

## Artigo Original

# Construção da Afetividade no Exercício do Convívio Grupal

Construction of Affectivity on the Exercise of Group Conviviality

Construcción de la Afectividad en el Ejercicio de la Convivencia Grupal

**Katia K. Yuahasi\***

\* Farmacêutica-bioquímica. Mestre em Análises Clínicas. Pós-doutora em Neurociência Comportamental. Voluntária do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC).

*ykkatia@gmail.com*

## Palavras-chave

Autoafetividade  
Emoção  
Imaturidades  
Psicossoma  
Serialidade

## Keywords

Emotion  
Immaturities  
Psychosoma  
Self-affectivity  
Seriality

## Palabras-clave

Autoafectividad  
Emoción  
Inmadureces  
Psicosoma  
Serialidad

## Resumo:

O artigo discorre sobre a afetividade e as emoções sob o enfoque da neurociência e do paradigma consciencial objetivando o convívio grupal. O objetivo do trabalho é apresentar elementos para promover o estudo e a construção da afetividade no exercício do convívio grupal visando a interassistencialidade sadia. Foi feita revisão bibliográfica sobre o tema e a experiência da autora no seu processo de autopesquisa. Foram analisados contextos pessoais utilizando o mapa mental para autocompreensão e autoinvestigação intraconsciencial. O texto aborda as bases emocionais cognitivas, a autoafetividade e relaciona as imaturidades que dificultam a expressão da afetividade. A autora sugere estratégias ou posturas facilitadoras para a construção da afetividade no exercício do convívio grupal, finalizando com a exposição de diferentes tipos de relacionamento nos quais a pessoa convive.

## Abstract:

The article talks about the affectivity and emotions under the neuroscience focus and of the consciential paradigm aiming the in-group conviviality. The objective of the work is to present elements to promote the study and the construction of the affectivity in the exercise of the in-group conviviality seeking the healthy interassistentiality. The used methodology was the bibliographical revision of the theme and the author's experience in its self-research process. Personal contexts were analyzed using the mental map for self-comprehension and intraconsciential self-investigation. The text approaches the cognitive emotional bases, the self-affectivity and it relates to the immaturities that hinder the expression of affectivity. The author suggests strategies or facilitative postures for the construction of affectivity in the exercise of the in-group conviviality, concluding with the exhibition of different types of relationship that a person lives.

## Resumen:

El artículo discurre sobre la afectividad y las emociones con enfoque en la neurociencia y el paradigma consciencial relacionados a la convivencia grupal. El objetivo del presente trabajo es presentar elementos para promover el estudio y la construcción de la afectividad en el ejercicio de la convivencia grupal relativas a la interasistencialidad sana. La metodología usada fue la revisión bibliográfica sobre el tema y la experiencia de la autora durante el proceso de autoinvestigación. Fueron analizados contextos personales utilizando el mapa mental para la autocompreensión y autoinvestigación intraconsciencial. El texto aborda la base emocional cognitiva, la autoafectividad y relaciona las inmadureces que dificultan la expresión de la afectividad. La autora sugiere estrategias o posturas facilitadoras para la construcción de la afectividad en el ejercicio de la convivencia grupal, finalizando con la exposición de los diferentes tipos de relaciones con los cuales la persona convive.

Artigo recebido em: 03.02.2014.  
Aprovado para publicação em:  
30.04.2014.

---

## INTRODUÇÃO

**Objetivo.** O objetivo do presente trabalho é apresentar elementos para promover o estudo e a construção da afetividade no exercício do convívio grupal visando a interassistencialidade sadia.

**Justificativa.** A necessidade de aprender a expressar a afetividade no exercício grupal visando ao aprimoramento da interassistencialidade.

**Metodologia.** A metodologia desta pesquisa fundamenta-se em revisão bibliográfica de textos conscienciológicos e não conscienciológicos relacionados ao tema e na experiência da autora no processo de autopesquisa. Foram analisados contextos pessoais utilizando o mapa mental para autocompreensão e autoinvestigação intraconsciençial.

