

# ESTUDO CONSCIENCIOLÓGICO DAS RELAÇÕES ENTRE CICLO VITAL E FAMÍLIA

**Myriam Sanchez**

Psicóloga, Administradora de Empresas, consciencioterapeuta e voluntária da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC), [myriam.leite@gmail.com](mailto:myriam.leite@gmail.com).

**RESUMO:** Este artigo aborda o tema família e aspectos da sua formação, constituição, funções, algumas armadilhas e sugestões da construção e sustentação. A autora faz estudos do modelo familiar ao longo do ciclo vital, baseando-se na Escala das Idades da Consciência do *Homo sapiens reurbanisatus*. A metodologia utilizada na pesquisa foi a coleta de informações de casos, a pesquisa bibliográfica e a autopesquisa. A proposta da autora é realizar o aprofundamento das informações sobre a vida intrafísica a partir da abordagem multidimensional, para melhor compreender cada etapa da vida e suas influências no contexto familiar, ampliando a lucidez para evitar as automimeses ou a robotização existencial. A conclusão do trabalho demonstra a necessidade de entender, de modo mais abrangente e multidimensional, o ciclo da vida individual e suas relações com o processo familiar para conquistar mais saúde integral.

**PALAVRAS CHAVES:** grupocarma, família, ciclo vital.

## INTRODUÇÃO

**Vínculo.** A vida intrafísica inicia-se a partir da concepção, desencadeada a partir do vínculo entre um homem e uma mulher, cada qual com sua história de vida e padrão pensênico. A consciência que inicia essa nova vida já possui algum tipo de vínculo com os pais anterior à concepção, pois existem as retrovidas. O conjunto das experiências anteriores de cada consciência envolvida influencia as relações e as vivências nessa nova vida intrafísica, promovendo vários padrões emocionais, dos mais positivos aos mais negativos.

**Carma.** As vivências anteriores a essa vida atual promoveram um conjunto de ações e reações entre as pessoas envolvidas, constituindo assim o saldo evolutivo, ao modo de conta corrente cármica. Na atual existência, o mais inteligente é diminuir os conflitos grupocármicos com saldo negativo para atingir o policarma com saldo positivo. Quanto mais se assiste o grupocarma de maneira cosmoética, mais saúde pode se alcançar.

**Ciclo.** Foram descritas as fases do ciclo vital e as relações destas com o processo familiar, a partir da ressoma e infância, passando pela adolescência, alcançando a adultidade, até chegar à meia-idade e à terceira e à quarta idade. Em cada fase são descritos problemas e soluções para aumento da lucidez.

**Ampliação.** Amplia-se a abordagem para além dessa vida, considerando o ciclo multiexistencial pessoal, trazendo alguns exemplos de comportamentos antievolutivos e possíveis profilaxias para evitar a repetição dos erros.

**Metodologia.** A metodologia utilizada nessa pesquisa foi a coleta de informações de casos, a pesquisa bibliográfica e a autopesquisa de caráter autoconsciencioterápico da autora e também a experiência da autora enquanto consciencioterapeuta nos atendimentos clínicos da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC).

**Seções.** Os conteúdos são apresentados nas seguintes seções ao longo do artigo:

1. Definições;
2. Ciclo vital no contexto familiar;
3. Técnicas para a saúde familiar;
4. Família Evolutiva;
5. Conclusão.

## 1. DEFINIÇÕES

**Definição.** A *família* é o conjunto de consciências do mesmo grupocarma ligadas entre si, pelo vínculo de parentesco, filiação ou interprisão, podendo viver na mesma residência ou não.

**Sinonímia.** 1. Linhagem, genealogia, estirpe. 2. Série de gerações, linha de parentesco.

**Antonímia.** 1. Amizades, grupos sociais. 2. Desunião, desagrupamento.

**Intrafisicologia.** Na visão intrafísica, a família é somente o conjunto de pessoas com algum nível de parentesco entre si.

**Conscienciologia.** Na abordagem conscienciológica, a família é consequência dos nossos vínculos do passado, sendo determinada inconscientemente (com base nas interprisões) ou decorrente de livre-arbítrio.

**Determinismo.** Boa parte da humanidade ainda vive sob o jugo do determinismo, sujeita à imposição dos reencontros evolutivos compulsórios.

**Oportunidade.** Na família encontram-se vários níveis evolutivos diferentes. Ao invés de representar problemas, essa realidade pode representar oportunidade evolutiva para prestar assistência a quem necessita, desfazendo interprisões grupocármicas.

