

# SUPERAÇÃO DO HOLOEVITAMENTO EXPERIENCIAL: A MATRIZ DE MUDANÇA EM ESTUDO DE CASO

Overcoming Experiential Holoavoidation: the Matrix of Change in a Case Study

Superación de la Holoavoidación Experiencial: la Matriz del Cambio en Estudio de Caso

**Marina Lopes Monteiro**

---

*Especialidade: Recinologia.*

## Resumo

O presente artigo visa explicitar e descrever a priorização de processos reciclogênicos que sustentaram a superação da dificuldade de permanecer em contacto com experiências emocionais internas, desencadeadoras de desconforto holossomático e respectivos comportamentos de fuga e evitamento. Este estudo apresenta os procedimentos e estratégias para aceder e diferenciar componentes emocionais durante aplicação da técnica da reciclagem existencial (recéxis). A metodologia empregada foi o método empírico-indutivo fundamentado na Autopesquisologia e Autoexperimentologia. Alicerçado nas experiências pessoais, são apresentados resultados indicadores da superação de mecanismo de fuga e evitamento, promotores de autoconscientização e assunção dos potenciais pessoais múltímodos e a priorização de realizações mentaissomáticas, nomeadamente a escrita conscienciológica. As considerações finais compreendem a análise reflexiva e a depuração dos efeitos, imediatos e mediatos, da superação do holoevitamento nas neodiretrizes existenciais e consecução da proéxis.

**Palavras-chave:** Emoções; Evitamento; Experiências; Reciclagem; Regulação.

## Abstract

This present paper aims to explain and describe the prioritization of recycling processes that supported overcoming the difficulty of remaining in contact with internal emotional experiences, that trigger holosomatic discomfort and avoidance behaviors. This study describes techniques and strategies to access and differentiate emotional components while applying the existential recycling technique (recexes). We used the empirical-inductive method based on Selfresearchology and Selfexperimentology. Based on personal experiences, this study presents results indicating overcoming avoidance mechanisms, thus promoting self-awareness, the assumption of multiple individual potentials, and the prioritizations of mentalsomatic achievements, namely conscienciological writing. The final considerations include a reflective analysis of immediate and mediate effects of overcoming holoavoidance in the existential neo-guidelines and achieving the proexis.

**Keywords:** Avoidance; Emotions; Experiences; Recycling; Regulation.

## Resumen

Este artículo tiene por objetivo explicitar y describir la priorización de los procesos psicogénicos que sustentaron la superación de la dificultad por mantener vivencias emocionales desencadenadoras íntimamente de malestar holosomático y conductas de fuga y de evitación. Este estudio presenta técnicas y estrategias para proceder y diferenciar los componentes emocionales intervinientes durante la aplicación de la técnica de reciclaje existencial (rexis). La metodología empleada fue el método empírico-inductivo, basado en la Autoinvestigaciología y en la Autoexperimentología. De acuerdo a las experiencias de la autora, son presentados los resultados indicadores de la superación del mecanismo de fuga y de evitación, promoviendo la autoconcientización y la asunción de los potenciales personales multiformes, así como la priorización de auto-realizaciones mentaisomáticas, notablemente, la escritura concienciológica. En las consideraciones finales se incluyen el análisis reflexivo y la depuración de los efectos inmediatos y mediatos de la superación de la holo-evitación en las neo-directrices existenciales y en la consecución de la proxis.

**Palabras-clave:** Emociones; Evitación; Experiencias; Reciclaje; Regulación.

## INTRODUÇÃO

**Paradoxo.** A dificuldade, relutância ou indisponibilidade em aceder ou permanecer em contacto com experiências pessoais intimamente desafiadoras ou pungentes, mas consciencial e evolutivamente produtivas, compromete a resolução da aporia evolutiva.

