

PADRÕES INFLEXÍVEIS: COMO LIDAR?

Inflexible Patterns: how to deal with them?

Natalia Fuentes

RESUMO: O artigo apresenta breve descrição da terapia de esquemas de Jeffrey Young, detalha o esquema desadaptativo de padrões inflexíveis, desenvolve exemplos da manifestação e propõe estratégias utilizadas pela autora capazes de atenuar os impactos disfuncionais de tal esquema sobre o ser humano.

Palavras-chave: Reeducaciologia; Autoassistência; Padrões Inflexíveis.

ABSTRACT: The article presents a brief description of Jeffrey Young's schema therapy, it details the maladaptive schema of inflexible patterns, develops examples of its manifestation, and proposes strategies used by the author, capable of mitigating the dysfunctional impacts of this schema on human beings.

Keywords: Reeducatiology; Self-care; Inflexible Patterns.

I. INTRODUÇÃO

Motivadores. A pesquisa foi motivada pelas experiências da autora com as problemáticas associadas ao esquema de padrões inflexíveis e a aplicação de estratégias capazes de atenuar os impactos disfuncionais de tal esquema sobre o ser humano, assim como, as vivências reeducacionais pessoais e as consequentes reciclagens intraconscenciais vivenciadas.

Objetivo. O artigo objetiva apresentar o funcionamento do esquema de padrões inflexíveis e provocar reflexões sobre as relações entre os efeitos disfuncionais do esquema na vida interassistencial da conscin lúcida.

Metodologia. A metodologia é essencialmente qualitativa e teve como procedimentos a pesquisa bibliográfica, a pesquisa participativa nas vivências da autora e a realização de estudos e anotações.

Abordagem. Os estudos sobre os padrões inflexíveis neste artigo foram desenvolvidos com foco na especialidade Reeducaciologia, contudo as contribuições da Psicologia influenciaram a pesquisa e são referenciadas no texto.

II. CONTEXTUALIZAÇÃO

Flexibilidade. A flexibilidade cognitiva “é a qualidade, condição, estado, característica ou reação da consciência, conscin ou consciex, aberta às neoideias, neoconstructos, neoverpons e neoperspectivas, empregando a racionalidade, a lógica e a neofilia espontâneas” (VIEIRA, 2008, p. 11.078, v. Flexibilidade cognitiva).

Rigidez. O estado contrário é a rigidez cognitiva, inflexibilidade pensênica que pode se definir como o fechadismo a neoideias, incapacidade de acessar novas perspectivas sobre determinada situação ou contexto, dificuldade de mudar de opinião, ensimesmamento constante retroalimentado pelas mesmas ideias. Notadamente a inflexibilidade se denuncia por comportamentos de *insistência ilógica* ou teimosia.

A teimosia, um agravio da inflexibilidade pensênica, é uma das maiores demonstrações de ignorância e está na causa de tudo o que diz respeito à Baratrofera. A teimosia apresenta variadas gradações: teimosia na ideação anacrônica, teimosia no *tráfar*, teimosia no erro, teimosia no pior, teimosia no patológico e teimosia na ectopia (BUENO; KLEIN, 2014, p. 3).

Limitações. A inflexibilidade pensênica pode limitar as informações que a pessoa processa e o seu discernimento, promover a evitação de certas experiências e restringir as possibilidades de relacionamentos interpessoais, ou seja, pessoas com opiniões diferentes ou contrárias podem ser retiradas do escopo de relacionamento pessoal.

Recorte. O artigo destaca o estudo do esquema de padrões inflexíveis dentro da terapia de esquemas de Jeffrey Young (2008) para, a partir da compreensão desse esquema, abordar um grupo de estratégias capazes de auxiliar a pessoa interessada em atenuar a rigidez, aumentar a flexibilidade cognitiva pessoal e refletir sobre a temática a partir das premissas do paradigma consciencial.

ESQUEMAS

Esquema. Um esquema é um padrão de funcionamento que se inicia na infância e pode ser perpetuado pelo indivíduo ao longo de sua vida. Pode influenciar e até determinar em elevado percentual como a pessoa pensa, sente, age e se relaciona com os outros (KLOSKO; YOUNG, 2019, p. 22).

Personalidade. Para a terapia cognitiva, segundo Wainer *et al.* (2016), a estruturação da personalidade é o processo natural que se estabelece nas bases genéticas herdadas, que definem o temperamento e, assim, “as tendências comportamentais, afetivas, cognitivas e motivacionais que sofreram os efeitos do ambiente por meio das aprendizagens constantes no transcorrer do ciclo vital” (WAINER *et al.*, 2016, p. 15).

Seriexologia. Além das heranças genéticas, o acúmulo de experiências nas múltiplas vidas é auto-herdado pelos mecanismos da paragenética, influenciando a personalidade e o temperamento da conscin em determinada vida humana.

Temperamento. A terapia de esquemas de Young (2008) coloca o temperamento como a base que determina as tendências de funcionamento da pessoa. Segundo Lockwood & Perris (2012), as tendências geneticamente herdadas podem ser “amplificadas, reduzidas, encobertas ou expressas em sua natureza, mas nunca eliminadas ou aumentadas exacerbadamente em sua totalidade” (LOCKWOOD & PERRIS, 2012 apud WAINER *et al.*, 2016, p. 15). O temperamento vai determinar as necessidades emocionais básicas do sujeito nos momentos críticos do desenvolvimento.

Necessidades. Young *et al.* (2008) postularam cinco necessidades emocionais fundamentais para os seres humanos, são elas: 1. Vínculos seguros com outros indivíduos (inclui segurança, estabilidade, cuidado e aceitação); 2. Autonomia, competência e sentido de identidade; 3. Liberdade de expressão, necessidades e emoções válidas; 4. Espontaneidade e lazer; 5. Limites realistas e autocontrole.

Universais. Esses autores acreditam que essas necessidades são universais: todas as pessoas as têm, embora algumas apresentem necessidades mais fortes que outras. “Um indivíduo psicologicamente saudável é aquele que consegue satisfazer de modo adaptativo as necessidades emocionais fundamentais” (YOUNG *et al.*, 2008, p. 20). Por exemplo, segundo seu tempera-

mento uma pessoa pode precisar mais aceitação enquanto outra vai necessitar de limites realistas. As interações na infância com pais, cuidadores, tutores, professores são fatores cruciais na definição da personalidade (WAINER *et al.*, 2016).

Estratégias. A partir dessas vivências podem-se desenvolver estratégias de enfrentamento adaptativas ou desadaptativas.

A estratégia de enfrentamento é o modo ou maneira específica da consciência responder às ameaças contingentes, percalços, reveses, adversidades, frustrações, estresses e aos constantes desafios propostos pela Evoluciologia, buscando adaptação e manutenção da integridade consciencial (BUENO, 2012, p. 10.274, v. Estratégia de Enfrentamento).

