me entregar os azulejos encomendadas para reposição. Após alguns minutos recebi as peças, entretanto a máquina de cartão de crédito para o pagamento não funcionava. Precisei ir até a loja para pagar.

Chegando ao Museu do Azulejo recebi ligação do laboratório. O convênio não havia autorizado o exame. Voltei ao laboratório, 30 minutos de caminhada e realizei o acerto dos exames. Mais 30 minutos de caminhada de volta à quitinete e fiz o pagamento ao pedreiro.

Às 14h retornei para casa cansada, mas tranquila apesar dos imprevistos. Passei a tarde com colega da ARACÊ-ES.

3. Interpretação: Nem todas as situações vivenciadas no dia a dia ocorrem conforme o planejado. Por mais organizados ou pontuais, dependemos da organização e pontualidade dos outros. Podemos vivenciar imprevistos, mudanças de planos, dentre outros percalços fora do nosso controle. Entretanto, tenho tendência a me aborrecer e ficar bastante descompensada energeticamente e emocionalmente. Seja ruminando o acontecimento, seja explodindo e discutindo com os envolvidos.

Apesar desse dia não acontecer conforme o esperado (por mim), desde cedo estive atenta para trabalhar as energias e me manter tranquila diante dos possíveis imprevistos. Procurei levar atividades para fazer enquanto esperava pelos exames e pelo pedreiro. Estive sempre atenta para facilitar o desenrolar das situações, evitando ansiedade ou irritação.

4. Hipótese de pesquisa: Um dos aspectos a trabalhar é a irritabilidade e neste dia tive várias oportunidades de me irritar. Entretanto, a participação no APP no fim de semana anterior já me deixou mais alerta para possíveis imprevistos. Lembrei de trabalhar as energias várias vezes ao longo do dia e me organizei para levar atividades para fazer enquanto esperava no laboratório e na quitinete. Esse conjunto de medidas de precaução ajudou a diminuir minha ansiedade e o aborrecimento de estar “perdendo tempo” com atrasos e imprevistos. Outra hipótese é a vivência de extrapolacionismo com ajuda dos amparadores, evidenciando a possibilidade de manter-me imperturbável diante das adversidades cotidianas.

5. Aprendizado: É possível se manter equilibrada emocionalmente mesmo quando as situações saem do previsto. Entretanto, para isto é importante investir em alguns aspectos como:

- Atenção e lucidez.
- Trabalho com as energias (EV).
- Organização e pontualidade.

6. Aplicação do aprendizado: Em todas as situações do dia a dia, diante de imprevistos ou em situações fora do controle.

Se não depende de mim, devo me perguntar se é possível ajudar. Entretanto, não é possível fazer com que os outros ou as coisas funcionem sempre como eu espero.

c) Planilha de Registro Diário de Conflitos

1. Data e Local: 29/07/2017, São Paulo.

2. Envolvido(s): Marido e sogra.

3. Fato: Meu marido me contou que minha sogra luxou o punho. Estava estendendo roupa no varal, tropeçou e caiu.

4. Padrão pensênico: Na mesma hora já fiquei muito aborrecida e bastante alterada. Penso que por ela ser pessoa de idade e com problemas na perna, deveria cuidar mais de sua saúde, fazendo fisioterapia para o fortalecimento e evitando novas quedas. Além disso, deveria diminuir a exposição a situações de risco dentro de casa, contratando diarista para ajudar nas tarefas mais difíceis. O sentimento é um misto de raiva e impotência.

5. Parapercepção: Não percebi atuação de consciex antes do fato, entretanto, meu humor mudou completamente após a notícia. Supostamente, nesse momento, devo ter atraído consciexes com o padrão de raiva.

6. Análise do conflito: Quero tomar a decisão por ela, a partir de minhas convicções sobre “o melhor para ela”.

7. Hipótese: Pode ser forma de compensação pois não tive a oportunidade de ver minha mãe envelhecer e cuidar dela. Gosto muito da minha sogra e vejo que ela sofre bastante por ser refém de seus medos e teimosias. Queria ter o poder de arrancar o sofrimento de dentro dela. Daí vem a frustração por não conseguir e a sensação de impotência.