**Interprisão.** As interprisões grupocármicas representam a condição de inseparabilidade, decorrente de ações anticosmoéticas envolvendo determinadas consciências que voltam a se encontrar em vidas futuras, tendo oportunidade para reciclar o relacionamento, tornando-o mais positivo.

**Afinidades.** Além das interprisões, podem acontecer agrupamentos por afinidades através de vários fatores. O espaço geográfico, a manifestação grupal, as experiências projetivas, o padrão pensênico, a ficha evolutiva pessoal (FEP) e a cosmoética são exemplos de variáveis determinantes na definição da família em que a consciência irá ressonar.

**Acertos.** A solução de interprisões entre conscins e consciexes representa o acerto grupocármico, promovendo em geral a reconciliação ou dissolução de dívidas cármicas.

**Saúde.** A saúde consciencial familiar é conquistada através das reciclagens dos envolvidos, pois somente assim conseguem abrir mão das posturas defensivas geradoras das interprisões, conflitos e omissões das patologias familiares.

**Consciencioterapia.** A Consciencioterapia é especialidade da Conscienciologia dedicada ao tratamento integral das patologias e parapatologias da consciência, objetivando a promoção da saúde. No contexto familiar pode-se alcançar a melhoria de posturas mais saudáveis a partir dessa terapêutica.

**Autoconsciencioterapia.** A Autoconsciencioterapia é a aplicação da consciência em si própria de técnicas desenvolvidas pela Consciencioterapia, potencializando a reciclagem intraconsciencial para a melhoria das manifestações interconscienciais.

**Posturas.** Eis, enumerados na ordem alfabética, 10 exemplos de posturas otimizadoras do convívio social familiar:

01. Autoconvívio homeostático;
02. Binômio admiração-discordância;
03. Binômio diálogo-desinibição (fórmula DD);
04. Desapego;

05. Fraternismo;
06. Generosidade;
07. Gentileza;
08. Gratidão;
09. Heteroperdão;
10. Reconciliação.

## 2. CICLO VITAL NO CONTEXTO FAMILIAR

**Etapas.** O ciclo vital é a descrição das etapas da vida e das respectivas características próprias a cada uma delas.

**Assistência.** Para todas as fases do ciclo vital, é bastante importante ter noções de autoassistência, pois assim pode-se construir a saúde através das ações pessoais.

**Ferramentas.** Na proposta desta pesquisa, a autoassistência pode ser realizada principalmente através das seguintes ferramentas: autoconsciencioterapia, recin e tenepes.

**Autodiagnósticos.** A saúde é conquistada identificando-se problemas que podem gerar patologias ou parapatologias e promovendo autoenfrentamentos para alcançar a autossuperação. Visando realizar autoinvestigação e autodiagnósticos precisos quanto ao tema deste artigo, apresenta-se a seguir um conjunto de informações sobre a vida individual, que possuem direta relação com a vida familiar.

**Faixas.** Com objetivo de esclarecer o ciclo vital, aprofundar a compreensão das particularidades de cada etapa e propor ações adequadas à evolução e à saúde, em especial, no contexto familiar; são detalhadas, a seguir, as etapas de acordo com o índice das faixas etárias (VIEIRA, 2004).

### a) Ressoma e infância.

**Início.** O início da vida intrafísica apresenta diversas características limitadoras da manifestação consciencial. Ainda é preciso amadurecer em todos os aspectos holossomáticos. Por isso a nova conscin encontra-se dependente dos cuidados dos adultos.

**Índice.** Para compreender melhor os fatos desse período, pode-se dividir didaticamente as idades de acordo com o índice das faixas etárias apresentada na tabela 1 e proposto por Waldo Vieira (2004).

Tabela 1. Períodos da infância.

Períodos da Vida Humana		Idades do Soma
1.	Vida fetal	Da concepção à ressoma
2.	Neonatologia	De 1 dia de vida até os 28 dias
3.	Lactância	Dos 29 dias de vida até aos 2 anos
4.	Primeira infância	Dos 2 anos e 1 dia até aos 04 anos
5.	Segunda infância	Dos 4 anos e 1 dia até aos 10 anos

**Afinidades.** As famílias vão se formando através de afinidades pensênicas, podendo ou não ter prole. As características pensênicas são elementos de afinidade e podem ser observadas em diversas atitudes. O padrão de cosmoética, por exemplo, influenciará as escolhas que se fazem, sejam elas evolutivas ou não.

