

RENUNCIANDO AO CONTROLE: UMA JORNADA DE DESENVOLVIMENTO INTERASSISTENCIAL

Relinquishing Control: A Journey of Interassistential Development

Natalia Fuentes

Resumo: O artigo descreve os mecanismos intraconscientes que levam uma pessoa a necessitar controlar os eventos e, eventualmente, as pessoas em sua vida. Explora exemplos práticos dessa necessidade e propõe estratégias, utilizadas pela autora, para atenuar os impactos disfuncionais do controle patológico. A abordagem, fundamentada no paradigma consciencial, revela como essa tendência pode prejudicar os relacionamentos interconscientes e o desenvolvimento do parapsiquismo e, consequentemente, a interassistência.

Palavras-chave: Reeducaciologia; Interassistência; Controle.

Abstract: This article explores the intraconsciential mechanisms driving individuals to exert control over events and people in their lives. It presents practical examples of this controlling behavior and proposes strategies, developed by the author, to mitigate the dysfunctional impacts of pathological control. Using the consciential paradigm, the article demonstrates how this tendency can harm interconsciential relationships, hinder the development of parapsychism, and ultimately impede interassistance.

Keywords: Reeducatiology; Interassistance; Control.

INTRODUÇÃO

Motivadores. A pesquisa foi motivada pelas experiências da autora com as problemáticas associadas à necessidade de controle, ligada aos comportamentos evitativos⁷ e aos pensamentos disfuncionais, assim como pelas vivências reeducaciológicas pessoais e as consequentes reciclagens intraconscientes vivenciadas.

Objetivo. O artigo objetiva apresentar o funcionamento dos mecanismos de controle associados à ansiedade social e provocar reflexões sobre as relações entre controle, ansiedade e rigidez cognitiva.

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 o controle neste artigo foram desenvolvidos com foco na especialidade Reeducaciologia, contudo, as contribuições da Psicologia influenciaram a pesquisa e são referenciadas no texto.

⁷ Ações realizadas para evitar situações que causam ansiedade, desconforto ou medo, impedindo a exposição a eventos percebidos como ameaçadores.

Recorte. Com o objetivo de retratar como surge a necessidade de controle, serão trazidas características da pessoa com ansiedade social e de padrões disfuncionais de pensamento, sendo que outros quadros patológicos também podem gerar essa necessidade. O artigo destaca o estudo da ansiedade social para, a partir da sua compreensão, abordar um grupo de estratégias capazes de auxiliar a pessoa interessada em atenuar a necessidade de controle, aumentar a flexibilidade cognitiva pessoal e refletir sobre a temática a partir das premissas do paradigma consciencial.

CONTEXTUALIZAÇÃO

I. ANSIEDADE SOCIAL E CONTROLE

Ansiedade Social. É comum pessoas experimentarem ansiedade social em situações novas, como falar em público, reunir-se com um novo chefe, fazer uma entrevista de emprego, chegar a uma nova aula ou trabalho onde não conhece ninguém, ou conhecer alguém com quem possam querer namorar. Embora essa ansiedade social seja desagradável, ela geralmente é controlável e passa rapidamente. No entanto, algumas pessoas têm uma experiência mais intensa com a ansiedade social e podem ter um impacto significativo em suas vidas. “A ansiedade social significa sentir-se tenso, nervoso ou apavorado em situações que envolvam outras pessoas” (Hope *et al.*, 2012).

Mecanismo. A necessidade de controle excessivo surge como um mecanismo disfuncional para lidar com a ansiedade social, onde o indivíduo busca minimizar a imprevisibilidade e garantir a previsibilidade em situações sociais que lhe causam desconforto.

Experiências. Experiências de vida tanto dentro quanto fora da família podem levar ao desenvolvimento de padrões disfuncionais de pensamento, especialmente em pessoas com ansiedade social. Pessoas que enfrentaram críticas constantes, ou vivenciam em sua família padrões perfeccionistas durante a infância, podem desenvolver a crença de que precisam atender expectativas altas e irrealistas dos outros. Tais expectativas geram uma sensação constante de fracasso e insatisfação (Hope *et al.*, 2012).

Disfuncionalidade. Esses padrões de pensamento disfuncionais podem se tornar profecias autorrealizáveis. Por não acreditar na própria capacidade de realizar algo, a pessoa nem tentará, perdendo a oportunidade de refutar suas crenças e descobrir suas habilidades reais.

Óculos. Hope *et al.* (2012) usa uma metáfora dos “óculos com lentes amarelas” para descrever como as pessoas ansiosas veem o mundo. Ao contrário dos “óculos cor-de-rosa” que filtram positivamente as informações, os “óculos amarelos” fazem com que a pessoa preste atenção excessiva a sinais de perigo ou rejeição, ignorando informações que indicam segurança ou sucesso. Isso resulta em uma visão distorcida da realidade, que reforça as crenças disfuncionais, aumenta a ansiedade e prejudica o desempenho real ou imaginário da pessoa (Hope *et al.*, 2012).

Crenças. Beck (1997) explica que as crenças surgem porque as pessoas tentam extrair sentido do seu ambiente desde os seus primeiros estágios de desenvolvimento, e 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 constituem 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.

Ativação. 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).

Componentes. Segundo Hope *et al.* (2012), a ansiedade social tem 3 componentes que interagem entre eles: o fisiológico, o cognitivo e o comportamental:

1. **Componente Fisiológico:** refere-se às sensações físicas experimentadas durante episódios de ansiedade, como palpitações, rubor, mãos trêmulas, tontura, náusea, sensação de sufocação, dores de cabeça, entre outros. Aproximadamente um terço da população geral e metade das pessoas com transtorno de ansiedade social podem experimentar ataques de pânico, que são crises súbitas e intensas de ansiedade.

