ABORDAGENS CONSCIENCIOTERÁPICAS

Resiliência Conscienciotерápica

Resiliencia Conciencioterápica
Conscientiotherapeutic Resilience

Gláucia Menezes

Conscienciotерapeuta, médica, especialista em Ginecologia e Obstetrícia, Medicina Fetal e Ultrassom geral, mestrado e doutorado em Saúde da Mulher, *draglauciamenezes@hotmail.com*

RESUMO. Neste artigo a autora apresenta dados técnicos e científicos acerca da resiliência, visando a ampliação do tema para o contexto da resiliência conscienciotерápica. Aborda a identificação de traços, comportamentos ou atitudes pró-resiliência em contraponto aos elementos desfavoráveis a essa condição. Na primeira parte, apresenta conceitos de resiliência psicológica; na segunda parte, expande para o Paradigma Consciencial, propondo a definição do termo Resiliência Conscienciotерápica. Demonstra a relação deste com a Conscienciotерapeuticologia, sugere técnicas auxiliares e enfatiza a importância do tema para os intermissivistas.

Palavras-chave: autoconsciencioterapia; intermissivistas; teática conscienciológica**.**

RESUMEN. En este artículo, la autora presenta datos técnicos y científicos sobre la resiliencia, con vistas a ampliar el tema al contexto de la resiliencia conciencioterápica. Aborda la identificación de rasgos, comportamientos o actitudes pro-resiliencia en contraposición a los elementos desfavorables a esta condición. En la primera parte presenta conceptos de la resiliencia psicológica y, en la segunda parte, expande para el paradigma conciencial, proponiendo la definición del término Resiliencia Conciencioterápica. Demuestra su relación con la Conciencioterapeuticología, sugiere técnicas auxiliares y destaca la importancia del tema para los intermisivistas.

Palabras-clave: autoconciencioterapia; intermisivistas; teáctica concienciológica**.**

ABSTRACT. In this article, the author presents technical and scientific data about resilience, with a view to broadening the topic to the context of conscientiotherapeutic resilience. It addresses the identification of pro-resilience traits, behaviours or attitudes as opposed to elements that are unfavourable to this condition. In the first part it presents concepts of psychological resilience and in the second part it expands into the consciential paradigm, proposing a definition of the term Conscientiotherapeutic Resilience. It demonstrates its relationship with conscientiotherapeuticology, suggests auxiliary techniques and emphasises the importance of the topic for intermissivists.

Keywords: self-conscientiotherapy; intermissivists; conscientiological theorice**.**

INTRODUÇÃO

Determinação. A inspiração para estudar resiliência surgiu a partir de reflexões e vivências desta autora, as quais indicaram a necessidade de manter-se firme nos propósitos de vida, sem se abalar com as dificuldades impostas por situações vivenciadas. A leitura de livros sobre o assunto, associada à auto e heteroconsciencioterapia, desencadeou várias ponderações sobre o tema.

Objetivo. O objetivo deste artigo é compartilhar com o leitor essas reflexões, tendo como foco os intermissivistas voluntários da Conscienciologia. A consecução da programação existencial exige teática conscienciológica, em especial a vivência do ciclo autoconsciencioterápico.

Metodologia. Para construir o texto, foi realizada revisão bibliográfica em livros e artigos da ciência convencional e pesquisa do termo *resiliência* na literatura conscienciológica.

Estrutura. Este artigo está estruturado em 3 seções:

I. **Aspectos Gerais.**
II. **Resiliência Psicológica.**
III. **Resiliência Conscienciocterápica.**

I. ASPECTOS GERAIS

Resiliência. O termo resiliência foi utilizado inicialmente na engenharia, referindo-se à capacidade de determinado material reassumir automaticamente seu formato original ao ser curvado, esticado, comprimido ou deformado de alguma maneira. Exemplificando: a borracha é altamente resiliente ao estresse físico; o vidro, porém, não possui essa propriedade. Sob a ótica da física, a resiliência se refere à flexibilidade, maleabilidade, viscosidade e elasticidade.

Etimologia. O termo *resiliência* deriva do idioma Inglês, *resilience,* "elasticidade; capacidade rápida de recuperação", e este do idioma Latim, *resiliens,* particípio presente de *resilire,* "saltar para trás; voltar; ser impelido; relançado; repuxar; recuar precipitadamente; fugir; esquivar-se".

Ciência. A biologia e a medicina assumem a definição de *resiliência* como sendo a capacidade de um organismo, a exemplo de um ser humano, recuperar-se do estresse[1], ferimento ou enfermidade (Robertson, 2019, p. 13).

Histórico. A ideia ou conceito de resiliência é antigo. Epicuro (341 a.e.c.), filósofo grego, trazia a ideia de "paz de espírito", na qual se destacava a importância do equilíbrio, o estado de presença, a valorização do presente, colocando a vida em prioridade, confortando com a afirmação de que não há dor permanente, esta é cíclica e finita.

