

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

A Consciencioterapia na Autossuperação das Manifestações de Autassédios Gerados pela Autocrítica Excessiva

La Conciencioterapia en la Autosuperación de las Manifestaciones de los Autasedios Generados por la Autocrítica Excesiva.

Conscientiotherapy in Self-overcoming Manifestations of Self-intrusions Generated by Excessive Self-criticism

Paula Nogara

Farmacêutica homeopata, especialista em ciências da homeopatia, mestre em Biociências Aplicadas à Farmácia e doutora em Biologia Celular e Molecular, voluntária do Instituto Internacional de Projeicologia e Conscienciolgia (IIPC) e da Associação Internacional de Pesquisas em Ectoplasma e Paracirurgia (ECTOLAB), paularbnogara@yahoo.com.br

RESUMO. Com o intuito de aprofundar na pesquisa intraconsciencial e superar gargalos evolutivos, a autora descreve sua experiência consciencioterápica na identificação das manifestações de autassédio pelo mecanismo disfuncional da autocríticidade, e sua condição dificultadora das autorreciclagens. O método de autopesquisa deu-se através dos registros pessoais dos atendimentos consciencioterápicos, pelo levantamento bibliográfico sobre a temática dos autodiagnósticos e, pela correlação destes, com os traços fardos (trafades), a fim de identificar o mecanismo de funcionamento pessoal. Conclui-se que apesar de estar na fase de autossuperação da autocríticidade excessiva, já é possível perceber diferenças comportamentais, demonstrando o processo inicial da autorreciclagem sobre esse mecanismo.

Palavras-chave: reciclagem; autoconsciencialidade; autodiagnóstico; heterajuda;

RESUMEN. Con el fin de profundizar en la autoinvestigación intraconsciencial y superar los obstáculos evolutivos, la autora describe su experiencia consciencioterápica en la identificación de las manifestaciones de autasédio con relación al mecanismo disfuncional de la autocrítica excesiva y su difícil condición de autoreciclaje. El método de autoinvestigación se realizó mediante registros personales en las atenciones consciencioterápicos, a través de un levantamiento bibliográfico sobre el tema de los autodiagnósticos y, correlacionándolo con los rasgos débiles (trafades), con el fin de identificar el mecanismo de funcionamiento personal. Se concluye que, a pesar de encontrarse en la fase de autosuperación de la autocrítica excesiva, ya es posible notar diferencias en el propio comportamiento, demostrando el proceso inicial de autoreciclaje sobre este mecanismo.

Palabras clave: reciclaje; autoconsciencialidad; autodiagnóstico; heteroayuda.

ABSTRACT. To deepen the intraconsciencial research and overcome evolutionary bottlenecks, the author describes her conscientiotherapeutic experience in identifying the self-intrusion manifestations by the dysfunctional mechanism of self-criticism, and its difficult condition of self-recycling. The self-research method was carried out through personal records of conscientiotherapeutic sessions, by means of a bibliographic survey on the self-diagnosis theme and, through their correlation with the weaktraits, in order to identify the mechanism of personal functioning. It is concluded that despite being in the phase of self-overcoming of excessive self-criticism, it is already possible to notice

behavioral differences, demonstrating the initial process of self-recycling on this mechanism.

Keywords: recycling; self-conscientiality; self-diagnosis; heterohelp.

INTRODUÇÃO

Percurso. Este artigo é fruto da experiência da autora no processo de consciencioterapia regular, realizado durante 6 meses, no ano de 2016, na Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC), em Foz do Iguaçu-PR.

Insight. A opção pelos atendimentos ocorreu após o *insight*, durante uma das sessões diárias da técnica da *tarefa energética pessoal* (TENEPES), para a autora enfrentar gargalos autevolutivos.

Objetivo. O presente artigo tem como propósito apresentar o trajeto da autora na compreensão do autodiagnóstico e o mecanismo de funcionamento pessoal, sobre os dificultadores das autorreciclagens e a importância de ações de autenfrentamento para autossuperação das patologias e parapatologias.

Metodologia. Como metodologia para elaboração deste artigo, foi realizada pesquisa bibliográfica em relação à temática vivenciada pela autora em seu Laboratório Conscencial (LABCON).