**Estrutura.** O artigo está desenvolvido em cinco seções, a saber: Base Emocional Cognitiva; Autoafetividade; Imaturidades e Afetividade; Afetividade no Convívio Grupal; e Pizza da Afetividade.

### I. BASE EMOCIONAL COGNITIVA

**Emoção.** Entender de que modo a emoção e a motivação influenciam nossa habilidade em processar informação e escolher as ações.

**Facilitação.** A emoção pode facilitar ou inibir uma resposta, dependendo da tarefa. Por exemplo, o conteúdo emocional das palavras pode inibir a latência das respostas numa tarefa cognitiva. Tem sido sugerido que o conteúdo emocional dos estímulos é processado de forma mais automática e algumas vezes podem capturar nossas reservas de atenção, assim inibindo nossa habilidade de responder a outras propriedades do estímulo (GAZZANIGA, 2006, p. 558).

**Desequilíbrio.** A conscin, que está em desequilíbrio emocional, tenderá a priorizar o processamento de informações de conteúdo emocional em relação às informações de teor cognitivo mais racional que podem ajudar numa assistência assertiva.

**Fisiológico.** A emoção desencadeia não somente alterações do estado mental e neural, mas também alterações fisiológicas visíveis e perceptíveis (GAZZANIGA, 2006, p. 562). Tais manifestações poderiam influenciar a emoção inicial gerando um circuito potencializador. Contudo, essas modificações fisiológicas detectáveis poderiam ser um indicador de “chamada para a lucidez”, na qual a pessoa buscaria retomar o discernimento, o raciocínio.

**Hierarquia.** O mentalsoma possui hierarquia funcional em relação ao psicossoma. Pode ocorrer desconexão do mentalsoma e psicossoma decorrentes de inúmeras situações, principalmente quando a pessoa se deixa influenciar pelo seu subcérebro.

**Memória.** Memórias afetivas são essenciais para decisões. Elas permitem analisar as opções, adentram a planos ligados a sentimentos negativos e induzem a planos com sentimentos positivos (GAZZANIGA, 2006, p. 577). Isso pode ser potencializado por meio da análise racional dos fatos passados considerando os contextos, emoções, consequência, intenções para o aprendizado de cada situação para a evolução pessoal.

**Condicionamento aversivo.** O condicionamento aversivo é um aprendizado no qual um estímulo neutro adquire propriedade aversiva pela associação a um evento aversivo. Por exemplo, um jovem conversa tranquilamente com uma pessoa antes de um desastre de trem. Se esse jovem encontrar novamente com essa pessoa poderá desencadear uma resposta emocional semelhante à que desenvolveu ao presenciar o desastre de trem, devido à formação da memória do evento.

**Multidimensionalidade.** Considerando a serialidade, em múltiplas vidas humanas, a holomemória de situações aversivas, negativas associadas às pessoas que estavam presentes nesta mesma condição poderia ser um dos motivos do comportamento aversivo inexplicável do ponto de vista intrafísico ao interagir no seu primeiro contato.

**Aprendizado emocional.** Esse tipo de aprendizado emocional, pelo qual se aprende a ter medo ou evitar estímulos, devido ao relato de outra pessoa, oposto a real experiência, é um modo comum de aprendizado emocional em humanos (GAZZANIGA, 2006, p. 576). Isso poderia gerar dificuldade para interagir com pessoas de certas personalidades devido ao medo ou evitação de certos tipos, de acordo com o aprendizado emocional adquirido. Muitas vezes, as consciências não se permitem vivenciar esta interação com o argumento prévio de que já conhece a outra pessoa, as suas reações e opiniões, perdendo a oportunidade de checar um possível viés diferente do seu ângulo de argumentação.

**Processamento.** Tem sido longamente proposto que os seres humanos têm maior sensibilidade em perceber ou processar informação emocional, em comparação à informação não emocional do meio (GAZZANIGA, 2006, p. 590). Tal mostra que as pessoas tendem a ser mais sensíveis emocionalmente, por isso há necessidade de estar mais atento para buscar o equilíbrio mentalsomático.