Guerra. Os estudos sobre resiliência se intensificaram após a Segunda Guerra Mundial, quando pesquisadores se concentraram na busca e análise de fatores de risco e proteção à saúde mental, explorando diferentes trajetórias de vida dos sujeitos que sofreram

1. O termo estresse ou *stress* também foi emprestado da física, definido pela quantidade média de força aplicada por unidade de área. Foi usado pela primeira vez no sentido hodierno em 1936, pelo médico austríaco, Hans Selye (1947-1965), caracterizando a resposta fisiológica, biológica ou psicológica de um organismo sob pressão.

traumas. Buscava-se compreender a razão de alguns indivíduos conseguirem reagir a evento negativo ou a estado de sofrimento e desconforto provocado por dificuldade, infortúnio ou acontecimento/situação potencialmente traumáticos, de forma positiva, transformando-os em oportunidades de crescimento e novas adaptações.

Sobrevivente. Em 1946, Viktor Emil Frankl (1905–1997), sobrevivente de 4 campos de concentração, trouxe importante contribuição ao desenvolver a ideia de *Sentido da Vida.* Ele reforçou a percepção de haver um significado para a existência, o qual deve ser buscado, sendo a principal força motivadora para a pessoa continuar vivendo. Isso facilitaria a capacidade para suportar momentos de sofrimento intenso e de dar significado ao ocorrido, como um desafio compreensível e manejável, utilizando-se de criatividade, aprendizado, superação e crescimento.

Processo. A habilidade de alguns indivíduos transformarem um acontecimento desestabilizador em motor de busca pessoal, de integrar recursos e vulnerabilidades ou sofrimento e coragem, agir positivamente diante das dificuldades transformando-as em crises de crescimento, tornou-se importante objeto de pesquisa, visando a compreensão do processo e utilização do conhecimento na promoção de saúde mental.

II. RESILIÊNCIA PSICOLÓGICA

Definição. Em revisão sistematizada sobre resiliência psicológica, Sisto *et al.* (2019, p. 4 e 5) compilaram várias definições sobre o tema, das quais 4 se destacam:

1. Processo dinâmico, contínuo, de lidar com eventos estressantes e promover mudanças que permitam encontrar novo equilíbrio e evoluir positivamente.

2. Capacidade de manter-se comprometido em viver de acordo com valores e propósitos existenciais, recuperando-se de danos, reveses, adversidades e eventos estressantes.

3. Enfrentamento e adaptação positiva em contextos desafiadores, referindo-se à habilidade, ao processo ou aos resultados de desenvolvimento bem-sucedido no decorrer da vida durante ou após a exposição a experiências potencialmente transformadoras, tais como perdas, dificuldades ou adversidades.

4. Competência em manter a persistência orientada para propósitos existenciais. Constitui atitude transversal, entendida enquanto possibilidade de superar as dificuldades vivenciadas nas diferentes áreas da vida com perseverança e consciência de si mesmo, mantendo coerência interna e ativando projeto de crescimento pessoal.

III. RESILIÊNCIA CONSCIENCIOTERÁPICA

Ciência. A ciência convencional traz grandes contribuições para a compreensão dos fenômenos psicológicos, emocionais e comportamentais do indivíduo, mas apresenta limitações ao se restringir à intrafisicalidade. Na visão desta autora, o desconhecimento da multidimensionalidade, das bioenergias e da paragenética limita o entendimento da resiliência e suas correlações. Nessa conjuntura, propõe reflexões sobre a resiliência visando a melhor compreensão e desenvolvimento desse atributo, sob a ótica do Paradigma Consciencial, em especial da subespecialidade denominada Consciencioterapeuticologia.

Consciencioterapia: conjunto de métodos, técnicas e procedimentos da Conscienciocterapeuticologia, hetero e autaplicado no tratamento e profilaxia de distúrbios, patologias e parapatologias conscienciais (Almeida; Haymann; & Remedios, orgs., 2022, p. 281)**.**

Definição. Resiliência conscienciocterápica é a habilidade de a conscin aplicar de forma exitosa o ciclo autoconsciencioterápico, diante de estresses e adversidades, intra ou extrafísicos, transformando-os em crises de crescimento pró-evolutivas.

Sinonimologia: 1. Adaptabilidade conscienciocterápica. 2. Autossoerguimento. 3. Competência conscienciocterápica. 4. Ortopensenidade interassistencial. 5. Refratariedade consciencial**.**

Antonimologia: 1. Apriorismose conscienciocterápica. 2. Autassédio. 3. Autovitimização. 4. Monoideísmo patológico. 5. Vulnerabilidade consciencial**.**

Infortúnios. A importância da resiliência nos contextos agudos e graves, tais como guerras, inundações, pandemias e terremotos, é compreensível devido à necessidade de sobrevivência. Entretanto, a vida intrafísica cotidiana também apresenta situações que podem ser interpretadas pela conscin como agente estressor.