Adaptabilidade. Essas estratégias trarão como resultado esquemas iniciais adaptativos saudáveis ou desadaptativos nosográficos.

Teoria. Para Young, os *esquemas iniciais desadaptativos* (EIDs) são padrões emocionais, cognitivos e comportamentais relacionados a representações de si e dos outros que se desenvolvem cedo na vida e se repetem ao longo dela, trazendo sofrimento e prejuízo em diversos contextos. Um EID é formado por sensações e emoções, e por memórias, e se desenvolve desde o nascimento até a adolescência (WAINER *et al.*, 2016).

Domínios. Os domínios esquemáticos são intervalos temporais que vão da infância até o começo da adolescência (WAINER *et al.*, 2016). Nesses intervalos se espera que certas necessidades sejam atendidas para que a criança desenvolva os esquemas iniciais saudáveis. Quando essas necessidades não são atendidas pode se desenvolver o esquema inicial desadaptativo. Segundo Wainer *et al.* (2016) são **cinco** domínios esquemáticos (DEs), que se referem a cinco tarefas evolutivas¹ específicas nas quais EIDs específicos poderão se desenvolver, como resumido na tabela 1, a seguir:

Domínio Esquemático (Intervalo temporal)	Tarefa Evolutiva (conhecimentos, habilidades e atitudes a serem adquiridas)	Esquemas Iniciais Desadaptativos Associados
1º Domínio	Aceitação e pertencimento	Abandono, privação emocional, defeito/vergonha, abuso/desconfiança, isolamento social/alienação e indesejabilidade social
2º Domínio	Senso de autonomia e competência adequado	Fracasso, vulnerabilidade, dependência/incompetência e emaranhamento
3º Domínio	Limites realistas	Autocontrole e autodisciplina insuficientes e grandiosidade/merecimento
4º Domínio	Respeito aos seus desejos e aspirações	Subjugação, Autossacrifício e busca de aprovação/reconhecimento
5º Domínio	Expressão emocional legítima	Inibição emocional, <u>padrões inflexíveis/hipercriticidade</u> , negativismo/pessimismo e caráter punitivo

Tabela 1. Adaptação da autora. Fonte: Wainer et al. (2016)

1. Segundo Havighurst (1951) tarefas evolutivas são: “desafios normativos associados à idade cronológica e produzidos conjuntamente por maturação biológica, pressão cultural da sociedade e desejos, aspirações e valores da personalidade. Compreendem habilidades, conhecimentos, funções e atitudes que o indivíduo deve adquirir em dado momento de sua vida, sob a ação da maturação física, das perspectivas sociais e dos esforços pessoais.” (HAVIGHURST, 1951 apud MALLOY-DINIZ, 2013, p. 26)

Cronologia. Durante o desenvolvimento da personalidade, as diferentes influências ambientais terão repercussões conforme o momento cronológico da vida. Young demonstrou que os esquemas surgem em momentos críticos e específicos (WAINER *et al.*, 2016).

Demandas. Na infância e adolescência se espera que demandas psicológicas sejam supridas pelos cuidadores e pelo ambiente, para que a criança desenvolva *esquemas mentais básicos (esquemas iniciais) saudáveis*. Estes, por sua vez, constituirão as bases para o desenvolvimento dos esquemas mentais dos diferentes papéis sociais e pessoais que o ser humano utiliza na sua vida diária.

Experiências. Se os relacionamentos afetivos não suprem minimamente as necessidades básicas, “ocorrerá a geração dos EIDs respectivos e o tipo de crenças disfuncionais criadas para justificar a hostilidade ou carência do meio ambiente em que está inserida” (WAINER *et al.*, 2016, p. 16).

Crenças. Beck (1997) explica que as crenças surgem porque as pessoas tentam extrair sentido do seu ambiente desde os seus primeiros estágios de desenvolvimento, precisam organizar a sua experiência de modo coerente para funcionar de maneira adaptativa (ROSEN, 1988 apud BECK, 1997). Suas interações com o mundo e com outros conduzem a determinados entendimentos ou aprendizagens, os quais podem variar em precisão e funcionalidade.

Centrais. Segundo Beck (1997), as crenças mais centrais ou “crenças centrais” são entendimentos tão fundamentais e profundos que as pessoas frequentemente não as articulam, sequer para si mesmas. Essas ideias são consideradas pela pessoa como verdades absolutas porque considera que as coisas são realmente dessa maneira. As crenças centrais são o nível mais fundamental de crença e influenciam o desenvolvimento de uma classe intermediária de crenças que consiste em atitudes, regras e suposições, frequentemente não articuladas.

Disfuncionais. Todas as pessoas têm crenças, pressupostos e pensamentos automáticos tanto positivos quanto negativos, funcionais e disfuncionais. As crenças nucleares disfuncionais são absolutistas, generalizadas e cristalizadas: podem permanecer latentes todo o tempo, sendo ativadas nos transtornos emocionais. Com a ativação, o processamento de informação torna-se tendencioso, no sentido de extrair da realidade apenas as informações que confirmam a crença disfuncional, negligenciando ou minimizando as informações que possam desconfirmar as evidências contrárias (KNAPP, 2018).

Autoconceito. Uma crença pode ser a concepção da pessoa sobre si mesma (autoconceito), por exemplo: se considerar inteligente, competente, pior ou melhor do que os outros. Essas convicções auxiliam na organização da ideia de quem a pessoa é, como também a maneira como se relaciona com outras pessoas e o meio ambiente.

Identidade. Desse modo, as crenças são indissociáveis das identidades. Isso ajuda a explicar por que existe tanto apego a elas. Podem ser conscientes ou inconscientes, certas ou erradas, mas determinam como a pessoa se sente e comporta a cada dia da sua vida (SCHULZ, 2011 apud FUENTES, 2022).

III. ESQUEMA: PADRÕES INFLEXÍVEIS

Padrão. Segundo Young e Klosko (2019), a pessoa com o esquema de padrões inflexíveis se sente sob pressão. Embora externamente outras pessoas vejam o indivíduo como bem-sucedido, ele entende que não faz nada além do esperado. Existe dificuldade para relaxar e desfrutar

a vida. A vida se reduz a trabalhar e produzir sem parar, até as atividades de lazer são organizadas ao mínimo detalhe e têm que ter um objetivo.

Autoexigência. Geralmente o nível de exigência é tal que a pessoa ultrapassa os seus limites e existe uma tendência a desenvolver sintomas de estresse físico. Na percepção da pessoa, não existe distinção dos momentos, todos são espaços para produzir, toda oportunidade é para dar o máximo de si. Existe uma intensidade deslocada presente a todo momento, seja em um churrasco da família, um jogo de vôlei, um projeto do trabalho, tudo é encarado como um desafio onde tem que se destacar e dar 100% de si.

Intensidade. Segundo Vieira (2010), “a intensidade existencial é a existência humana vivida com elevado vigor e construtividade, impulsionada pela consciência lúcida com energia e determinação acima da média da população” (VIEIRA, 2010, p. 12.916, v. Intensidade existencial). A intensidade pode ser homeostática quando funcional, ou nosográfica quando é deslocada.