2. **Componente Cognitivo:** relacionado aos pensamentos e processos mentais que ocorrem durante a ansiedade. Pessoas com ansiedade social frequentemente têm pensamentos negativos sobre seu próprio desempenho e sobre o que os outros podem pensar delas. Por exemplo, podem pensar ‘Vou parecer estúpido’ ou ‘Vão achar que eu sou incompetente’. Esses pensamentos antecipam situações ruins e são muitas vezes exagerados e irrealistas, representando os piores temores da pessoa em vez da realidade objetiva.

3. **Componente Comportamental:** envolve as ações observáveis e os comportamentos que a pessoa adota em resposta à ansiedade. Este componente pode ser dividido em duas partes: comportamentos observáveis e evitação.

a. **Observáveis:** ações que podem ser diretamente observadas. Por exemplo, uma pessoa ansiosa pode evitar contato visual durante uma conversa.

b. **Evitação:** envolve evitar fazer algo que assusta ou fazer de modo a evitar os aspectos mais assustadores da situação. Uma pessoa pode recusar um convite para uma festa por causa da ansiedade social ou pode ir à festa, mas passar a noite na cozinha para evitar falar com estranhos.

Interações. Os componentes fisiológico, comportamental e cognitivo da ansiedade se acumulam e interagem entre si, criando uma espiral descendente que pode levar à perda de oportunidades e sentimentos negativos. A seguir, um exemplo de um jogador de vôlei de desempenho muito bom que tinha conseguido vários pontos no primeiro jogo de um torneio, mas não foi colocado no segundo jogo e ficou no banco de suplentes. Observa-se como interagiram no evento os 3 componentes:

1. **Pensamentos Ansiosos (Cognitivo):** “Deve haver algo errado comigo e com meu jogo ou meu treinador teria me escalado”.

2. **Reação Física (Fisiológico):** esse pensamento fez seu coração acelerar e seus músculos ficarem tensos.

3. **Comportamental:**

a. **Comportamentos Observáveis:** nota seus sintomas físicos, o que gera mais pensamentos ansiosos, intensificando a espiral descendente.

b. **Evitação:** eventualmente, o jogador evita a situação, pede para o treinador não jogar mais no torneio, o que lhe traz alívio imediato. No entanto, mais tarde ele se sente incomodado, resultando em perda de oportunidades e reforço dos sentimentos negativos.

Interrupção. Para interromper essa espiral, é crucial reconhecer os sinais de que a ansiedade está começando e utilizar ferramentas para mudar a trajetória dos pensamentos e comportamentos. A seguir, três estratégias a considerar:

1. **Reconhecimento.** Identificar e desafiar pensamentos negativos e disfuncionais, substituindo-os por pensamentos mais realistas, baseados em fatos, e positivos.

2. **Gerenciamento.** Praticar técnicas de relaxamento e controle da respiração para reduzir os sintomas fisiológicos de ansiedade.

3. **Enfrentamento.** Enfrentar gradualmente as situações ansiogênicas em vez de evitá-las, permitindo a oportunidade de refutar crenças disfuncionais e construir confiança.

Ciclo. Compreender como os componentes fisiológico, cognitivo e comportamental da ansiedade interagem é essencial para interromper o ciclo vicioso da ansiedade. Esse ciclo pode levar à rigidez comportamental, perda de oportunidades e prejuízos nas interações sociais e profissionais. Por isso, aprender a gerir essa ansiedade é fundamental para romper com padrões disfuncionais e permitir uma maior flexibilidade e abertura para novas experiências.

Família. Grande parte das crenças fundamentais sobre a vida, como confiança, previsibilidade, controle e valor próprio, começam a se formar na primeira infância, com base nas interações familiares.

Exemplos. Se um ou ambos os pais têm ansiedade social, é provável que a criança também desenvolva esse tipo de ansiedade ao observar como os pais lidam com situações sociais. Por exemplo: observando seus pais evitando interações sociais podem internalizar que socializar não é importante ou é assustador. Se os pais demonstram nervosismo e preocupação com o que os outros pensam, a criança pode aprender que as interações sociais são inseguras e devem ser evitadas. “Qual o peso da desarmonia dos seus pais ou das pressões sobre os filhos deles, incluindo você, e os reflexos em sua vida?” (Vieira, 1996, p. 68).

Memória. A memória de uma experiência pode assombrar uma pessoa, fazendo com que evite situações semelhantes no futuro. Compreender essas influências é um passo importante para reciclar os traços que podem estar travando uma atuação mais saudável. “Qual a sua análise quanto ao saldo dos seus traumas da Conviviologia, as feridas abertas ou fechadas e as cicatrizes emocionais antigas?” (Vieira, 1996, p. 69).

Atualização. Vale considerar a necessidade de atualização cronológica da consciência. Verificar seu estado atual, as conquistas de vida acumuladas e os traços-força (trafores) que já possui para lidar com os desafios da vida. Comportamentos ultrapassados podem impedir o desenvolvimento evolutivo, tornando-se um peso emocional e mental para a pessoa. Abandonar esses comportamentos permitirá a adaptação a novas situações e desafios.

Causas do Transtorno de Ansiedade Social

Predisposição Genética. Algumas pessoas têm uma tendência hereditária a sentir-se ansiosas e a se retrair em situações novas. Essa predisposição genética pode influenciar a maneira como respondem a estímulos sociais (Hope *et al.*, 2012).

Ambiente. A interação entre predisposição genética e experiências de vida varia de pessoa para pessoa. Em alguns casos, a predisposição genética pode ter um papel mais significativo, enquanto em outros as experiências de vida ou traumáticas podem ser mais determinantes (Hope *et al.*, 2012).

