

## *Técnica do Enfrentamento do Malestar*

Procedimento de autoinvestigação realizado a partir da identificação de sensação desagradável, desconforto, incômodo, constrangimento, insatisfação ou indisposição pessoal, de modo a estabelecer a área principal do problema apresentado, da própria parapatologia ou tráfegar a ser tratado.

**Especialidade-chave:** Autoinvestigaciologia.

**Sinonimologia:**

1. *Técnica da investigação do malestar.*
2. Método pesquisístico dos autodesconfortos.

**Poliglologia:**

Anglofonia: *malaise confrontation technique.*

Francofonia: *technique de l'affrontement du malaise.*

Germanofonia: *Technik der Konfrontation des Unbehagens, f.*

Hispanofonia: *técnica del enfrentamiento del malestar.*

---

## CONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA

---

**Indicaciologia.** De modo geral, todos têm incômodos. A técnica é indicada a qualquer evoluciente, especialmente àqueles no começo da autoconsciencioterapia. O malestar, mesmo aquele indistinto e vago, funciona como pista inicial para a autoinvestigação. Especificamente, indica-se às conscins comodistas com tendência a fugir dos desconfortos.

**Objetivologia.** O objetivo da técnica é aumentar a autopercepção e autocognição dos incômodos, identificando seu fator causal, ou raiz do autassédio.

**Taxologia.** Os desconfortos podem ser preponderantemente somáticos (dor de cabeça, enjoo, frio na barriga); energossomáticos (percepção ou sinal energético); psicossomáticos (irritabilidade, ansiedade, tristeza, medo); ou mentaissomáticos (pensamentos de inadequação, incompetência, autodepreciação).

**Parafisiopatologia.** Algumas pessoas distanciam-se, racionalizam ou reprimem sensações desagradáveis para não entrar em contato com os próprios sentimentos. A dificuldade de perceber e nomear o incômodo ou malestar é, com frequência, decorrente desse mecanismo de esquiva. A baixa autopercepção favorece tais reações automáticas e impen-sadas.

**Requisitologia.** Para aplicar a técnica é necessário a assunção da postura de enfrentamento do malestar pessoal, evitando a tendenciosidade comum de fuga, esquiva ou acobertamento das condições desagradáveis.

**Procedimentologia.** A técnica consiste em identificar e listar todo desconforto pessoal, de qualquer intensidade, e registrar a respectiva origem. Posteriormente, analisar a listagem e anotar a ideia central, palavra ou expressão que sintetize o desconforto, ou seja, o materpensene de cada incômodo. Por fim, agrupar os materpensenes por semelhança, de modo a determinar a área predominante do problema.

**Experimentologia.** A área representa o domínio de manifestação ou holopense comum à maioria dos incômodos. Durante a análise dos registros, o autoconsciencioterapeuta começa a perceber, por exemplo, repetição de problemas ligados à convivialidade, afetividade, poder, belicismo, relacionamentos, vitimização, entre outros.

**Exemplologia.** Para ilustrar, determinado evoluciente com sentimento de autodepreciação por se comportar de modo inadequado, registraria, como ideia central, o materpensene de autoflagelação; quando sentisse tristeza ao cometer certo erro, o materpensene da autopunição; e diante da sensação de culpa ao sentir prazer, o materpensene da repressão. Para este evoluciente, a área a ser trabalhada seria, por exemplo, a religiosidade. Outro autoconsciencioterapeuta, ao se decepcionar por não receber atenção, definiria o materpensene de carência afetiva; ao ter ciúmes quando o parceiro deu atenção a outra pessoa, o materpensene de possessividade; e perante o descontentamento ao não ter as autexpectativas atendidas no relacionamento, o materpensene de idealização afetiva. Nessa casuística, a indicação da área a ser trabalhada seria a da afetividade.

**Autoinvestigaciologia.** O mais importante não é a exatidão na classificação dos materpensenes e áreas comuns, mas a realização do levantamento dos dados e manutenção da coerência entre eles. Conforme ocorre em toda autoinvestigação, a precisão do diagnóstico aumenta progressivamente. Importa considerar que o enfrentamento do malestar já é postura autodesassediadora e representa autorresponsabilização pela própria condição.

**Parafisiologia.** Quando se percebe que algo não está bem, a abordagem mais produtiva é entrar em contato com o malestar pessoal, procurando aumentar a autocognição sobre os fatores extraconsciençiais e manifestações intraconsciençiais relacionadas. A lucidez quanto aos gatilhos do autodesconforto favorece o respectivo autenfrentamento e a prevenção de reações impensadas e impulsivas. Mapear e diagnosticar as autorrepercussões holossomáticas nas interações interconsciençiais é passo importante para o processo de autocura.