**Adaptação.** No início da infância há o período da adaptação ao novo soma, à nova família. Esse é período crítico, pois são vivenciadas situações que trarão aprendizados para o resto da vida.

**Porão.** O porão consciencial aparece durante a fase de manifestação infantil e adolescente da consciência humana até chegar ao período da adultidade. Nesse período, ocorre o aparecimento de traços-fardos (trafados) instintivos, exigindo enfrentamento e amadurecimento.

**Socialização.** As fases iniciais de vida humana ficam marcadas pela influência cultural que a família gera na criança. Logo em seguida será o início da socialização fora do ambiente doméstico, quando a criança começa a frequentar a creche ou a escola.

**Aportes.** Nos primeiros períodos podem variar os aportes recebidos da família pela criança. Por exemplo: o nível de consciencialidade, a cultura e o gosto pelos estudos apresentados por essa família.

**Subsistência.** O valor marcado nesse período de ressonância e infância é o da subsistência, a consciência tem que resistir à fome, às diferenças de temperatura, às epidemias, aos insetos. Nessa fase também há o convívio com outras crianças e a necessidade de atenção e amor dos pais. Enfim, está a mercê de cuidado de adultos que podem ser responsáveis ou não.

**Reciclagem.** A simples vivência diária entre criança e adultos, sejam os pais ou cuidadores, pode promover reciclagens mútuas. Muitos adultos aprendem a ser mais espontâneos, afetivos e altruístas. Por outro lado, a criança aprende a construção de valores e novas atitudes para a vida atual.

**Terapia.** Conflitos familiares podem criar dificuldades, ou problemas mais sérios, que necessitem de reciclagens mais profundas a partir de abordagem terapêutica como, por exemplo, a Consciencioterapia.

## b) Adolescência

**Autonomia.** A dependência da infância começa a ser deixada de lado, e na adolescência busca-se a autonomia. É uma época de muitas crises de crescimento e necessidade de tomada de decisões para entrar, depois, na fase da adultidade.

**Períodos.** A tabela 2 ilustra, didaticamente, os períodos específicos da adolescência referentes ao índice das faixas etárias (VIEIRA, 2004).

Tabela 2. Períodos da adolescência.

Períodos da Vida Humana		Idades do Soma
1.	Pré-adolescência	Dos 10 anos e 1 dia de vida até aos 15 anos
2.	Adolescência	Dos 15 anos e 1 dia de vida até aos 20 anos
3.	Pós-adolescência	Dos 20 anos e 1 dia de vida até aos 26 anos

**Proéxis.** O adolescente situa-se na fase preparatória da proéxis. **É importante que** se invista em atividades que ajudem a fundamentar ações práticas para a execução da proéxis. Ele pode ter a chance de estudar e investir no desenvolvimento intelectual para prepará-lo para o período mais produtivo na adultidade.

**Riscos.** Neste período há diversos riscos e contrafluxos que podem atrapalhar a execução da proéxis. Eis, listados a seguir na ordem alfabética, 10 aspectos de risco para a adolescência:

01. **Adrenalina.** A necessidade de sentir a adrenalina, levando alguns adolescentes a arriscarem a vida. Exemplo: a prática de esportes radicais.

02. **Amizades.** A escolha de amizades com efeitos antievolutivos como, por exemplo, a participação em gangues.

03. **Anticonvivência.** A tendência a atitudes preconceituosas, levando a prática do *bullying*.
04. **Antissomática.** Frequentar casas de *tatoos* e utilizar *piercings*.
05. **Atalhos.** Além dos riscos e desvios, a conscin pode também se autoenganar, indo pelo caminho mais fácil, decidindo-se pela segunda opção de curso na faculdade por ser mais fácil de ingressar.
06. **Drogas.** Para serem aceitos em determinados grupos acabam utilizando drogas.
07. **Forma.** Deixar-se influenciar pelo padrão de beleza patológico levando à anorexia e à bulimia.
08. **Hedonismo.** O adolescente também pode deixar para trás a programação feita no curso intermissivo, pela busca desenfreada de prazer.
09. **Religião.** As religiões, em geral, dão atenção ao jovem por serem presas mais fáceis para as lavagens cerebrais.
10. **Sexualidade.** A descoberta da sexualidade é natural, porém pode também constituir risco. A exacerbação da sexualidade exige cuidados com a gravidez indesejada ou transmissão de doenças sexualmente transmissíveis.