Paragenética. Ampliando pelo paradigma consciencial podemos considerar a paragenética. A paragenética abarca “todas as heranças holossomáticas da consciência, através do psicossoma e do mentalsoma, dos retrossomas das vidas anteriores (retrovidas) ao atual embrião humano na condição de conscin” (Vieira, 2005, p. 208).

Antepassado. O antepassado de si mesmo é a “conscin tentando viver hoje repetindo inconscientemente experiências passadas em vidas humanas prévias por intermédio de automimeses⁸ dispensáveis, inconvenientes e contraproducentes perante a evolução consciencial” (Vieira, 2005, p. 211).

Neofobia. Viver hoje repetindo experiências passadas pode ser efeito ou causa da neofobia, manifesta como uma aversão a mudanças e a novas experiências. Enraizada na necessidade de manter a previsibilidade e a segurança, essas consciências podem evitar novas realidades, preferindo situações mais familiares e estáveis, pela incapacidade de prever e controlar novos eventos ou ambientes. Tal comportamento pode gerar ansiedade.

Teoria do Apego e a Busca pela Segurança

Segurança. A busca pela segurança pode ser explicada pela teoria de apego. Essa teoria demonstra que existe uma forte ligação entre as experiências de um indivíduo com seus pais ou cuidadores na infância e sua capacidade posterior para estabelecer vínculos afetivos e navegar pela vida.

Definição. “Apego é um tipo de vínculo no qual o senso de segurança de alguém está estreitamente ligado à figura de apego. [...], a segurança e o conforto experimentados na presença [dessa figura] permitem que seja usado como uma “base segura” (Ramires; Schneider, 2010, p. 26). A partir dessa base segura pode-se explorar o mundo. O “desejo de proximidade expressado pela criança é chamado de apego, e inicialmente exprime as necessidades de segurança e proteção do recém-nascido” (Wainer *et al.*, 2016, p. 33).

Teoria do Apego. Nas décadas de 1950 e 1960 John Bowlby desenvolveu a teoria do apego que estabelece que o apego ao pai ou cuidador é importante no início da vida humana. “De acordo com Bowlby os padrões de relacionamentos com os [pais ou] cuidadores ou “os modelos de apego” [...] são integrados em nossa estrutura de personalidade na forma de modelos internos [...] [e] determinarão as características de nosso self [...]” (Abreu, 2005, p. 15) determinando os modos de pensar, sentir e agir do indivíduo.

8 A *automimese existencial* é a imitação, por parte da consciência humana, das próprias vivências ou a repetição, consciente ou inconsciente, de experiências passadas, sejam depois da ressonância ou de vidas humanas anteriores (Vieira, 1997, p.40).

Afetos. O ideal é quando a criança desenvolve um modelo de si no qual se vê capaz de ajudar a si mesma e aos outros, assim como, se perceber merecedora de ajuda. Fica evidente o fato de que este traço nas relações tenderá a manter-se ao longo das experiências da vida e se fará presente durante toda a vida adulta (Bowlby, 1990). O apego é uma parte integral do comportamento humano ao longo de toda a vida, ou seja, a necessidade de apego não é só das crianças.

Relações. Pessoas que não tiveram um bom modelo de vinculação frequentemente mostram-se inseguras. Segundo Ainsworth *et al.* (1978), as crianças que desenvolveram um bom apego em sua infância (ou apego seguro) são aquelas que experimentaram relações mais tranquilas, confiantes e de apoio com seus pais ou cuidadores exibindo maior facilidade ao lidar com o inesperado e com a possível ausência de apoio psicológico, portanto, enfrentam o mundo com maior serenidade nas situações de incômodo e desconforto emocional.

Vinculação. O estilo de vínculo relatado na idade adulta, principalmente nos relacionamentos amorosos, sugere possuir grandes similaridades com as ligações exibidas pelas crianças com seus pais ou cuidadores (Abreu, 2005).

Imprevisibilidade. Indivíduos que desenvolveram estilos de apego inseguros por cuidados inconsistentes ou negligentes na infância tendem a buscar controle na vida adulta como uma maneira de compensar a imprevisibilidade experimentada em suas primeiras relações. Isso pode se manifestar como apego ansioso, onde a criança se torna excessivamente dependente do cuidador, ou como apego evitativo, onde a criança se distancia emocionalmente para evitar a rejeição.

Crescendo. Nesses casos pode se estabelecer um crescendo patológico de insegurança-neofobia-controle. Indivíduos inseguros tendem a duvidar de suas próprias capacidades e decisões, o que gera uma sensação constante de vulnerabilidade. A neofobia é uma forma de autoproteção consequente, pelo controle tenta gerenciar todos os aspectos de sua vida e do ambiente criando uma ilusão de segurança e previsibilidade.

Consequências. Para indivíduos com apego inseguro, a familiaridade e a rotina se tornam essenciais, oferecendo um senso de estabilidade que ajuda a mitigar a ansiedade. A necessidade de controle pode levar a uma rigidez comportamental, onde os indivíduos evitam novas experiências ou mudanças que não podem controlar.

Relações. Em relacionamentos, essas pessoas podem tentar controlar seus parceiros para reduzir a incerteza e garantir a estabilidade. Isso pode resultar em comportamentos possessivos ou controladores, que muitas vezes levam a conflitos e dificuldades na manutenção de relacionamentos saudáveis.

Formação de Crenças Disfuncionais

Expectativas. As pessoas com ansiedade social tendem a acreditar que os resultados de suas interações sociais serão negativos. Desenvolvem crenças disfuncionais sobre o grau de controle que a pessoa tem sobre os resultados das situações sociais.