**Autocatálise.** A consciencialização da dilapidação de património intraconsciencial e perdas de oportunidades evolutivas, e a persistência em comportamentos perdulários com os aportes existenciais recebidos, despertou o senso de urgência pessoal de dinamização proexológica, subsidiado no autocomprometimento e na eliminação gradativa das autoconcessões antievolutivas.

**Objetivo.** Este trabalho visa trazer subsídios para a caracterização, mecanismos e efeitos do constructo de evitamento experiencial, descrevendo o processo de superação, à luz do paradigma consciencial.

**Metodologia.** Neste estudo recorre-se ao método de investigação empírico-indutivo, baseado na Autopesquisiologia e Autoexperimentologia.

**Recursos.** Para o desenvolvimento das proposições expostas empreendeu-se uma revisão bibliográfica, com a inclusão de autores de referência da Socin e da Conscienciologia. Posteriormente, utilizou-se os registos das vivências pessoais ao modo de fonte de inspiração, contemplou-se os auto e heterodiagnósticos, e considerou-se as auto e heteroprescrições terapêuticas de reeducação mentaisomática.

**Estrutura:** Este artigo está organizado em 3 seções, apresentado a seguinte estrutura:

I. Holoevitamento Experiencial; II. Holoanálise da Conscin, com os subtemas Autoinvestigação e Técnicas de Autoinvestigação, e III. Superação do Holoevitamento Experiencial. Concluindo apresentam-se as Considerações Finais.

## I. HOLOEVITAMENTO EXPERIENCIAL

**Caleidoscópico.** Nesta secção, direcionamos um olhar analítico para a estratégia do Holoevitamento Experiencial, usando a lente e parâmetros do paradigma Consciencial, porquanto “A panorâmica tem que ser ampliada para se enxergar o mundo pelo microscópio casado ao telescópio nas abordagens da Cosmovisiologia”. (VIEIRA, 2014, p. 544).

**Definição.** Holoevitamento experiencial é o ato, efeito ou processo de a conscin, homem ou mulher, manifestar dificuldade, intolerância ou indisponibilidade de estabelecer ou permanecer em contacto com experiências íntimas desafiadoras ou negativamente autoavaliadas, em qualquer dimensão consciencial, vivendo na condição de confinamento irracional e antievolutivo.

**Sofismas.** A consciência, perante o que percepção na qualidade de perigoso ou aversivo, atua no sentido de alterar os eventos e os contextos geradores do desconforto, empreendendo esforço para diminuir o impacto da experiência emocional negativa e gerar sensação de alívio imediato.

**Deletério.** Os efeitos tóxicos do evitamento experiencial são agudizados quando combinados com o afeto negativo e pensamentos autocríticos destrutivos, restringindo o repertório de estratégias eficazes de lidar com a situação.

**Causa.** Fica evidente como os esforços para escapar, evitar, controlar, interromper as emoções, pensamentos ou memórias, acabam por assumir papel relevante na etiologia e manutenção de condições nosográficas e antievolutivas.

**Fechadismo.** A pensividade fossilizada retroalimenta a inabilidade da consciência em processar as emoções, acalmar-se, reconfortar-se e proteger-se. Perante as experiências desconfortáveis ou angustiantes, a conscin permanece na condição regressiva de autoassédio e autocorrupção, fecha-se ao fluxo da vida intrafísica, e à conexão multidimensional.

**Embaçamento.** Esta condição predispõe a conscin à distorção mnemónica, gerando equívocos sobre si mesma, holopenseses automiméticos e a cronificação de patologias e parapatologias.

**Desarmonia.** A expressão frequente de comportamentos autoconflituantes, alimentam autopatopenseses, gerando dissonância e conflitos inter e intraconscienciais enquanto, simultaneamente, atravancam a recuperação de Cons.

**Miopia.** Eis, na condição de exemplos, 11 redutores do autodiscernimento, enumerados na

ordem alfabética, relacionados, na perspectiva da autora, com prevalência de status quo nosográfico e manutenção do holoevitamento experiencial.