Organização. O artigo encontra-se estruturado em 4 sessões aos moldes do ciclo autoconsciencioterápico, além da introdução e conclusão, da seguinte forma:

- I. **Autoinvestigação dos mecanismos de autassédio.**
- II. **Autodiagnóstico: criticidade excessiva.**
- III. **Autenfrentamento.**
- IV. **Autossuperação.**

I. AUTOINVESTIGAÇÃO DOS MECANISMOS DE AUTASSÉDIO

Autobiografia. Desde a infância, a autora apresentava crises de ansiedade. No ano de 2013, em meio a uma crise de crescimento, e após acesso às ideias da Conscienciologia, começou seu interesse pelo aprofundamento do processo de autodiagnóstico, porém este ocorria ainda de maneira tímida.

Desequilíbrio. Com o início da tenepes, em agosto de 2015, aspectos nosográficos da intraconscencialidade ficaram mais explícitos, evidenciando a necessidade de autorreciclagens mais profundas. Houve certo desequilíbrio emocional nesse período, intensificando a ansiedade e seus sintomas.

Saturação. Cansada dessa situação, a autora teve o posicionamento de realizar atividades as quais pudesse expor sua condição, uma vez que a dificuldade em abrir-se sobre suas problemáticas com outras pessoas a deixava mais ansiosa. Por isso, escolheu a consciencioterapia como ferramenta de heterajuda.

Autavaliação. Antes de começar a consciencioterapia, dedicou-se à autoconscienciometria realizada por meio da listagem de traços da personalidade, dispostos na planilha temperamentologia (ICGE on-line), elencando os principais traços pessoais e suas características.

Trafares. Eis, em ordem alfabética, a listagem dos 7 autotrafares a serem trabalhados durante o processo consciencioterápico voltado à autossuperação da ansiedade:

1. **Apriorismo:** crenças irracionais não refletidas, geradoras da mente acelerada com foco no futuro, contribuíam para ideias pré-concebidas sobre os outros ou situações, as quais desencadeavam baixa tolerância à frustração.

2. **Desmotivação:** dificuldade em relaxar devido à crença de as atividades de lazer serem perda de tempo.

3. **Insegurança:** falta de tranquilidade e incerteza quanto às ações pessoais, por medo de errar e da baixa autoconfiança. Com isso, suas ações não eram claras, levando-a a subnível em relação à autenticidade.

4. **Perfeccionismo:** constante insatisfação com o autodesempenho, tornando-a rígida nas condutas, resultando em *workaholismo*. Com a sobrecarga de trabalho, veio a estafa energética, mental e fuga de si mesma.

5. **Pusilanimidade:** não saber como lidar com o desconforto do autenfrentamento faziam a autora não assumir ou desistir facilmente das autoprescrições.

6. **Submissão:** dificuldade de impor suas vontades e expor seus pensamentos. Preferia ficar quieta e não entrar em conflitos, dificultando a empatia e reforçando sua condição distímica e de hipoafetividade.

7. **Autovitimização:** visão negativista predominava em seus pensamentos, gerando autoculpas, olhar *trafari* e defesa da autoimagem.

Gatilhos. De acordo com Lopes (2018, p. 11.365), existem 15 condições capazes de atuar como desencadeadoras de autossédios. Dessas 15, foram constatadas pela autora 3 situações pertinentes ao seu mecanismo disfuncional, listados a seguir, em ordem alfabética:

1. **Crenças:** as distorções cognitivas são redutoras do autodiscernimento e uma forma de guiar condutas. Em muitos casos, a consciência não tem lucidez sobre os sistemas de crenças regentes e, por esse motivo, tornam-se fontes de heterossédios. As crenças limitantes, relativas aos autojulgamentos, têm relação com o temperamento religioso da autora, fruto de suas vidas progressivas, identificadas em retrocognições.

2. **Despriorização da condição bioenergética:** a dificuldade na desassimilação e a falta de priorização dos trabalhos energéticos cotidianos, além da facilidade com a assimilação antipática, favoreciam a autopatopenseñização intensificada pela presença de consciências extrafísicas assediadoras.