8. Conclusão: Preciso me conscientizar sobre o fato de não conseguir acabar com o sofrimento da humanidade. Não sou responsável pelo sofrimento do outro. A assistência vai até o limite permitido pelo assistido. Preciso aprender como abordar melhor as outras pessoas para oferecer minha ajuda.

9. Profilaxia: Investir na escuta e respeito ao outro; Oferecer ajuda, respeitando o limite do assistido, pois ele não tem obrigação de aceitar; Cada consciência é responsável por sua autoevolução e não podemos evoluir pelo outro; Abrir mão da autoimagem de salvadora.

IV. CARACTERIZAÇÃO DOS AUTOCONFLITOS

Sintomas. A identificação dos autoconflitos, principalmente quando não explícitos, é feita a partir dos sintomas, ou seja, a partir da percepção de tensão, desconforto e desassossego. Eis por exemplo, em ordem alfabética, 11 sintomas a serem investigados quanto aos autoconflitos:

01. Aborrecimento: sentimento de descontentamento, contrariedade, mau humor e irritação. Pode ser sintoma do conflito entre o que a consciência acredita ser o melhor a ser feito (idealizado) e o

possível de ser feito, fato real. A expectativa gerada não realizada gera a frustração, seja por limitações próprias ou das demais consciências envolvidas, seja pelas diferentes opiniões entre indivíduos, ou mesmo por fatores externos (mal tempo, chuva, atrasos, trânsito, falta de sinal do célula, entre outros).

02. Ansiedade: sentimento de agonia, sofrimento por algo ou acontecimentos fora do controle. Pode ser indicador do conflito de querer ter o controle de tudo, a certeza, como fonte de segurança. Isto nem sempre é possível, gerando sofrimento.

03. Atraso: atraso, quando este denota desmotivação quanto a atividade a ser realizada, ou discordância quanto ao compromisso assumido, ou mesmo medo de enfrentar situações desconfortáveis ou onde exista a insegurança.

04. Frustração: frustração ao perceber-se fazendo “o melhor”, ou “conforme planejado”, mas não obtendo os resultados esperados, demonstrando a crença irreal de que é possível controlar todas as variáveis multidimensionais. No caso da autora, sentimento comum ao receber heterocrítica.

05. Impotência: sentimento de não ser nada possível de ser feito diante de situações de sofrimento e dor, seja do outro ou sua, resultado de suas escolhas ou não. Aceitar este tipo de limitação conflita com a autoimagem de “salvadora”, “autônoma”, “independente” ou “capaz de consertar tudo”.

06. Indignação: sentimento diante de situações de aparente injustiça. Neste caso devemos estar atentos se realmente está faltando justiça e respeito ao outro, se está havendo alguma violação de direitos, ou se pode ser falha de comunicação ou compreensão, mal entendido, ou ainda apenas diferenças de abordagens. Existem regras criadas por nós, para nós mesmos e acreditamos servir para os outros, gerando sofrimento quando as outras pessoas comportam-se “diferente do esperado”.

07. Postergação: postura de “deixar para depois”, em geral, assuntos relacionados aos autoenfrentamentos, entre eles: lidar com pessoas difíceis; lidar com tarefas sem a devida habilidade ou com tempos mal dimensionados para a ação, levando em conta o cenário ideal e não o real. É possível observar as oportunidades de recins (reciclagens intraconscienciais) envolvidas, entretanto, os conflitos normalmente surgem pois nem sempre estamos dispostos a aprender com tais oportunidades, resistindo as mudanças.

08. Raiva: reação amplificada a partir dos sentimentos de aborrecimento, frustração, impotência ou indignação, quando não resolvidos, sanados ou mitigados.

09. Sobrecarga: o excesso de tarefas, compromissos, ou responsabilidades, seguidos da auto cobrança excessiva podem levar à crença de que não somos bons o bastante, pois sempre alguém fará mais e melhor (competitividade); a dificuldade de dizer “não” e a tentativa irreal de querer agradar a todos (baixa autoestima); a busca pela perfeição (preocupação com autoimagem) dedicando tempo excessivo às atividades que já poderiam ter sido concluídas; a fuga dos autoenfrentamentos, dedicando tempo excessivo a tarefas não prioritárias.