**Posturas.** Eis, a seguir, 5 exemplos de posturas otimizadoras da adolescência, do ponto de vista evolutivo em ordem alfabética:

1. **Convívio.** O convívio com diferentes faixas etárias pode ser em princípio complicado em função da diferença geracional, porém é muito útil. Pode-se tirar proveito dos acertos evolutivos de quem tem mais maturidade, e os mais maduros podem adquirir novas ideias com os mais jovens.
2. **Escolhas.** A escolha de uma carreira profissional alinhada ao curso intermissivo e à programação existencial.
3. **Gescon.** A priorização da produção de obras escritas.
4. **Invéxis.** A inversão existencial (invéxis) é técnica de planejamento da vida humana, fundamentada na Conscienciologia, aplicada desde a juventude, objetivando o cumprimento da programação existencial (proéxis), o exercício precoce da assistência e a evolução (NONATO, 2011).
5. **Voluntariado.** A participação em trabalhos de voluntariado, auxiliando a consciência no exercício da interassistencialidade.

**Afetividade.** Na fase da juventude iniciam-se os primeiros investimentos de caráter afetivo.

**Formação.** Na formação do casal, as bases da relação podem estar pautadas em 20 aspectos motivacionais, listadas a seguir na ordem alfabética:

01. **Altruísmo:** motivação e satisfação em ajudar o próximo.
02. **Amor:** sentimento de amor ao outro.
03. **Artística:** afinidade quanto a músicas, a pinturas ou a artes em geral.
04. **Assistência:** interesse na prática da interassistencialidade.
05. **Comercial:** compartilhar atividades lucrativas que permitam aumentar os bens materiais.
06. **Confiança:** reconhecimento e confiança mútua.
07. **Conforto:** valorização do conforto doméstico e obtenção de bens materiais.
08. **Educacional:** interesses semelhantes nos estudos.
09. **Esportiva:** compartilhar a prática de esportes ou participar de competições.
10. **Estética:** valorização recíproca da beleza pessoal, tanto feminina quanto masculina.
11. **Ética:** a retidão, a honestidade e o respeito pelos outros comuns entre si.
12. **Evolução:** motivação de um ajudar na evolução do outro.
13. **Gastronômica:** ter gostos, preferências e hábitos gastronômicos semelhantes.
14. **Gratidão:** reconhecimento e valorização da gratidão.
15. **Intelectual:** a erudição enquanto valor comum.
16. **Profissional:** trabalham juntos e nunca se deixam.
17. **Religiosa:** adotam a mesma religião.

18. **Solidão:** formação do casal pelo medo de ficar sozinho.
19. **Status:** buscam ascensão social e reconhecimento por estar ao lado do parceiro(a).
20. **Turística:** motivação para conhecer novos países, novas regiões e cidades.

**Dupla.** Segundo Vieira (1997, p. 11), “dupla evolutiva é a reunião de 2 consciências notadamente intrafísicas, afins, maduras e lúcidas, que interagem positivamente objetivando a potencialização planejada de suas performances, através do convívio produtivo, integral, multimodo e constante.”

**Características.** Eis, listadas a seguir na ordem alfabética, 5 características básicas na formação da dupla evolutiva:

1. **Autossuperação.** Cada qual desfruta da liberdade energética, mental e emocional para crescer e se autossuperar.
2. **Intercooperação.** A intercooperação entre os parceiros da dupla eliminando qualquer competição.
3. **Liberdade.** Eliminação da possessividade sufocante.
4. **Respeito.** O respeito pelo desenvolvimento consciencial de cada um.
5. **União.** A união do casal, dispensando a cerimônia religiosa ou contrato de casamento.

**Desenvolvimento.** A dupla evolutiva significa ajudar o outro a desempenhar atividades evolutivas para ambos, por exemplo, a docência conscienciológica, a tenepes, a gescon, a execução da maxiproéxis e a busca da desperticidade.

**Saída.** Outro aspecto importante da juventude é a saída da casa dos pais. Antigamente, os filhos casavam-se mais cedo, porém atualmente os estudos acadêmicos foram prolongados e os casamentos adiados, prolongando a permanência na casa dos familiares.

**Vazio.** Quando a saída dos filhos ocorre, os genitores podem passar pela síndrome do ninho vazio, que é um conjunto de sintomas que envolvem sensação de perda, de frustração, de inutilidade, acompanhada de sentimentos de desvalia. Nesse momento, há a necessidade de dar um rumo às próprias vidas.