Ações. Importa refletir sobre as ações realizadas e seu alinhamento com os valores significativos para a pessoa. Avaliar onde aplica seus esforços e energias, sendo necessário para isso o autoconhecimento e o discernimento: as suas ações condizem com seus valores? Onde está investindo seu tempo e energias?

Energia. O dispêndio de energias para tentar atender exigências irreais é alto e o indivíduo não sente satisfação nas suas conquistas. A sensação é de estar em uma corrida, onde as conquistas passam despercebidas e, às vezes, são até esquecidas. A pessoa forma uma fantasia de que em um futuro será livre e poderá aproveitar a vida (YOUNG; KLOSKO, 2019).

Expectativas. Ao estabelecer expectativas irreais o indivíduo fica frustrado e irritado com ele mesmo por não as conseguir alcançar. Se pressiona e exige, perpetuando o esquema. O exemplo de maternidade que a autora considera acompanhar este tipo de esquema é: “*tem muito a ser feito em muito pouco tempo*”.

Variáveis. Young e Klosko (2019) apresentam três variáveis do esquema:

1. **Compulsão.** Existe uma necessidade de manter tudo em ordem, até os últimos detalhes. Há temor em cometer erros, mesmo pequenos. Se um detalhe deu errado, se prende a esse detalhe. Por exemplo: se a pessoa preparou um jantar delicioso, ao perguntar como foi o evento, a pessoa responderá que o frango não estava bem temperado. Não consegue ver o que saiu bem, o foco está no que não atendeu seu *standard*. A tendência será querer controlar até os mínimos pormenores, pois assim entende que evitará o erro e as emoções associadas.

2. **Orientada para Realizações (*workaholics*).** São as pessoas viciadas em trabalho, precisam ser o melhor sempre. Valorizam altos níveis de realização. A sensação é de estar na média, mas precisa se esforçar constantemente para atingir um alto padrão de perfeccionismo que é logicamente inatingível. *Fui bem, mas poderia ter sido melhor*, pode ser um pensamento recorrente desta variável. Podem sentir raiva de quem os supera ou ficam chateados consigo mesmo. É possível que o vício seja em outras coisas que não sejam trabalho, mas alguma outra atividade que o deixe escravizado e se torne trabalhosa, até um *hobbie* ou trabalho voluntário.

3. **Orientação para Status.** Emprega ênfase excessiva em reconhecimento, status, riqueza ou beleza. Está em uma batalha constante para alcançar cada vez mais poder, dinheiro e/ou prestígio, mas nunca é suficiente para fazê-lo se sentir bem sobre si mesmo. O indivíduo não consegue ver seu valor, nunca se sente bom o suficiente, não importa o que faça. Cada vez exige padrões mais altos para atingir. Tende a ser autopunitivo ou a sentir vergonha quando falha em cumprir suas altas expectativas.

Vazio. Young e Klosko (2019) afirmam que pode ser uma forma de compensar o sentimento de privação emocional, sente o vazio emocional e substitui a conexão emocional por status.

ORIGEM

Condicional. A primeira origem, mais comum, que Young e Klosko (2019) mencionam é crescer em um ambiente de amor condicionado. A pessoa recebia afeto, aprovação e atenção somente quando obtinha sucesso e perfeição, segundo os parâmetros da família.

Corrida. “É uma corrida por tentar ganhar o amor dos pais” (YOUNG; KLOSKO, 2019, p. 390). Os pais podem ter tido também o mesmo esquema, criando altas expectativas sobre os filhos. Observando os pais pode ter absorvido as informações, ninguém precisava dizer nada. O aprendizado do esquema desadaptativo se deu pela convivência e pode ter sido reforçado na sociedade onde a orientação pelo status é bem-vista.

CONSEQUÊNCIAS

Conquistas. Como consequências da corrida constante, o indivíduo não consegue parar e desfrutar de suas conquistas. Vai colocando uma meta atrás da outra e os logros passam despercebidos, sempre focando em um futuro que será melhor do que o presente.

Necessidades. Nesse estado, o indivíduo perde contato com o *self* natural, com quem ele realmente é, sua essência (YOUNG; KLOSKO, 2019). Não consegue atender suas necessidades físicas, emocionais e sociais básicas. Como efeito deixa de lado o amor, a família, as amizades e a diversão.

Heteroexigência. Os padrões anormais de altas expectativas se estendem às outras pessoas na forma de diferentes modos de cobrança de comportamentos dos demais, em conformidade com os padrões exigentes esperados. Tal atitude pode desgastar ou inviabilizar relacionamentos, pois *ninguém é perfeito o suficiente* para atender às altas expectativas criadas.

Procrastinação. Procrastinadores podem ter padrões inflexíveis, explicam Young e Klosko (2019). As expectativas são tão altas que só pensam *no trabalho que vai dar para que tudo fique perfeito*. Sentem que terão que dispendir muita energia para atingir essa perfeição, a pessoa adia essa angústia o máximo possível, criando mais angústia ainda. O ciclo da procrastinação naturalmente aumenta o desconforto emocional, a pessoa sente a pressão do adiamento das tarefas constantemente até a tarefa ser concluída. A autora chama a atenção para a *procrastinação seletiva* que será detalhada mais a frente neste artigo.

IV. ESTRATÉGIAS E REFLEXÕES

Reeducação. A seguir, a autora detalhará algumas estratégias reeducacionais que experimentou e reflexões que a ajudaram a lidar com este esquema, lembrando o Princípio da Descrença: *Não acredite em nada, nem mesmo nas informações repassadas neste artigo. Experimente, tenha suas próprias experiências*. Estas estratégias estão baseadas nas experiências da autora, não há pretensão de generalizá-las, cada consciência é única e singular. Também não é intenção sugerir a substituição de outras modalidades de tratamentos terapêuticos.

Autointolerância. A pessoa com padrões inflexíveis pode ficar irritada consigo mesma, se destratar quando não consegue atingir as metas irreais autoimpostas e embora possa atingir

o sucesso, nunca está satisfeita. “Estica demais a corda”, se exigindo demais, tende a focar nas dificuldades e nos seus tráfes.

Cosmoética. Uma postura oposta pode ser verificada na figura do amparador extrafísico, técnico cosmoético, que não força a barra com o assistido, respeitando o nível evolutivo dele.

Amparador. O amparador extrafísico é “a consciex benfazeja e auxiliadora de consciência humana (conscin) [...], abrangendo a influência benéfica em toda a vida intrafísica da personalidade [...]” (VIEIRA, 2008, p. 845, v. Amparador extrafísico).

Mudança. Inspirada na postura assistencial e cosmoética do amparador, a autora propõe estratégias reeducaciológicas com objetivo da pessoa atuar ao modo de *amparadora de si mesma*, a fim de mudar a postura anticosmoética de autodestrato para uma atitude de autocuidado, autoapoio e autoconfiança.