Confirmação. Essas crenças disfuncionais influenciam a interpretação das interações futuras, tendendo a confirmar as expectativas negativas e podem prejudicar o desempenho da pessoa. O indivíduo pode evitar eventos, o que impede a oportunidade de superar a ansiedade e de testar se suas crenças são verdadeiras.

Controle. Ao ver o mundo como um lugar cheio de ameaças potenciais desenvolvem uma necessidade intensa de controlar seu entorno, tentando minimizar a imprevisibilidade. A ideia

de que ser vulnerável é perigoso leva essas pessoas a desenvolver essa estratégia de enfrentamento para minimizar a ansiedade e evitar a vulnerabilidade percebida.

Evitação. Como mencionamos previamente, evitar situações que causam ansiedade proporciona alívio imediato, reforçando a ideia de que controlar o ambiente é uma maneira eficaz de lidar com a ansiedade. No entanto, essa estratégia de curto prazo pode se transformar em um ciclo vicioso, onde a pessoa nunca enfrenta seus medos de maneira produtiva.

Inadequação. Experiências específicas de rejeição ou humilhação, como sentir-se inadequado em um ambiente social, podem levar uma pessoa a evitar repetir experiências dolorosas.

Erros. O medo de cometer erros ou ser julgado negativamente leva a uma necessidade constante de controlar como são percebidas pelos outros. Vieira (2014) destaca que na dimensão intrafísica ainda as consciências não são refratárias aos erros. “O erro é encontrado na estrutura de todas as vitórias. A diferença está no percentual do erro” (Vieira, 2014, p. 427).

Perfeccionismo. Segundo Balona (2015), “o perfeccionismo é a tentativa de controle absoluto: de pessoas (manipulação), de objetos (mania) e dos fatos (ansiedade), tarefa que tudo indica ser impossível” (p. 129). Revela enorme carência afetiva e baixa autoestima. Só traz como resultado mais ansiedade e crescente frustração. Buscar a excelência é admirável, porém a tentativa de controlar tudo transforma o perfeccionista em seu próprio inimigo, prejudicando tanto seu desempenho quanto o dos outros.

Sofrimento. Os perfeccionistas vivem atormentados pela possibilidade de cometer erros, o que impede seu progresso pessoal e o trabalho em equipe. Podem ter desenvolvido crenças de que é necessário ser perfeito para ser aceito. Essas crenças levam a um comportamento controlador, onde a pessoa tenta gerenciar todos os aspectos de sua vida para atender às expectativas elevadas, evitando erros ou falhas que possam resultar em rejeição ou desaprovação.

Aceitação. Acolher e aceitar as imperfeições permite apreciar as novidades que cada circunstância pode trazer. Este processo enriquece e amplia as possibilidades, nutrindo novas manifestações e experiências.

Expectativas. Uma das questões que enfatiza Balona (2015) é a necessidade de renúncia a expectativas irreais sobre si mesmo e sobre os outros. Embora o detalhismo seja uma qualidade valiosa, o perfeccionismo é uma distorção dessa característica, uma versão distorcida da auto-organização, transformando qualidades positivas em autossabotagem e frustração.

Metas. Esmiúçar as metas em pequenas partes atingíveis é importante para este perfil. A autora usa a analogia do “monstro irreal” para ilustrar como nossas crenças podem transformar situações em algo temível. Criam-se na mente imagens irreais dos desafios e mais ainda quando existe tendência ao perfeccionismo.

Desafios. Estudar na universidade, formar uma família ou resolver um problema podem gerar ansiedade, levando o indivíduo a evitar essas situações por vê-las como grandes e assustadoras. Ao dividir esses desafios em partes menores – a mão do monstro, o braço, a perna – desarma-se esse monstro enorme e se constroem pontes para alcançar os objetivos.

II. A ESTRUTURA DO CONTROLE

Dinâmica. A necessidade de controle pode se manifestar de diversas formas, influenciando as dinâmicas interpessoais, o bem-estar emocional e a eficiência das interações.

Família. No ambiente familiar, a pessoa pode tentar gerir todos os aspectos da vida familiar, desde decisões diárias até questões mais complexas. Isso pode incluir a tomada de decisões

centralizada se atribuindo a responsabilidade exclusiva por todas as decisões, grandes e pequenas, minimizando a participação dos outros membros da família.

Supervisão. Pode haver uma supervisão excessiva das atividades dos outros membros da família, incluindo crianças, parceiros e até parentes mais velhos, para garantir que tudo aconteça de acordo com suas expectativas.

Resistência. Qualquer mudança nas rotinas estabelecidas pode ser vista como uma ameaça. A pessoa controladora pode resistir veementemente a novas ideias ou alterações nos hábitos familiares.

Trabalho. Em um ambiente de trabalho, pode se manifestar de maneiras que afetam negativamente a produtividade e a moral da equipe. O controlador pode insistir em supervisionar de perto todas as tarefas dos colegas ou subordinados, realizando uma microgestão, interferindo nos detalhes mais minuciosos e limitando a autonomia dos outros.

Delegação. Existe uma relutância em delegar responsabilidades o que pode sobrecarregar a pessoa controladora, ao mesmo tempo em que desvaloriza e desmotiva os outros membros da equipe. Isto pode criar um clima de tensão e ansiedade pela necessidade constante de controle, onde os colegas se sentem continuamente avaliados e temem cometer erros.

Amizades. Em grupos sociais, como círculos de amigos íntimos, pode impactar negativamente a dinâmica do grupo. A pessoa controladora pode tentar dominar todas as conversas e atividades, deixando pouco espaço para que os outros expressem suas opiniões ou tomem iniciativas. Pode haver uma tendência a impor regras rígidas sobre como o grupo deve funcionar, limitando a espontaneidade e a flexibilidade nas interações sociais.

