

## ■ AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

### Desapego da Autoimagem

*Desapego de la Autoimagen*

*Detachment from Self-image*

**Felipe Junqueira**

Graduando em Direito, voluntário do IIPC-BH, [fjunqueirasantos@gmail.com](mailto:fjunqueirasantos@gmail.com)

---

**RESUMO.** Este autor, a partir da autoconsciencioterapia, identificou atitudes que o incomodavam, cuja base era o medo de ser rejeitado e criticado, levando-o a abdicar de seu posicionamento e a arcar com as consequências antievolutivas de tal comportamento. A manutenção de tais traços e atitudes o impediam de ser autêntico em suas decisões; interassistencial ao público-alvo pessoal; e assumir a proéxis. Optou por promover autenfrentamentos e recins e compartilhar sua experiência, visando a assistir as consciências interessadas na superação do apego à autoimagem e de traços correlacionados.

**Palavras-chave:** autenticidade; autevolução; autexpressão; autoconsciencioterapia; heteraceitação; heterocrítica.

**RESUMEN.** Este autor, a partir de la autoconsciencioterapia, identificó actitudes que le molestaban, las cuales se basaban en el miedo a ser rechazado y criticado, lo que le llevó a abdicar de su posicionamiento y a padecer las consecuencias antievolutivas de tal comportamiento. El mantenimiento de tales rasgos y actitudes le impidió ser auténtico en sus decisiones; interasistencial con el público objetivo personal; y asumir la proéxis. Eligió promover autenfrentamientos, recins y compartir su experiencia, con el fin de ayudar a las consciencias interesadas en superar el apego a la autoimagen y los rasgos correlativos.

**Palabras clave:** autenticidad; autevolución; autexpresión; autoconsciencioterapia; heteraceptación; heterocrítica.

**ABSTRACT.** This author, from self-conscientiotherapy, identified attitudes that bothered him, which were based on the fear of being rejected and criticized, leading him to abdicate his positioning and to bear the antievolutionary consequences of such behavior. The maintenance of such traits and attitudes prevented him from being authentic in his decisions; interassistential to the personal target audience; and assume the proéxis. He chose to promote self-confrontations, recins and share his experience, aiming to assist the consciences interested in overcoming the attachment to self-image and correlated traits.

**Keywords:** authenticity; self-evolution; self-expression; self-conscientiotherapy; heteroacceptance; heterocritical.

## INTRODUÇÃO

**Escolha.** Pela perspectiva do paradigma consciencial, a consciência é o resultado das próprias escolhas, sejam elas feitas em vidas passadas ou na atual existência intrafísica.

**Julgamento.** Entende-se, ainda, não existir um julgador na dimensão extrafísica, como pregavam os religiosos, para atender, na maioria das vezes, a interesses próprios.

**Interesses.** E, por fim, sabe-se não precisar satisfazer as necessidades de outras pessoas, geralmente egóicas, notadamente pelo medo de ser rejeitado ou de algo ainda desconhecido ou não vislumbrado até o momento.

**Fundamento.** A motivação para escrever este artigo se deu a partir do autodiagnóstico da preocupação com a autoimagem e como esta atravança a autevolução. Junto a essa manifestação, o autor identificou outros traços diretamente a ela relacionados.

**Objetivo.** Após ter enfrentado e superado dificuldades decorrentes da preocupação com a autoimagem, entende-se ser de grande importância compartilhar a experiência e promover a interassistência por meio da escrita e sua publicação, esse é o objetivo deste artigo.

**Metodologia.** A metodologia da pesquisa foi a análise dos registros da autoconsciencioterapia, aplicada enquanto ferramenta de reciclagem intraconsciencial, observando as diversas formas de manifestação do autor, desde física ou psicomotora à autopen-senidade e das argumentações.

**Estrutura.** Este artigo está organizado da seguinte forma:

- I. Definições.
- II. Contextualização.
- III. Autoconsciencioterapia.
  - 3.1 Autoinvestigação.
  - 3.2 Autodiagnóstico.
  - 3.3 Autenfrentamento.
  - 3.4 Autossuperação.

## I. DEFINIÇÕES

**Autopesquisa.** “A *autopesquisa* é o estudo de si mesmo com todas as consequências evolutivas daí advindas, pela qual o pesquisador, homem ou mulher, é, ao mesmo tempo, o objeto, o experimentador, o sujeito, a autocobaia voluntária e o campo de pesquisa, sendo, em tese, sempre evolutivo e cosmoético” (Vieira, 2004, p. 1095).