Autoassistência. A seguir duas reflexões realizadas pela autora:

1. **Pressão.** *Por que o indivíduo força a barra consigo mesmo?* A tendência do esquema de padrões inflexíveis é pensar que independente do que se faça “nunca será suficiente”, sempre pode mais, e se pressiona quase infinitamente. Exerce a autopunição e sente vergonha quando falha em cumprir suas altas expectativas. Não se sente bem consigo mesmo.

2. **Anticosmoética.** *Existe cosmoética na autoexigência deslocada, na autopunição e no desrespeito aos próprios limites?* O destrato ou autopunição não são atitudes saudáveis nem cosmoéticas. Não respeitar ou reconhecer os próprios limites pode causar patologias como estresse físico ou baixa autoestima por não se considerar à altura dos padrões autoimpostos e dificilmente atingíveis. Pode causar estagnações em função dos automatismos, vivendo presa à “roda dos ratos”, com visão de conjunto restrita a certos parâmetros. Embora se esforce, pode ficar estagnada e orientada pelos motivos errados.

Propostas. Visando a mudança gradual da autoabordagem prejudicial presente neste esquema, se apresentam informações e estratégias para lidar com tal realidade.

Aspectos. A autora desenvolveu estratégias ligadas a três aspectos centrais para sua autorreciclagem intraconsciencial relacionados à afetividade, à proéxis e ao abertismo consciencial. Tais aspectos pretendem ser mais funcionais e se contrapõem às estratégias disfuncionais próprias do esquema de padrões inflexíveis. A seguir, é apresentado o esquema explicativo da estratégia utilizada pela autora:

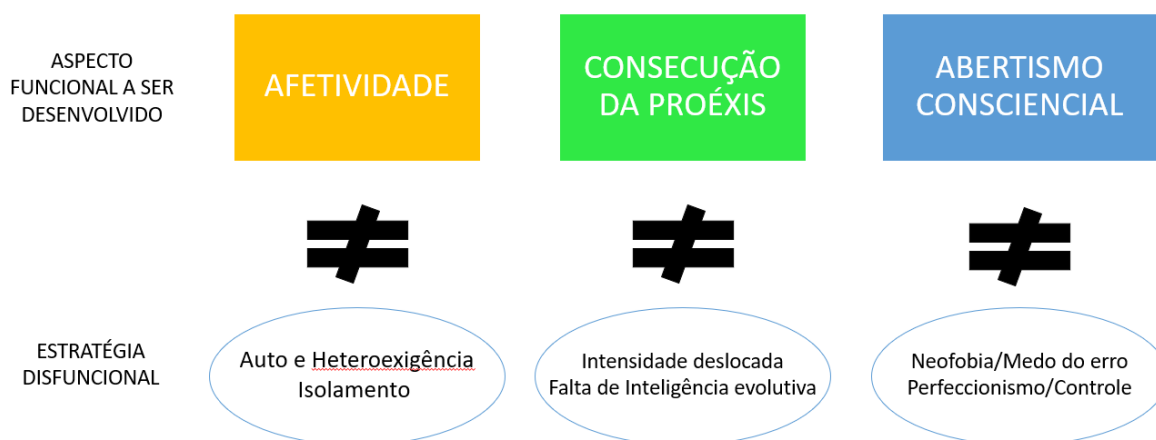


Figura 1: Aspectos funcionais e estratégias disfuncionais. **Fonte:** autora.

A. AFETIVIDADE

Afetividade. Neste esquema existem duas tendências que obstaculizam o desenvolvimento da afetividade e que podem se retroalimentar. A primeira é o isolamento social e a segunda, auto e heteroexigência. A seguir, a autora detalhará ambas as tendências.

Isolamento. O indivíduo deixa de lado os relacionamentos com a justificativa da “falta de tempo” pois está ocupado demais e cansado por estar usando muita energia atingindo padrões impossíveis de autoexigência. Limita o tempo de contato com os outros e gera paulatinamente um isolamento social. Algumas vezes nem utiliza justificativa, simplesmente não quer convivência, quer dar um tempo do contato social.

Solidão. Um fator que recentemente foi associado à depressão é a solidão (CACIOPPO *et al.*, 2010). O interessante é que a solidão não é considerada como sinônimo de estar sem outras pessoas por perto. Segundo Barroso *et al.* (2018) “pode ser entendida como uma discrepância sobre a qualidade e/ou quantidade de relacionamentos interpessoais que uma pessoa deseja e os que ela possui” (VAN WINKEL *et al.*, 2017 apud BARROSO *et al.*, 2018, p. 27).

Expectativas. Estudos que investigaram a solidão indicaram sua relação com expectativas negativas sobre relações, antecipação de rejeições afetivas e pior resposta aos estímulos negativos (CACIOPPO *et al.*, 2014).

Regras. A decepção nas relações afetivas está mais conectada às consequências das expectativas, e não ao amor propriamente dito. No esquema de padrões inflexíveis pode se exigir regras excessivas nos relacionamentos, gerando aumento da insatisfação e dos conflitos interpessoais ao invés da construção de relacionamentos saudáveis. E o desgaste das relações acaba reforçando a desconfiança sobre o sucesso dos futuros relacionamentos.

Interassistência. Qualquer nível de isolamento social impede a expansão e profundidade dos relacionamentos sadios e limita a interassistência, objetivo de toda proéxis segundo as leis da proéxis apresentadas pelo autor Waldo Vieira (VIEIRA, 2011). As interrelações permitem desenvolver os trafores e reciclar os aspectos que podem atrapalhar a afetividade.

Heteroexigência. A heteroexigência elevada para com as outras pessoas, se correlaciona com as expectativas negativas sobre as relações mencionada anteriormente. Pode trazer efeitos variados desde a não delegação de tarefas para outros, a falta de paciência e o posterior isolamento.

Delegação. A não delegação de atividades pode ter origem na falta de confiança na capacidade dos outros em atender os altos parâmetros de desempenho esperados. Relaciona-se com a necessidade de controle que será detalhada mais à frente neste artigo.

Extensão. Essa tendência de querer que o outro faça o que é desejado e de uma determinada maneira, pode ter se originado quando éramos bebês. Os bebês não têm noção de que a mãe é uma outra pessoa, ela parece um apêndice de seu próprio ser, como um membro adicional que eles quase controlam. Parte dessa noção acompanha o indivíduo na vida adulta gerando dificuldade em reconhecer plenamente que o ser amado não está ligado à sua psique, que não é uma extensão de si, e sim um ser independente com pontos de vista diferentes e, muitas vezes, contrários aos dele (THE SCHOOL OF LIFE, 2018 apud FUENTES, 2021).

Tolerância. Como mencionado antes, a pessoa tende a ser autopunitiva e não se considerar suficiente. Não tolera defeitos no seu caminho, pois na sua concepção tem metas autoimpostas que deve atingir. Devido ao ambiente de autoexigência criado, a consciência não tem espaço para lidar com os defeitos das pessoas, resultando na intolerância ao erro alheio e ao próprio.