**Entendimento.** Entender e compreender a neurobiologia da emoção permite que a pessoa interessada possa buscar maior controle emocional no seu dia a dia, principalmente nas inter-relações diárias, decisões e priorização do uso racional do cérebro e paracérebro.

## II. AUTOAFETIVIDADE

**Definição.** A autoafetividade é o carinho, amor, respeito, cuidado, estima por si mesmo sem extrapolar para o autoegoísmo, isento de vaidade excessiva.

**Exemplarismo.** A construção da afetividade no exercício do convívio grupal se inicia com o desenvolvimento desta habilidade consigo mesmo. O exemplarismo tarístico é evidenciado pelas energias e pela força presencial da consciência (consciência intrafísica) autoafetiva.

**Pilares.** Segundo a autopesquisa da autora, a autoafetividade possui sete pilares, os quais são abordados em ordem alfabética, a seguir:

1. **Autoconfiança.** A confiança íntima é gerada pelo autorreconhecimento dos seus trafores, conquistas, potenciais e recursos. É a valorização dos próprios trafores, de si mesma. É uma postura mental construída a partir da autovalorização consciencial.

2. **Autoconhecimento.** A consciência conhecer o seu holossoma nos mínimos detalhes, ou seja, o soma (sua fisiologia característica, idiossincrasias bioquímicas), o energossoma (funcionamento energético no seu cotidiano e situações vivenciadas), o psicossoma (estrutura emocional, carências, mapeamento emocional)

e o mentalsoma (como pensa, o próprio funcionamento mental). Além disso, autoconhecer seu microuniverso consciencial, quais seus mecanismos intrínsecos de comportamento, trafores, trafares, trafais, seu temperamento, sua personalidade. A conscin poderá utilizar de técnicas de autoconhecimento, por exemplo, o conscienciograma, as técnicas energéticas, as técnicas projetivas e interação social com análise técnica.

3. **Autoestima.** *Autoestima é o sentimento resultante dos pensamentos (pen), sentimentos (sen) e ações (ene) que a consciência tem em relação a si mesma, conferindo-lhe valor e sendo a base da autoconfiança* (CARVALHO, 2008, p. 20).

**Autoconceito.** A autoestima sadia é evidenciada pela autenticidade, *loc* interno e autoaceitação. Isso favorece o autoconceito positivo que a consciência vai construindo ao longo da sua existência atual com repercussão na sua multiexistência.

4. **Autossegurança.** A autossegurança é a segurança íntima da consciência em si mesma nas suas condutas, relações afetivas e ações através da coragem, despojamento para errar e abertismo consciencial. A falta de confiança em si mesma gera dificuldades de relacionamentos saudáveis, pois nesses casos, em geral, a pessoa vai buscar tal deficiência no outro indivíduo resultando um desequilíbrio carencial.

5. **Binômio.** O binômio adorar o próprio nome—gostar de si exercido pela conscin interessada na sua autoafetividade. O exercício do amor consigo mesmo através de abraços fraternos, carinho, respeito, admiração e prazer da própria companhia.

6. **Bom humor.** As adversidades podem acontecer na vida de todas as conscins, sendo um fator invariável. A maneira de que se interpretam tais acontecimentos pode ser o grande diferenciador e definidor para as conscins. Ou seja, a conscin pode aceitar, compreender e começar a atuar de maneira positiva para aproveitar a experiência e aprender ou, por outro lado, pode atuar sendo vítima da adversidade atuando com mau humor, ira, injustiça, podendo atrair mais afinizações adversas para si mesma, sendo um atrator de negatividade. É uma escolha, consciente ou não.

7. **Força presencial.** A força presencial da conscin positiva expressada pela sua pensenidade positiva, cosmoética e intencionalidade positiva ampliam a sua autossegurança, sendo cartão de visita atrativa.

### III. IMATURIDADES E AFETIVIDADE

**Listagem.** Algumas condições imaturas, além de comprometer a autoafetividade, podem inibir a manifestação da afetividade no convívio grupal. Eis oito delas enumeradas na ordem alfabética:

1. **Apriorismo.** O apriorismo gerado pelos mitos, crenças, preconceitos e conceitos anacrônicos, arraigados pode dificultar o relacionamento entre pessoas. Por exemplo, em algumas culturas há uma crença de que mostrar afetividade sinaliza vulnerabilidade, fragilidade e carência. O preconceito no convívio grupal e no paraconvívio dificulta, inibe o aproveitamento do aprendizado com a outra pessoa.