**Tares.** A tarefa do esclarecimento é uma condição exequível e capaz de amenizar a síndrome do ninho vazio ou até mesmo a melin dos pais em busca de significado para a própria existência.

### c) Adulthood

**Proéxis.** A adultidade demarca de maneira mais clara a execução da programação existencial para muitos intermissivistas.

**Períodos.** A tabela 3 ilustra, didaticamente, os períodos específicos da adultidade referentes ao índice das faixas etárias (VIEIRA, 2004).

Tabela 3. Períodos da adultidade.

Períodos da Vida Humana		Idades do Soma
9.	Adultidade	Dos 26 anos e 1 dia de vida até aos 40 anos

Eis 8 aspectos importantes da adultidade, abaixo, listados em ordem alfabética:

1. **Afetividade.** O amadurecimento e a estabilidade das emoções afetivas.
2. **Aquisição.** O valor neste período da vida tende a ser da aquisição de recursos potencializadores da proéxis: a moradia, o automóvel, os eletroeletrônicos, livros, entre outros. É preciso ter cuidado, pois muitas vezes pode-se adquirir além do necessário.

3. **Economicidade.** A importância de se alcançar na adultidade a independência financeira e se possível fazer uma reserva de recursos econômicos para o futuro.

4. **Emocionalidade.** O alcance do autodomínio emocional tranquilo sem repressões.

5. **Oportunidades.** Quando adultos, é preciso cuidar para não superproteger os filhos, deixando oportunidades para que os mesmos possam aprender com as diversas situações existenciais.

6. **Profissão.** A importância da definição, da estabilização e do desenvolvimento da carreira.

7. **Recin.** A recin individual repercutindo na vida familiar.

8. **Retribuição.** Poder retribuir o que já recebeu de aportes existenciais.

**Funções.** Eis 8 exemplos das funções do casal listadas, a seguir, na ordem alfabética:

1. **Base física:** definição do local da moradia.

2. **Comunicação:** estabelecer comunicação clara e frequente.

3. **Cosmoética:** a aplicação do Código Duplista de Cosmoética (CDC).

4. **Educação:** investir na própria educação ou na educação da prole.

5. **Empreendedorismo:** investimentos na carreira dos componentes, a fim de o casal gerar sustentação econômica.

6. **Harmonia:** manter relacionamento harmônico, evitando brigas.

7. **Interassistência:** favorecer a evolução do casal e de si próprio.

8. **Relacionamento:** investimento na afetividade e sexualidade dentro do relacionamento, evitando promiscuidades.

#### d) Meia-idade, terceira e quarta idade

**Saúde.** Tendo adquirido autonomia, pode-se alcançar saúde consciencial em todas as etapas do ciclo vital. Nesta fase da meia-idade os problemas com a saúde física tendem a ser mais frequentes.

**Períodos.** A tabela 4 ilustra, didaticamente, os períodos específicos da meia-idade referentes ao índice das faixas etárias (VIEIRA, 2003).

Tabela 4. Períodos da Meia, Terceira e Quarta Idade.

Períodos da Vida Humana		Idades do Soma
1.	Meia idade	Dos 40 anos e 1 dia de vida até aos 65 anos
2.	Terceira idade	Dos 65 anos e 1 dia de vida até aos 80 anos
3.	Quarta Idade	Dos 80 anos e 1 dia de vida até à <i>dessoma</i>

Eis, aqui, algumas posturas otimizadoras da evolução durante da meia-idade:

**Reconciliação.** Se por acaso houve algum tipo de desavença ou rugas durante a vida, o ideal é procurar a reconciliação, evitando levar pendências grupocármicas para as próximas existências.

**Investimento.** A idade não pode ser um limitador dos investimentos evolutivos. É preciso continuar investindo no mentalsoma e na assistencialidade.

**Cérebro.** Não tendo abusado de má alimentação, nem utilizado tóxicos, a tendência é estar com o cérebro em bom funcionamento, permitindo constante investimento no mentalsoma.

**Evolutivo.** Para melhorar a qualidade de vida além, o ideal é que a pessoa já tenha os valores evolutivos conhecidos para colocá-los ainda mais em prática agora.

**Financeiro.** Financeiramente, o ideal é já ter investido no *pé de meia*, conquistando recursos para manter-se independente.

**Longevidade.** Hoje em dia a expectativa de vida tem aumentado, possibilitando mais oportunidade para cumprir a proéxis e talvez chegando até à moréxis.