Ciclo. O indivíduo fica ensimesmado em um ciclo vicioso vivendo a aversão ao erro, não se valorizando, pois está sempre em uma batalha contra si mesmo para atingir alguma coisa, sem respeitar seus limites. Esse ciclo o deixa fechado para interagir com o outro, sem espaço dentro e fora de si.

Autafetividade. A criação desse espaço para interações pode representar o início da quebra do ciclo vicioso, e se dá através do investimento na autoafetividade que, logicamente, envolve o autocuidado. A autobenignidade é, em geral, o pontapé inicial na construção do autorrelacionamento saudável.

Egocarma. A conta-corrente individual ou egocármica, refere-se à vida íntima da pessoa, sua psicosfera, a relação consigo mesma (VIEIRA, 2012). Essa conta pode ter saldo positivo quando a autorrelação consigo mesma é saudável ou negativo, quando existe destrato e ações anticosmoéticas. Quanto mais dívida a pessoa tem consigo mesma, menos espaço terá para atender aos outros no grupocarma.

Trafor-fato. O autorrelacionamento saudável envolve, entre outras coisas, identificar e valorizar os próprios traços fortes (trafores) e os fatos que os sustentam.

Estratégia. Uma estratégia utilizada pela autora, capaz de evidenciar os trafores pessoais, é realizar uma lista com os trafores e os fatos da vida onde esse traço força ficou evidente. Pedir ao parceiro(a), família e ou amigo(a) fazer essa lista para a pessoa, também pode ajudar a construir uma lista equilibrada e mais completa, sem deixar fora traços que a pessoa não perceba. Será importante para aprender a realizar a autovalorização.

Traforismo. A visão traforista pode ser estendida aos outros. Pode colocar como objetivo a cada encontro com o parceiro(a), amigos(as) ou reunião familiar observar no outro e valorizar uma atitude positiva, um traço positivo, até um item da vestimenta, para treinar essa heteroadmiração e reconhecimento. Vale lembrar que o outro não está para satisfazer as expectativas do indivíduo se não para compartilhar a vida e aprender junto.

Abordagem. A autora usa uma frase lembrete em momentos de alta exigência, por exemplo, em eventos ou projetos onde exerce funções diversas e existem muitas pessoas envolvidas: “O amor é o mais importante”. Apesar desta frase poder ser interpretada de diversas maneiras, no caso da autora o objetivo é lembrar que, embora exista uma meta/tarefa/evento a ser realizado, o cenário é **mais um** laboratório consciencial e importa não ignorar na trajetória evolutiva os cumprimentos, os abraços, os sorrisos e as conversas vividas. *Interações mudam pessoas.*

Contatos. Para evitar o isolamento a pessoa pode organizar uma agenda pessoal de encontros e reuniões frequentes com amigos e familiares, atenta ao objetivo de realmente se conectar com os outros. Vale estar alerta para não ser apenas mais uma meta, tarefa ou compromisso em sua caminhada para o “sucesso”.

Vulnerabilidade. Esses momentos de encontro serão aqueles onde poderá se mostrar vulnerável e contar para os outros como está realmente, contar com o apoio dos demais. Pode fazer isto com pessoas que representem um vínculo seguro para ela, uma base de apoio, que criem um ambiente afetivo sem julgamentos ou exigências. Procurar as pessoas que confia, para se sentir mais seguro neste movimento para a mudança.

Convivialidade. Outro aspecto traforista na convivialidade pode ser estimulado pelo binômio admiração-discordância. Esse binômio é a “coexistência do ato de trabalhar em paralelo e criar contradições evolutivas ao mesmo tempo, mantendo pontos de vista, inclusive filosóficos, distintos, entre as conscins, enfatizando os trafores acima dos trafores alheios” (VIEIRA, 2013, p. 153).

Parapsiquismo. A isca assistencial lúcida precisa ter espaço para acolher as consciências que se relacionam com ela e buscam sua assistência. O desenvolvimento do parapsiquismo assistencial, na visão da autora, envolve, entre outras coisas, o investimento no auto e heteroafeto. Não se reduz a gostar de outras consciências, embora esse seja um primeiro passo, é aprender a interagir com elas de maneira saudável.

B. PROÉXIS: PROJETOS E ABORDAGENS

Dessoma. Existe um exercício mental que consiste em a pessoa se imaginar no último dia de vida intrafísica e pensar nesse momento antes da dessoma. A única responsável pelo que foi vivido é a própria pessoa, não poderá colocar “culpas” ou responsabilidades em outros ou em circunstâncias e contextos desfavoráveis. Se ela se perguntar nesse momento, no último dia de vida: *o que fiz na minha existência intrafísica e o que aprendi?* Qual seria a resposta? Após o exercício, pode continuar: *O que pode ser feito hoje, enquanto ainda estou na intrafiscalidade, para que possa responder essa pergunta no futuro com satisfação? Como posso viver a melhor vida e cumprir a minha proéxis, ser completista?*

Pontos. Vale, no esquema de padrões inflexíveis, considerar quatro pontos de atenção abordados a seguir:

01. Respeito aos próprios limites

Extremos. É comum, neste perfil, a falta de respeito aos limites pessoais (já mencionado) o que pode gerar esgotamentos intensos. Nesses momentos de desgaste a pessoa pode não conseguir fazer tarefas específicas mais desafiadoras que acabam sendo procrastinadas. Essas atividades não atendidas podem prejudicar o andamento da proéxis.

Contexto. O respeito aos próprios limites envolve entender cada momento da vida. Entender que a disposição, velocidade e possibilidades de execução podem variar conforme diferentes estados intraconscienciais se manifestam.

Limites. Aceitar que, às vezes, não poderá entregar o 100% em alguma tarefa, projeto ou empreitada, mas que consegue entregar uma parte bem-feita. Por exemplo, durante uma crise pessoal, onde podem estar afetados os parâmetros “normais” aos que a conscin estava acostumada, evitar pensar que tudo deve ser mantido igual, que a performance tem que ser a mesma de sempre. Entender que o contexto mudou e é uma nova realidade, a fim de atuar de outras maneiras. Nos momentos mais intensos de crise, a pessoa pode precisar de mais tempo para ponderar e refletir sobre os próximos passos.

Breaks. Considerar descansos entre atividades diárias. Pausas durante grandes projetos são fundamentais para recomposição holossomática e manutenção do equilíbrio. Fazer um autotrecolhimento assistencial de autoapoio.

02. Valores e ações

Avaliação. Como mencionamos anteriormente, uma avaliação pertinente é verificar se as ações/ocupações estão alinhadas com valores significativos da pessoa. Os valores podem ser bússolas orientadoras da proéxis. Uma pessoa com múltiplos talentos poderá realizar muitas tarefas, projetos e empreendimentos. Mas quais estão realmente alinhados ao planejado na programação existencial durante o curso intermissivo? Pode ser uma pergunta difícil de responder, porém pode-se começar pelo estudo dos próprios valores e procurar focar os esforços em realizações relevantes evolutivamente.