Isolamento. A insistência em controlar pode levar ao isolamento da pessoa controladora à medida que outros membros do grupo se afastam para evitar o comportamento opressivo. Além disso, a pessoa pode “desistir” das outras quando elas não atendem às suas expectativas e desejos.

Consequências. A constante necessidade de controlar pode resultar em altos níveis de estresse e ansiedade. A percepção de que o controle está escapando pode levar a sentimentos de frustração e inadequação. E para aqueles que estão sob o controle podem experimentar sentimentos de inadequação, perda de autonomia e redução da autoestima. Eles podem sentir que suas habilidades e opiniões não são valorizadas.

Desentendimento. Conflitos frequentes podem gerar-se, à medida que os outros resistem à supervisão excessiva e à falta de liberdade. A comunicação pode se tornar unilateral, com a pessoa controladora ditando as regras e os outros relutando em expressar suas verdadeiras opiniões.

Estéril. A necessidade de seguir procedimentos rigorosos pode sufocar a criatividade e a inovação. Os membros do grupo podem se sentir desencorajados a propor novas ideias ou soluções. Um ambiente altamente controlado pode virar estéril, levando à insatisfação e desmotivação.

Expansão Social e Profissional

Desafios. Quando uma pessoa com tendência a controlar tudo começa a interagir em círculos maiores e diversificados de pessoas, ela enfrenta uma série de desafios significativos. Esses desafios decorrem da imprevisibilidade e da diversidade que inevitavelmente surgem em um ambiente mais amplo.

Normas. Em um ambiente diversificado, as normas e valores culturais variam amplamente. A pessoa controladora pode achar difícil aceitar e se adaptar a essas diferenças, preferindo impor suas próprias normas.

Variações. A comunicação pode se tornar um desafio devido a diferentes estilos de comunicação, linguagens corporais e expectativas e pode lutar para entender e respeitar essas variações.

Opiniões. Em um círculo mais amplo, a diversidade de opiniões aumenta, aceitar perspectivas diferentes pode causar incerteza. A necessidade de controle pode interferir na tomada de decisão colaborativa, onde é necessário considerar e integrar múltiplas perspectivas.

Clareza. Segundo Leahy (2018), muitas vezes buscamos clareza em nossas vidas para entender e tomar decisões com base em sentimentos mistos. A clareza é vista como a ideia de que ao encontrar uma resposta definitiva teremos a certeza necessária. No entanto, aceitar sentimentos mistos é fundamental. Clareza não significa ausência de dúvidas, mas sim aceitar que existem prós e contras em todas as situações. A ideia de que tudo precisa ser perfeitamente claro é irreal.

Variabilidade. A crença de que devemos ter uma mente livre de contradições é um mito. A realidade é que nossas mentes são complexas, com sentimentos e pensamentos mistos. Aceitar essa complexidade é parte do crescimento pessoal. Aceitar a fluidez e a variabilidade das experiências é parte do processo de encontrar clareza (Leahy, 2018).

Ambivalência. A ambivalência, é a “existência simultânea, e com a mesma intensidade, de dois sentimentos ou duas ideias com relação a uma mesma coisa e que se opõem mutuamente” (Houaiss, 2003). Quando buscamos concluir situações de forma definitiva, rejeitamos a existência da ambivalência, sem notar que a vida raramente oferece conclusões finais. Muitas vezes associamos incerteza com resultados negativos, mas incerteza não significa necessariamente um desfecho ruim (Leahy, 2018). A vida é imprevisível como o movimento do oceano. Aceitar essa imprevisibilidade é parte de viver plenamente.

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 a 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.

Escolhas. Mesmo com a busca por certeza, é necessário tomar decisões apesar da ambivalência. As pessoas com tendências perfeccionistas podem ter dificuldade em aceitar a incerteza, mas precisam aprender a viver com ela e tomar decisões baseadas na melhor informação disponível.

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). O jogo de cintura, a ampliação da visão de conjunto (abertismo) e a vontade de aprender são ferramentas essenciais à evolução.

Omnquestionamento. A aceitação da complexidade da realidade requer um autesforço para manter o auto e heteroquestionamento inteligente, o que poderá ampliar a visão de conjunto.

III. CONTROLE E O PARAPSIQUISMO INTERASSISTENCIAL

Redução. Com a necessidade de reduzir os espaços de atuação para controlá-los, a consciência pode perder seu senso de multidimensionalidade pessoal, pois não consegue apreciar os eventos além do pequeno círculo que criou para sua proteção.

Senso. O *senso de multidimensionalidade pessoal* é “a autoconscientização da conscin, sobre a própria condição holossomática em permanente interação e atuação, lúcida ou não, nas “n” dimensões existenciais aplicando às escolhas, posturas e atos cotidianos” (Lopes, 2018, p. 297).

Monopólio. A necessidade de controle monopoliza a atenção e impede a percepção das sutilezas multidimensionais, as parapercepções. O foco de atenção está deslocado, o que também pode fechar o acesso ao próprio público-alvo assistencial, aqueles que podemos assistir de alguma maneira, e até a execução da própria programação existencial (proéxis).

Incompatibilidade. A interassistência avançada e o controle são incompatíveis e o indivíduo pode perder oportunidades de desenvolvimento evolutivo pela impossibilidade de se abrir para experiências incertas que podem se apresentar.

Descoincidência. A relaxação, a soltura energossomática e a possível descoincidência dos veículos de manifestação da consciência (holossoma) podem se ver afetadas quando a pessoa tem receio do imprevisto. Experimentar fenômenos extrafísicos requer a descoincidência do holossoma.

