

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA

Autossustentabilidade Energossomática e Assistência Inegoica: Da Insegurança ao Abertismo Interassistencial

Autosostenibilidad Energosomática y Asistencia Inegoica: De la Inseguridad al Abertismo Interasistencial

Energosomatic Self-sustainability and Unegoic Assistance: From Insecurity to Interassstantial Openness

Christina Nogueira Aragão

Consciencioterapeuta, graduada em Psicologia e Medicina Veterinária, mestre em Clínica Veterinária, doutora em Ciências (Fisiologia), christina.aragao@gmail.com

RESUMO. O artigo descreve o emprego da autossustentabilidade energossomática e da assistência inegoica no autenfrentamento da autoinsegurança, com vistas ao desenvolvimento do abertismo interassistencial. Quanto ao autodiagnóstico, a autora identificou a existência de dois mecanismos nosográficos principais: a imaturidade afetiva e o senso de autodesproteção existencial, acrescidos pela baixa habilidade social. O texto traz, ainda, a elaboração do mecanismo de funcionamento homeostático almejado e tabela comparativa entre trafores e trafores. Na paraterapêutica, foram utilizadas duas técnicas autoconsciencioterápicas – *Top da Automaturidade e Neoconcepção Autoconsciencial* –, além do acompanhamento de listagem de indicadores de autossuperação. A metodologia empregada foi a reunião de anotações provenientes de atendimentos consciencioterápicos na condição de evolucionante, no movimento autoconsciencioterápico ocorrido durante o *Curso para Formação do Consciencioterapeuta* (CFC) e na revisão bibliográfica da literatura conscienciológica sobre os temas. Concluiu-se que o fechadismo afetivo e energético decorrente da insegurança é processo passível de ser revertido a partir da assunção de neoego assistencial e do autodomínio energético.

Palavras-chave: afetividade; autoinsegurança; bioenergética; fechadismo.

RESUMEN. El artículo describe el uso de la autosostenibilidad energosomática y la asistencia inegoica para enfrentar la autoinseguridad, con el objetivo de desarrollar una apertura interasistencial. En cuanto al autodiagnóstico, la autora identificó dos mecanismos nosográficos principales: la inmadurez afectiva y el sentido de autodesprotección existencial, exacerbados por una baja habilidad social. El texto también presenta la elaboración del mecanismo de funcionamiento homeostático deseado

y una tabla comparativa entre tráfares y tráfores. En la paraterapéutica, se utilizaron dos técnicas autoconciencioterápicas – *Top de la Automadurez y Neoconcepción Autoconciencial* –, además del seguimiento de una lista de indicadores de autosuperación. La metodología empleada consistió en la recopilación de notas de consultas conciencioterápicas como evolutiente, en el movimiento autoconciencioterápico que tuvo lugar durante el *Curso para la Formación del Consciencioterapeuta* (CFC) y en una revisión bibliográfica de la literatura concienciológica sobre los temas. Se concluyó que el cierre afectivo y energético resultante de la inseguridad es un proceso que puede revertirse a partir de la asunción de un neoego asistencial y del autodomínio energético.

Palabras clave: afectividad; autoinseguridad; bioenergética; cierre.

ABSTRACT. The article describes the use of energosomatic self-sustainability and inegoic assistance in confronting self-insecurity, with a view to developing interassential openness. Regarding the self-diagnosis, the author identified the existence of two main nosographic mechanisms: emotional immaturity and a sense of existential self-protection, compounded by low social skills. The text also includes the elaboration of the desired homeostatic functioning mechanism and a comparative table between weaktraits and strongtraits. In paratherapeutics, two self-conscientiotherapeutic techniques were used – the *Top of Self-Maturity* and *Self-Consciential Neoconception* – in addition to a list of self-overcoming indicators. The methodology employed was the collection of notes from conscientiotherapeutic sessions as evolutient, during the self-conscientiotherapeutic movement that occurred during the *Course for the Formation of the Conscientiotherapist* (CFC), and a bibliographic review of conscientiological literature on the topics. It was concluded that the emotional and energetic closed-mindedness resulting from insecurity is a process that can be reversed by assuming an assistential neoego and achieving energetic self-mastery.

Keywords: affectivity; self-insecurity; bioenergetics; closed-mindedness.

INTRODUÇÃO

Psicossomatologia. Ao analisar retrospectivamente as demandas dos atendimentos conscientioterápicos, na condição de evolutiente, desde o ano de 2014, a autora observou que o motivo da busca pela heteroconsciencioterapia envolveu, basicamente, a questão da afetividade nas relações interpessoais.

“A *afetividade* é o conjunto de fenômenos psíquicos capazes de se manifestar sob a forma de emoções, sentimentos e paixões, acompanhados sempre da impressão de dor ou prazer, de satisfação ou insatisfação, de agrado ou desagrado, de alegria ou tristeza” (Vieira, 2023, p. 579).

Interrelações. A afetividade pode ser entendida, ainda, como o “estado consciential capaz de traduzir a qualidade das conexões da consciência, o modo como as interações a afetam e geram registros mnemônicos, reações específicas, aprendizagens e padrões comportamentais” (Andrade, 2024, p. 63).

Apego. No caso pessoal, as demandas levadas para a consciencioterapia envolviam apego, medo e sofrimento pela possibilidade de eventual *perda* ou afastamento de pessoas com as quais o vínculo interconsciencial envolvia dependência emocional, denotando situação de imaturidade afetiva.

Sobrevivência. Além disso, constatou-se que a autora apresentava medo irracional relacionado a instinto de autopreservação e insegurança decorrente de um senso de *autodesproteção existencial* (Vieira, 2007, p. 576).