Valores são os desejos mais profundos [...], a forma como deseja interagir e se relacionar com o mundo, com outras pessoas e com você mesmo. Valores descrevem o que você deseja fazer e como deseja fazê-lo, como quer se comportar em relação aos amigos, à família, aos vizinhos, a seu corpo, a seu ambiente, ao trabalho [...] (HARRIS, 2011, p. 213).

Significativo. Neste caso a autora interpreta os valores significativos como aqueles positivos que impulsionam o indivíduo a melhorar, a se desenvolver.

Eficácia. A ação eficaz é aquela orientada e motivada pelos valores. Agir por agir, sem esse alinhamento com os valores, levará a pessoa a executar sem eficácia e até vivenciar uma possível melancolia intrafísica, o vazio existencial acompanhado do questionamento: *por que apesar de fazer tantas coisas não estou satisfeito(a)?*

Questionamento. Como alinhar as ações com valores significativos?

Identificação. A seguir, 4 perguntas orientadoras capazes de facilitar a identificação dos valores significativos pessoais, extraídas dos textos de Harris (2011):

1. **Importância:** O que é importante para você?
2. **Vida:** Como deseja que sua vida aconteça?
3. **Pessoa:** Que tipo de pessoa você quer ser?
4. **Relações:** Quais relações deseja desenvolver?

Plenitude. Conhecer os próprios valores será um caminho para se viver plenamente. Por outro lado, em geral, quando a pessoa se distancia dos valores pessoais, sente desconforto, desmotivação e pode até mesmo adoecer (HARRIS, 2011). Uma vez determinados os valores, se torna mais lógico e funcional definir as metas que permitem vivenciá-los.

Flexibilidade. Harris (2011) explica que a flexibilidade psicológica é a capacidade de se adaptar a uma situação com consciência, abertura e foco e de empreender ações orientadas por valores. Entende que surge do conjunto: atenção plena + valores + ação.

Atenção. Atenção plena é um estado mental da consciência, abertura e foco, um estado no qual a pessoa está ciente do seu funcionamento e do seu entorno, o que pode promover enormes benefícios físicos e psicológicos (HARRIS, 2011).

Hiperacuidade. A autora entende que esta atenção plena pode dar espaço para o desenvolvimento da hiperacuidade acurada, o aumento da lucidez e autoconscientização multidimensional.

03. Abordagens

Diferenciação. O tempo investido em cada área da vida idealmente deve ser equilibrado. Mas vale prestar atenção à abordagem específica necessária em cada contexto para se adequar aos diferentes cenários. Por exemplo, quando sai de férias, em uma viagem de lazer, a pessoa espera a organização, previsão e controle que teria em um projeto laboral? Saber diferenciar e ajustar as abordagens para os diferentes contextos é saudável.

Critérios. Se utiliza os mesmos critérios para uma viagem de lazer que para o projeto laboral, para uma reunião formal e um café com um(a) amigo(a), dificilmente poderá relaxar, absorver o entorno e estar presente.

04. Reflexão

Tempo. O discernimento para identificar e reavaliar estas circunstâncias é possível quando acompanhado da reflexão. Às vezes, para este perfil do esquema, é difícil desacelerar para se dar um tempo de reflexão.

Homeostase Holossomática. A autora recomenda para autoconexão, desaceleração e criação de um espaço de reflexão, a técnica energética da homeostase holossomática. A técnica consiste em fazer o circuito fechado de energias para flexibilizar e soltar o energossoma. Em seguida, instalar o EV consecutivas vezes procurando atingir um grau maior de saúde energética. Repetir a instalação do EV até alcançar um padrão de homeostase nos veículos de manifestação da consciência, mantendo a conexão pensênica com o campo instalado e com os amparadores extrafísicos. Vale persistir na instalação consecutiva do estado vibracional (EV) várias vezes e no próprio ritmo (KLEIN *et al.*, 2023).

Autoconexão. Essa homeostase holossomática ajuda a se conectar com o padrão homeostático de referência. O *padrão homeostático de referência* é “a técnica autodessassediadora de a consciência acessar, durante a vida humana, a harmonia íntima alcançada no Curso Intermissivo (CI) e fixá-la como parâmetro de higidez pensênica a ser utilizado em contraposição aos estados intraconscienciais nosográficos [...]” (MARTINS, 2017, p. 33).

Prioridades. Será bom encontrar esses momentos de reconexão consigo mesmo com certa frequência para evitar desvios das ações evolutivas propostas. Procurar se conectar com a paraprocedência extrafísica, revisar onde o tempo e energia estão investidos pode contribuir com a avaliação, o planejamento da proéxis e a otimização cosmoética do tempo evolutivo.

Interassistencialidade. O indivíduo que consegue alinhar suas ações aos seus valores evolutivos, criar tempos de reflexão sobre sua proéxis e manter um ritmo de vida saudável, pode aumentar a satisfação pessoal, atendendo às demandas egocármicas e abrindo oportunidades para a interassistencialidade. Promovendo a autotares primeiro, cria-se espaço para as interações tarísticas posteriores.

C. ABERTISMO

C.1. Controle

Controle. A tendência da pessoa com esse esquema é querer controlar cada detalhe das situações, tarefas ou projetos nos quais está envolvida.

Erros. O controle está ligado à evitação do erro e imprevistos, é uma gestão muito mais do que a pessoa não quer que aconteça, do que realmente gostaria que acontecesse. O foco está no negativo, no que pode não dar certo e não no que será bom. Nos eventos ou circunstâncias da vida, em geral, haverá componentes positivos e ocorrências não desejadas. Isso é parte da realidade da existência.

Felicidade. Maraboli (2014) reflete sobre a ideia da felicidade, “a felicidade não é a ausência de problemas, é a habilidade de lidar com eles” (MARABOLI, 2014, p. 21). Essa reflexão ajuda a pensar sobre a crença ilógica, estimulada socialmente, de a felicidade existir só quando não se apresentam problemas, o que pode instigar a pessoa a rejeitar ou fugir dos incômodos.

Evitação. Em função da elevada autoexigência, a pessoa evita experiências para não sentir desconforto ou emoções desagradáveis, o que pode afastá-la do que é mais significativo e importante para ela. A evitação de uma experiência difícil traz um alívio momentâneo. Por exemplo, é indo.

2. **Atenção.** Quando perceber a perda da atenção na tarefa, a pessoa reconhece esta ocorrência e, em seguida, volta a atenção ao que estava fazendo. Caso a atenção for para tarefas pendentes de afazeres pessoais, pode anotá-las num caderno para atendê-las posteriormente.

3. **Tempo.** Após esse tempo de dedicação (20 minutos) para a tarefa, a pessoa está livre para continuar ou parar.