Tabela 1. Redutores do Autodiscernimento / Comportamento Nosográfico (VIEIRA, 2007, p. 578).

Nº	Redutores do Autodiscernimento	Comportamento Nosográfico
01	Acídia: volição enfraquecida.	A preguiça mental. A escolha em fazer algo instantaneamente gratificante e prazeroso, em substituição da tarefa primária.
02	Acrítico: vida inavaliada.	Recusa impulsiva dos convites profissionais pelo desconforto de exposição: acriticismo e antidiscernimento.
03	Alienação: desinteresse indiscriminado.	Fuga e escapismo ao contacto com as emoções: alheamento, fechadismo, autismo social e isolacionismo.
04	Ansiedade: inquietação agônica.	Agitação e inquietude somática: dificuldade em estar sentada, concentrada, escrever, precipitação verbal e comportamental.
05	Apriorismo: condição ou estado cronicificado.	Tendência a ideias fixas, pré-julgamentos e dogmatismo: teimosia dificultando a flexibilidade pensénica.
06	Autossédio: megaegoísmo autopata.	Predomínio de patopenses: pensamento circular e obsessivo, ruminação mental (cisma).
07	Autocorrupção: autodepravações megatrafarinas.	As autocorrupções ativas: comportamentos explícitos de fuga aos eventos. Autocorrupções passivas: comportamento de manutenção do mecanismo de evitamento.
08	Autodesorganização. vivência desestruturada.	Ansiedade, inconstância, acabativa falha, rotinas inúteis e automimeses dispensáveis.
09	Autoinsegurança: autodesproteção existencial; anomia individual.	O medo e o senso de “defeito” aumentam o estado de ansiedade e isolamento. A vaidade e ostentação surge como forma de contrabalançar a insegurança íntima na relação interpares.
10	Decidofobia: autoincerteza cronicificada.	Dificuldade de tomada de decisão, procrastinação e postergação na realização de tarefas devido ao incômodo interno.
11	Desconcentração: megafoco disperso.	A dispersão mental, predomínio de autopenalidade errática, onirismo e pensamentos fugidios.

**Congérie.** A análise sistemática da caracterização dos mecanismos de funcionamento da consciência, em âmbito multivectorial da Etiologia e Paraetiologia, veicula o olhar e perscrutações da pensenidade, patopensenidade, genética, paragenética, fisiologia, parafisiologia, holobiografia e holorressomática.

**Consequências.** Eis, enumerados por ordem alfabética, 5 efeitos na manifestação pessoal da conscin na condição de dominância da subcerebralidade patológica do holoevitamento experiencial:

**1. Agrilhoamento profissional.** A estagnação profissional; o comodismo; o desajustamento da profissão pessoal à consecução da proéxis.

**2. Autoassedialidade cronificada.** Subsistência patológica do estado emocional, intelectual e energético, com comportamentos de autoequivoco, autorrepressão e inépcia energética.

**3. Constrangimento holossomático.**

*a. Soma.* Ansiedade; preocupação excessiva; agitação física; inquietação, náuseas; desconforto abdominal; tensão muscular; e dificuldade de concentração.

*b. Energossoma.* Acentuação de psicoesfera instável e desequilibrada; dificuldade de desassim; esmorecimento ou aniquilamento da força presencial; bloqueio chacras notadamente umbilicochacra e cardiochacra.

*c. Psicossoma.* A obsolescência psicossomática na condição de fossilização dos recursos e gestão emocional; a miopia emocional; a autointerrupção na manifestação pessoal; encobrimento deslocado dos desconfortos; e subtração nas expressões emocionais interpessoais.

*d. Mentalsoma.* Prevalência de crenças irracionais e achismos pessoais; o predomínio de esquemas cognitivos precoces mal-adaptativos; as autoconvicções arraigadas; a inflexibilidade pensénica; a dispersão intelectual; a dificuldade de concentração; a ausência de produção intelectual; a aridez mentalsomática.