**Paracliniologia.** Na prática clínica, por meio do acoplamento e assimilação energética, o consciencioterapeuta percebe a natureza dos incômodos do evoluciente, muitas vezes antes deste. Essas sensações são frequentemente trabalhadas no início do processo investigativo durante os atendimentos consciencioterápicos.

**Interaciologia.** A identificação do malestar também é utilizada no início da autoinvestigação em outras abordagens autoconsciencioterápicas, por exemplo nas técnicas da checagem autopensênica e holossomática. Variante simplificada do procedimento é o registro apenas dos desconfortos relacionados ao traço específico o qual a conscin esteja investigando.

---

## HOLOPRESCRICIOLOGIA

---

**Remissiologia.** Eis, por exemplo, na ordem alfanumérica, 7 verbetes do *Dicionário de Consciencioterapia* prescritos para a expansão das abordagens auto e heteroconsciencioterapêuticas sobre a *técnica do enfrentamento do malestar*:

1. **Autassédio** (Autassediologia).
2. **Autocognição holossomática** (Homeostaticologia).
3. **Autodesassédio** (Autodesassediologia).
4. **Autoinvestigação consciencioterápica** (Autoinvestigaciologia).
5. **Autopercepção** (Homeostaticologia).
6. **Técnica da checagem autopensênica** (Autodesassediologia).
7. **Técnica da checagem holossomática** (Autoinvestigaciologia).