Conscienciologia. O Paradigma Consciencial oferece várias ferramentas para lidar com os percalços da vida intrafísica. Para esta autora, a teática conscienciológica torna a conscin cada vez mais resiliente.

Consciencioterapeuticologia. Em referência à Consciencioterapeuticologia, o ideal é vivenciar continuamente crises de crescimento, utilizando cada oportunidade da existência intrafísica para experienciar o ciclo autoconsciencioterápico e promover autocuras.

Desafios. Do ponto de vista conscienciocterápico, os desafios e dificuldades enfrentados pela conscin são norteadores da necessidade de aprendizagens ou reciclagens envolvendo maus hábitos e traços de personalidade obsoletos e anacrônicos.

Anatomização. A anatomização do evento estressante de acordo com os veículos de manifestação ajuda a ampliar a autocognição e implementação de medidas resilientes eficazes.

Psicossoma. A interpretação emocional, distorcida, doentia e intrafisicalizada dos fatos e parafatos demonstra o predomínio do psicossoma em detrimento do mentalsoma. Eis 12 exemplos frequentemente identificados nas demandas conscienciocterápicas:

01. Dessoma do parceiro.
02. Experiências traumáticas em retrovidas.
03. Experiências traumáticas na infância.
04. Fracasso profissional.
05. Ideia de não possuir reconhecimento no trabalho.
06. Luto.
07. Perda do lar.
08. Perdas em geral.
09. Problemas familiares (saúde, dinheiro, agressões, abusos).
10. Problemas financeiros/desemprego.
11. Relações amorosas frustradas.
12. Sensação de derrota pessoal.

Soma. Problemas relacionados ao corpo físico, tais como acidente grave, doenças, perda de mobilidade física e violência contra a própria pessoa são eventos estressantes que demandam resiliência física e comumente afetam a saúde emocional.

Energossoma. Intoxicações energéticas, assédios interconscienciais e bloqueios energéticos figuram na lista de estressores, passíveis de desencadear desequilíbrios em outros veículos de manifestação da consciência, resultando ou fazendo parte de quadros nosológicos.

Mentalsoma. Embora seja o corpo do discernimento, da razão, é importante ressaltar a possibilidade de assédio mentalsomático comprometendo o bom funcionamento dos demais veículos de manifestação consciencial.

Questionamentos. 1. *O que faz a conscin ser resiliente em alguns momentos da vida e não conseguir igualmente mantê-la em outros?* 2. *Quais traços de personalidade ajudam ou dificultam a resiliência?*

Resiliência. Objetivando a cosmovisão dessa área cognitiva, esta autora apresenta 45 traços de personalidade, traf*o*res e posicionamentos frequentemente presentes em pessoas resilientes, aqui dispostos em ordem alfabética:

01. **Abertismo consciencial:** predispor-se a lidar com os desafios e reciclagens existenciais (Vieira, 2014, p. 62)**.**

02. **Alegria:** ter senso de gratidão à vida e às oportunidades, utilizando-se do megatraf*o*r da alegria (Vieira, 2019, p. 66)**.**

03. **Amparologia:** reconhecer a força inamovível e providencial da equipex**.**

04. **Anticonflitividade:** utilizar-se da criticidade pessoal, da autorganização e da autodesassedialidade como imunidade aos conflitos, ataques e heterassédios conscienciais**.**

05. **Autocognição conscienciotерápica:** aplicar continuamente o ciclo autoconscienciotерápico, visando ampliação do autoconhecimento, da autopercepção, superação de traf*a*res e desenvolvimento de traf*a*is**.** O indivíduo que se conhece, identifica e interpreta seu próprio mecanismo de funcionamento consciencial, reconhece os traf*o*res e sabe como utilizá-los.

06. **Autoconfiança para lidar com as adversidades:** conhecer os potenciais a partir do exemplarismo pessoal**.** A vivência anterior de situações com bons resultados proporciona clima de autoconfiança**.**

07. **Autoconscientização multidimensional:** ver multidimensionalmente, mantendo a conexão positiva com a equipex, e ter discernimento para assistir os necessitados**.**

08. **Autocuidado:** valorizar o autocuidado, a saúde, o bem-estar físico, emocional e a higiene mental**.**

09. **Autodestemor:** manter o destemor diante de obstáculos e problemas**.**

10. **Autodeterminação:** manifestar-se com autodeterminação, utilizando-se de vontade, inteligência e energia para lidar com os estressores**.**

11. **Autodisciplina ideativa:** preservar a retilinearidade pensênica quanto aos propósitos evolutivos, sem devaneios ou fugas mentais**.**

12. **Autodisposição:** expressar disposição e ânimo com resistência à frustração**.**

13. **Autodomínio emocional:** dominar as reações psicossomáticas a partir do autodiscernimento do mentalsoma, mantendo-se calmo nos momentos críticos sem autassédios e ansiosismos, com foco na condição da interassistencialidade**.**