Insegurança. Segundo Vieira (2023, p. 4.921), “a autoinsegurança é a condição ou característica da pessoa insegura consigo mesma, sentindo-se desprotegida ante a vivência do dia a dia, com falta de confiança nas próprias qualidades, capacidades ou potenciais”.

Sociabilidade. Em acréscimo, cabe ressaltar terem sido identificadas, na etapa da autoinvestigação, manifestações condizentes com processo de baixa habilidade social e evitação de situações de contato interpessoal.

Travão. A imaturidade afetiva, o senso de autodesproteção existencial e a baixa habilidade social são travões que podem levar ao fechadismo afetivo e energético, com consequente ausência de intimidade nos relacionamentos interpessoais.

Carência. Além dos aspectos citados, a superficialidade das interações e o baixo intercâmbio energético com outras consciências ocasionava a perpetuação de estado de carência afetiva.

Energossomatologia. No investimento autoconsciencioterápico direcionado à remissão das imaturidades conscientiais descritas, a autora observou ser a vivência da autosustentabilidade energossomática fator favorecedor da aquisição de autoconfiança.

Interassistência. Ademais, o deslocamento do foco em si mesma (egoico), mediante desenvolvimento de olhar assistencial e fraterno direcionado ao outro, constituiu movimento ativo propiciador da redução do autocentramento egocêntrico, diminuindo inseguranças relacionadas à necessidade de heteraprovação, condição também identificada durante a autoinvestigação.

Objetivo. A finalidade do presente artigo, portanto, é compartilhar a autoconsciencioterapia da autora, cujo processo de parassemiologia confluiu para o diagnóstico de *autoinsegurança* acompanhada de mecanismos conscientiais parafisiopatológicos envolvendo a *imaturidade afetiva* e o *senso de autodesproteção existencial*.

Metodologia. A pesquisa está fundamentada nas vivências e anotações feitas durante os atendimentos consciencioterápicos realizados principalmente entre os anos de 2022 e 2024, no movimento autoconsciencioterápico ocorrido durante o *Curso para Formação do Consciencioterapeuta* (CFC) e na revisão bibliográfica da literatura conscientiológica sobre os temas abordados.

Estrutura. O artigo está organizado em duas seções e 4 subseções, as quais compõem o ciclo autoconsciencioterápico:

I. PARASSEMOLOGIA

1.1 Autoinvestigação.

1.2 Autodiagnóstico.

II. PARATERAPEUTICOLOGIA

2.1 Autenfrentamento.

2.2 Indicadores de autossuperação.

I. PARASSEMOLOGIA

1.1 Autoinvestigação.

Autoconhecimento. O acesso às ideias do Paradigma Consciencial, em 2014, despertou na autora interesse em aprofundar a autopesquisa, objetivando ampliar a autopercepção, a autocognição e o investimento em recins.

Marco. Em 2018, houve o início do voluntariado na *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC) e, 6 anos depois, a admissão no *Curso para Formação do Consciencioterapeuta*.

CFC. O curso visa *aparar as arestas* em relação a impedimentos ou dificultadores ainda pendentes para exercer a função de consciencioterapeuta, e o desenvolvimento e a conquista da autonomia autoconsciencioterápica (Almeida; Haymann & Remedios, 2022, p. 319).

Indagações. Nesse sentido, alguns autoquestionamentos significativos foram feitos já nos primeiros encontros:

1. *O que preciso para ser melhor assistente? Qual a reciclagem prioritária?*
2. *Qual a raiz, a causa, a matriz do autassédio promotor de conexão anticosmoética com grupos extrafísicos do passado? Quais mudanças de postura e de posicionamento são necessárias para melhor assistir este público?*

Prioridade. Após período de autorreflexão, o foco autoconsciencioterápico prioritário escolhido para ser trabalhado foi o padrão de fechadismo energético e afetivo.

Autoquestionamento. *Como eu poderia exercer assistência qualificada, na condição de consciencioterapeuta, estando fechada para as interações conscientiais mais profundas?*

Ferramentas. Uma vez delimitado o gargalo evolutivo do fechadismo, ampliou-se a autoinvestigação mediante aplicação das técnicas *da autobiografia consciencial temática, da autodefinologia e do enfrentamento do malestar* (Almeida; Haymann & Remedios, 2022, p. 884, 890 e 1.103).

Métrica. Ainda, durante esse processo, foram especialmente importantes a Conscienciometria e a utilização da *técnica do medograma*, descritas a seguir:

A. Conscienciometria.

Conscienciometrologia. “A Conscienciometria é a especialidade da Conscienciologia que estuda as medidas conscienciológicas, ou da consciência, através dos recursos e métodos oferecidos pela abordagem da consciência inteira” (Vieira, 2009, p. 37), sendo o livro Conscienciograma (Vieira, 1996) o principal instrumento empregado na busca da matematização da consciência.

Conscienciograma. O período de realização do CFC coincidiu com as aulas do curso *Recin I*, do *Programa Autoconscienciométrico* da *Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial* (CONSCIUS), e consequente resposta às 2.000 questões do Conscienciograma.

Gráfico. O gráfico conscienciométrico decorrente do preenchimento do livro fornece fotografia do momento evolutivo atual, ao modo de síntese da autoconsciencialidade.

Resultados. Na análise do gráfico da pesquisadora, observou-se que a seção Bioenergética apresentou média baixa (trafarista). Dentre as folhas de avaliação com menores notas nessa seção, destacaram-se a *Autodefensividade* (Maturidade das Profilaxias) e a *Holochacralidade* (Conscin e Corpo Energético).

Sinergismo. Os resultados evidenciaram a autopercepção da necessidade de maior empenho no desenvolvimento do autodomínio energético, o que, por sua vez, favoreceu a paraterapêutica da autoinsegurança.