10. Tristeza: sentimento de tristeza em decorrência das frustrações, da falta de reconhecimento e gratidão por parte de alguém ou a partir do sentimento de culpa e vergonha ao identificar erros ou injustiças cometidas.

11. Ruminação: ruminação mental instalada a partir das situações incômodas, alimentando padrão pensênico patológico sobre si ou sobre os outros; autoassédio e posteriormente, brechas para o heteroassédio.

Autopesquisa. Os sintomas aqui apresentados, são passíveis de ocorrerem a qualquer indivíduo, podendo ter origens diferentes do autoconflito, entretanto, é importante investir na autopesquisa para melhor identificar as prováveis causas.

Lucidez. Importa também investir na ampliação da lucidez nas manifestações da consciência, para que as situações conflituosas sejam mais fontes de esclarecimento e interassistência (iscagem lúcida) do que fontes de auto e heteroassédio.

Gatilhos. Os sintomas apresentados podem ter origem nos mesmos gatilhos, conforme os 6 itens abaixo sumarizados na Tabela 1:

GATILHOS	SINTOMAS RELACIONADOS/ DECORRENTES
Baixa Autoestima	Sobrecarga Raiva Frustração Tristeza
Conflito entre o idealizado e o real.	Aborrecimento Frustração Indignação Raiva Ruminação Tristeza
Dever de ser sempre: forte, boa, correta, disponível para todos, perfeita.	Indignação Sobrecarga Impotência Frustração Tristeza
Medo do autoenfrentamento	Atrasos Postergação Sobrecarga
Preguiça	Atrasos Postergação Sobrecarga

Necessidade de controle, certeza, segurança	Ansiedade Frustração Impotência Raiva
---	--

Tabela 1 - Gatilhos de autoconflitos

Multiplcidade. Cada gatilho pode desencadear diferentes comportamentos e sentimentos, da mesma forma, o mesmo sintoma pode ser resultado de gatilhos diferentes, reforçando assim a importância da autopesquisa para identificar a origem do autoconflito e a melhor profilaxia e/ou terapêutica.

V. CAUSAS E EFEITOS

Causas. O estudo e compreensão dos gatilhos nos possibilitam elaborar a relação abaixo, das principais causas, ou seja, os principais motivos pelos quais entramos em autoconflito:

1. Autorrepressão: não nos permitimos errar, não assumimos o que realmente queremos, ou nos desagrada, obedecendo regras (impostas ou autoimpostas), acreditando atender o esperado pelos outros, gerando rigidez consciencial e reprimindo nossa verdadeira essência.

2. Desejo não satisfeito: tal rigidez consciencial impacta nossas relações, pois criamos expectativas em relação aos outros, ou às situações, frequentemente irreais, gerando frustrações.

3. Falta de posicionamento: a necessidade de passar a imagem esperada pelos outros visa obtermos o reconhecimento e as energias para sanar as carências energéticas e emocionais.

4. Medo e insegurança: a falta de autoconhecimento quanto algumas habilidades, capacidades, ou até mesmo limitações (falta de autocognição) pode desencadear insegurança e fuga de situações desafiadoras. Assim, nos paralisamos ou andamos em “marcha lenta”, sem efetivamente assumir os trafores. Isto nos deixa mais distantes de descobrir o que ainda temos para desenvolver. A experiência só vem com a prática.

5. Autoincoerência: pode ser decorrente dos medos e inseguranças conforme citado no item anterior, mas também pode estar relacionada à autocorrupção. Neste caso, preferimos agir em causa própria, nos mantendo na zona de conforto, evitando o “trabalho” de interassistir, de nos posicionar e realizar as próprias recins.

6. Autoindefinição: o medo de decidir e errar; a necessidade de acertar sempre; a necessidade de controle; a preocupação excessiva com a autoimagem. Enquanto isto, distraídos com as próprias questões, podemos não perceber e deixar passar a oportunidade de assistência à nossa frente.