3. **Labilidade parapsíquica:** a instabilidade emocional gerada por frustrações, autoculpas paralisante e a sugestionabilidade a apelos comocionais foram propícios ao heterossédio.

Autassédio. Vieira (2018, p. 2.268) descreve o autassédio como um “estado da conscin emocional, intelectual e energeticamente predisposta a se molestar autopen-senicamente, com insistência importuna e patológica sobre si mesma, sem qualquer Higiene Consciencial nem autodisciplina ideativa, constituindo o embasamento para todo tipo de heterassédio”.

Crescendo. O mecanismo de autassédio, segundo Haymann (2014, p. 104), é representado na forma de um crescendo patológico: *Irrracionalidade – autocorrupção – conflito íntimo – autassédio manifesto – heterassédio*.

Pensenidade. Até se chegar no heterassédio, o crescendo apresentado é fruto da autopen-senização patológica da conscin. Haymann (2014, p. 102) destaca ainda que, essa condição, pode surgir nos mais variados contextos da vida cotidiana e ser desencadeada pela presença de conscins, consciexes ou pelas energias gravitantes de certos ambientes.

Patopenses. A base patológica dos pensenes está consolidada no modo disfuncional de enxergar a vida. A consciência passa a crer em autoconceitos distorcidos ou ideias fixas tendentes a mantê-la com hipoacuidade consciencial e conflitos íntimos duradouros (Rezende, 2019, on-line). Com isso, abre-se brechas às intrusões assediadoras. Autassédio é autocorrupção, levando a consciência à subjugação.

Heterodiagnóstico. No primeiro atendimento consciencioterápico, foi constatada a visão negativista da autora e a dificuldade em assumir seus *traços força* (trafores). Também identificou, com auxílio dos consciencioterapeutas, que a autocriticidade patológica precedia suas dificuldades em ultrapassar gargalos evolutivos, além de ser condição redutora do megatrafor pessoal da autodeterminação.

II. AUTODIAGNÓSTICO: CRITICIDADE EXCESSIVA

Autocrítica. Saber estabelecer o julgamento crítico sobre si mesmo é tarefa difícil, porém necessária para a condição saudável das automanifestações. Contudo, é preciso discernimento quanto à forma e ao conteúdo da autavaliação do caráter, atos, pensenidade e traços intraconscienciais, a fim de evitar exageros ou idealizações indutores de extremos da autocrítica.

Patologia. A criticidade patológica pode ser para mais (tirania de si mesmo) ou para menos (desvalorização, baixa autocognição). De acordo com Vicenzi (2011, p. 106), a evidente inabilidade para autavaliar-se tende à severidade na autavaliação e muitas vezes à intolerância às heterocríticas e à autoculpa, com tendência à associar punição aos erros pessoais, e aos acertos recompensas, moldando assim sua autestima.

Ciclo. Para a autora, o autojulgamento das condutas consideradas inadequadas, as quais muitas vezes ainda incorria, reforçava a manifestação dos 7 trafores descritos anteriormente, consequentemente desencadeando a ansiedade, conforme ilustra na figura 1 tal mecanismo de funcionamento pessoal:

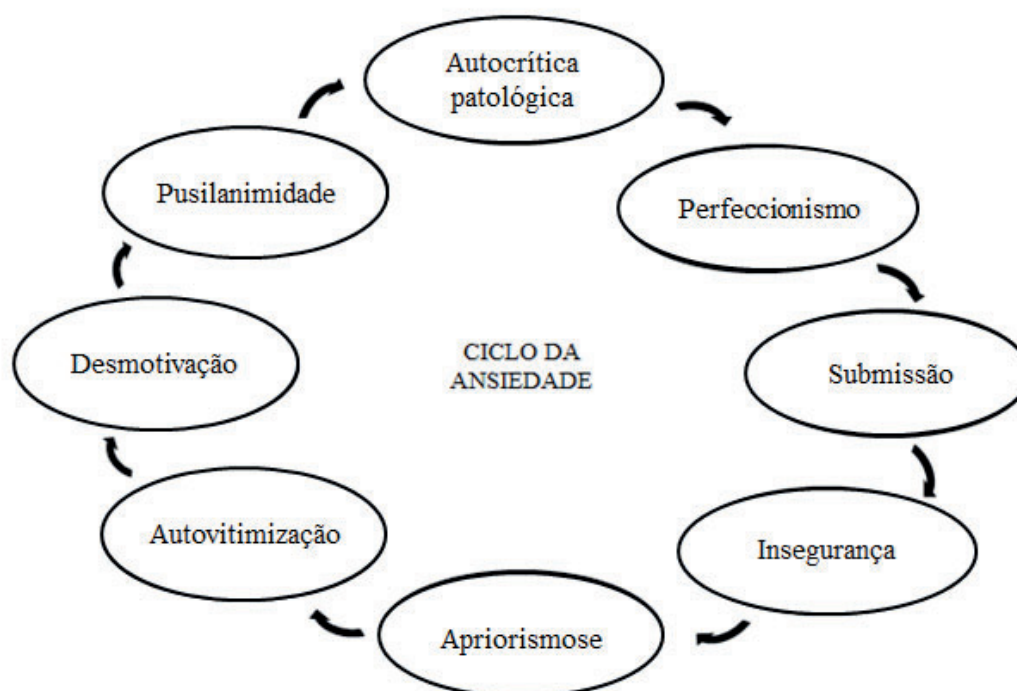


FIGURA 1. A AUTOCRÍTICA PATOLÓGICA COMO GATILHO DO AUTASSÉDIO GERADOR DA ANSIEDADE.

Perfeccionismo. A autocrítica patológica, causa e consequência do perfeccionismo, induz a autora temer não estar à altura dos elevados padrões estabelecidos por ela mesma, instigava-lhe a não expor os próprios pensamentos, submetendo-se, assim, à vontade externa, gerando-lhe mais insegurança, pois concentrava toda a atenção nos seus medos irrefletidos e aprioristas de não corresponder às expectativas. Com isso, vitimizou-se, esperando muito de si e dos outros. Frustrada por não atender nem ser atendida devido à alta expectativa, tornava-a desmotivada, aumentando seu fechadismo e pusilanimidade.

Frustração. Para Edelman (2014, p. 99), a baixa tolerância à frustração denota sentimento exagerado às consequências negativas das situações adversas, levando a conscin a sofrer por antecipação. Machado (2016, p. 30) caracteriza essa condição como desvio do foco evolutivo, o qual perpetua a frustração corroborando-lhe para a autopusilanimidade e ansiedade para agir com perfeição.

Vínculos. O olhar tafarista criou na autora dificuldade em formar vínculo afetivo-sexual ou indiferença a questões de relacionamento íntimo, condição essa evidenciada durante o processo consciencioterápico.

Fuga. A conscin com criticidade excessiva tende a censurar-se constantemente, bloquear a espontaneidade, e a evitar diversas situações, formando as bases da autoinsegurança e redução da autoconfiança na habilidade de resolver problemas.

Desempenho. A auto e heterocobrança influem no desempenho emocional, intelectual e na criticidade excessiva, reforçando a tendência ao perfeccionismo. De acordo com Edelman (2014, p. 17), pessoas perfeccionistas são muito críticas com seu próprio desempenho, tornando-se com frequência frustradas e insatisfeitas.

Procrastinação. A conscin hipercrítica e perfeccionista geralmente adia seus afazeres e, muitas vezes, evita fazê-los integralmente, devido a realização desses empreendimentos exigirem a saída da zona de conforto, envolvendo certo mal-estar. É a fuga do autenfrentamento.

Autoculpa. Cometer erros faz parte da aut-evolução, porém a hipercriticidade consigo está relacionada a traços de autoculpa. Essa condição, segundo Machado (2016, p. 24), amplia o sentimento pessoal de frustração e dificulta a percepção dos próprios valores. Ao vitimizar-se, a conscin terá menos confiança para reciclar os autotrafões, pois estará supervalorizando-os.

Compreensão. Entender os mecanismos de atuação pessoal é ferramenta auto-curativa, pois possibilita adotar posturas mais saudáveis, opostas ao ciclo de manifestação dos traços e autodiagnóstico a superar. A procrastinação do autodesassédio leva ao heterassédio.