14. **Autequilíbrio/autocontrole emocional:** controlar os vários setores da vida, abolindo as impulsividades**.**

15. **Autestima saudável:** ter autocognição e reconhecer o valor pessoal**.**

16. **Autoimperturbabilidade:** vivenciar a homeostase holossomática, atuando à melhor entre a adversidade e a prosperidade no universo da Evoluciologia (Vieira, 2014, p, 141)**.**

17. **Automotivação:** aplicar o *trinômio motivação-trabalho-lazer***.**

18. **Autoortabsolutismo:** possuir iniciativa, tenacidade e enfrentamento pragmático da situação**.**

19. **Autoortopensidade:** excluir as autopensenidades antipáticas, as intrusões patopensênicas, intrusopensenes ou xenopensenes, quando patológicos**.**

20. **Autopacificação:** aceitar o desconforto/malestar, os fatos e parafatos, sem subjugações, mantendo a pacificação íntima**.**

21. **Autorrefratariedade:** beneficiar-se do holopensene pessoal cosmoético tornando-se refratário aos heterassédios, sem se molestar ou ressentir com ataques ou ações exteriores**.**

22. **Autorresponsabilidade evolutiva:** apropriar-se do protagonismo sobre a vida e a própria saúde**.**

23. **Bioenergias:** possuir refratariedade bioenergética imperturbável, sem ricochetes ou ressaca energética**.**

24. **Bom humor:** ter criatividade capaz de mudar a percepção de uma situação e produzir alteração positiva no comportamento**.**

25. **Continuísmo:** perseverar diante de um bom empreendimento**.**

26. **Cosmoética:** viver segundo os Códigos Pessoal e Grupal de Cosmoética**.**

27. **Criação de significado:** saber dar sentido às dificuldades e procurar oportunidades na adversidade conquistando o crescimento pessoal**.**

28. **Erudição:** deter recursos cognitivos/mentalsomáticos a partir da erudição, auxiliares na construção de ações de enfrentamento**.**

29. **Flexibilidade cognitiva/emocional:** manifestar flexibilidade sem rigidez estagnadora**.**

30. **Força presencial:** confiar no potencial energético auto e heterodesassediador**.**

31. **Heterexemplo:** saber utilizar, com sabedoria, o heterexemplo desassediador para lidar com as crises pessoais**.**

32. **Higiene Consciencial:** valorizar momentos de relaxamento e ócio produtivo**.**

33. **Homeostase Holossomática:** utilizar os atributos conscienciais disponíveis para a manutenção da higidez holossomática**.**

34. **Inteligência contextual:** demonstrar inteligência pragmática e contextualizada para lidar com as crises**.**

35. **Interassistência:** desfrutar do Paradigma Consciencial, reconhecendo e aplicando a interassistência diariamente**.**

36. **Otimismo:** contrapor influências negativas e pensenizar com otimismo cosmoético**.**

37. **Parapsiquismo:** aplicar recursos disponíveis para a ampliação do autoparapsiquismo**.**

38. **Proéxis:** reconhecer o valor da vida, mantendo o senso de gratidão e o comprometimento com a proéxis individual e coletiva**.**

39. **Protagonismo/Ação:** assumir o protagonismo/responsabilidade sobre a própria vida e ter consciência da importância de seus atos**.**

40. **Racionalidade:** desfrutar da racionalidade, lógica e análise rigorosa dos fatos**.**

41. **Realismo:** enfrentar os problemas com visão realista e ampliada**.**

42. **Reciclofilia:** servir-se das vivências pessoais para promover reciclagens**.**

43. **Responsabilidade:** reconhecer a responsabilidade sobre a situação e enfrentá-la**.**

44. **Sociabilidade:** conservar relações sociais saudáveis e a capacidade de desenvolver relacionamentos sociais confiáveis**.**

45. **Tecnicidade:** lidar com as adversidades de forma técnica, racional e ponderada**.**

Antirresiliência. Eis, listados em ordem alfabética, 34 comportamentos, traços de personalidade ou emoções frequentemente dificultadores da resiliência conscienciotерápica:

01. **Ansiedade:** manifestar-se com medos irreais e autassédios**.**

02. **Apriorismos:** pensar que não vai dar conta**.**

03. **Autassédio:** nutrir autoconceito depreciativo, tendência ao monoideísmo e derrotismo**.** Ideia fixa de não existir solução para o problema.

04. **Autovitimização:** demonstrar autovitimização, expressão evolutiva de ignorância, indiscernimento, retardamento, imaturidade, banalidade, mediocridade e torpor regressivo (Vieira, 2014, p. 445)**.** Ausência da vivência teática do Paradigma Consciencial.