Cosmoética. Visto que a bioenergética está indissociavelmente vinculada aos outros constituintes do pensene – o pensamento e o sentimento –, além de desenvolver a autossuficiência energética, importa qualificar cosmoeticamente a intencionalidade.

B. Técnica do Medograma.

Medo. O medo é o estado afetivo de inquietação, perturbação, ansiedade e apreensão diante de situações ameaçadoras, reais ou imaginárias. Envolve instinto de sobrevivência e torna-se patológico quando excessivo ou injustificado (Lima, 2023, p. 22.176).

Prática. A *técnica do medograma* consiste em fazer listagem de, no mínimo, 100 medos, categorizando-os e mensurando-os a fim de identificar a origem dos mecanismos de sequestro emocional e da redução do autodiscernimento (Almeida; Haymann & Remedios, 2022, p. 1.139).

Finalidade. O objetivo da técnica é evidenciar os medos recorrentes, anacrônicos, infundados ou imaginários e compreender os respectivos mecanismos de rebaixamento da autolucidez.

Estudo. Além do estudo da técnica no *Dicionário de Consciencioterapeuticologia*, foi feita a leitura do verbete *Medologia* (Vieira, 2014, p. 912), do *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*, e dos verbetes *Medo* (Lima, 2023, p. 22.176) e *Opção pelo Autodesassédio* (Lopes, 2023, p. 24.116), da *Enciclopédia da Conscienciologia*.

Autexperimentação. A técnica foi realizada em dois momentos, a fim de se atingir a quantidade recomendada de, ao menos, 100 medos. Houve intervalo de 1 mês entre eles, sendo que na primeira aplicação a autora vivenciou processo de catarse emocional.

Parapercepção. Na segunda ocasião, houve percepção de sinaléticas, tanto da assimilação energética com consciências assistíveis – na forma de malestar físico e intensa pressão no cardiotrofismo – quanto da presença de amparo, o qual atuou conjuntamente na assistência extrafísica e possivelmente contribuiu na ampliação da lucidez quanto a irracionalidades e anacronismos associados aos medos elencados.

Lista. Foi realizada listagem e classificação de 109 itens na planilha do computador, sendo identificados 10 medos relacionados à temática do artigo:

01. *Medo da vida no intrafísico.*
02. *Medo de ficar isolada, sem amigos.*
03. *Medo de ficar vulnerável ao demonstrar fragilidades.*
04. *Medo de me mostrar, da autexpoção.*
05. *Medo de os outros identificarem meus traços e me rejeitarem.*
06. *Medo de ser desprezada.*
07. *Medo de ser excluída de um grupo.*
08. *Medo de ser rejeitada.*
09. *Medo de sofrer pelo término de um relacionamento afetivo.*
10. *Medo que meus filhos dessamem.*

Irracionalidades. Por hipótese, diversos medos identificados na técnica são derivados de apriorismoses construídas em decorrência de experiências retrotraumáticas, na vida atual ou anteriormente, sendo, portanto, anacrônicos.

Potencialidade. Observa-se, em alguns casos, baixa percepção das autopotencialidades no sentido de não se achar capaz de lidar com as situações de medo elencadas.

Autoconsciencialidade. Fica evidente, assim, a necessidade de atualização da automanifestação conforme a autorrealidade consciencial e evolutiva no contexto atual.

1.2 Autodiagnóstico.

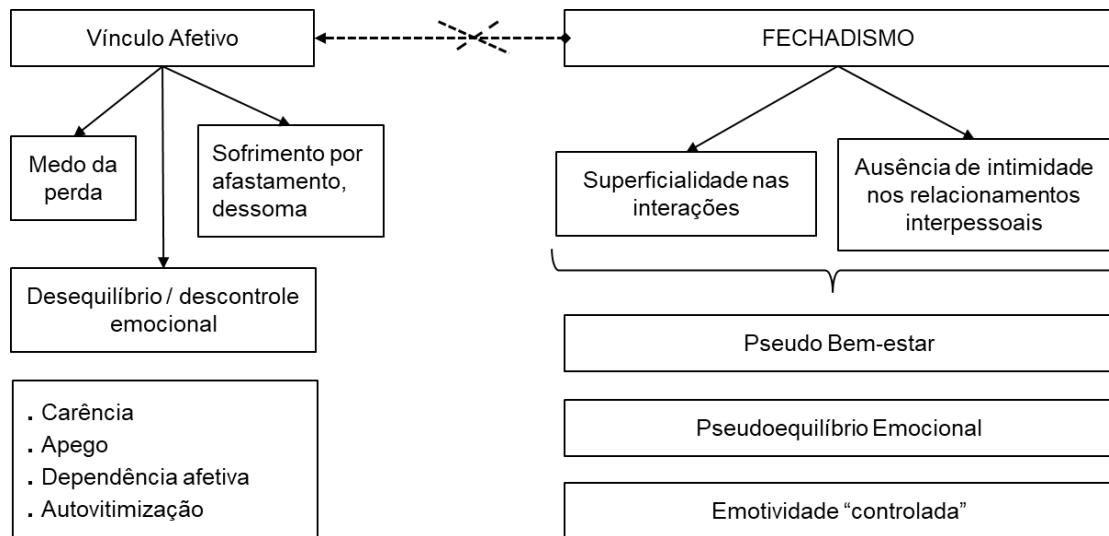
Singularidade. A autoinvestigação revelou dois principais aspectos relacionados ao diagnóstico de *insegurança pessoal*:

1. Imaturidade afetiva.
2. Senso de autodesproteção existencial.

Pseudoproteção. Tais condições contribuem para a formação de barreiras afetivas e energéticas *pseudoprotetivas*.