**4. Restringimento interassistencial.** O individualismo gerando perdas de oportunidades interassistenciais; os interesses egóicos sobrepondo-se à interassistência; a tibieza pessoal comprometendo a disponibilidade para assistência.

**5. Sectarismo conviviológico.** A dependência emocional criando nichos de convívio; a procura da segurança afetiva ofuscando a possibilidade de ampliação do grupo; a inaptidão para desenvolver estratégias de reconciliação grupocármica; o aumento do senso de “estranho no ninho cósmico” pela escassez de oportunidades de reencontros evolutivos; a sobreposição de achismos e preconceitos condicionando o desenvolvimento do senso universalista.

**Estratégias.** A mudança ocorre com a reavaliação cognitiva e selecção de estratégias adequadas e flexíveis, que promovam a alteração do significado e do impacto emocional. A ineficácia deste processo subiste quando as mecanismos utilizadas são desajustados. Eis, em ordem alfabética, 3 estratégias desviacionistas ilustrativas dos processos de comportamento evitante (HAYES & STROSHAL, 2004), comumente utilizadas pela conscin:

**1. Fusão Cognitiva.** Na utilização desta estratégia a conscin torna-se indistinguível dos pensamentos e experiências internas, comprometendo a flexibilidade psicológica saudável. A fusão cognitiva permeia a necessidade peremptória de tentar prever o medo, regular e evitar os próprios pensamentos (supressão de pensamentos).

**2. Supressão emocional.** A conscin evita as emoções, sensações corporais, situações, lugares ou pessoas geradoras de desconforto. A permanência no “fingimento” dificulta a aprendizagem de estratégias adaptativas de gestão emocional.

**3. Autointerrupção:** A conscin bloqueia as experiências emocionais através de sintomas somáticos (tensão no pescoço, cerrar os dentes); incongruência comportamental (dá sorriso enquanto experiencia a tristeza); expressão de emoções secundárias reativas (expressa raiva enquanto experiencia vergonha ou tristeza).

**Olho-d’água.** Indagar o traço raiz e catalisador de comportamentos estagnadores, desdramatizando os constrangimentos, torna-se o princípio dos princípios. Este despojamento inicial de autoanálise conduz à identificação e diagnóstico, não é *per si sinónimo de superação*, porquanto a nascente está distante da foz, mas é fonte sem a qual a água não jorra.

## II. HOLOANÁLISE DA CONSCIN

### 1. Autoinvestigação

**Paraprosopografia.** O ato de deslindar os enredos da estrutura intraconsciencial e o conteúdo *holoperfilológico* da consciência, através da autoinvestigação, constante e ininterrupta, seguida de reflexões e ponderações, enraíza a prática de meta-análise pessoal.

**Omnianálise.** O processamento da automeganálise implica um olhar transversal, transparente e cosmoético, respeitando o limiar de desenvolvimento (*growth edge*) da consciência.

**Âmago.** É capital nomear o âmago responsável pela regressão ou estagnação da evolução, porque na autoinvestigação “Precisamos sempre detectar ou apontar o busílis ou nó górdio nos objetos e objetivos de autopesquisa. *Urge caminhar para a essência das coisas*” (VIEIRA, 2014b, p. 634).

**Suporte.** Congruente com a Paratecnologia, a triagem de técnicas, cuja sistematização e metodologia demonstram a adequabilidade específica à autoperscrutação dos parassinais, viabiliza resposta cabal aos mecanismos de funcionamento idiossincráticos da conscin.

### 2. Técnicas de Autoinvestigação

**Vivenciar.** O processo de autoinvestigação, preliminar e essencial na definição dos traços a qualificar, exige procedimento transversal de auto-observação, considerando a consciência na qualidade de ser extrafísico, multidimensional e parapsíquico.