**Autoimagem.** A autoimagem é a maneira através da qual alguém se vê em relação à própria personalidade, suas conquistas ou tendo em conta sua importância numa cultura ou sociedade (Dicionário *online* de Português).

**Autoconsciencioterapia.** A Autoconsciencioterapia é a “autaplicação sistemática da anamnese holossomática e pluriexistencial, com a finalidade de estabelecer o diagnóstico, realizar o enfrentamento e alcançar a superação das patologias e parapatologias conscienciais” (DTPC, 2018, on-line).

## II. CONTEXTUALIZAÇÃO

**Incômodo.** Este autor, desde tenra idade, via-se em situações extremamente incômodas, na maioria das vezes relacionadas à heteraceitação, inclusive por medo da heterexclusão e carência afetiva.

**Aceitação.** Não raro, sofria *bulling* por parte dos amigos da escola, sem motivo aparente. Mesmo sem ter por que se preocupar com isso, pois era uma criança saudável e satisfeita com a vida, a necessidade por ser aceita ou corresponder ao que imaginava esperarem dela faziam-na sofrer.

**Emoções.** O que antes era apenas preocupação infantil, tomou forma e perpassou essa fase. As emoções, quando exacerbadas, ditavam suas ações. Ao invés de ser um adulto a regulá-las, era por elas dominado.

**Conscienciologia.** O artigo aqui proposto abrange a fase anterior ao primeiro contato com a Conscienciologia e o processo autoconsciencioterápico vivenciado posteriormente. Hoje (Ano-base: 2021), com todo o arcabouço já adquirido com a aplicação teática dessa ciência, com vasto material de pesquisa disponível, o autor já não perde tempo se preocupando com a autoimagem, mas dedica-se a estudar e experimentar técnicas autevolútimas propostas nas obras publicadas, cursos diversos e na heteroconsciencioterapia.

**Autossaturação.** Após alguns embates pessoais e saturação das próprias manifestações, a decisão de mudança era inevitável.

**Vicissitudes.** A condição de ser chantageado pelos colegas, a percepção em âmbito multidimensional de ser marionete de consciexes e a distorção dos fatos, e parafatos, mesmo de modo inconsciente, levou-o a identificar que por trás da aceitação passiva e submissa estavam traços pessoais a serem enfrentados e superados, caso quisesse alguma mudança efetiva na atual vida intrafísica.

## III. AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

### 3.1. Autoinvestigação.

**Heterocrítica.** A partir de heterocríticas sobre o comportamento pessoal, recebidas principalmente por seu irmão, o autor começou a observar pessoas com manifestação autêntica, mesmo assim manteve-se acreditando ser errado agir de acordo com a vontade pessoal, a qual, inclusive, não lhe era mais percebida, nem os próprios desejos.

**Técnica.** Receber heterocríticas foi o primeiro passo para o autoconfronto, sendo necessário não reagir, com defensividade ou agressividade, mas considerá-las como possíveis temas de autopesquisa e reciclagem.

**Espelhamento.** O autor finalmente admitiu em si mesmo, em um autoconfronto inicial, a manifestação de traços que apontava e criticava nos outros, por exemplo o egoísmo.

**Pseudoganho.** Era mais fácil projetar externamente os traços do egoísmo que assumir as dificuldades de expressar a própria vontade, pelo receio de não ser aceito.

**Traços.** O reconhecimento dos traços pessoais se deu a partir da investigação das automanifestações e maior atenção à autopenalidade. O aguçamento da autopercepção possibilitou identificar a real intencionalidade das próprias ações.

**Técnicas.** As ferramentas e técnicas autoconsciencioterápicas, ao modo do pense-nograma (Carvalho, 2018, p. 92 a 104), e da *qualificação da intenção* (DTPC, on-line), são fortes aliados nesta fase de autoinvestigação,

**Emoções.** Muitas vezes, o autor percebeu suas emoções e a intraconsciencialidade apenas observando a forma de se expressar. Essa condição suscitou o interesse em nomear as emoções.

**Autocognição.** Com o avanço das autopercepções, reconheceu também manifestações autodepreciativas e padrão religioso, possivelmente resquício consciencial de existências anteriores, nas quais vivia para agradar os outros, abrindo mão da autonomia e autenticidade, além de esconder e proteger os autotraços, tornando-os pontos cegos para si mesmo.