Tese. O fator de sucesso está em ser mais difícil iniciar uma tarefa do que continuá-la. Existe alta probabilidade de a pessoa continuar uma tarefa após 20 minutos iniciais propostos na estratégia, e mais probabilidade dela se motivar para a tarefa se lhe parece mais exequível.

Inspiração. A autora compartilha uma reflexão inspiradora da escritora Hellen Keller² (1880-1968), que superou grandes dificuldades na sua existência intrafísica. “A vida é uma aventura ousada ou nada. A segurança não existe na natureza, nem os filhos dos homens como um todo a experimentam. Evitar o perigo não é mais seguro, a longo prazo, do que se expor” (KELLER, 1940). O estado de abertismo para as novas vivências e incertezas, cultivando a neofilia, é um requisito da vida.

C.2. Abertismo

Incerteza. “[...]toda vida é um navegar num oceano de incertezas, atravessando algumas ilhas ou arquipélagos de certezas, onde nos reabastecemos” (MORIN, 2021, p. 423). Quando a pessoa quer controlar todos os detalhes para nada errado acontecer, pode acabar perdendo as surpresas da vida, as novas oportunidades e ampliação da visão de conjunto. Acaba restringindo-se a um certo conjunto de vivências e contextos, fechando-se para aquilo que pode estimular novos caminhos, novas perspectivas e o desenvolvimento de traços faltantes.

Fluxo. “Já demonstra certo grau de *Inteligência Evolutiva* (IE) quem procura, com todo esforço pessoal, dar um jeito de seguir o fluxo do Cosmos” (VIEIRA, 2014, p. 1252). Aqui cabe a reflexão: demonstra inteligência evolutiva quem se esconde atrás do controle? O controle cerceia a possibilidade de novas experiências?

Autoconfiança. Renunciar ao controle e se abrir para vivenciar o erro e o desconforto, envolve aumentar a autoconfiança na capacidade de aprender e nos próprios trafores. É através do erro que a aprendizagem acontece.

Cada conscin, ao ressonar, recebe a recomendação fundamental: – *Respire e experiencie*. Se você repete rigorosamente as mesmas ações que desenvolve há 3 anos, pode ter certeza de que está regredindo. Eis, aqui, um problema a ser analisado. *Renovação: nova ação* (VIEIRA, 2014, p. 966-967).

Semperaprendencia. A consciência ciente da vida ser uma oportunidade de contínuo crescimento, abre espaço para continuar aprendendo a partir dos erros e das experiências. A autodidática e a neofilia, desta maneira, são companheiras constantes da pessoa. *Doceri velle summa est eruditio* (O querer aprender é a suprema erudição).

Caminho. As expectativas e ilusões de um caminho reto de desenvolvimento, de cumprimento de metas nos tempos certos (segundo a percepção do indivíduo ou parâmetros sociais), sem erros e sem mudanças bruscas na trajetória, são irreais. A realidade da vida intrafísica mos-

2. Helen Adams Keller (Tuscumbia, 27 de junho de 1880 – Easton, 1 de junho de 1968) foi uma escritora, conferencista e ativista social norte-americana. Foi a primeira pessoa surdocega da história a conquistar um bacharelado.

tra que as novidades e situações inesperadas são a regra, na maioria das vezes. A figura 2 é um gráfico-lembrete simples da diferença entre a expectativa e a realidade.

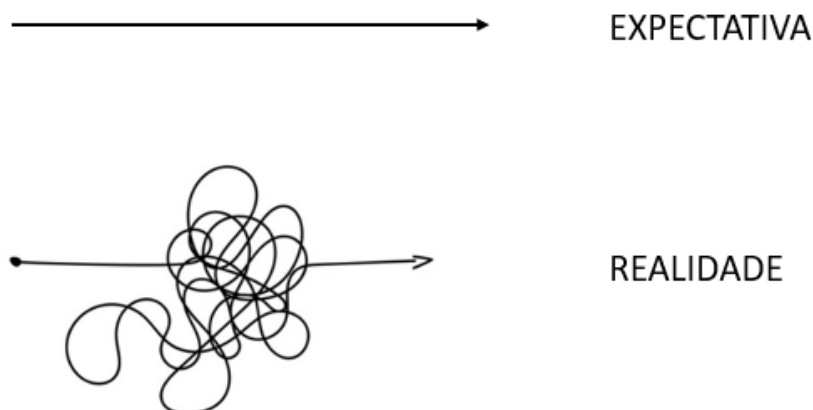


Figura 2 – Diferença do caminho esperado e do caminho real. **Fonte:** autora

Espiral. A aceitação da fluidez da vida, dos altos e baixos e da necessidade de adaptação constante sendo inerente à vida humana, ajuda no avanço evolutivo e no alcance da maturidade consciencial.

Similar ao que ocorre com o ciclo da *Espiral Evolutiva*, quando diante dos impasses da evolução a cosmoética nos convida a adotar novo conjunto de posturas e ações mais maduras (paralentes), permitindo-nos prosseguir e aprofundar a percepção da realidade evolutiva, sempre em busca de melhores resultados (BALONA, 2015, p. 275).

Perspectivas. Aumentar as maneiras de olhar para a mesma situação estimula a preparação para as incertezas da vida pois aumenta a visão de conjunto, aumenta a bagagem de pensamentos e ações possíveis. O desenvolvimento do abertismo e neofilia pode ser estimulado através de técnicas. A seguir, a autora apresenta uma técnica para treinar as novas perspectivas.

Alternativas. O alternativismo construtivo foi proposto por George Kelly (1955 apud Leahy, 2018), trata-se de um método para modificar pensamentos rígidos. Envolve considerar múltiplas perspectivas e ações possíveis, levando em conta a situação atual. “Estimula uma forma de flexibilidade psicológica que permite que sejam imaginadas outras maneiras de pensar e se comportar” (LEAHY, 2018, p. 325).

Perguntas. Alguns exemplos de perguntas a serem formuladas são: se o resultado negativo que você espera for acontecer, quais atitudes e pensamentos levariam a resultados positivos? Quais alternativas estão à sua disposição? Quais planos de ação a curto e longo prazo você poderia colocar em prática?

Ação. O indivíduo pode se propor a atuar de maneira saudável, enfrentar desafios que lhe permitam mudar de patamar e se desenvolver. Mas será necessário renunciar a crenças e parâmetros rígidos que limitam sua atuação.

Autopesquisa. Observa-se que existem vários desdobramentos nos aspectos abordados de afetividade, próxis e abertismo consciencial neste esquema. Refletir sobre as próprias posturas predominantes na manifestação cotidiana incentivará a autopesquisa e o autenfrentamento.

Autopercepção. A fim de manter ativa a autopercepção, propõe-se um check list breve para não perder o rumo e o ritmo das autorreciclagens intraconscienciais.

CHECK LIST

Aspectos. Eis, a seguir, um *check list* estimulador da autoobservação, fundamentado nos três aspectos centrais a serem observados nas estratégias reeducaciológicas apresentadas neste artigo.