**Pluralismo.** A diferenciação da experiência substanciada no *Pen* (cognição), *Sen* (sentimento/emoção) e *Ene* (energia) é a sintaxe sugerida, por envolver o conhecimento e integração de múltiplos aspetos, mesmo quando implique (aparente) oposição. As vivências inacaba-

das devem ser completadas considerando (para)percepção, (holo)memória, sentimentos, tendência de ação, pensamento conceptual e linguístico.

**Subsidiariedade.** Apresentamos, de seguida, passo-a-passo, a adaptação de uma técnica utilizada como instrumento coadjuvante na identificação das reações emocionais (*Sen*) da consciência (Psicossomatologia).

#### **a. Técnica da Exploração sistemática de reação da consciência (reações inesperadas)**

**Objetivo.** Exploração analítica de vivências desencadeadoras de reações pessoais inesperadas e intrigantes geradoras de perplexidade e curiosidade quanto à sua ocorrência.

##### **Procedimento.**

I. Reentrar na situação (reevocação).

II. Reviver e recontar detalhadamente a experiência vivida, como se estivesse a reproduzir um filme. A vividez descritiva contribui para aceder às repostas emocionais subjacentes às reações intrigantes.

III. Ter consciência das próprias reações e emoções no momento anterior à reação/situação estímulo.

IV. Explorar a reação no momento da mudança emocional perante a situação estímulo, procurando identificar o gatilho (pensamento, tom de voz, expressão facial). Diferenciar e rotular as emoções.

V. Ponte de significado (*meaning bridge*). Identificar o esquema ou padrão de comportamento dominante e hipótese entre a conexão da situação estímulo, reação e modo de funcionamento pessoal.

VI. Refletir sobre hipóteses relativas ao esquema emocional e estilo próprio de lidar com determinadas situações, considerando as percepções e parapercepções por forma a ampliar o campo de análise.

**Autoanamnese.** Do ponto de vista da *Autoconsciencioterapia*, a autoinvestigação quando sustentada em arcaboiço técnico específico e singular, acautela a incoerência e promove a autenticidade consciencial indispensável para a leitura e interpretação fidedigna dos factos.

**Tecnologia.** Eis de seguida, a título exemplificativo, a adaptação de 2 técnicas desenvolvidas e selecionadas seguindo o princípio da adequabilidade (TAKIMOTO, 2006).

#### **b. Técnica do enfrentamento do mal-estar**

**Objetivo.** Promover e identificar sensações energossomáticas e psicossomáticas vivenciadas durante as interações do quotidiano causadoras de desconforto holossomático.

#### **c. Técnica de listagem dos tráfes, trafores e trafais**

**Objetivo.** Visa a elaboração de diferentes vetores de expressão da consciência, designadamente os traços fracos (trafares); traços fortes (trafores); e traços faltantes (trafais) que



traduzem a ausência de habilidades.

**Fontículo.** O périplo dos movimentos impulsionadores de Recéxis principia com a identificação de elementos nucleares, integrados na complexa rede de interações, e apelidados como fonte comprometedora da prossecução proexológica.

**Descablagem.** As identificações dos aspetos centrais de ligação representam pontos promissores e aceleradores da mudança íntima complementados pela desativação das redes de interações nosográficas.

**Autolucidez.** O desenvolvimento de atributos como a lucidez e a acuidade, impulsionam para desconstrução de ideias equivocadas e para a tomada gradativa de decisões críticas de mudança e reciclagem, visando a qualificação da mundividência e iniciando o caminho da autossuperação terapêutica e paraterapêutica.

### III. SUPERAÇÃO DO EVITAMENTO EXPERIENCIAL

**Característica.** A *superação do evitamento experiencial* é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, sobrepujar e extinguir a dificuldade, relutância ou indisponibilidade em estabelecer ou permanecer em contacto com experiências pessoais intimamente desafiadoras, assumindo a priorização e efetivação de processos reciclogênicos.