2. **Comparação.** Muitas vezes, as pessoas utilizam as comparações visando competição, método de análise, incentivo entre as pessoas e desmoralização. Contudo, fazer comparações pode bloquear ou inibir a compaixão entre a pessoa comparada e para si próprio (ROSENBERG, 2006, p. 41). A comparação entre pessoas ignora o fato de as consciências serem poliédricas, multiexistenciais e terem um histórico vivencial único, multifacetado e idiossincrático.

3. **Hábito.** A conscin habituada a não manifestar sua afetividade no cotidiano. Tal conduta pode ter sido adquirida nesta vida intrafísica ou dentro da serialidade existencial.

**Cérebro.** O hábito de manifestar-se dessa maneira condicionou seu cérebro a atuar conforme suas vivências passadas com pessoas. Cabe à conscin mapear quais pessoas mantêm esse hábito, entender o funcionamento desse comportamento e utilizar técnicas para superá-lo.

**Mecanismo.** O mecanismo pode ser identificado através da análise da sua conduta com pessoas, por exemplo, pode ser falta de abertismo, preconceito ou ativação de memória de situação similar.

4. **Convenção.** A consciência para se enquadrar na convenção social e cultural inibe seus princípios pessoais distorcendo sua autenticidade no exercício do convívio social. Muitas vezes restringe suas manifestações afetivas devido à etiqueta aprendida. Por exemplo, os homens aprenderam a não manifestar emoções porque dizem que eles não podem demonstrar sentimentos devido a sua posição de forte.

5. **Exclusivismo.** A pessoa que convive com um grupo de amigos, pessoas do mesmo clã, afinizando-se por ideias similares, promovem o antifraternismo, a falta de exercício do universalismo teático.

6. **Intolerância.** A intolerância habitual da diversidade cultural, de idade, das imaturidades alheias, evolutividade, manias, interpretações diferentes, opiniões divergentes, leva ao incômodo gerador de ruídos negativos na convivência intrafísica e extrafísica. Cabe a cada conscin identificar qual nível de intolerância mantém no seu microuniverso consciencial.

7. **Julgamentos.** As consciências interpretam o mundo de acordo com as suas vivências, princípios, ideias, opiniões e sentimentos. O cérebro, ao visualizar uma cena, objeto, pessoas, decodifica a informação separando a imagem em volume, cor e movimento em regiões separadas do encéfalo, depois agrega todas as informações obtidas numa mesma região do cérebro e as interpreta baseado nas informações contidas na sua memória. Dessa maneira, verifica-se que cada consciência decodifica o mundo de maneira particular. Por isso, o julgamento é influenciado pela opinião da pessoa e não poderá ser neutro.

**Moral.** O julgamento moral sobre o que é certo ou errado, do que deveria ser feito pelas outras pessoas gera uma relação alienante, onde aquele que julga, demonstra que o outro, ao não agir em consonância com o seu valor, está errado ou é mau (ROSENBERG, 2006, p. 39).

8. **Repressão.** A repressão é uma condição estagnadora da conscin. A pessoa impõe-se restrições até daquilo que lhe é permitido. Tal condição precisa ser autoinvestigada para entender a origem e quais fatores intraconscienciais favorecem sua manutenção, e também quais os ganhos secundários a pessoa está usufruindo.

#### IV. AFETIVIDADE NO CONVÍVIO GRUPAL

**Posturas.** As estratégias ou posturas afetivas sadias, potencializadoras do convívio grupal, podem ser investigadas, autopesquisadas pela consciência de acordo com as suas imaturidades. Eis dez posturas sadias que podem influenciar o exercício afetivo na convivialidade, em ordem alfabética:

01. **Autonomia emocional.** A conquista da autonomia emocional visa melhoria da expressão afetiva nas suas inter-relações afetivas nas diversas dimensões. É a conscin gerenciando suas emoções de maneira equilibrada independente do meio externo, pessoas e situações.