Parafisiopatologia. Foram mapeados mecanismos de funcionamento consciencial regressivos relacionados à imaturidade afetiva e ao senso de autodesproteção existencial, bem como mecanismo parafisiopatológico síntese.

A. Mecanismo consciential parafisiopatológico da imaturidade afetiva:



ESQUEMA 1. MECANISMO DA IMATURIDADE AFETIVA.

Mecanismo. A imaturidade na vivência de vínculos afetivos experienciados pela pesquisadora revelou-se na forma de apego patológico, medo da *perda* e dependência afetiva.

Carência. O processo de autovitimização e sofrimento tinha relação principalmente com a ausência de outra consciência, em razão do afastamento físico.

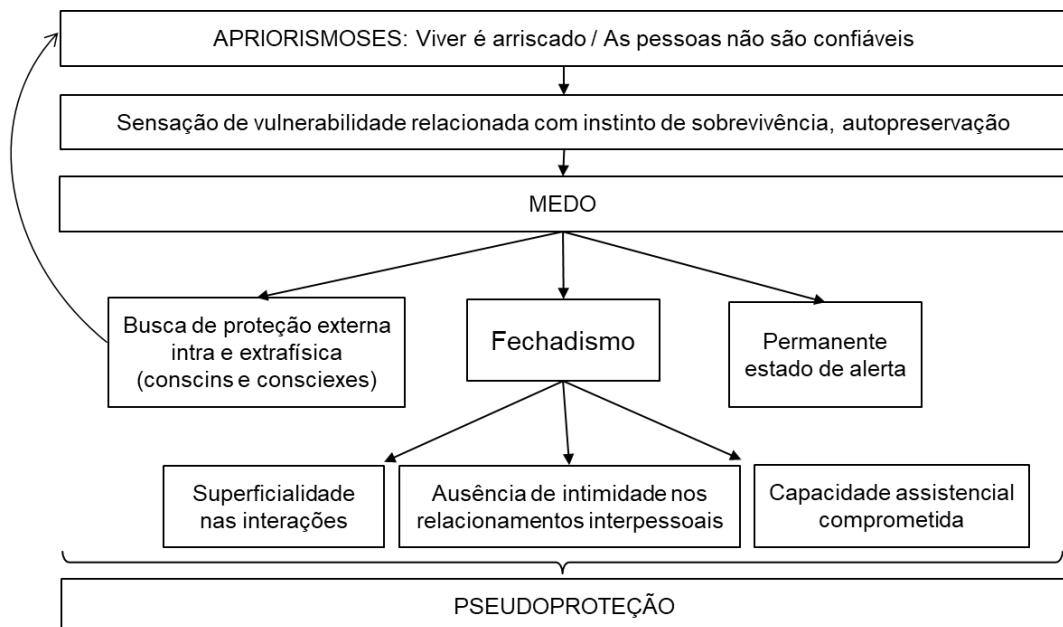
Glasnost. Cabe ressaltar que, nessas ocasiões, a autora se expressava com maior autenticidade, deixando transparecer as imaturidades pessoais.

Fuga. A manifestação *pseudoprotetiva* relacionada a esse mecanismo traduz-se em comportamento de esquiva, visando evitar eventual sofrimento futuro.

Travão. O padrão de fechadismo, por sua vez, leva à superficialidade nas interações e à ausência de intimidade nos relacionamentos interpessoais, com consequente falta de constituição de vínculos afetivos. Fica comprometida, ainda, a capacidade assistencial interconsciencial.

Inautenticidade. A busca por manter *pseudoequilíbrio* emocional e vivenciar *pseudo* bem-estar mediante fechadismo egoico – afetivo e energético – era acompanhada da autexpressão inautêntica, com escondimentos e dissimulações.

B. Mecanismo consciential parafisiopatológico do senso de autodesproteção existencial:



ESQUEMA 2. MECANISMO DO SENSO DE AUTODESPROTEÇÃO EXISTENCIAL.

Desconfiança. Desde a infância, a pesquisadora manifesta autopensenidade apriorista segundo a qual “viver é arriscado” e “as pessoas não são confiáveis”. Por hipótese, e considerando-se vivências retrocognitivas, tal padrão tem origem em retrotraumas e no *modus operandi* aprendido em contextos de vida passada no holopensene monárquico.

Autofragilização. Tal apriorismose é acompanhada de medo e do comportamento de desconfiança, resultando em sensação de vulnerabilidade relacionada ao instinto de sobrevivência e autopreservação.

Belicopensenidade. Consequentemente, observa-se na manifestação da autora a ocorrência de permanente estado de alerta e busca de “*proteção externa*” mediante proximidade de consciências (conscins e consciexes) as quais, hipoteticamente, teriam condições de garantir a heteroproteção almejada.

Egocentrismo. Concomitantemente, ocorre fechadismo afetivo e energético com o objetivo de manter-se em estado *pseudoprotegido* e, nos moldes do mecanismo anterior, as interações apresentam padrão de superficialidade, havendo ausência de intimidade nos relacionamentos interpessoais, com falta de constituição de vínculos afetivos e redução da capacidade de assistência interconsciencial.

C. Baixa habilidade social.

Convivialidade. No decorrer da autoinvestigação, identificou-se que os mecanismos de funcionamento anteriormente descritos também são influenciados pela baixa habilidade social, predispondo ao fechadismo.