**Bibliografia Específica:**

01. **Adan**, Luca; *Superação da Sociosidade pela Autodisponibilização Cosmoética*; Artigo; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Edição Especial; Ano 8; N. 8; Seção *Autoconsciencioterapia*; 1 E-mail; 8 enus.; 1 microbiografia; 12 técnicas; 4 refs.; 1 webgrafia; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Abril, 2019; páginas 117 a 131.
02. **Antunes**, Luiz Fernando; *Superação do Hedonismo Patológico através da Ortopensividade*; Artigo; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Edição Especial; Ano 8; N. 8; Seção *Autoconsciencioterapia*; 1 E-mail; 20 enus.; 1 microbiografia; 8 técnicas; 4 refs.; 1 webgrafia; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Abril, 2019; páginas 133 a 149.
03. **Brito**, Karine; *Envolvimento Cosmoético Interassistencial na Superação do Trinômio Exigência-Indiferença-Permissividade*; Artigo; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Edição Especial; Ano 8; N. 8; Seção *Autoconsciencioterapia*; 1 E-mail; 14 enus.; 1 microbiografia; 3 técnicas; 3 refs.; 1 webgrafia; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Abril, 2019; páginas 69 a 86.
04. **Carvalho**, Francisco de; **Rosa**; Gislaïne; & **Vicenzi**, Siomara; *Síndrome da Mediocrização Consciencial*; Artigo; *Proceedings of the of the 4th Consciential Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência)*; Foz do Iguaçu, PR; 07-10.09.06; *Journal of Conscientiology*; Revista; Trimestrário; Vol. 9; N. 33-S; 4 enus.; 3 microbiografias; 3 filmes; 30 refs.; *International Academy of Consciousness* (IAC); Londres, Inglaterra; Setembro, 2006; páginas 103 a 118.
05. **Carvalho**, Juliana; *Pensenograma: Proposta de Método para Estudo da Pensividade*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 15; N. 1; 27 enus.; 1 tab.; 8 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciolgia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2011; páginas 92 a 104.
06. **Crespo**, Telma Cristina Fernandes; *A Importância do Autodirecionamento na Autoconsciencioterapia*; TCC; *Trabalho de Conclusão do Curso para Formação de Consciencioterapeutas*; 21 citações; 5 enus.; glos. 31 termos; 2 tabs.; 2 notas; 5 filmes; 25 refs.; 3 webgrafias; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Dezembro, 2011; 62 páginas.
07. **Derrosso**, Giuliano; *Análise Consciencioterápica do Binômio Inibição Emocional – Travão Parapsíquico*; Artigo; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Ano 4; N. 4; Seção *Autoconsciencioterapia*; 1 E-mail; 20 enus.; 1 microbiografia; 6 técnicas; 14 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2015; páginas 56 a 65.
08. **Freire**, Carina; *Autoposicionamento Evolutivo na Superação do Murismo*; Artigo; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Edição Especial; Ano 8; N. 8; Seção *Autoconsciencioterapia*; 1 E-mail; 14 enus.; 1 microbiografia; 5 técnicas; 9 refs.; 2 webgrafias; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Abril, 2019; páginas 39 a 53.
09. **Gonçalves**; Luiz; *Egocentrismo X Egocídio na Assistencialidade*; Artigo; *Proceedings of the of the 4th Consciential Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência)*; Foz do Iguaçu, PR; 07-10.09.06; *Journal of Conscientiology*; Revista; Trimestrário; Vol. 9; N. 33-S; 11 enus.; 1 microbiografia; 10 filmes; 30 refs.; *International Academy of Consciousness* (IAC); Londres, Inglaterra; Setembro, 2006; páginas 61 a 84.
10. **Kunz**, Guilherme; *Manual do Materpensene: A Síntese da Consciência*; pref. Nara Oliveira; revisora Kao Pei Ru; 150 p.; 5 partes; 14 caps.; 67 enus.; 9 esquemas; 1 fluxograma; 4 ilus.; 5 tabs.; 28 siglas; glos 72 termos; 31 refs.; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2016; páginas 1 a 150.
11. **Lara**, Gabriel; *Autosuperação da Arrogância por meio da Assistência Inegoica*; Artigo; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Edição Especial; Ano 8; N. 8; Seção *Autoconsciencioterapia*; 1 E-mail; 12 enus.; 1 microbiografia; 4 técnicas; 14 refs.; 7 webgrafias; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Abril, 2019; páginas 55 a 68.
12. **Lopes**; Sissi; *Menoridade Intelectual (MI): Autodiagnóstico e Tratamento*; Artigo; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Ano 4; N. 4; Seção *Autoconsciencioterapia*; 1 E-mail; 14 enus.; 1 microbiografia; 4 técnicas; 18 refs.; 1 videografia; 2 webgrafias; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2015; página 9.
13. **Machado**, Cesar; *Proatividade Evolutiva: sob a ótica da autoconsciencioterapia*; 440 p.; 7 seções; 53 caps.; 69 abrevs.; 38 estrangeirismos; 14 tabs.; glos. 196 termos; 6 infográficos; 10 filmes; 406 refs.; 42 geo.; 89 ono.; *Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 77 e 267.
14. **Martins**, Eduardo; *Higiene Consciencial; Reconquistando a Homeostase no Microuniverso Consciencial*; revisora Dayane Rossa; *et al*; pref. Ruy Bueno; 400 p.; 6 seções; 46 caps.; 5 encartes; 50 enus.; 2 escalas; 10 quadros; 20 questionários; 6 filmes; glos. 282 termos; 17 técnicas; 19 webgrafias; 59 refs.; 3 anexos; alf.; geo.; ono.; 22 x 15 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 216; páginas 296 e 297
15. **Oliveira**, Adriano; *Autoconsciencioterapia da Necessidade de Heteroaprovação*; Artigo; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Edição Especial; Ano 8; N. 8; Seção *Autoconsciencioterapia*; 1 E-mail; 20 enus.; 1 microbiografia; 2 técnicas; 8 refs.; 3 webgrafias; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Abril, 2019; páginas 7 a 20.
16. **Steiner**, Alexander; *Orgulho: Agente Dificultador da Autoevolução*; Artigo; *VII Jornada de Saúde da Consciência e VI Simpósio de Autoconsciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 07-09.09.12; *Saúde Consciencial*; Revista; Anuário;

Ano 1; N. 1; Seção *Autoconsciencioterapia*; 1 *E-mail*; 9 enus.; 1 microbiografia; 2 tabs.; 15 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2012; páginas 128 a 138.

17. **Takimoto**, Nário; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; Artigo; *Proceedings of the of the 4th Consciential Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência)*; Foz do Iguaçu, PR; 07-10.09.06; *Journal of Conscientiology*; Revista; Trimestrário; Vol. 9; N. 33-S; 29 enus.; 1 microbiografia; 3 tabs.; 29 refs.; *International Academy of Consciousness (IAC)*; Londres, Inglaterra; Setembro, 2006; páginas 11 a 28.

18. **Wetzel**, Patricia; *Uso do Parapsiquismo na Consciencioterapia: Estudo de Caso*; Artigo; *VII Jornada de Saúde da Consciência e VI Simpósio de Autoconsciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 07-09.09.12; *Saúde Consciential*; Revista; Anuário; Ano 1; N. 1; Seção *Autoconsciencioterapia*; 1 *E-mail*; 1 enu.; 1 microbiografia; 12 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2012; páginas 58 a 63.