Efeitos. Toda ação predispõe reação. Nossos autoconflitos tem efeitos diretos sobre nossos pensenes, afetando a saúde física e mental, a qualidade das interrelações intra e extrafísicas, entre outros efeitos. Eis, em ordem alfabética, a exemplificação de 12 efeitos associados aos autoconflitos:

01. Agressividade.
02. Ansiedade.
03. Autoassédio.
04. Autoflagelamento.
05. Autopunição.
06. Defasagem energética.
07. Depressão.
08. Doenças psicossomáticas.
09. Heteroassédio.
10. Heteroconflitos.
11. Interprisão grupocármica.
12. Obnubilação.

Consequências. A partir de autoassédios, abrimos brechas para o heteroassédio, passando a atuar com baixa lucidez, desperdiçando oportunidades evolutivas e assistenciais no dia a dia.

Terceirização. Tendemos a buscar culpados para os nossos sofrimentos e angústias projetando em terceiros a responsabilidade sobre os problemas.

Crescendo. Assim, quando a consciência ignora seus autoconflitos, pode estar sujeita ao crescendo *conflito íntimo-conflito interpessoal-interprisão grupocármica*.

VI. TERAPÊUTICA

Autoenfrentamento. Após identificadas as origens de nossos autoconflitos, como se manifestam e quais suas consequências, cabe à consciência fazer o autoenfrentamento, elaborando estratégias de superação de tais dificuldades.

Autoprescrições. A partir da *Planilha de Registro Diário de Conflitos* foram extraídas as autoprescrições mais frequentes e o detalhamento da aplicabilidade prática, apresentadas na Tabela 2.

Autoprescrição	Prática
Auto-organização	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar o prioritário; • Reduzir sobrecargas (abrir mão do não prioritário, delegar se necessário, investir na desassim); • Controlar e respeitar horários (pontualidade);
Autorrespeito e Autoacolhimento	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar claramente e respeitar os próprios limites; • Perdoar a si mesmo por não ser tudo o que idealiza ser; • Ao identificar falhas, equívocos, deslizes, erros, a crítica deve ser em relação ao traço, postura, e não contra você mesmo. Você é capaz de mudar; • Comemorar seus acertos e ao superar seus limites; • Aprender a aceitar ajuda;
Respeito ao outro	<ul style="list-style-type: none"> • Oferecer ajuda ao invés de impor; • Não se magoar quando o outro não quer sua ajuda. Cada um é responsável por suas escolhas e autoevolução; • Abrir mão da autoimagem de salvador;
Diferenciação Pensênica	<ul style="list-style-type: none"> • Estar atento às influências externas quanto às pessoas e ambientes, alterando o humor, irritação e comportamento; • Trabalhar energias sempre. Desassim;
Higiene Consciencial	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a ouvir críticas sem se afundar com elas (menos autojulgamento e autopunição); • Estar em dia com a autopesquisa, reconhecendo e aceitando o que precisa melhorar sem entrar em sofrimento; • Ter tranquilidade e motivação para investir nas recins a partir dos trafores (autoconfiança); • Trabalhar energias sempre. Desassim;
Ponderação	<ul style="list-style-type: none"> • Parar e refletir diante de conflitos, aborrecimentos, irritações: faz sentido brigar? Se irritar? Se aborrecer? • Será a intenção do outro realmente de te prejudicar? • E se tiver, vale a pena dar continuidade ao conflito?
Abordagem Assistencial	<ul style="list-style-type: none"> • Fazer uso de abordagens inclusivas, participativas, instigadoras, com debates, bom humor, leveza, gentileza; • Respeitar as diferenças; • Convidar a experimentar o novo (sem impor);
Liderança Cosmoética	<ul style="list-style-type: none"> • Perceber qual seu papel dentro das relações; • Identificar “quando” orientar e “como”, ao invés de cobrar do outro que ele já saiba fazer sozinho; • Aprender a delegar; • Ajudar a desenvolver a autonomia dos outros;

Tabela 2 - Autoprescrições

VII. AUTOSSUPERAÇÕES

Anticonflitividade. A autora objetiva alcançar a anticonflitividade através da aplicação das autoprescrições.

Persistência. Entretanto, os efeitos das resoluções são observados aos poucos. A consciência leva tempo para realizar mudanças de hábitos e posturas arraigadas, exigindo assim determinação e persistência.