**Holoperfil.** A superação das características individuais e dos padrões de comportamentos disfuncionais alimentam a estagnação da autoimagem e mantém atuação da consciência em subnível, tende a ser desafiadora, especialmente quando se sobrepõe a presença de traços de rigidez e inflexibilidade, sustentados no acervo parapatológico da conscin e que nutrem a multiplicidade das tendências grafadas na holobiografia.

**Desassossego.** A inquietação interna abre portas, cria tensão entre duas forças, coexistentes mas incompatíveis retratadas pela dualidade da resistência do ficar *versus* o vigor de continuar, e sair, definitivamente, do acostamento insípido, encetando a jornada com maior discernimento.

**Azáfama.** A pressão evolutiva e a ânsia de recuperar o tempo perdido pode levar a conscin a cair em novo logro, a ansiedade existencial, também representada na *Síndrome do Coelho de Alice*, que respalda na ininterrupta sensação de “estar atrasada”, podendo conduzir à assunção desorganizada de multitarefas, ao intentar “abarcá-lo mundo com as duas mãos”.

**Proficiência.** A *audácia prudente* viabiliza a dialética construtiva entre “o riso e sizo” afirmando a ponderação e o desenvolvimento da lucidez e acuidade, pilares conscienciais para a efetivação da reciclagem (MANFROI. 2017).

**Despertamento.** A consciência inicia o processo de substituição de obnubilação holopensê-



nica pelo surgimento, ainda que embrionário, de lucidez, pragmatismo, clareza de pensamento e objetividade na argumentação.

**Volitas.** Um dos atributos primordiais e alavancador da mudança é a vontade conceptualizada como sendo “a capacidade ou faculdade de a consciência dirigir a autopensenaização e empreender ação sobre as energias disponíveis no Cosmos, promovendo e/ou modificando conhecimentos, comportamentos, decisões, atitudes, realidades e pararealidades”. (DAOU, 2014, p.17)

**Mutaciologia.** A vontade é a força motriz e esteio no processo de mudança íntima, ajudando a consciência a sair do marasmo e paralisia existencial. A intenção qualifica a escolha e o processo.

**Reciclagem.** A aplicação de técnicas de reciclagem demonstra a inteligência evolutiva e garante maior eficácia e eficiência nas escolhas e no movimento intencional em direção à aquisição da maturidade integral (holomaturidade) e ao completismo.

**Formulação.** Apresenta-se adiante o roteiro descritivo de estudo de caso, à luz do paradigma da Conscienciologia, assumindo, simultaneamente, o ponto de vista pessoal respeitando a prerrogativa de coexistência e integração. A estrutura preconizada inclui a narrativa das *dificuldades* principais, a *história emocional* da conscin, a *identificação* das emoções nucleares e *processos* de evitamento e autointerrupções.

**Dificuldades.** Eis, de seguida, a descrição de 3 condicionamentos do funcionamento global da conscin, que estiveram na base da necessidade de mudança:

1. Dificuldade em vivenciar experiências e permanecer em contacto com experiências emocionais mais intensas, mas dolorosas, comprometendo a vivência de experiências interpessoais afetivas saudáveis e construtivas.
2. Medo de exposição, falar e comunicar oralmente em publico, comprometendo a construção de carreira profissional, no ensino e investigação.
3. Receio em escrever textos que seriam objeto de publicação, comprometendo a consecução do doutoramento e da produção de publicações e gescons.

**História emocional.** Na identificação e integração dos mecanismos de funcionamento e manutenção que alicerçam as dificuldades, destacamos características que espelham o *modus operandi* restritivo da conscin, especificamente a preocupação com as heterocríticas, o receio de embaraço adstrito à exposição escrita ou oral, e a exclusão ou rejeição nos grupos.