01. **Afetividade.** Manter o autoafeto. *Fala consigo como falaria com um amigo(a) querido(a)?* Cultivar o heteroafeto. *Mantém rede social saudável? Se relaciona de maneira autêntica? “Como mudamos? Ao nos relacionarmos com os outros.”* (GOTTSLIEB, 2020, p. 5).

02. **Proéxis.** Investir na intensidade existencial homeostática. *As suas ações estão alinhadas com seus valores significativos, com a sua proéxis?* Levar em consideração os próprios limites. *Está satisfeito(a) no final do dia? Sente-se saudável e em homeostase holossomática?*

03. **Abertismo.** Desejar novas experiências, confiante sobre sua capacidade de aprender e se adaptar. *Mantém o omniquestionamento cosmoético? Pensou nas várias perspectivas em determinada situação/evento?*

V. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Autoconhecimento. Quando o indivíduo desenvolve o autoconhecimento e autorreflexão presenteia a si mesmo com uma oportunidade de aprendizado e reciclagem intraconscional.

Proéxis. O autoenfrentamento ajuda a compreender e criar os melhores caminhos para cumprir a programação existencial. Quando o egocarma está saudável, a consciência pode avançar no caminho evolutivo, aumentando a lucidez e espaço para a assistência grupocármica que envolve a afetividade. A conscin lúcida pode atuar na maxiproéxis grupal e avançar para a policarmalidade.

Flexibilidade. O jogo de cintura, a ampliação da visão de conjunto (abertismo) e a vontade de aprender são ferramentas essenciais à evolução. O caminho evolutivo é cheio de surpresas que proporcionam desenvolvimento a favor do fluxo do cosmos. *Flexibilidade gera maturidade.*

Questionologia. Você, leitor ou leitora, pesquisa as próprias tendências? Percebe mudanças positivas ou estagnação nos últimos anos? Está fugindo de algo? Quais estratégias vem utilizando para desenvolver a flexibilidade e o abertismo consciencial?

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. BALONA, M. **Autocura através da Reconciliação. Um estudo Prático da Afetividade.** Foz do Iguaçu, PR: Editares, 2015.
2. BARROSO, S. M.; BAPTISTA, M. N.; ZANON, C. Solidão como variável preditora na depressão em adultos. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 9, n. 3 supl, p. 26, 7 out. 2018.
3. BECK, J. **Terapia cognitiva: teoria e prática.** Porto Alegre, POA: Artmed, 2007.
4. BUENO, R.; Estratégia de Enfrentamento (N. 2.213; 19.02.2012); Verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; **Enciclopédia da Conscienciologia**; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe

- de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; CLXXIV+23.004 p.; Vol. 13; ENCYCLOSSAPIENS; & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018; pág. 10.274 a 10.281.
5. CACIOPPO, J. T., CACIOPPO, S., & BOOMSMA, D. I. Evolutionary mechanisms for loneliness. **Cognition and Emotion**, 28(1), 3–21, 2014.
 6. CACIOPPO, J. T., HAWKLEY, L. C., & THISTED, R. A. Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. **Psychology and Aging**, 25(2), 453–463, 2010.
 7. FUENTES, N. Vínculo Seguro nas Relações Afetivas. **Revista de Parapedagogia**. Foz do Iguaçu, Ano 11, N. 11, p. 97-115, outubro, 2021.
 8. FUENTES, N. Como reconhecer e lidar com a dissonância cognitiva. **Revista de Parapedagogia**. Foz do Iguaçu, Ano 12, N. 12, p. 7-25, outubro, 2022.
 9. GOTTLIEB, L. **Talvez você deva conversar com alguém: Uma terapeuta, o terapeuta dela e a vida de todos nós**. Belo Horizonte: Vestígio, 2020.
 10. HARRIS, R. **Liberte-se: evitando as armadilhas da procura da felicidade**. Rio de Janeiro: Agir, 2011.
 11. KELLER, H. **Let us have faith**. New York: Doubleday Doran, 1940.
 12. KLEIN, W. et al. Disciplina 2 – Orientação da Mobilização Básica de Energias em Sala de Aula. **Manual do Professorando**. Foz do Iguaçu, p. 55-56, 2023.
 13. BUENO, R.; KLEIN, W. Curso Autoreeducação Consciencial. **Apostila Reaprendentia**. Foz do Iguaçu, 2014.
 14. KLOSKO, J.; YOUNG, J. **Reinvente sua vida**. Novo Hamburgo: Synopsis, 2019.
 15. KNAPP, P. (Org.). **Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica**. Porto Alegre, POA: Artmed, 2018.
 16. LEAHY, R. **Técnicas de terapia cognitiva: manual do terapeuta**. Porto Alegre, POA: Artmed, 2018.
 17. MARABOLI, S. (2014). **Life, the Truth, and Being Free**. Estados Unidos: CreateSpace Independent Publishing Platform.
 18. MARTINS, E. **Higiene Consciencial**. Foz do Iguaçu, PR: Editares, 2017.
 19. MORIN, E. **Lições de um Século de Vida**. Bertrand; 1ª ed., 2021.
 20. SCHULZ, K. **Por que erramos? O lado positivo de assumir o erro**. São Paulo: Ed. Lafonte, 2011.
 21. VIEIRA, W. Manual da Proéxis: programação existencial. 164 p.; 5ª Ed.; Foz do Iguaçu, PR: Associação Internacional Editares, 2011.
 22. _____. **O que é a Conscienciologia?** 4ª. ed. Foz do Iguaçu, PR: Associação Internacional Editares, 2012.
 23. _____. **700 Experimentos da Conscienciologia**. 3º. ed. Foz do Iguaçu, PR: Associação Internacional Editares, 2013.
 24. _____. **Dicionário de Argumentos da Conscienciologia**. Foz do Iguaçu, PR: Associação Internacional Editares, 2014.
 25. _____. Verbetes Amparador Extrafísico; Flexibilidade Cognitiva; Intensidade Existencial; In: Idem; Org.; **Enciclopédia da Conscienciologia**; Vol. 2; Vol. 14; Vol. 16; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLO-SSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2008; 2010; ISBN 978-85-8477-118-9; pág. 845 a 849; pág. 11.078 a 11.081; pág. 12.916 a 12.920.

26. WAINER, R.; PAIM, K.; ERDOS, R., ANDRIOLA, A. (Orgs.). **Terapia Cognitiva Focada em Esquemas: Integração em Psicoterapia**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2016.
27. YOUNG, J., Klosko, J. and Weishaar. **Terapia do esquema**. Porto Alegre, Grupo A, 2008.

Natalia Fuentes, 47 anos (2023). Bacharel em Administração. Especialista em Gestão de Pessoas e em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem. Mestranda em História. Voluntária da Reaprendentia. Professora de Conscienciologia desde 2001. Tenepessista. E-mail: natalia.mariela.fuentes@gmail.com