III. AUTENFRENTAMENTO

Autocura. A partir de abordagens consciencioterápicas e de equipe técnica especializada, intra e extrafísica, a consciencioterapia auxilia a conscin a autocurar-se por meio da autoconsciencioterapia ou heteroconsciencioterapia, assim classificada por Takimoto (2006, p. 11):

1. **Autoconsciencioterapia:** “consiste na autoaplicação (sic) de métodos e técnicas consciencioterápicas, visando à autoevolução, sendo a consciência terapeuta de si mesma. O ciclo autoconsciencioterápico é composto por 4 etapas: autoinvestigação, autodiagnóstico, autenfrentamento e autossuperação.

2. **Heteroconsciencioterapia:** “consiste na autoconsciencioterapia somada à hetero-ajuda (sic) especializada, realizada em ambiente adequado, auxiliando na retomada da autoterapia. Auxilia na transição entre a necessidade de hetero-ajuda até a autonomia terapêutica” (Lopes & Takimoto, 2007, p. 14).

Autanálise. O levantamento e avaliação dos traços e traços, mais o aprofundamento dos autodiagnósticos e apontamentos dos consciencioterapeutas, contribuíram na identificação do mecanismo de funcionamento pessoal, indicando traços evidentes a todos, menos à própria autora. Wauke (2007, p. 42) salienta que essa condição acontece devido à consciência já estar acostumada há vidas com o mesmo traço.

Etapa. Elencar ações para estabelecer as mudanças necessárias para a autossuperação dos autodiagnósticos é etapa primordial no ciclo autoconsciencioterápico.

Posturas. Recins implicam uma série de mudanças de valores, princípios e condutas pessoais, e sua sustentação só é possível se houver autoposicionamento.

Teática. Em relação à teática do autenfrentamento, eis, em ordem alfabética, 5 posturas adotadas pela autora durante a consciencioterapia para otimizar na superação da criticidade patológica:

1. **Antiqueixismo.** Parar de reclamar da vida e desdramatizar as situações. Com essa postura, durante certo período foi possível experienciar extrapolacionismos do próximo patamar a ser conquistado.

2. **Apropriação.** Assumir trafores ajuda na autoqualificação das energias. Houve aplicação de visão traforista sobre si mesma e os outros. O olhar traforista, sobretudo em relação as outras consciências, permitiu a sustentação da postura do antiqueixismo e a lidar com a heterocrítica velada.

3. **Pesquisa.** A correlação dos trafores com a criticidade excessiva mediante pesquisa bibliográfica ampliou a compreensão sobre o tema e o modo de atuação nosográfico.

4. **Reflexões.** As autorreflexões sobre a dificuldade de empatia e carência afetiva deixou evidente ser este o próximo patamar a ser superado.

5. **Relatório.** Vale ressaltar a importância do registro das atividades diárias, feito mediante relatório de vivências da quinzena e entregues aos consciencioterapeutas. A grafia é técnica importante para a organização das idéias e constatação da remissão da patologia.

IV. AUTOSSUPERAÇÃO

Sustentabilidade. A autora considera-se em fase de autossuperação da criticidade excessiva, sendo possível perceber diferenças comportamentais como indicadores desse processo.

Indicadores. Eis, em ordem alfabética, 6 situações cotidianas que apresentaram melhoria a partir da autoconsciencioterapia:

1. **Autenticidade.** Autexposição, posicionamento cosmoético e vontade de melhoria repercutiram na qualificação da autenticidade.

2. **Autoconfiança.** O reconhecimento de trafores e sua aplicação para a remissão do trafores fortaleceram a autoconfiança.

3. **Ampliação da lucidez.** A diminuição da desvalorização de si mesma ampliou a conexão com a equipe extrafísica de amparadores, possibilitando aumento de *insights* e aprofundamento das autorreflexões.

4. **Equilíbrio emocional.** A compreensão dos mecanismos de autassédio e vigília pensênica permitiram a manutenção, por período mais prolongado, de equilíbrio

emocional. Recaídas em auto e heterassédio têm sido menos frequentes e menos duradouros.

5. **Percepção energética.** Ampliação das percepções energéticas e parapsíquicas ao adquirir maior autoconfiança.