Listagem. As 3 manifestações reconhecidas foram:

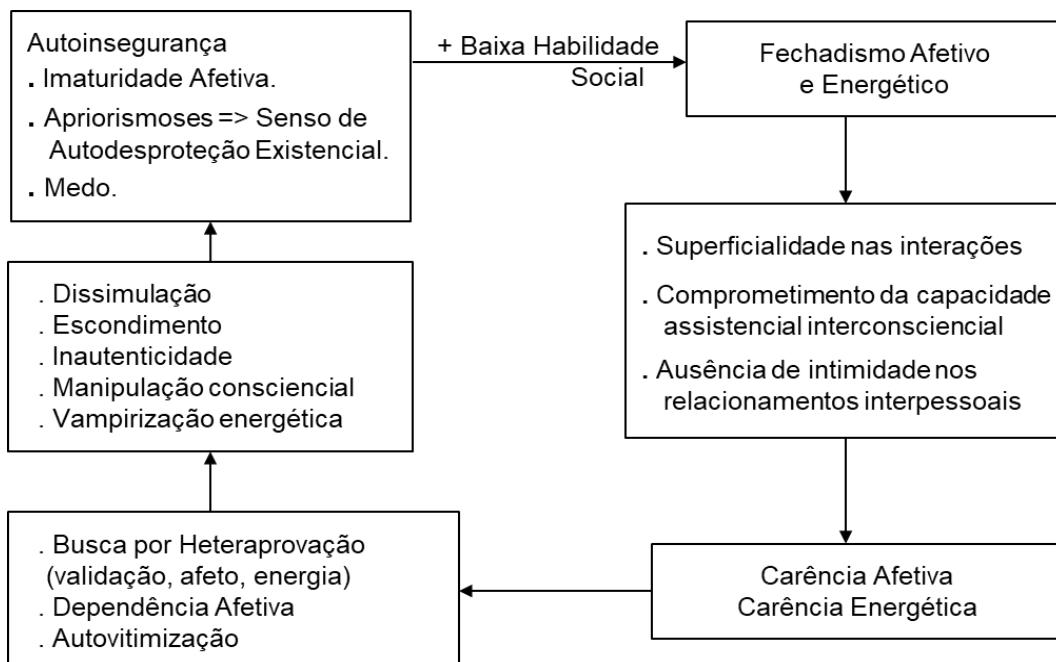
1. Acomodação.
2. Baixa valorização das interações interpessoais.
3. Medo de desaprovação, rejeição e exclusão ao se aproximar para interagir com grupo de pessoas.

4. Preferência por ficar em casa.
5. Preguiça de sair de casa.
6. Tendência à introspecção.

Ciclo. A evitação de interações sociais reduz a possibilidade de constituição de vínculos afetivos, gerando processo cíclico parapatológico.

Isolacionismo. Importante ressaltar que, diante da realidade multidimensional, a tentativa da consciência de isolar-se em casa é condição ilusória.

D. Síntese do mecanismo parafisiopatológico:



ESQUEMA 3. MECANISMO PARAFISIOPATOLÓGICO.

II. PARATERAPEUTICOLOGIA.

2.1 Autenfrentamento.

Prescrição. Ao término de atendimento consciencioterápico ocorrido no período do CFC, foi feita a proposta de a autora identificar, durante a semana, quais ações, situações, fatos e parafatos a faziam perceber-se com maior força presencial.

Energossomática. A autexperimentação evidenciou, na prática, a relação existente entre autossustentação energética e força presencial.

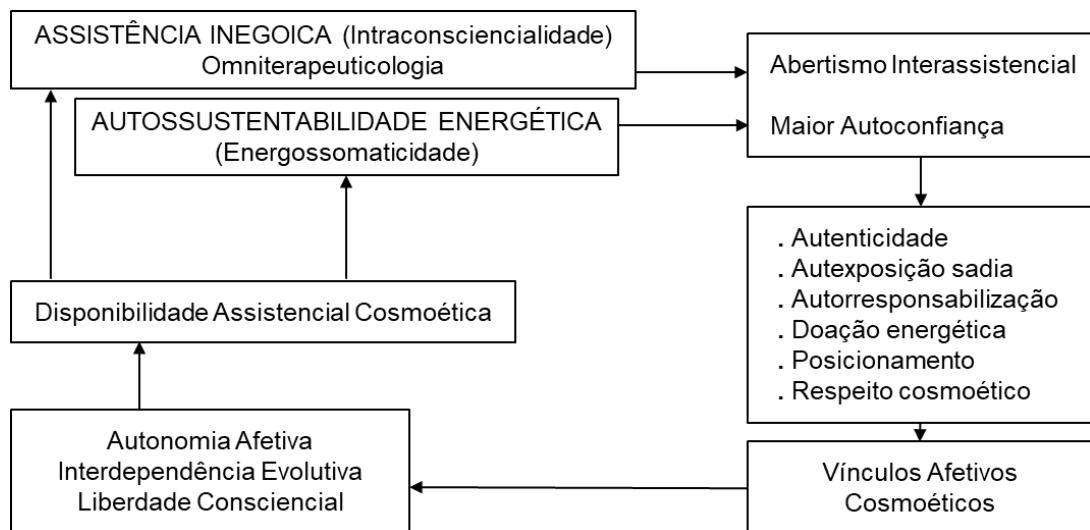
Assistenciologia. Além disso, constatou-se que nas interações ocorridas ao longo do dia, a manutenção do foco na assistência mediante interesse genuíno pelas demais consciências favorecia a maior autenticidade na manifestação consciencial.

Autenticidade. Nessas oportunidades, inexistia necessidade de heteraprovação. Era percebido aumento da autoconfiança e pacificação íntima, sem dispêndio energético na tentativa de esconder trafares e imaturidades pessoais.

Altruísmo. Segundo Vieira (2023, p. 2.662), “a assistência inegoica é a condição ou estado característico da consciência lúcida, portadora de notável nível teático de inteligência evolutiva (IE), capaz de exercer e exemplificar a interassistencialidade genuína, policármica, renunciando a si mesma, à própria pessoa ou ao egão”.