**Seriéxis.** É possível a consciência vislumbrar aspectos da futura programação existencial na próxima vida.

**Grupocarma.** O mais aconselhável é a família se preocupar com a saúde do idoso para que este continue mantendo sua autonomia, evitando que todos os familiares tenham desgastes holosomáticos.

**Melin.** Da meia-idade para frente o ideal é evitar ou reverter a melancolia intrafísica (melin), caso esta ocorra, e mudar o que pode ser mudado para não caminhar para uma melancolia extrafísica (melex). A melancolia é sensação ainda muito comum neste período da vida da pessoa que não está conseguindo executar a proéxis.

**Dessoma.** Ao aproximar-se da dessoma, é preciso entender e agir enquanto preparação para transição entre dimensões. É importante compreender que a vida não termina com a morte do corpo físico.

**Perda.** Após a dessoma, as pessoas mais próximas podem passar por momentos de crise, sentindo a falta do ente querido.

**Recin.** Ao mesmo tempo que sentem a perda, podem fazer uso deste momento para reciclagens e conseqüente crescimento. A reciclagem auxilia muito a vivência em todas as etapas e transições da vida e da dessoma.

### 3. TÉCNICAS PARA A SAÚDE FAMILIAR

**Terapêutica.** Ao se reconhecer e analisar as informações vistas nas seções anteriores, é possível melhorar a compreensão do funcionamento dos indivíduos e dos respectivos grupos familiares. Com isso é possível identificar os pontos que precisam ser melhorados e aplicar a terapêutica adequada.

**Autocura.** Importante observar que pelo paradigma consciencial, a cura é fundamentada na autocura.

**Técnicas.** A seguir são apresentadas duas técnicas que podem ajudar a promover mais saúde na família, em seus integrantes e em seu funcionamento.

#### **Técnica para melhorar o relacionamento familiar**

**Positivo.** Fredrickson (2009) apresenta a ideia que pensamentos e sentimentos positivos atraem mais pensamentos e sentimentos positivos. De fato, sendo a manifestação pensênica composta por pensamentos, sentimentos e energias, observa-se que um veículo de manifestação irá influenciar o outro, podendo promover mais afinidades com os mesmos pensenes de outras pessoas.

**Procedimentos.** Eis, enumeradas a seguir na ordem funcional, a aplicação das ações desta técnica:

**I.** É sugerido que o interessado experimente pensenes positivos, por exemplo, estes 7 listados, a seguir, na ordem alfabética:

1. **Abertismo:** priorize o abertismo consciencial, evitando expectativas e julgamentos.
2. **Gentileza:** cultive a gentileza fazendo favores cosmoéticos aos parentes.
3. **Gratidão:** manifeste a gratidão, a fim de reconhecer seus aportes.
4. **Hobbie:** desenvolva distrações saudáveis, tendo um *hobbie* positivo.
5. **Interação:** interaja, sendo assistencial com os outros.
6. **Natureza:** procure desfrutar momentos próximos à natureza.
7. **Trafores:** procure colocar em prática seus trafores.

**II.** Na continuação da aplicação da técnica listar, durante duas semanas pelo menos, 2 outros pensenes todas as vezes que praticou as atitudes sugeridas na lista anterior . A tabela 5 é sugestão para possível registro semanal.

Tabela 5. Registro semanal de pensenes.

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Abertismo							
Gentileza							
Gratidão							
Hobbie							
Interação							
Natureza							
Trafores							

**III.** Registre quando estes pensenes influenciaram na mudança para melhor do holopensene pessoal. É importante também registrar a frequência.

**IV.** Depois que aplicar a técnica em você, sugira para a pessoa que tiver mais afinidade, que preencha também, e troquem experiências.

**Investimentos.** Após a aplicação da técnica acima, provavelmente você se sentirá mais fortalecido para continuar a realização de investimentos evolutivos como, por exemplo, na afetividade.

#### **Técnica das pequenas ações para cultivar afetividade**

**Ações.** A técnica das pequenas ações na Autoconsciencioterapia propõe que se identifique ações de autoenfrentamento viáveis e que só dependam da decisão da própria pessoa para iniciar o movimento de mudanças pessoais. Com o passar do tempo pode-se escolher outras ações, cada vez com mais abrangência para continuar e ampliar as reciclagens e mudanças.