05. **Baixa autestima:** avaliar-se de forma negativa, expressando atitude de reprovação ou de repulsa a si mesmo, às capacidades e aos valores pessoais**.**

06. **Baixa tolerância à frustração:** frustrar-se facilmente, apresentando sinais de irritação fácil, desmotivação, baixa continuidade e resistência em lidar com situações mais complexas**.**

07. **Desequilíbrio emocional:** mudar constantemente de humor e apresentar reações desproporcionais a imprevistos e acontecimentos negativos do dia a dia**.**

08. **Devaneios:** pensar de modo vago, irreal, ilusório**.**

09. **Dispersão consciencial:** viver com autodesorganização, falta de autodirecionamento proexológico e priorização evolutiva**.**

10. **Egoísmo/egocentrismo:** olhar somente para si mesmo**.** O egocentrismo é considerado o "Pai de todos os traf*a*res da consciência" (Vieira, 2019, p. 739).

11. **Emocionalismos:** manifestar o monopólio do psicossoma**.**

12. **Exaustão:** exibir cansaço físico e mental**.**

13. **Fuga:** fugir dos problemas e da realidade**.**

14. **Inculcações mentais:** manter-se assimilado**.**

15. **Impulsividade:** tomar decisão precipitada e emocional**.**

16. **Inflexibilidade:** expressar conduta disfuncional de intransigência ou rigidez pensênica**.**

17. **Intrafisicalização:** desconhecer e/ou não perceber a interação com a multidimensionalidade**.**

18. **Irresponsabilidade:** habituar-se a terceirizar os problemas, o *boavidismo***.**

19. ***Loc* externo:** comportar-se com insegurança, subjugação à interferência de influências externas e não ter consciência sobre essa condição, em detrimento do controle interno das manifestações pensênicas**.**

20. **Mágoas:** vivenciar estado afetivo de amargura, ressentimento, rancor e decepção de quem se considera vítima por ter sido alvo de atitude indelicada, desrespeitosa, ofensiva ou injuriante (Almeida; Haymann; & Remedios, orgs., 2022, p. 530)**.**

21. **Mau humor:** apresentar humor rebaixado, dramatização e distimia**.**

22. **Medos:** exibir medos deslocados e descontextualizados**.**

23. **Megalomania:** manifestar autoficções imaginativas, desencadeadoras da ilogicidade**.**

24. **Monoideísmos:** manter ideia fixa, rigidez pensênica, autassédio**.**

25. **Ódio:** demonstrar aversão intensa gerada ou motivada por medo, raiva ou injúria sofrida**.**

26. **Preconceitos:** exteriorizar sentimento hostil e intolerante**.**

27. **Procrastinação:** evitar o autenfrentamento, manifestar-se de forma pusilânime**.**

28. **Raiva:** exibir essa emoção, secundária ao ego ferido, à insegurança e à frustração**.**

29. **Reação *passiva-agressiva:*** apresentar-se com a junção de agressividade e passividade em comportamento único, manifesto geralmente por vitimização, procrastinação, teimosia e ressentimentos**.**

30. **Ressentimentos:** vivenciar ressentimentos, considerados misto de decepção, nojo, raiva e medo**.**

31. **Traumas emocionais:** ausentar-se de reciclagens, ressignificações, apegos, ignorância, ou negar o Paradigma Consciencial**.**

32. **Vícios ideativos:** confortar-se com fuga mental, devaneios, fantasias e ilusões**.**

33. **Vícios pensênicos:** manter fissuras pensênicas autassediadoras**.**

34. **Voliciopatias:** manifestar vontade débil, acídia, preguiça**.**

Recomposições. A complexidade do constructo da resiliência descrito na ciência convencional torna-se mais evidente quando analisada sob a ótica do Paradigma Consciencial. Por hipótese, a resiliência e os temas afins são disciplinas do curso intermissivo, uma vez que o cumprimento da proéxis é desafiador nos vários âmbitos da vida intrafísica e extrafísica. Lidar de modo cosmoético com os obstáculos e dificuldades impostos pela vida, compreendendo a importância das recomposições grupocármicas no desfazimento das interprisões, é salutar e primordial.

Grupocarma. Muitos intermissivistas lidam com desafios desde tenra idade, vivendo em lares desajustados, problemáticos, permeados de conflitos e falta de discernimento familiar, passíveis de comprometer a saúde emocional da conscin. Soma-se a isso outras experiências traumáticas na infância, como maus-tratos, abusos e doenças crônicas, das quais ninguém está imune.

Protagonismo. Ajudá-los a compreender a importância da resiliência, mantendo-se firmes aos propósitos assistenciais, sem sucumbirem às pressões, aumenta a chance de sucesso e assunção do protagonismo imposto aos intermissivistas. Segundo o ciclo de recomposição grupocármica, os nascimentos ocorrem em famílias específicas com propósitos de reconciliação e recomposição, e essa condição pode ser interpretada como um elemento estressor, frequentemente identificado nas demandas conscienciocterápicas.

Crianças. Para o bom desenvolvimento infantil, as crianças necessitam de segurança, reconhecimento dos seus progressos, incentivo das habilidades e amor. Isso as fortalece para a vida, criando estratégias de autoconfiança e autestima essenciais para o desenvolvimento da resiliência.