Postura. Além da prática das manobras energéticas, como a mobilização básica de energias⁹, para o domínio das bioenergias, a conscin deverá se atentar à sua postura pensênica, o conjunto de pensenes que podem estar inibindo a soltura energossomática.

Desdobramentos. Várias consequências se desprendem dessa realidade, a seguir listam-se três atividades assistenciais que podem ser desperdiçadas ou inibidas:

1. **Projetabilidade.** Existem alguns inibidores da projeção consciente lúcida. No caso em questão pode ser o receio ou medo de situações inesperadas o que impede vivenciar as projeções lúcidas.

2. **Tenepes**¹⁰. A tarefa energética pessoal diária superintendida por amparador extrafísico de função pode não se desenvolver pela falta de abertura para a interação com o amparador extrafísico. A consciência pode não conseguir dar passividade para acoplamentos e, muito menos, para a semipossessão benigna¹¹. Segundo Vieira, (Thomaz, 2015), a melhor postura mental para se predispor à semipossessão benigna é a anticonflitividade, a mente silenciosa, harmonizada e atenta percebendo as orientações e sugestões do amparador extrafísico.

Dificuldades. A *teoria das dificuldades recíprocas*, é explicada por Vieira (1997), se referindo à comunicação entre as consciências intra e extrafísicas: “como nós, conscins, enfrenta-

9 Mobilização básica de energias. Técnica de mobilização energias que envolve o circuito fechado, Estado Vibracional, exteriorização e absorção.

10 A tarefa energética pessoal diária de exteriorização de energias em prol da assistência a maior número de consciências, conhecidas ou desconhecidas, de contato cotidiano ou não, nas dimensões intra ou extrafísicas, superintendida por amparador extrafísico de função (Ferraro, 2015, p. 35).

11 Aquela promovida pelos amparadores, o fenômeno da posseção ou semipossessão interconsciencial, para fisiológica, benigna ou sadia, para a transmissão das energias conscienciais com o praticante sentado no leito, recostado numa poltrona, ou de pé (ereto). A semipossessão benigna mantém a monitoria extrafísica permanente por parte do amparador ou amparadores sobre o praticante da tenepes (Vieira, 2011, p. 21).

mos embaraços ingentes para nos comunicarmos com as consciências, elas também se deparam com obstáculos consideráveis para se comunicarem, de fato, conosco” (Vieira, 1997, p. 84).

Contato. Infelizmente podem-se aumentar essas dificuldades de comunicação, pois o contato com os amparadores extrafísicos pode ser impedido ante o receio ou sofrimento do assistido. Os amparadores cosmoéticos podem escolher recuar de qualquer parceria dando espaço para o assistido sem pressioná-lo. Frente a esse quadro observa-se que a consciência fica vulnerável aos assédios interconscienciais.

3. Docência. Dentro das assistências interconscienciais prioritárias à consciência lúcida, também pode se mencionar a docência conscienciológica. Os professores com esse perfil podem estruturar suas aulas de maneira muito rígida, planejando cada detalhe do conteúdo e das atividades sem deixar espaço para o inesperado, nem para a manifestação dos alunos.

Convencimento. Podem ter dificuldade em adaptar suas aulas ao contexto e querer controlar a percepção e raciocínio dos alunos, às vezes podendo impor seus pontos de vista e inibir um clima adequado para a interassistência e à atuação do amparo de função parapedagógico.

Orientação. O senso de orientação existencial pode ser fundamental para reverter tendências de controle excessivo, pois ele responsabiliza a consciência pelos seus compromissos proexológicos. De acordo com Lopes (2018, p. 329), o senso de orientação existencial é definido como “a capacidade da consciência lúcida situar-se realisticamente no contexto evolutivo presente, dimensionando o próprio papel em relação aos compassageiros evolutivos e às tarefas assistenciais prioritárias”. Esse senso permite que a pessoa compreenda melhor sua posição e responsabilidades dentro do processo evolutivo, promovendo um comportamento mais alinhado com suas metas e valores assistenciais.

Evolutividade. Aqui cabe a reflexão: demonstra inteligência evolutiva quem se esconde atrás do controle? O controle cerceia a possibilidade de novas experiências? “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).

IV. ESTRATÉGIAS PRÓ RECICLAGEM INTRACONSCIENCIAL

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. Muitas vezes, é através do erro que a aprendizagem acontece.

Cada consciência, 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).

Semperaprendência. A consciência, ciente da vida ser uma oportunidade de contínuo crescimento, abre espaço para continuar aprendendo a partir das experiências, sejam erros ou acertos. A autodidática e a neofilia, desta maneira, são companheiras constantes da pessoa. *Docerì velle summa est eruditio* (O querer aprender é a suprema erudição) (Vieira, 2014, p. 547).

Caminho. A realidade da vida intrafísica mostra que as novidades e situações inesperadas são a regra, na maioria das vezes. A aceitação da fluidez da vida, dos altos e baixos e da neces-

sidade de adaptação constante sendo inerente à realidade 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. Diversificar as formas de enxergar as situações enriquece a preparação para as incertezas da vida, pois amplia a visão de conjunto e aumenta a variedade de pensamentos e ações possíveis. O desenvolvimento do abertismo e da neofilia podem ser estimulados através de técnicas. A seguir, uma técnica para treinar a capacidade de conceber novas perspectivas da realidade.

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.

Reconhecimento da Impossibilidade de Controle

Variabilidade. Ao interagir com um grupo diversificado, a pessoa controladora pode começar a reconhecer que é impossível controlar todas as variáveis. A necessidade de se adaptar a diferentes situações e pessoas ajuda a desenvolver a flexibilidade e a resiliência, habilidades essenciais para o crescimento pessoal.