Balanço. A Tabela 3 apresenta pontos de melhorias e algumas dificuldades identificadas pela autora, necessitando maior investimento e dedicação no sentido de lidar melhor e superar os autoconflitos.

Autoprescrição	Melhorias	Dificuldades
Auto-organização	<ul style="list-style-type: none"> • Maior pontualidade; • Tem delegado, quando necessário; • Mais desassins; 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar as prioridades; • Abrir mão do não prioritário;
Autorrespeito e Autoacolhimento	<ul style="list-style-type: none"> • Tem buscado identificar e respeitar seus limites; • Tem permitido ser ajudada com mais frequência; • Reconhecendo mais acertos e superações. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perdoar a si mesma por não ser tudo o que idealiza ser; • Tecer crítica em relação ao traço, postura, e não contra você mesmo;
Respeito ao Outro	<ul style="list-style-type: none"> • Tem oferecido ajuda ao invés de impor; • Busca sempre se conscientizar de que não vai salvar o mundo; 	<ul style="list-style-type: none"> • Ainda se magoa quando o outro não quer sua ajuda;
Diferenciação Pensênica	<ul style="list-style-type: none"> • Tem ficado alerta quanto às influências externas (pessoas e ambientes); • Mais desassins; 	<ul style="list-style-type: none"> • Eventualmente ainda se desestabiliza a partir dos incômodos com o outro entrando em auto e heteroassédio;
Higiene Conscencial	<ul style="list-style-type: none"> • Tem exercitado ouvir críticas sem rebatê-las, ou projetar no outro, mas ainda observa autovitimização; • Apesar dos registros de autopesquisa, tem dedicado pouco tempo para estudos e escrita (semanal); • Tem motivação para investir nas recins a partir dos trafores (autoconfiança); • Mais desassins; 	<ul style="list-style-type: none"> • Ouvir críticas sem se vitimizar. • Dedicar tempo suficiente à autopesquisa (diário); • Ter tranquilidade para investir nas recins;

Ponderação	<ul style="list-style-type: none"> • Eventualmente consegue parar e refletir diante de conflitos, se faz sentido brigar, se irritar, se aborrecer; • Em vários conflitos as reflexões foram feitas a posteriori, e quando pertinente, os erros foram assumidos e realizados os pedidos de desculpa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Parar e refletir diante de conflitos de maneira mais frequente e natural;
Abordagem Assistencial	<ul style="list-style-type: none"> • Buscando usar com mais frequência abordagens inclusivas, participativas, instigadoras, com debates, bom humor, leveza e gentileza; • Convidar a experimentar o novo (sem impor); 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceitar e respeitar as diferenças; • Tendência a julgar e desaprovar o outro, segregando-o, dificultando as interações, os aprendizados e consequentemente a interassistência;
Liderança Cosmoética	<ul style="list-style-type: none"> • Buscando orientar ao invés de cobrar do outro; • Permitindo espaço para dúvidas e diálogos quando necessário; • Delegando quando possível; • Ajudando a desenvolver a autonomia do outro; 	<ul style="list-style-type: none"> • Eventualmente ainda faz cobranças ao invés de orientações. Necessário investir;

Tabela 3 - Autoprescrições e efeitos observados

CONCLUSÃO

Superação. Na experiência desta autora, a superação dos autoconflitos tem ocorrido por meio de recins gradativas dos vários traços conscienciais associados a autorrepressão, rigidez consciencial, autoimagem distorcida, auto e heterojulgamentos, auto e heteropreconceitos, adquiridos ao longo desta ou de outras vidas, resultando assim em postura mais autêntica e equilibrada, a caminho da maturidade consciencial.

Interassistência. As autoincoerências, ao serem sanadas, passam a drenar menos energias possibilitando assim a manifestação consciencial mais lúcida e sadia, melhorando a qualidade nas interassistências. Segundo Vieira, o menos doente assiste ao mais doente.

Aprendizado. A autora destaca o aprendizado adquirido a partir desta autopesquisa relacionado às novas descobertas sobre si, notadamente quanto às reciclagens e práticas necessárias para as autossuperações conscienciais.