Aprendizado. Entretanto, dificuldades ou problemas na infância não devem ser justificativas para sentimentos negativos ou cobranças, uma vez que a resiliência pode ser aprendida e exercitada em qualquer momento da vida.

Intermissivistas. Segundo Vieira (2019, p. 60), "O ódio, o rancor, a mágoa, o ressentimento e a vingança não existem nas alíneas da *Agenda Conscienciológica da conscin intermissivista,* quando lúcida, porque não atuam mais em seu microuniverso consciencial".

Crises. Para Bruno Hildebrand (*apud* Berndt, 2018, p. 107), as crises pessoais e adversidades fazem parte da vida de todos os indivíduos e a "vida nada mais é do que um processo de superação de crises".

Ciclo. A utilização do ciclo autoconsciencioterápico ajuda a ampliar a autocognição, a identificar as fissuras a serem tratadas e a reconhecer os traf*o*res e recursos auxiliares no tratamento, aumentando a resiliência em um movimento sinérgico.

Autoinvestigação. A primeira etapa do ciclo é a autoinvestigação. Nessa fase, o autoconsciencioterapeuta procura detectar a problemática pessoal, geralmente desconhecida. A conscin percebe o malestar ou a sensação de pressão, mas desconhece a raiz dos desconfortos. O *Dicionário de Consciencioterapeuticologia* oferece várias técnicas ao leitor interessado.

Autodiagnóstico. A segunda etapa do ciclo autoconsciencioterápico, a de autodiagnóstico, objetiva conhecer os distúrbios pessoais e mecanismos de funcionamento. Erros de diagnóstico dificultam a identificação de estratégias, recursos e traf*o*res, gerando expectativas irrealistas e enfrentamentos equivocados. Portanto, o primeiro passo é dar nomes exatos a crises/problemas por meio da autoinvestigação minuciosa e do autodiagnóstico correto.

Heteroconsciencioterapia. A dificuldade no autodiagnóstico demostra a presença de pontos cegos, distorções cognitivas, emocionalismos, mágoas e traumas, os quais, idealmente, devem ser abordados na heteroconsciencioterapia.

Autenfrentamento. A terceira etapa do ciclo autoconsciencioterápico é o autenfrentamento. Nessa fase, a conscin estabelece ações práticas e factíveis para implementação no dia a dia, a fim de reciclar ou tratar a própria condição parapatológica. Como exposto anteriormente, a resiliência, de igual forma, demanda enfrentamento dos problemas.

Estratégias. Algumas estratégias ajudam no enfrentamento do estressor, ao modo das 6 a seguir:

1. **Aceitação.** Aceitar a própria realidade existencial e aprender a conviver com os desafios autoimpostos acordados no curso intermissivo.

2. **Interassistência.** Assumir a responsabilidade assistencial utilizando cosmoeticamente dos trafores, tais como determinação, senso de gratidão e bom humor.

3. **Oportunidade.** Saber tirar proveito positivo de situações desafiadoras, eventos traumáticos, condições estressantes ou dificuldades, compreendendo-os como oportunidades de crescimento, mantendo o equilíbrio emocional, o autodiscernimento e o estofo energético para lidar de modo cosmoético com o problema ou a situação.

4. **Parapsiquismo.** Utilizar o parapsiquismo como um valor pessoal e buscar aprimorá-lo com a participação em dinâmicas parapsíquicas, cursos de campo, laboratórios e prática da tenepes.

5. **Enfrentamento Ativo.** Ser proativo, agir e persistir na resolução de problemas, qualificando a atual condição intra ou extrafísica.

6. **Planejamento.** Planejar sistemática e tecnicamente a resolução do evento estressor.

Autassédio. O pensamento de não existir solução para a agrura, na maioria das vezes, é autassédio, caracterizado pela pensenidade dominada por emoções ou estados afetivos negativos mais duradouros, a exemplo da angústia, melancolia, ansiedade ou irritabilidade (Haymann, 2016, p. 20). O medo, sem motivo racional, permeia grande parte dos autassédios.

Medo. Vieira, em diversas obras, descreve o medo e a pusilanimidade como travões do autodiscernimento, dificultadores da autodesassedialidade, e traz outras considerações sobre o tema, aqui transcritas literalmente:

1. "O medo é filho da imagística. A coragem é filha da razão" (2019, p. 437).

2. "O maior travão ao desenvolvimento energossomático é o medo, geralmente devido ao poder das consciexes" (2019, p. 589).

3. "O raciocínio elimina o medo" (2019, p. 514).

4. "A educação pelo medo não passa de repressão e deixa cicatrizes para sempre na vida humana" (2019, p. 551).

5. "O último medo que a consciência lúcida descarta é o medo ao próprio ego, seus instintos, ansiosismos e impulsividades" (2014, p. 142).