### 3.2. Autodiagnóstico.

**Trafarismo.** Como resultado do processo de autoinvestigação, foram identificadas manifestações trafaristas visando proteger a autoimagem:

1. **Agressividade.** Agressividade perante percepções de ameaça, gerando desgaste e aumentando a autoinsegurança.

2. **Autocorrupção.** Comportamento anticosmoético ao não expressar a real vontade ou autopenalidade.

3. **Egoísmo.** Atitudes egoístas decorrentes da preocupação excessiva com a autoimagem.

4. **Insegurança.** Insegurança observada pela necessidade constante de terceiros para ditar-lhe as ações e, ao agir por si mesmo, apresentava preocupação com a reação dos outros ou se atendera-lhes às expectativas.

5. **Ingenuidade.** Ingenuidade e credulidade na suposta bondade alheia.

6. **Manipulação.** Manipulações para ganhar afeição externa, disfarçado em passividade para evitar conflitos.

7. **Pusilanidade.** Manifestação pusilânime por fraqueza e medo, a exemplo de não expor a pensividade, evitando conflitos, confrontos e supostas brigas, prejudicando o autoposicionamento sadio.

8. **Religiosidade.** *Modus operandi* religioso, aguardando a aprovação de alguém supostamente superior, delegando a este a responsabilidade por seus atos – heteronomia.

**Automotivação.** A identificação dos traumas acima listados provocava, por vezes, desânimo e desmotivação, porém também abriu os olhos e paraolhos do autor para outras manifestações, tais como as duas abaixo, por ordem de preponderância:

1. **Terceirização.** Buscar respostas em ambientes religiosos e místicos, jogos de *tarot*, búzios e outras mancias. Tal atitude denotou fuga da autorresponsabilidade, descrédito à própria intraconsciencialidade e transferência do poder consciencial a terceiros.

2. **Subjugação.** O desconhecimento da multidimensionalidade mantinha o autor subjugado ao holopense de locais e ambientes com energias estagnadas e antievolutivas, até mesmo na própria moradia.

**Simbiose.** Exemplos, no caso doméstico, são holopenses muitas vezes hostil, acobertando problemas na família e violência implícita, até explícita. No caso do autor, era como se todos ali estivessem em simbiose, pela qual nenhum do grupo poderia evoluir, mas manter-se fiel e concordando com a forma de funcionar. Tal condição o levou a adiar diversas prioridades pessoais.

### 3.3. *Autenfrentamento.*

**Mecanismo.** Após identificar o mecanismo de funcionamento consciencial de terceirizar responsabilidades, mantendo-se inseguro, conseqüentemente reforçando sua necessidade de agradar aos demais para ter-lhes afeto e estima, esquivando-se, assim, das autorresponsabilidades, o autor implementou ações de autenfrentamento, visando a autossuperação desse ciclo vicioso e anacrônico.

**Autexpressão.** Foram colocadas em prática 3 autoprescrições referentes à forma de se expressar:

1. ***Expressar a vontade pessoal:*** ao se perceber deixando-se ser influenciado por outras pessoas, suprimindo a própria vontade e sentindo-se impotente, buscar reconhecer e expressar os anseios pessoais. Tais ações ajudaram o autor a ampliar a auto percepção e autocognição.

2. ***Expressar emoções:*** demonstrar suas emoções de forma equilibrada, ou seja, expressar-se não é o mesmo que *despejar* os autoincômodos nos outros.

3. ***Atentar-se às automanifestações:*** prestar atenção detalhada ao modo de agir, à forma de se expressar e às palavras emitidas, expandindo o reconhecimento da realidade ou condição intraconsciencial.

**Compensação.** Sem conhecer a técnica ainda, o autor aplicou compensações dos traumas com traumas equivalentes, vindo a ter contato posterior com a *técnica da compensação intraconsciencial* (Vieira, 2018, p. 6.147), a qual expressava justamente seu intento.

**Ilustração.** Para ilustrar como executou tal técnica, apresenta abaixo a manifestação lúcida de 8 traços fortes, os quais ajudaram o autor a enfrentar os 8 traços acima apresentados:

1. **Abertismo consciencial:** no enfrentamento da agressividade reativa perante as heterocríticas.
2. **Autocrítica:** no enfrentamento das autocorrupções.
3. **Bom humor:** para desdramatização em variadas situações e tirar a carga energética patológica.
4. **Comunicabilidade:** para desenvoltura ao expressar as vontades e pensenidades pessoais.
5. **Detalhismo:** para observação das sutilezas na manifestação pessoal no dia a dia.
6. **Liderança:** para assunção do epicentrismo da autoproéxis e liderança onde for necessário, vencendo a insegurança.
7. **Parapsiquismo lúcido:** no enfrentamento da credulidade, atento à realidade e situações multidimensionais.
8. **Proatividade:** para a superação da pusilanimidade, com foco nas soluções dos problemas ou dificuldades pessoais.