---

**Técnicas.** Diário emocional; estudos da emoção, mapa mental das emoções identificadas.

02. **Comunicação sadia.** A expressão da afetividade no convívio grupal começa na comunicação sadia, clara, cosmoética e intencionalidade positiva. As heterocríticas são realizadas através de observações e não avaliações pessoais, principalmente evitando as avaliações generalistas contra a pessoa, pois essas desencadeiam defesa imediata sem análise autocrítica.

03. **Domínio energético.** As energias consciências são o cartão de visita da conscin; o equilíbrio energético sintonizado com os pensamentos e emoções equilibradas, harmonizando o holossoma.

04. **Flexibilidade.** A flexibilidade de admitir erros, enganos, equívocos como experimentos ricos de ideias para aprendizado pessoal. A pessoa controladora, perfeccionista acredita que as suas ações e relações afetivas são invulneráveis a fissuras, distorções e desentendimento.

05. **Força presencial.** A força presencial aglutinadora de talentos, trafores e afinidades positivas no convívio grupal.

06. **Ouvir.** O ato de ouvir ativa, silenciosa e respeitosamente, sem gerar refutação mental, emocional e interrupções gerando abertura e flexibilidade para compreender a lógica alheia. Ouvir é ser afetivo com o locutor.

07. **Pacificação íntima.** A pacificação íntima sem conflitos internos favorece a afetividade madura. Sempre buscando resolver as questões internas através dos diálogos, da proatividade, do otimismo, do saber ouvir o outro, da ortopeniedade e comunicação sadia.

08. **Paradireito.** O exercício de cumprir e respeitar a realidade de cada consciência, conscin ou consciex no convívio grupal. Cada conscin tem, multidimensionalmente, direito de escolher a sua maneira de manifestar-se, independente do que cada pessoa pensa ser certo ou errado.

09. **Resiliência.** A resiliência de superar o convívio grupal difícil para a aplicação da afetividade. Demonstrar afeto para grupos afins é fácil; o desafio é ampliar para as pessoas com baixa ou nenhuma afinidade. Nesses casos, a resiliência promove o continuísmo no desenvolvimento da afetividade.

10. **Universalismo.** O universalismo de acolher todas as consciências independentes da idade, sexo, cultura, religião e afinidades recíprocas ou contrárias. A conscin que não consegue conversar com todos de maneira igual ainda não exerce o seu universalismo.

## V. PIZZA DA AFETIVIDADE

**Grupos.** Pessoas podem vivenciar diferentes tipos de afetividade no seu cotidiano ao longo da sua existência, aproveitando-se da diversidade de aprendizados que cada interrelação pode oferecer devido às suas características e tipo de aprofundamento. Eis, na ordem alfabética, seis tipos de relacionamentos afetivos:

1. **Amizade.** Durante o desenvolvimento biológico, a conscin desenvolve habilidades sociais através de relacionamentos de amizades construídos ao longo vida. Em geral, essas amizades são decorrentes das afinidades de interesses, ideias, gostos, culturais ou raciais.

2. **Docência.** Na docência conscienciológica, a conscin apresenta a sua teática (teoria e prática) da afetividade diária em prol da interassistência; o abertismo consciencial em gerar empatia, simpatia com o assistido, de maneira fraterna e universal, sem apriorismos, preconceitos e intolerâncias. Esse é um dos maiores

aprendizados que a docência ensina ao assistente aprendiz. O professor poderá utilizar esse laboratório consciencial buscando investigar quais os seus mecanismos intraconscenciais que favorecem ou dificultam essa afetividade visando o seu autoconhecimento, a recin (reciclagem intraconscencial) e evolução constante.

3. **Familiar.** A conscin, ao ressonar, inicia o seu relacionamento afetivo com o núcleo do grupo familiar. Este grupocarma pode ter afinidade positiva ou negativa.

**Positiva.** Em casos em que as conscins da mesma família consanguínea se reencontram num congraçamento de afinidades positivas. É o reencontro de conscins.