Exposição. A exposição a diferentes culturas, opiniões e estilos de trabalho amplia a perspectiva da pessoa, enriquecendo sua compreensão do mundo. A interação com um grupo multifacetado melhora as habilidades de comunicação, empatia e colaboração.

Entendimento. É importante refletir sobre a mudança que está sob o controle do indivíduo, acessível à sua realidade intraconsciencial. É inteligente renunciar ao desejo de alterar o externo, quando não temos alcance, e focar na transformação interna.

Autenticidade. Ao interagir com a diversidade, a pessoa tem a oportunidade de expandir suas perspectivas e enriquecer seu entendimento sobre o mundo. Nesse processo, percebe-se que a autenticidade e a honestidade são fundamentais para estabelecer conexões verdadeiras e significativas. A diversidade de experiências e pontos de vista desafia a pessoa a ser genuína, pois fingir ou se adaptar a expectativas irreais torna-se insustentável e contraproducente.

Honestidade. Ser autêntico permite que as interações sejam mais sinceras e frutíferas, enquanto a honestidade constrói confiança e respeito mútuo. Assim, a pessoa aprende que, independentemente das diferenças culturais, sociais ou individuais, manter-se fiel a si mesma e ser transparente são as melhores maneiras de cultivar relacionamentos saudáveis e valiosos.

Relacionamentos. Os relacionamentos interconscienciais mais profundos e autênticos valorizam a comunicação efetiva e criam um ambiente propício para se fortalecer e começar a ver os imprevistos e incertezas com naturalidade, pois a pessoa conta com uma rede de suporte sincera que a apoia e com quem pode contar nos altos e baixos.

Vulnerabilidade. Além disso, mostrar-se vulnerável e falível é um aspecto poderoso dessa autenticidade. Reconhecer e compartilhar as próprias imperfeições humaniza a pessoa, tornando-a mais acessível e aproximando-a dos outros. A vulnerabilidade abre espaço para a empatia, permitindo que os outros se sintam confortáveis para também se mostrarem como são, sem máscaras. Essa troca genuína fortalece os laços interpessoais, promove um ambiente de confiança e apoio, e facilita a aprendizagem mútua.

Profundidade. Assim, ao se mostrar vulnerável e falível, a pessoa não apenas se beneficia de relacionamentos mais profundos e autênticos, mas também contribui para a criação de um ambiente mais inclusivo e compreensivo. A aceitação das próprias falhas e a disposição para aprender com elas incentivam um espírito de cooperação e crescimento conjunto, onde todos se sentem valorizados e encorajados a contribuir com suas perspectivas únicas. Portanto, a autenticidade, a honestidade e a vulnerabilidade são companheiras indispensáveis para uma convivência harmoniosa e enriquecedora na diversidade.

O Desenvolvimento da Autoconsciencialidade

Autoconsciencialidade. A autoconsciencialidade “é a qualidade ou o nível de autocohecimento por parte da própria consciência, segundo o autodiscernimento mentalsomático, a hiperacuidade, a holomaturidade e as prioridades evolutivas na vida intra ou extrafísica” (Vieira, 2006, p. 3952).

Paraperceptibilidade. Importa dar ênfase, nesse caso, sobre o fato de a paraperceptibilidade ser atributo para fisiológico inerente a toda conscin. “A diferença está no patamar do desenvolvimento sadio, cosmoético e interassistencial dos parafenômenos vivenciados” (Vieira, 2013, p. 8.638 a 8.641 apud Teles, 2015, p. 374). Como aumentar o desenvolvimento para atingir níveis superiores de interassistência?

Questionamentos. Teles (2015) elabora alguns questionamentos que podem ajudar a consciência a refletir para aumentar sua autoconsciencialidade extrafísica, através do discernimento da interconectividade multidimensional. A partir desses questionamentos, a seguir, 7 reflexões dos pontos que mais se relacionam à personalidade com necessidade de controle:

1. **Acessibilidade.** Para melhorar o percentual de abertismo consciencial, é essencial desenvolver a capacidade de estar acessível aos outros. Isso envolve praticar a empatia, ouvir ativamente e estar aberto a novas ideias e perspectivas. Ser uma consciência de fácil acesso significa ser abordável e disponível para interações significativas.

2. **Amizades.** Cultivar amizades evolutivas requer dedicação e esforço na manutenção de relações interconscienciais sadias. Isso pode ser alcançado ao valorizar a autenticidade nas relações, oferecer apoio emocional e intelectual, e engajar-se em atividades que promovam o crescimento mútuo. Pode estabelecer um tempo regular para refletir sobre as interações e identificar áreas onde você pode ser mais presente e flexível.

3. **Grupalidade.** Para aumentar a autodisponibilidade para trabalhar em conjunto é fundamental desenvolver habilidades de cooperação e trabalho em equipe. Participar de um voluntariado ativo, priorizando a comunicação clara e aberta e valorizar as contribuições dos outros são passos essenciais.

4. **Paracérebro.** Manter o paracérebro pessoal receptivo às inspirações do amparador de função envolve predisposição íntima e abertura para influências positivas. Arakaki (2015) recomenda manter uma agenda de contato com o amparador para aquelas consciências que estão se preparando para realizar tenepes no futuro. Essa autora recomenda ao programar a agenda pessoal, incluir o amparador no contexto como faríamos com outras pessoas importantes na nossa vida.

5. **Telepatia.** Desenvolver a telepatia extrafísica e cultivar a interlocução com o amparador de função exige autoesforço e disciplina. Valorizar e registrar as experiências de maneira regular pode proporcionar insights valiosos e melhorar suas capacidades.