Proposta. Sendo assim, o mecanismo de funcionamento homeostático almejado foi elaborado tendo por base a assistência inegoica e a autossustentabilidade energética.

A. Mecanismo de funcionamento consciencial homeostático:



ESQUEMA 4. MECANISMO DE FUNCIONAMENTO HOMEOSTÁTICO.

B. Contrapontos do mecanismo patológico (trafares) X mecanismo homeostático (trafores):

TABELA 1. CONTRAPONTOS TRAFARES / TRAFORES.

Mecanismo Parafisiopatológico TRAFARES	Mecanismo Homeostático TRAFORES
Autoinsegurança	Autoconfiança
Autovitimização	Autorresponsabilização
Carência energética	Autossuficiência energética
Dependência afetiva	Autonomia afetiva, interdependência evolutiva
Fechadismo egoico	Abertismo assistencial cosmoético
Inautenticidade, dissimulação, escondimento	Autenticidade, autexposição sadia
Manipulação consciencial	Respeito cosmoético
Vampirização energética	Doação energética

Paraterapêutica. A fim de chegar aos resultados almejados, optou-se pela aplicação das técnicas *top da automaturidade e neoconcepção autoconsciencial*.

C. Energossomática e Técnica Top da Automaturidade.

Definição. “O *top* da automaturidade é a técnica de a consciência efetivar esforços para conduzir-se com o máximo de autodesenvolvimento evolutivo teático alcançado até o momento” (Lopes, 2017, p. 461).

Competências. Para essa mesma autora, “manifestar o *top* da automaturidade consiste na aplicação da plenitude das competências evolutivas adquiridas até o momento atual, referentes às experiências, cognições, inteligências e habilidades”.

Determinação. A técnica foi aplicada com viés energossomático, a fim de auxiliar esta autora a investir, diuturnamente, na manutenção da capacidade máxima de atuação quanto ao autodomínio bioenergético.

Investimentos. Pelo menos 8 ações têm sido implementadas visando o autodomínio energético:

1. Adoção de medidas objetivando noites de sono reparador.
2. Ampliação do contato com energias imanentes.
3. Aplicação de práticas bioenergéticas ao longo do dia.
4. Maior atenção e dedicação em perceber e discriminar o padrão energético de ambientes e consciências.
5. Manutenção de rotina de atividade física.
6. Participação regular em dinâmica parapsíquica e cursos de campo.
7. Prática de autochecagens energossomáticas diuturnas.
8. Realização de acoplamentos áuricos interassistenciais.

Resultados. Perceberam-se 11 benefícios a partir das 8 ações anteriormente citadas:

01. Ampliação do bem-estar.
02. Atenuação de alguns dos medos identificados.
03. Aumento da autopercepção.
04. Diminuição de autoconflictos.
05. Foco assistencial nas interações pessoais.
06. Ganho de autoconfiança.
07. Incremento da força presencial.
08. Maior pacificação íntima.
09. Manifestação preponderantemente autêntica.
10. Qualificação da capacidade assistencial.
11. Redução do ritmo psicomotor.

D. Técnica da Neoconcepção Autoconsciencial (Almeida; Haymann & Remedios, 2022, p. 983):

Definição. A técnica da neoconcepção autoconsciencial foi aplicada com o objetivo de alcançar neopatamar homeostático de manifestação.

Extrapolacionismo. Em atendimento consciencioterápico ocorrido em paralelo ao CFC, a equipe extrafísica proporcionou à autora a oportunidade de vivenciar extrapolacionismo relacionado com o mecanismo de funcionamento parafisiopatológico da imaturidade afetiva.

Proposta. Durante a projocioterapia, houve acentuada descoincidência dos veículos de manifestação e percepção da instalação de campo energético intenso e homeostático. Em seguida, a equipex sugeriu telepaticamente à autora considerar a dessoma de cada um de seus três filhos, os quais vieram à tela mental, um a um.

Consciexibilidade. No decorrer da vivência, a pesquisadora permaneceu pensinando na condição de consciex, de maneira lúcida, ponderada e serena. Não havia nenhum sinal de insegurança ou sofrimento.

Ortopensenidade. A parapercepção ortopensênica vivenciada foi de autocentragem consciencial, autossuficiência evolutiva e ausência de autoconflitos.

Referência. Experienciar novamente o padrão de ortopensenidade e autoconsciexibilidade de maneira técnica passou a ser meta pessoal, principalmente nas situações e contextos que normalmente gerariam sofrimento em razão da ativação do mecanismo de funcionamento da imaturidade afetiva.

Neoego. A partir da técnica da neoconcepção autoconsciencial, a autora tem buscado, ainda, a implantação e a consolidação de ego assistencial, ao considerar as interações com outras consciências enquanto oportunidades de interassistência.

2.2 Indicadores de Autossuperação.

Técnica. A técnica dos indicadores de autossuperação tem por objetivo permitir ao autoconsciencioterapeuta reconhecer a conquista de novo patamar de saúde (Almeida; Haymann & Remedios, 2022, p. 1.170).

Parâmetros. Nesse sentido, encontram-se elencados, a seguir, os 8 indicadores práticos de autossuperação utilizados pela autora:

1. Aprofundamento da intimidade nas amizades atuais.
2. Ausência de retração energética na interação com outras consciências.
3. Constituição de novos vínculos afetivos.
4. Inexistência de situações de autofragilização.
5. Manifestação autêntica.
6. Predominância do ego assistencial.
7. Redução da preocupação com escondimento de traumas.
8. Vivência de acoplamentos áuricos mais profundos e interassistenciais no dia a dia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Aprendizados. Foi especialmente marcante constatar a interação existente entre a autossustentabilidade energossomática e a assistência inegoica. *A assunção do ego assistencial gera maior força presencial e capacidade bioenergética.*

Egocídio. Ao assumir o ego de assistente, a consciência deixa de pedir para si e de gastar energia com o escondimento de traços e imaturidades, bem como dos traços, evitando ou eliminando assim os autassédios.