**Cultivo.** Com foco específico na afetividade e com abordagem bastante semelhante à técnica das pequenas ações, Portella (2013) sugere exercício a ser praticado por pelo menos 6 semanas. Na tabela 6, apresenta-se planilha semanal para marcar sempre que concluir a tarefa proposta na primeira linha.

Tabela 6. Registro semanal de tarefas afetivas.

Comportamentos	Olhar nos olhos	Beijo e abraço	Conversar	Fazer uma gentileza	Reconhecer pelo menos 1 trafor do outro
2ª feira					
3ª feira					
4ª feira					
5ª feira					
6ª feira					
Sábado					
Domingo					

**Mudanças.** Observe após seis semanas o que aconteceu na sua relação, quais mudanças ocorreram com você e com a pessoa que aplicou a técnica.

#### 4. FAMÍLIA EVOLUTIVA

**Definição.** A *família evolutiva* é aquela formada com lucidez e discernimento com o objetivo de potencializar a evolução individual e grupal com base no paradigma consciencial. A família evolutiva se inicia com a dupla evolutiva, ou seja, com a constituição de um casal que busca através dessa relação alavancar a evolução conjunta e que faz a escolha de ter ou não filhos. (DUARTE, 2010).

Eis 10 fatores otimizadores do processo evolutivo em família, listados em ordem alfabética.

01. **Admiração-discordância.** A importância da prática do binômio admiração-discordância dentro do contexto familiar.

02. **Afetividade.** O convívio familiar é um laboratório para o amadurecimento da afetividade.

03. **Comunicação.** Procurar clareza na comunicação, evitando ruídos de entendimento entre os membros da família.

04. **Concessão.** A concessão é a possibilidade de abrir mão da ideia ou posicionamento já estabelecido, em prol do benefício do maior número de pessoas. Priorizando o princípio do que é o melhor para todos.

05. **Cosmoética.** A eliminação das segundas intenções através do Código Pessoal de Cosmoética (CPC) (BERGONZINI, 2012).

06. **Grupalidade.** O ideal é estabelecer relação de consciência para consciência dentro do grupo familiar, enxergar cada membro da família enquanto consciência em evolução.

07. **Lucidez.** O ideal é aumentar a lucidez e não se deixar manipular e nem manipular os outros.

08. **Priorização.** É importante priorizar os objetivos pessoais, porém sem esquecer as atividades familiares, considerando os estudos, as atividades sociais, afetivas e evolutivas.

09. **Reciclagens.** Priorizar as reciclagens, abrindo mão dos ganhos secundários na manutenção de patologias.

10. **Trafor.** Valorizar os próprios trafores e os dos membros do grupo familiar.

**Grau.** Na vivência familiar podem existir condições mais ou menos saudáveis de acordo com o grau de dependência, tais como as citadas a seguir na ordem crescente de saúde e evolução:

a) **Dependência:** estado de submissão à vontade de outrem. Exemplos: necessidade de proteção, quando um bebê depende de cuidados dos pais, ou quando uma anciã pode depender de cuidado dos mais novos.

b) **Independência:** a consciência goza de autonomia, da liberdade com relação a alguém ou alguma coisa. Vale lembrar que nenhuma consciência consegue ser independente de maneira absoluta. Exemplos: quando um filho sai de casa para morar sozinho na fase adulta; quando a mãe cuida do filho para que ele tenha autonomia e aprenda a caminhar com as próprias pernas.

c) **Interdependência:** duas pessoas ligadas entre si por uma recíproca dependência, em virtude da qual realizam as mesmas finalidades pelo auxílio mútuo, porém sem abrir mão da própria autonomia. Exemplos: quando irmãos são fraternos mutuamente, oferecem ajuda e dissolvem preocupações; pais que cuidam das necessidades físicas, de saúde e bem-estar, necessidades emocionais, sustento financeiro, não delegando esta responsabilidade a terceiros, e que façam isso de uma forma que o filho adquira autonomia e individualidade. O ideal na família evolutiva é procurar a interdependência.

## CONCLUSÃO

**Lucidez.** É importante ampliar o autodiscernimento. Não há como melhorar a si mesmo e o convívio familiar sem lucidez dos próprios mecanismos de funcionamento.

**Etapas.** A compreensão mais profunda do próprio funcionamento e da dinâmica familiar depende do aprofundamento nas informações sobre as etapas e características da vida. Em cada momento da vida se constrói a evolução e a saúde que se pode ter no contexto familiar.