**Manutenção.** Enumeram-se, de seguida por ordem alfabética, 14 traços conscienciais e tendências de resposta sustentadores das posturas nosográficas:

01. Aceitação de várias tarefas secundárias, como justificativa e compensação da frustração.

02. Desconforto interno pelo “correr dos anos” colhendo repetidamente os mesmos resultados.
03. Desvalorização dos trafores e valorização dos trafores: sensação de incapacidade, por se considerar desqualificada ou incompetente.
04. Dificuldade em concentrar.
05. Dispersão mental.
06. Distorção cognitiva: catastrofização, dicotomização e conclusões precipitadas “*Vou ficar nervosa, vou bloquear*”.
07. Fechadismo e rigidez pensénica.
08. Inquietação e agitação física.
09. Interações com pendor competitivo.
10. Medo.
11. Orgulho e teimosia mantendo a máscara e autoimagem e tentando esconder a senso interno de fracasso.
12. Tristeza e isolamento.
13. Vergonha pela falta de coragem (Acídia).
14. Zanga autodirigida pelo desviacionismo proexológico.

**Identificação.** A manutenção dos mecanismos e padrões reforçam a prevalência de comportamentos e ações desadaptativas. Enumeramos de seguida, a título exemplificativo, 9 sinais e parassinais caracterizadores do perfil da conscin quando atua sob predomínio do holoevitamento:

1. A perspetiva de um *self* vulnerável e incapaz de se acalmar
2. Autopercepção de inferioridade e incompetência desencadeiam processos de autointerupção emocionais e comportamentais.
3. A conscin rejeita os convites profissionais por não conseguir lidar com a ansiedade e inquietação, ativadas pela possibilidade de falhar, nem com o desconforto emocional.
4. O autoencapsulamento patológico impede o acolhimento de novas oportunidades e, consequentemente, de experiências reparadoras.
5. O fechadismo consciencial e a apriorismose favorecem o auto e heteroassédio e condicionam a conexão com a multidimensionalidade e auxílio dos amparadores extrafísicos.
6. As experiências de autoexclusão e a interiorose alimentam esquemas emocionais desadaptativos condicionadores da capacidade de processamento racional e regulação emocional saudável. Prepondera a manutenção do mecanismo de autoengano através de fluxos pensénicos patológicos.
7. A experiência de vergonha é acompanhada com a tendência para anestesiar ou embotar

o contacto e expressão emocional, comprometendo a autenticidade e a integridade consciencial.

8. A dissonância e a dissimulação objetivando o acobertamento dos atos intrafísicos não impedem, contudo, a exposição da conscin intermissivista perante a multidimensionalidade.

9. A saturação quanto às frustrações profissionais, o desconforto nas interações pessoais, o desalento íntimo e o crescente mal-estar despontam o “senso de urgência” na mudança.

**Autorretificação.** A vontade de correção de rota, impele a neopenses, neoposturas, neo-comportamentos, neodinâmicas interpessoais, neogrupo e neofilia intraconsciencial.

Eis, listados por ordem cronémica pessoal, 12 estratégias e atividades homeostáticas contributivas para a superação do holoevitamento experiencial:

01. Assunção do voluntariado na ASSIPI.
02. Início da tenepes.
03. Monitoria nas atividades da IC.
04. Preceptoria parapsíquica individual.
05. Começo da docência conscienciológica.
06. Acompanhamento dos cursos *online* das ICs.
07. Inscrição na atividade *online* Desafio do EV.
08. Participação na Tertúlia Conscienciológica na qualidade de convidada/debatedora.
09. Consciencioterapia, com sessões regulares como evoluciente.
10. Aplicação da Técnica de Autorreflexão de 5 horas.
11. Participação nas atividades da IC (via *online*).
12. Integração na atividade semanal Oficina de Escrita Parapsíquica.

**Remissão.** A consciencialização do comprometimento proexológico e a autocerteza de tarefa interassistencial impulsionou a ramificação de atitudes e posturas de transformação pessoal com diferencial positivo significativo comparativamente aos padrões anteriores.

**Parâmetros.** Apresentamos de seguida 8 elementos indicativos de mudança e, concomitantemente, representativos da autossuperação de comportamentos de holoevitamento.