Interassistência. Segundo Vieira (2023, p. 24.043), a Ciência do emprego da terapia da interassistencialidade consciencial cosmoética denomina-se Omnitratapeuticologia, recurso capaz de promover a cura ou remissão da maior parte dos transtornos, egocêntricos, da consciência:

Omnitratapeuticologia. [...] A prática assistencial representa estratégia terapêutica inteligente e avançada, pois propicia ao autoconsciencioterapeuta a oportunidade de mudança de ego, *upgrade* evolutivo ou *momento da virada*, passando de assistido para assistente, de recebedor para doador, de aluno para professor, de fechado para aberto, de egoísta para altruísta e de leitor assistido para escritor assistente (Almeida; Haymann & Remedios, 2022, p. 952).

Posicionamento. Atualmente (ano base 2025), esta autora segue em processo de autenfrentamento, com alguns pontos de autossuperação. A meta prioritária é a manutenção do posicionamento pessoal no sentido da manifestação do ego interassistencial, vivenciando o abertismo e a assistência inegoica diuturnamente, não apenas no âmbito do voluntariado conscienciológico, mas em qualquer hora, lugar ou contexto.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. Almeida, Marco; Haymann, Maximiliano; & Remedios, Juliana; Orgs.; *Dicionário de Consciencioterapeuticologia com Termos Multilíngues Equivalentes: 400 Verbetes Prescritivos*; ed. Liege Trentin; Maximiliano Haymann; & Sissi Lopes; neologistas multilíngues: Equipe de Idiomas da OIC; revisores: Equipe de Revisores da OIC; 1.412 p.; 25 E-mails; 845 enus.; 50 especialidades; glos. 400 termos (al., esp., fr., ing.); 54 microbiografias; 3 quadros sinópticos; 1 tab.; 142 técnicas; 26 websites; glos. 38 termos (miniléxico dos campos paracentíficos); 161 filmes; 1.100 refs.; 111 webgrafias; 4 apênd. (1 apênd.: BEE da Consciencioterapeuticologia: 575 refs.); alf. (al., esp., fr., ing.); 28,5 x 22 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares; & Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; 2022; páginas 319, 884, 890, 951 a 955, 983 a 985, 1.103, 1.139 a 1.141, 1.170 e 1.171.
2. Andrade, Wanderlúcio; *Estudo de Elementos da Afetividade sob o Viés do Paradigma Consciencial*; Artigo; XVI Jornada de Consciencioterapeuticologia; Foz do Iguaçu, PR; 07-08.09.2024; *Conscientiotherapy*; Revista; Anuário; Ano 13; N. 16; Seção: Abordagens Consciencioterápicas; 1 E-mail; 1 microbiografia; 5 enus.; 9 refs.; 5 webgrafias; 1 tab.; 1 ilus.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2024; páginas 61 a 75.
3. Lopes, Adriana; *Sensos Evolutivos & Contrassenso Regressivos: O Estudo contrapontado do Autodiscernimento quanto à Maturidade Consciencial*; pref. Antonio Pitaguary; revisores Dayane Rossa; et al.; 640 p.; 3 seções; 44 caps.; 9 citações; 391 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 8 tabs.; 22,5 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2017; páginas 461 a 481.
4. Vieira, Waldo; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 E-mails; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 2.000 questionamentos; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 website; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 1 a 344.

5. Vieira, Waldo; *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; páginas 912 a 914.
6. Vieira, Waldo; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; revisores Alexander Steiner; et al.; 1.254 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 17 E-mails; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 gráf.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 15 websites; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 10^a Ed.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2009; página 37.
7. Vieira, Waldo; *Homo sapiens pacificus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 E-mails; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapenseses trivocabulares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 websites; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; Ed. Princeps; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAAC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007; página 576.

WEBGRAFIA ESPECÍFICA

1. Lima, André; *Medo* (N. 2.308; 27.05.2012); Verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Encyclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 P.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10^a Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Encyclopédia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 22.176 a 22.183; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 12.01.2025; 17h30.
2. Lopes, Adriana; *Opção pelo Autodesassédio* (N. 2.009; 31.07.2011); Verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Encyclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 P.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10^a Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Encyclopédia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 24.116 a 24.120; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 12.01.2025; 17h30.
3. Vieira, Waldo; *Afetividade* (N. 532; 02.05.2007); *Assistência Inegoica* (N. 1.787; 23.12.2010); *Autoinsegurança* (N. 343; 17.09.2006); *Omniterapeuticologia* (N. 1604; 20.06.2010); Verbetes; In: Vieira, Waldo; Org.; *Encyclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 P.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10^a Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Encyclopédia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 579 a 582, 2.662 a 2.666, 4.921 a 4.923 e 24.043 a 24.046; disponíveis em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 12.01.2025; 17h30.

CITE ESTE ARTIGO

1. Aragão, Christina Nogueira; *Autossustentabilidade Energossomática e Assistência Inegoica: Da Insegurança ao Abertismo Interassistencial*; Artigo; XX Curso para Formação do Consciencioterapeuta; 17.08.2025; Foz do Iguaçu, PR; *Conscientiotherapy*; Revista; Anuário; Ano 14; N. 17; Seção: Autoconsciencioterapia; 1 E-mail; 8 enus.; 4 esquemas; 1 microbiografia; 1 tab.; 4 técnicas; 8 refs.; 3 webgrafia; Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2025; páginas 09 a 22.