Semperaprendentes. Sempre temos algo a aprender, portanto, nos motivemos para o constante investimento na autopesquisa. Não nos paralisemos diante das dificuldades, dos medos e do desconhecido. Sejamos eternos aprendizes.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

01. BROWN, Brené; *A Coragem de ser Imperfeito*; trad. Joel Macedo; tit. original: *Daring Greatly*; Sextante; Rio de Janeiro, RJ; 2013.
02. BUCKINGHAM, Marcus; CLIFTON, Donald; *Descubra seus pontos fortes*; trad. Mario Molina; Sextante; Rio de Janeiro, RJ; 2008.
03. DWECK, Carol; *MindSet: A nova psicologia do sucesso*; trad. S. Duarte; Objetiva; São Paulo, SP; 2017.
04. HARRIS, Russ; *Liberte-se: Evitando as armadilhas da procura da felicidade*; trad. Helena Maria Andrade do Nascimento; Editora Agir; Rio de Janeiro, RJ; 2011.
05. MARTINS, Eduardo; *Higiene Consciencial - Reconquistando a Homeostase no Microuniverso Consciencial*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2016.
06. ROSENBERG, Marshall; *Comunicação Não-Violenta: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais*; trad. Mario Vilela; Editora Ágora; São Paulo, SP; 2006.
07. TELES, Mabel; *Profilaxia das Manipulações Conscienciais*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007.
08. TORNIERI, Sandra; *Mapeamento da Sinalética Energética Parapsíquica*; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2015.
09. VIEIRA, Waldo; *Autoconflitogramologia*; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; Associação Internacional EDITARES; Foz do Iguaçu, PR; 2014; p. 264.
10. VIEIRA, Waldo; *Autoconflitologia*; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; Associação Internacional EDITARES; Foz do Iguaçu, PR; 2014; p. 266.

WEBGRAFIA CONSULTADA

1. ARAKAKI, Kátia; *Exercício do paradireito*; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete N. 2.936 apresentado no Tertuliarium / CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 17.02.2014; disponível em: <www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em: 11.04.17; 09h15.
2. BALONA, Málu; *Limite do assistente*; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete N. 3.738 apresentado no Tertuliarium / CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 29.04.16; disponível em: <www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em: 11.04.17; 09h16.
3. BALONA, Málu; *Limite do assistido*; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete N. 3.402 apresentado no Tertuliarium / CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 29.05.15; disponível em: <www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em: 11.04.17; 09h15.
4. CATTO, Maria Luiza; *Automediação Anticonflitiva*; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete N. 2.886 apresentado no Tertuliarium / CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 29.12.2013; disponível em: <www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em: 18.07.17; 07h30.

5. RAMIRO, Marta; *Conscin Semperaprendente*; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; Enciclopédia da Conscienciologia; verbete N. 3.174 apresentado no Tertuliarium / CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 13.10.14; disponível em: <www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em: 15.12.17; 11h45.
6. VENTURA, Graça; *Aceitação cosmovisiológica*; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; Enciclopédia da Conscienciologia; verbete N. 2.109 apresentado no Tertuliarium / CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 08.11.11; disponível em: <www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em: 15.07.17; 08h40.
7. VICENZI, Eduardo; *Binômio Afeto-cognição*; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; Enciclopédia da Conscienciologia; verbete N. 4.079 apresentado no Tertuliarium / CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 05.04.17; disponível em: <www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em: 24.09.17; 10h.
8. VICENZI, Eduardo; *Taxa Afetiva*; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; Enciclopédia da Conscienciologia; verbete N. 2.861 apresentado no Tertuliarium / CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 04.12.13; disponível em: <www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em: 03.06.17; 01h56.
9. VIEIRA, Waldo; *Meganível da Autoconsciência*; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; Enciclopédia da Conscienciologia; verbete N. 545 apresentado no Tertuliarium / CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 17.05.07; disponível em: <www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em: 12.08.17; 19h30.

Grace Borges, Mestre em Engenharia da Informação e Ciência da Computação; professora universitária; voluntária da ARACÊ desde 2001.

E-mail: graceapborges@yahoo.com.br