**Negativa.** As afinidades são de caráter negativo, podendo ser uma oportunidade de reconciliação, retração e reajustes. Esses reencontros de desenlace afetivo são a chance de aprendizado único, de entendimento da sua história multimilenar e desconstrução da própria interprisão grupocármica.

4. **Relacionamento.** O relacionamento afetivo-sexual, aplicando a técnica da dupla evolutiva ou a teaticidade da cosmoética a dois. Duas pessoas convivendo juntas podem aprender a se posicionar, ceder, analisar e considerar a posição da outra pessoa muito próxima, buscando usar o mentalsoma sobrepondo ao psicossoma. É um exercício afetivo-racional.

5. **Trabalho.** As pessoas escolhem seus trabalhos ao longo da vida. Muitos desafios do trabalho, colegas, chefes e subordinados são aprendizados sobre convivência, liderança, trabalho em equipe, culturas e educações diferenciadas. A conscin lúcida aproveita a experiência para fazer a interassistência, a autopesquisa e manifestar sua afetividade sadia por seus colegas evolutivos.

6. **Voluntariado.** O voluntariado conscienciológico encontrando seus colegas evolutivos que têm o mesmo vínculo consciencial, contudo, nem sempre com afinidades afetivas. Promover a superação de fissuras, trafores, valorização de trafores e desenvolvimento de trafais no exercício da atividade tarística em prol da assistência em detrimento dos gargalos afetivos.

**Relacionamentos.** O posicionamento, a liderança, a força presencial, a assertividade, o autodomínio emocional e energético e a racionalidade são, entre outros, fatores que podem ser exercitados ou construídos ao longo de cada relacionamento, de acordo com as suas peculiaridades. Tal diversidade tende a apresentar desafios novos e diferentes que ajudam a consciência a evoluir em conjunto com as demais.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Construção.** A construção da afetividade no exercício grupal é um plano a longo prazo, que pode ser realizado com autopesquisa e interassistência. É uma escolha lúcida dos seus relacionamentos afetivos.

**Convívio.** É também um exercício de aprender a expressar afeto às pessoas, independente dos seus trafores, trafais, imaturidades e fissuras. Tal convívio grupal poderá facilitar o aprendizado que pode ser vivido na prática.

**Valorização.** Cada passo, cada conquista, cada superação deve ser valorizada. A valorização é o combustível energético para o autoenfrentamento e superação de imaturidades e resoluções da convivialidade imatura.

**Autopesquisa.** A construção da afetividade é diária, com acertos e erros que, aliados à autopesquisa, potencializam os acertos com os aprendizados dos erros cometidos.

---

**Interassistência.** A interassistência objetiva o universalismo, fraternismo independente de apriorismo, sectarismo, preconceitos, intolerâncias, dogmatismo. A convivialidade grupal favorece o aprendizado prático do universalismo e fraternismo.

## REFERÊNCIAS

1. **Carvalho**, Juliana; *Autoestima: uma abordagem autoconsciencioterápica*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 12; N. 1; 13 enus.; 1 tab.; 1 ref.; Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2008; página 20.
2. **Gazzaniga**, Michael S.; Ivry, Richard B.; & Mangun, George R.; *Neurociência Cognitiva (The Biology of the Mind)*; revisora Renata Menezes Rosat; trad. Angelica Rosat Consiglio; 768 p.; Artmed; Porto Alegre, RS; 2006; p. 558, 563, 576 a 577, 590.
3. **Rosenberg**, Marshall B; *Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais*; trad. Mário Vilela; 286 p.; São Paulo: Ágora, 2006; páginas 39 e 41.

## BIBLIOGRAFIA SUGERIDA

1. **Vieira**, Waldo; *Enciclopédia da Conscienciologia Eletrônica*; CD-ROM; 2.146 verbetes; 9.000 p.; 350 especialidades; 7ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2012; páginas 315 a 318; 1.110 a 1.112; 1.859 a 1.861; 7.104 a 7.106 (verbetes: Afetividade; Autodiscernimento afetivo; Círculo de relações; Vínculo consciencial).