Irrealidade. Além do medo, será ressaltada a importância de estar lúcido quanto à possibilidade de outros traços/comportamentos emocionais dificultarem a resiliência conscienciocterápica, ao modo dos 6 a seguir:

1. **Narcisismo.** A autestima saudável motiva o desempenho e ajuda a superar derrotas e eventos críticos. Por outro lado, quando excessiva pode se transformar em narcisismo, levando rapidamente à autestima instável, pois cada mágoa insignificante torna-se hiperdimensionada, dificultando o processo de resiliência.

2. **Superistima.** A conscin com autoconfiança excessiva das capacidades pessoais têm maior risco de fracasso, pois toma decisões erradas ou acredita ser imune a determinadas dificuldades.

3. **Irrealidade.** As avaliações equivocadas e as ilusões são extremamente prejudiciais. Nutrir sonhos irrealistas traz novas dificuldades e compromete o enfrentamento *a posteriori* da situação.

4. **Acriticidade.** A acriticidade pessoal gera autoconflitividade, autodesorganização, autassedialidade e antidiscernimento.

5. **Estagnação.** O predomínio da agressão, do luto ou da raiva impede extrair o melhor de situações desagradáveis.

6. **Frustração.** A tendência à frustração denota o fechadismo às oportunidades oferecidas pela vida, reforçando a contestação da situação estressante e os sentimentos desconfortáveis relacionados ao evento.

Omniterapeuticologia. A terapêutica mais eficaz para o intermissivista é a interassistência. Entretanto, essa prática pode gerar desafios à conscin jejuna, seja por inexperiência, egoísmo, egocentrismo, preconceitos ou apriorismos em relação ao assistido, com a consequente perda da oportunidade assistencial. A manutenção do foco na interassistência, a busca por elementos de *rapport,* a conexão com o amparo e a visão multidimensional do processo, sustentando o otimismo cosmoético, o bom humor e a autodeterminação, elementos chaves para o sucesso da abordagem, demonstram a atuação/ação da resiliência.

Autossegurança. A autossegurança e a autoconfiança imunizam o intermissivista contra as críticas negativas desnecessárias e assediadoras, auxiliando no aproveitamento discernido das críticas construtivas e pró-evolutivas.

Adaptação. Situações novas exigem adaptação. Uma das formas de aperfeiçoar esse processo é concentrar-se no que há de positivo na nova situação ou no aprendizado oportuno, com mudança imediata do foco da autopensenização. A exclusão consciente de fatores negativos devolve o bem-estar, a vontade de viver e a gratidão pela vida.

Autorreciclagens. A vontade lúcida de resolver a situação e a esperança de serem os esforços evolutivos recompensados pela repercussão interassistencial são atributos importantes e frequentes no universo das autorreciclagens e ao final de uma crise.

Autoconfiança. Nem sempre as conscins resilientes sabem como lidar com a situação. No entanto, dispõem de múltiplas atitudes positivas, tais como autocognição, autoconscientização multidimensional, gratidão à vida e às oportunidades evolutivas, capacidade de perdoar, abertismo, parapsiquismo e domínio energético, os quais auxiliam na conquista e manutenção da resiliência.

Refratariologia. A condição ideal é "enfrentar o holopensene negativo e não permitir que nada entre, tornando-se refratário aos exopensenes, intrusopensenes ou xenopensenes" por meio do autencapsulamento (Vieira, 2014, p. 179), situação almejada pelos intermissivistas, mas ainda distante da realidade da conscin pré-serenona.

AM. "No universo da autoconscientização multidimensional (AM), quando você enfrentar algum megaproblema, pense e aja como se fosse consciex e o problema, ou melhor, os problemas, tornar-se-ão menores" (Vieira, 2019, p. 72).

CONCLUSÃO

Complexidade. Entender a complexidade da resiliência sob a ótica do Paradigma Consciencial, em especial com enfoque conscienciocterápico, é desafiador e exige a compreensão de muitos atributos pessoais, traços de personalidade, mecanismos de funcionamento consciencial, parapsiquismo e vivência lúcida e teática dessa perspectiva. Neste artigo, a autora trouxe reflexões sobre o tema sem a pretensão de abordar todos os aspectos envolvidos nesse campo.

Ciência. A ideia principal foi registrar o entendimento pessoal sobre o tema até o momento, visando contribuir para o aperfeiçoamento, a crítica e a progressão da ciência Conscienciologia. Enfatizaram-se traços e atitudes presentes em conscins resilientes em contraposição aos elementos dificultadores do desenvolvimento desse atributo.

Proéxis. No âmbito da Proexologia não existe programação de vida sem interassistência. Nesse quesito, muitos intermissivistas são aprendizes, o que demanda experimentação, construção de neossinapses, desenvolvimento de habilidades emocionais e reciclagens em um processo natural de desenvolvimento. Olhar e lidar com as situações cotidianas de modo realista, sem emocionalismos ou dramas, auxilia no êxito das tarefas.