6. **Neofilia.** Erradicar a apriorismose e cultivar a neofilia exige um esforço contínuo para manter a mente aberta e flexível. Encorajar-se a explorar novas ideias, aprender novas habilidades e estar disposto a reavaliar suas crenças e suposições. Participar de atividades que desafiem as zonas de conforto pode ser extremamente benéfico.

7. **Projetabilidade.** O domínio da técnica da projeção consciente ativa requer prática, constância e dedicação. Estudar as técnicas projetivas, verificar aquela que mais se adequa ao seu perfil e praticar, isto poderá ajudar também a treinar a passividade atenta e lúcida durante as manobras energéticas desencadeadas pelo amparador de função.

V. CONCLUSÕES

Jornada. O desenvolvimento consciencial é uma jornada contínua que requer reciclagens intraconscienciais, nesse caso a renúncia ao controle excessivo e a abertura para novas experiências e perspectivas. Cada passo dado nesse caminho contribui para uma vida de aprendizado constante e interassistência.

Suporte. Relacionamentos saudáveis podem fazer toda a diferença, criando um ambiente seguro que permite à pessoa se manifestar com mais confiança e segurança. Aumentar a acessibilidade consciencial, praticando empatia e mantendo-se aberto a novas ideias, acolhendo os possíveis defeitos próprios e dos outros, poderá melhorar as interações significativas intra e extrafísicas tornando-as saudáveis.

Autoconsciencialidade. O desenvolvimento da autoconsciencialidade permitirá o desenvolvimento do parapsiquismo interassistencial e o consequente trabalho conjunto com os amparadores extrafísicos.

Fluxo. Acompanhar o fluxo do Cosmos exige um grande despojamento por parte do pré-serenão vulgar, que deve procurar se conectar com um nível de Cosmoética ainda desconhecido. Essa busca pelo entendimento pode ajudar a renunciar a comportamentos ultrapassados.

Questionologia. Você consegue se adaptar a situações inesperadas? Está aberto ao que a vida lhe apresentar?

VI. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABREU, C. **Teoria do Apego. Fundamentos, Pesquisas e Implicações Clínicas**. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo, 2005.
- AINSWORTH M.S., BLEHAR M.C., WATERS E., WALL, S. **Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation**. Oxford, England: Lawrence Erlbaum; 1978.
- ARAKAKI, Kátia. Otimizações Pré-Tenepes. In: THOMAZ, Marina. **Tenepes: assistência interdimensional lúcida**. Foz do Iguaçu, PR: Editares, 2005. p. 83-117.
- BALONA, M. **Autocura através da Reconciliação. Um estudo Prático da Afetividade**. Foz do Iguaçu, PR: Editares, 2015.
- BECK, J. **Terapia cognitiva: teoria e prática**. Porto Alegre, POA: Artmed, 2007.
- BOWLBY, J. **Apego: a natureza do vínculo**. 2. ed. São Paulo, SP: Martins Fontes, 1990, v.1.
- HOPE, Debra A.; HEIMBERG, Richard G.; TURK, Cynthia L. **Vencendo a ansiedade social com a terapia cognitivo-comportamental: manual do paciente**. Tradução de Ronaldo Cataldo Costa. Revisão técnica de Ricardo Wainer. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- HOUAISS, Antônio. Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa. Lisboa: Temas e Debates, 2003. Disponível em: https://www.openlibrary.org/books/OL19874434M/Dicion%C3%A1rio_Houaiss_da_L%C3%A-Dngua_Portuguesa. Acesso em: 13 jul. 2024.
- KNAPP, P. (Org.). **Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica**. Porto Alegre, POA: Artmed, 2018.
- LEAHY, R. **Técnicas de terapia cognitiva: manual do terapeuta**. Porto Alegre, POA: Artmed, 2018.
- MORIN, E. **Lições de um Século de Vida**. Bertrand; 1ª ed., 2021.
- RAMIRES, V., SCHNEIDER, M. Revisitando alguns conceitos da teoria do apego: comportamento versus representação? **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. Volume: 26, Número: 1, p. 25-33, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722010000100004>. Acesso em: 01 de julho de 2024.
- TELES, Mabel. Autodiscernimento da Interconectividade. In: THOMAZ, Marina. **Tenepes: assistência interdimensional lúcida**. Foz do Iguaçu, PR: Editares, 2005. p. 367-371.
- THOMAZ, Marina. **Tenepes: assistência interdimensional lúcida**. Foz do Iguaçu, PR: Editares, 2005.
- VIEIRA, Waldo. **200 Teáticas da Conscienciologia**. Rio de Janeiro, RJ: IIPC, 1996.
- _____. **Homo Sapiens Reurbanisatus**. Foz do Iguaçu, PR: CEAEC Editora, 2005.
- _____. Verbetes Amparador Extrafísico; Autoconsciencialidade; Flexibilidade Cognitiva; In: Idem; Org.; **Enciclopédia da Conscienciologia**; Vol. 2; Vol. 14; Vol. 16; Associação Internacional de Enciclopédiologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2008; 2010; ISBN 978-85-8477-118-9; pág. 845 a 849; pág. 3952 a 3955; pág. 11.078 a 11.081.
- _____. **Dicionário de Argumentos da Conscienciologia**. Foz do Iguaçu, PR: Associação Internacional Editares, 2014.
- WAINER, R.; PAIM, K.; ERDOS, R., ANDRIOLA, A. (Orgs.). **Terapia Cognitiva Focada em Esquemas: Integração em Psicoterapia**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2016.

Natalia Fuentes, 48 anos (2024). 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.