**Saúde.** A saúde familiar é resultante da saúde dos seus integrantes e da combinação das ações e interações entre eles. É necessário promover as reciclagens intraconscientes para a conquista da saúde mais permanente no contexto familiar.

**Questionologia.** Você já identificou em qual estágio do ciclo vital se encontra? Qual o percentual de saúde que você alcança no âmbito familiar?

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Bergonzini**, Everaldo; *Cosmoeticoterapia: Autoconsciencioterapia Através do Código Pessoal de Cosmoética*; Artigo; Revista Saúde Consciente: Organização Internacional de Consciencioterapia; Vol 1; N. 1; Foz do Iguaçu-PR; 2012; páginas 72 a 83.
2. **Cerveney**, Ceneide Maria de Oliveira; **Berthoud**, Cristina Mercadante Esper; & colaboradores; *Família e Ciclo Vital: Nossa Realidade em Pesquisa*; 288 p.; 3 caps.; 27 tabs.; 4 questionários; 21 x 13 cm; br.; Casa do Psicólogo; São Paulo, SP; 1997; páginas 21 a 121.
3. **Duarte**, Juliana Puppim; *Proposta de Família Evolutiva: Crítica ao Sistema Familiar Convencional*; Artigo; Revista Consciente; N.14; V. 1; Foz do Iguaçu-PR; jan./mar. 2010; páginas 140 a 149.
4. **Fredrickson**, Barbara L.; *Positividade: Descubra a Força das Emoções Positivas, Supere a Negatividade e Viva Plenamente*; 272 p.; 250 refs.; alf.; 21 x 13,5 cm.; Rocco; Rio de Janeiro; RJ; 2009; páginas 193 a 212.
5. **Nonato**, Alexandre; et al; *Inversão Existencial*; 304 p., 70 caps.; 376 refs.; 23 X 16 cm.; br.; Editares; Foz do Iguaçu, PR.; 2011; páginas 21 a 25..
6. **Portella**, Monica; *Teoria da Potencialização da Qualidade de Vida: Propostas e Técnicas da Psicologia Positiva*; 300 p.; 99 refs.; alf.; 21 x 14 cm.; br.; CPAF-RJ; Rio de Janeiro; RJ; 2013; páginas 215 a 233.
7. **Vieira**, Waldo; *Homo sapiens reurbanizatus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 E-mails; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 102 filmes; 1 foto; 40 ilus.; 3 infográficos; 1 microbiografia; 102 sinopses; 25 tabs.; 4 websites; glos. 241 termos; 7.665 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7cm; enc.; 3a Ed. Gratuita; Associação Internacinal do Centro de Altos Estudos da Conscienciolgia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; página 823.
8. **Vieira**, Waldo; *Manual da Dupla Evolutiva*; 208 p.; 40 caps.; 16 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciolgia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1997; páginas 11, 20 a 28.

## BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

1. **Buckingham**, Marcus & **Clifton**, Donald O.; *Descubra Seus Pontos Fortes: um Programa Revolucionário que Mostra como Desenvolver seus Talentos Especiais e os das Pessoas que Você Lidera*; 270 p.; 12 refs.; alf.; 14 x 21 cm; br.; Sextante; Rio de Janeiro; RJ; 2006.

2. **Lyubomirsky, Sonja; *A Ciência da Felicidade: Como Atingir a Felicidade Real e Duradoura*; 324 p.; 462 refs.; alf.; 23 x 16 cm.; br.; Campus; Rio de Janeiro; RJ; 2008.**
3. **Seligman, Martin E. P.; *Felicidade Autêntica: Usando a nova Psicologia Positiva para a Realização Permanente*; 333p.; 287 refs.; alf.; 23 x 16 cm.; br.; Objetiva; Rio de Janeiro; RJ; 2002.**
4. **Vieira, Waldo; *Enciclopédia da Conscienciologia Eletônica*; CD 1821 verbetes; 7200 páginas; 6ª edição; Editares, Comunicons & Ceaec; 2010. Verbetes recomendados: (Acerto Grupocármico, Afetividade Duradoura, Aglutinação, Amor Doador, Antimaternidade Sadia, Autocura, Binômio Admiração-Discordância, Ciclo Multiexistencial Pessoal, Consciência Grupocármica, Duplocarma, Gratidão, Fundamentos da Convivologia, Oaristo, Ônus da Infância, Poder da Fraternidade, Resiliência Consciencial, Senso de Fraternidade, Senso de Gratidão, Travão Familiar.**