1. Abertismo e flexibilidade pensénica.
2. Regulação das emoções (vergonha e irritabilidade).
3. Aumento de foco e da concentração mental.
4. Participação em eventos, congressos e *webinars*.
5. Produção de escrita conscienciológica.
6. (Re)Conexão com o amparo de função e desenvolvimento de intercooperação multidimensional.

7. Autopacificação e apaziguamento.
8. Assunção de autoliderança proexológica.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Mutandis.** O caminho faz-se caminhando, e a evolução reciclando. O processo de transformação porque não é linear, poderá ser personificado em um conjunto de estágios onde encontramos especificidades, princípios e sistemas, que funcionam melhor em cada fase e formam a *matriz pessoal de mudança* direcionada à singularidade do momento evolutivo e aos quesitos inerentes a cada consciência.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. DAOU, Dulce. **Vontade. Consciência Inteira.** 1ª ed. Foz do Iguaçu, PR: Associação Internacional Editares, 2014. p. 17.
2. HAYES, Steven C.; & STROSAHL, Kirk D. **A practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy.** New York: Springer, 2004. ISBN-13: 978-0130951519.
3. MANFROI, Eliana. **Antidesperdício Consciencial.** Escolhas Evolutivas na Era da fatura. 1ª ed. Foz do Iguaçu, PR: Associação Internacional Editares, 2017. p. 99 e 147.
4. TAKIMOTO, N. Princípios Teáticos da Consciencioterapia. **Journal of Conscientiology**, Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência, Londres, v. 9, n. 33, p. 11-28, 2006. Supplement. P. 12.
5. VIEIRA, Waldo. Holanálise da Conscin. In: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia.** verbete n. 774, CEAEC, Foz do Iguaçu, PR. 08.02.08. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 16 ago. 2021.
6. VIEIRA, Waldo. **Léxico de Ortopensatas.** 2 Vols., 1.800 p., Vols. 1 e 2. Foz do Iguaçu, PR: Associação Internacional Editares, 2014b. p. 775. ISBN 978-85-98966-83-0.

## BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. HAYMANN, Maximiliano. Autassédio Mentalsomático. In: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia.** verbete n. 3.322, Tertuliarium, Foz do Iguaçu, PR. 10.03.15. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 18 ago. 2021.
2. MACHADO, Cesar. **Antivitimização:** Alicerce para a Autoevolução. 1ª ed. Foz do Iguaçu, PR: Associação Internacional Editares, 2016. p. 54, 79 e 152.

3. MACHADO, Cesar. **Proatividade Evolutiva sob a ótica da Autoconsciencioterapia**. 1ª ed. Foz do Iguaçu, PR: Associação Internacional Editares, 2014. p. 46, 72, 116 e 184.
4. MARTINS, Eduardo. **Higiene Consciencial**. 1ª ed. Foz do Iguaçu, PR: Associação Internacional Editares, 2016. p. 147, 162, 167 e 183.
5. VIEIRA, Waldo. Aprofundamento da pesquisa. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 274, CEAEC, Foz do Iguaçu, PR. 29.06.06. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 18 ago.2021.
6. VIEIRA, Waldo. Conteúdo da Consciência. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 1.545, Tertularium, Foz do Iguaçu, PR. 22.04.10. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 18 ago. 2021.
7. VIEIRA, Waldo. Consciência Poliédrica. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 134, CEAEC, Foz do Iguaçu, PR. 17.01.06. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 16 ago.2021
8. VIEIRA, Waldo. **Dicionário de Argumentos da Conscienciologia**. Foz do Iguaçu, PR: Associação Internacional Editares, 2014. p. 155, 285, 544, 578 e 966. ISBN 978-85-98966-83-0.

---

**Marina Monteiro**

Psicóloga clínica;

voluntária e pesquisadora da Associação Internacional de Parapsiquismo Interassistencial - ASSIPI.

*E-mail*: marina.monteiro@live.com.pt