Conscienciocterapeuticologia. No âmbito da Conscienciocterapeuticologia, compreender os próprios traumas, aprender com os erros do passado evitando o apego e a fixação em rememorações arcaicas e obsoletas, saber acolher o desconforto, estar aberto para interação/experiência, expor-se, predispor-se a novas experiências e crises de crescimento contribuem para o desenvolvimento e a manutenção da resiliência conscienciocterápica.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Almeida,** Marco; **Haymann,** Maximiliano; & **Remedios,** Juliana; Orgs.; ***Dicionário de Conscienciocterapeuticologia com Termos Multilíngues Equivalentes***; revisores Equipe de Revisores da OIC; neologistas multilíngues: Equipe de Idiomas da OIC; 1.412 p.; glos. 400 termos (verbetes); 400 termos em alemão; 400 termos em espanhol; 400 termos em francês; 400 termos em inglês; 4 apênds. (1 apênd.: BEE da Conscienciocterapeuticologia: 575 refs.); 845 enus.; 50 especialidades; 54 microbiografias; 3 quadros sinópticos; 1 tab.; 45 verbetógrafos; 161 filmes; 111 webgrafias; 1.100 refs.; 9 índices; alf.; 28 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional Editares;* & *Organização Internacional de Conscienciocterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; 2022, páginas 281 e 530.

2. **Berndt**, Christina; ***Resiliência: O Segredo da Força Psíquica;*** trad. Markus A. Hediger; *Vozes;* Petrópolis, RJ; 2018; página 107.

3. **Epicuro;** ***Carta sobre a Felicidade: A Meneceu*** *(Lettera sulla felicitá);* trad. e apres.: Álvaro Lorencini; & Enzo Dei Carratore; 15 x 10 cm; *Editora UNESP;* São Paulo, SP; 2002.

4. **Frankl,** Viktor Emil; ***Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*** *(Trotzdem Ja Sum Leben Sagen);* pref. à edição norte-americana Gordon W. Allport; revisora Helga H. Reinhold; trad. Walter Schlupp; & Carlos Aveline; 184 p.; 3 caps.; 4 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 2 *websites;* 31 notas; 91 refs.; 2 webgrafias; 21 x 14 cm; br.; 31ª Ed. rev.; *Sinodal;* São Leopoldo, RS; & *Vozes;* Petrópolis, RJ; 2008.

5. **Haymann,** Maximiliano; ***Prescrições para o Autodesassédio;*** revisores Ivelise Vicenzi; *et al.;* 216 p.; 4 seções; 36 caps.; 24 *E-mails;* 141 refs.; 88 enus.; 1 esquema; 1 fluxograma; 1 foto; 1 microbiografia; 4 tabs.; 21 *websites;* glos. 168 termos; 63 refs.; 28 webgrafias; alf.; 23 x 16 cm.; br.; *Associação Internacional Editares;* Foz do Iguaçu, PR; 2016; página 20.

6. **Robertson,** Donald J.; ***Resiliência: Como Blindar a sua Mente e Conquistar a Tranquilidade para Resolver Qualquer Adversidade;*** rev. *3GB Consulting;* trad. Lúcia Brito; *CDG Edições e Publicações;* Porto Alegre, RS; 2019, página 13.

7. **Sisto,** Antonella; *et al.;* ***Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review;*** Artigo; *Medicina;* Revista; 4 microbiografias; 1 enu.; 1 fluxograma; 5 tabs.; 194 refs.; 2019; *Lithuanian University of Health Sciences* (LUHS); Kaunas, Lithuania; & *Multidisciplinary Digital Publishing Institute* (MDPI); Basel, Switzerland; November, 2019; páginas 4 e 5.

8. **Vieira,** Waldo; ***Dicionário de Argumentos da Conscienciologia;*** revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 *blog;* 21 *E-mails;* 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 *websites;* alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares;* Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 62, 141, 142, 179 e 445.

9. **Vieira,** Waldo; ***Léxico de Ortopensatas;*** revisores Equipe de Revisores do Holociclo, CEAEC & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vols. I, II e III; 652 conceitos analógicos; 30 *E-mails;* 4 enus.; 1 esquema de evolução consciencial; 2 fotos; glos. 7.518 termos; 2.313 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 1 tab.; 120 técnicas lexicográficas; 26 *websites;* 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares;* Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 60, 66, 72, 437, 514, 551, 589 e 739.

CITE ESTE ARTIGO:

Menezes, Gláucia; ***Resiliência Autoconsciencioterápica;*** Artigo; *XVI Jornada de Consciencioterapeuticologia;* Foz do Iguaçu, PR; 07-08.09.24; *Conscientiotherapia;* Revista; Anuário; Ano 13; N. 16; Seção: *Abordagens Consciencioterápicas;* 1 *E-mail;* 1 microbiografia; 1 nota; 11 enus.; 9 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2024; páginas 19 a 31.