### 3.4. Autossuperação.

**Traços.** Após 5 anos de Conscienciologia e autoconsciencioterapia aplicadas, mesmo atento aos autenfrentamentos, o autor percebeu não ter superado totalmente a preocupação com a autoimagem, entretanto admite já ter reciclado vários dos traços identificados, assim como ter assumido traços e desenvolvido alguns traços.

**Indicadores.** A pesquisa intraconsciencial, por meio de técnicas da Conscienciologia, auxiliou o autor a entender melhor o contexto autevolutivo, ter maior conhecimento da atuação pessoal e da influência multidimensional e, à vista disso, compreender-se com maior lucidez. As práticas energéticas, o desenvolvimento do parapsiquismo lúcido e aplicação do ciclo autoconsciencioterápico possibilitaram 6 resultados, indicadores de autossuperação:

1. **Autoconscientização multidimensional:** resolução de vários *mistérios* que lhe promoviam bloqueios e fomentavam o holopense religioso, patológico e assediador.
2. **Percepção energética:** qualificação da autopercepção energética, sendo menos marionete de consciexes, devido a estar com maior lucidez diante de companhias intra e extrafísicas que lhe mantinham sob influência.
3. **Sutileza energética:** identificação da sutileza nas automanifestações energéticas, nosográfica, quando incorria na busca de validação externa ao se expressar, ampliando a capacidade de correção da atitude *em cima do lance*.
4. **Limpeza energética:** compreensão sobre a permissividade energética, passou a identificar e distinguir as assimilações vampirizadoras, e, conseqüentemente, melhorando a limpeza energética através da desassimilação das energias patológicas.

5. **Senso de proéxis:** confirmação do senso proexológico pessoal, trazendo motivação e entusiasmo à promoção das autorreciclagens.

6. **Vontade:** expressão das vontades pessoais de modo mais autêntico e cosmético.

## CONCLUSÕES

**Autodefesa.** Os contínuos aprofundamentos e autenfrentamentos favoreceram ao autor reconhecer seus mecanismos de defesa e funcionamento, alguns já conhecidos e outros não. As facetas encobertas da própria personalidade, na medida em que o autor se qualificava consciencialmente, tornavam-se perceptíveis e enfrentáveis. *Ganha mais quem se enfrenta mais.*

**Grupos.** A escrita do artigo possibilitou fazer um balanço das manifestações pessoais e perceber a necessidade que tinha de fazer parte de um grupo e corresponder à mesologia, sua falta de confiança nos trafores e valores intraconscienciais, tudo isso em decorrência da preocupação com a autoimagem.

**Autoconfiança.** Por fim, este autor concluiu que a expressão da intraconsciencialidade, a valorização dos próprios trafores no enfrentamento dos trafores, sem a preocupação com a autoimagem ou a espera de *feedback* externo, são mecanismos de desenvolvimento da autoconfiança e do reequilíbrio consciencial.

## BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Vieira, Waldo; *Compensação Intraconsciencial***; verbete; In: **Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia***; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 8; 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 6.147 a 6.150.

2. **Idem; *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 *blog*; 21 *E-mails*; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 *websites*; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 1536.

3. **Idem; *Homo sapiens reurbanisatus***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 *E-mails*; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 ilus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 *websites*; glos. 241 termos; 3 infográficos; 102 filmes; 7.665 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; página 1.095.

4. **Oliveira, Adriano; *Autoconsciencioterapia da Necessidade de Heteroaprovação***; Artigo; *Conscientioterapia*; 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.

## WEBGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Dicionário Terminológico Poliglótico de Consciencioterapia (DTPC) on-line**; Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); s.v. **“Autoconsciencioterapia”**; Disponível em: <<https://www.oic.org.br/dicionario-de-consciencioterapia>>; acesso em 31/07/2021; 20h.

2. **Dicionário Online de Português**; s.v. **“Autoimagem”**; disponível em <https://www.dicio.com.br/autoimagem/>; acesso em 20/03/2021.