6. **Tenepes.** As recins, quando profundas, qualificam os resultados da tenepes. A autora observou a progressão dessa prática a partir do mapeamento da sinalética do amparo, e maior frequência desta durante a tenepes e em outras situações cotidianas.

CONCLUSÕES

Autexposição. O entendimento do mecanismo de autassédio gerado pela autocriticidade excessiva ocorreu durante e entre os atendimentos consciencioterápicos da autora, e só foi possível o processo de autossuperação a partir da autexposição de situações consideradas constrangedoras para si mesma.

Autocobrança. Trabalhar a autocobrança excessiva permitiu-lhe obter mais autoconfiança para assunção de trafores e para gerenciar novas crises de crescimento facilitadoras do processo evolutivo.

Autocriticidade. As autoculpas, ocasionadas pela autocriticidade patológica, já foram superadas e, com elas, as crises de ansiedade constantes.

Trafais. Atualmente (Ano-base: 2021), a autora está trabalhando suas questões afetivas, focadas prioritariamente no autafeto e autestima, trafais esses também evidenciados durante o processo de consciencioterapia.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Edelman, Sarah;** *Basta pensar diferente: como a ciência pode ajudar você a ver o mundo por novos olhos*; revisora Vanessa Augusta Luparia; trad. Alda Porto; 1 Vol.; 440 p.; 11 caps.; 53 citações; 23 x 15 cm; br.; *Editora Fundamento Educacional Ltda*; São Paulo, SP; 2014; páginas 17 e 99.

2. **Haymann, Maximiliano;** *Identificação do Ciclo do Autassédio: técnica para aumento da efetividade autoconsciencioterápica*; Artigo; *Saúde Conscencial*, Revista; Anual; Ano 3; N. 3; 1 E-mail; 7 enus.; 4 grafs.; 7 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*; Foz do Iguaçu, PR; Setembro; 2014; páginas 102 a 104.

3. **Lopes, Adriana;** *Gatilho do Autassédio*; verbete; In: **Vieira, Waldo;** Org.; *Enciclopédia da Conscienciolgia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 14; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 E-mails; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 websites; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-118-9; páginas 11.363 a 11.366.

4. **Lopes, Adriana;** & **Takimoto, Nario;** *Teática da Autoconsciencioterapia*; Artigo; *I Simpósio de Autoconsciencioterapia*; 10 enus.; 10 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*; Foz do Iguaçu, PR; Outubro, 2007; página 14.

5. **Machado, Cesar;** *Antivitimização: Alicerce para a Autevolução*; pref. Alexandre Zaslavsky; 324 p.; 3 seções; 19 caps.; 65 abrevs.; 5 cronologias; 120 enus.; 35 questionamentos; 3 testes; 5 tabs.;

glos. 256 termos; 215 refs.; 1 webgrafia; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2016; páginas 24, 30.

6. **Takimoto**, Nario; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia; Proceedings of the 4th Conscientional Health Meeting* (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência); *Journal of Conscientiology*; Vol. 9; N. 33S; Artigo; 29 enus.; 1 microbiografia; 3 tabs.; 29 refs.; *International Academy of Consciousness (IAC)*; Londres; Setembro, 2006; página 11.

7. **Vicenzi**, Luciano; *Coragem para Evoluir*; pref. Málu Balona; revisor Tatiana Lopes; 1 Vol.; 220 p.; 8 caps.; glos. 29 termos; 50 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; *Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011; página 106.

8. **Vieira**, Waldo; *Autassédio*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol 4; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-5-8477-118-9; páginas 2.268 a 2.270.

9. **Wauke**; Ana Paula; *Autoconsciencioterapia na Superação do Controle*; Artigo; *Anais do I Simpósio de Autoconsciencioterapia da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*; Foz do Iguaçu, PR; 27-28.10.07; Revista; 1 *E-mail*; 15 enu.; 1 microbiografia; 1 tab.; 6 técnicas; 8 refs.; *Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; página 42.

WEBGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Rezende**, Ricardo; *Autoinculcação Patopensênica*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; Verbetes N. 4.845; apresentado no *Tertuliarium / CEAEC*, Foz do Iguaçu, PR; 11.05.2019; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 20.07.2020; 10h50.