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA

Autoconsciencioterapia do Orgulho

*Self-conscientiotherapy of Pride
Autoconsciencioterapia de Orgullo*

Gelson Juarez de Oliveira

Consciencioterapeuta, graduado em Administração de Empresas e Psicologia, *gelsonjuarez@gmail.com*

RESUMO. O presente artigo tem por objetivo estudar o orgulho sob a perspectiva da autoconsciencioterapia. Para tanto, o autor valeu-se das experimentações com a prática auto e heteroconsciencioterápica e no *Curso para Formação do Consciencioterapeuta* (CFC). Foi realizada também pesquisa bibliográfica sobre o tema. Enquanto resultados, observou-se ampliação da compreensão sobre o mecanismo de funcionamento patológico e as consequências proexológicas, resultando em posicionamento homeostático de ambição evolutiva, em prol do completismo existencial. São expostas técnicas e abordagens usadas para o autodiagnóstico e o autenfrentamento do orgulho.

Palavras-chave: ambição evolutiva; autenfrentamento; mecanismo de funcionamento; vaidade.

RESUMEN. El presente artículo tiene como objetivo estudiar el orgullo desde la perspectiva de la autoconsciencioterapia. Para ello, el autor se basó en experimentos con la práctica auto y heteroconsciencioterápica y en el *Curso de Formación del Consciencioterapeuta* (CFC). También se realizó una investigación bibliográfica sobre el tema. Como resultado, se observó una ampliación de la comprensión sobre el mecanismo de funcionamiento patológico y las consecuencias proexológicas, resultando en un posicionamiento homeostático de ambición evolutiva, en favor del completismo existencial. Se exponen técnicas y abordajes utilizados para el autodiagnóstico y el autoenfrentamiento del orgullo.

Palabras clave: ambición evolutiva; autenfrentamiento; mecanismo de funcionamiento; vanidad.

ABSTRACT. This article aims to study pride from the perspective of self-conscientiotherapy. To this end, the author drew upon experiments with self- and hetero-conscientiotherapy practices and participation in the *Course for Conscientiotherapist Formation* (CCF). Bibliographic research on the topic was also conducted. The results demonstrated an expanded understanding of the pathological functioning mechanism and its proexological consequences, ultimately leading to a homeostatic po-

sitioning of evolutionary ambition in favour of existential completism. Techniques and approaches employed for the self-diagnosis and self-confrontation of pride are also presented..

Keyword: evolutionary ambition; self-confrontation; functioning mechanism; vanity.

INTRODUÇÃO

“O orgulho é o traço-fardo da consciência caracterizado pela distorção autoperceptiva, interpretação irrealista, falso autoconceito, convicção de superioridade, autadmiração excessiva, baixa autocrítica e prazeroso desprezo em relação aos compassageiros evolutivos, comprometendo a evolução pessoal e grupal” (Brito, 2023, p. 24.202).

Relevância. Esse traço, ainda hoje, é manifestação comum na humanidade. O orgulho é considerado por estudiosos dos afetos, a exemplo de Paul Ekman (2011, p. 206 a 208), emoção social com expressões universais presentes em diferentes culturas e sociedades.

Autodiagnóstico. Não é raro observar, na consciência orgulhosa, dificuldade para aceitar críticas, renunciar aos próprios pontos de vista, admitir os autenganos, expor-se e interagir com as demais pessoas de igual para igual. Tudo isso torna mais difícil o autodiagnóstico e tende a comprometer a autoconsequção da proéxis, levando a prejuízos evolutivos.

Incompléxis. Segundo Vieira (2019, p. 1.033), “Os motivos mais comuns dos desvios proexológicos são: poder, dinheiro, política, prestígio e sexo, em geral a partir do orgulho e da vaidade”. Conforme esse mesmo autor (*Ibidem*, p. 1.300), “A minidissidência é resultado do orgulho e da vaidade por problemas intelectivos e filosóficos”.

Pesquisa. Apesar de haver citações na literatura conscienciológica sobre o tema, existem poucas publicações específicas (Almeida, 2023, p. 6.618; Brito, 2023, p. 24.202; Habib, 2012, p. 139 a 154; Lopes, 2023, p. 24.217; Steiner, 2012, p. 128 a 132).

Características. Para esses autores, as características principais do orgulho são: distorção autoperceptiva a maior, com convicção de superioridade; interpretação irrealista dos fatos e parafatos, com tendência a superestimar as próprias qualidades e conquistas e minimizar as dos outros; autadmiração excessiva e baixa autocrítica.

Autescravidão. Desse modo, o orgulhoso mantém-se *escravo de si mesmo* (Vieira, 2007, p. 193), preso na autopensenidade e fechadismo, enredado em preconceitos, neoofícias e inacessível a ponderações externas, comprometendo a evolução pessoal e grupal.

Consenso. Não há consenso claro quanto à existência de orgulho homeostático nem do diagnóstico diferencial com outras condições aproximadas, ao modo da vaidade e da prepotência.

Ciência. Para a autora Jessica L. Tracy (2013, p. 64), da ciência convencional, “Ao compreender a natureza dupla do orgulho, podemos aprender a aproveitar essa emoção para aproveitar ao máximo nossos objetivos e aspirações”.

Conscienciologia. Em pesquisa nas duas últimas obras de Vieira (1932–2015), *Léxico de Ortopensatas* (2019) e *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia* (2014), não há abordagem homeostática sobre o orgulho.

Autoquestionamento. *Chamar de orgulho homeostático seria alguma forma de eufemismo do orgulhoso por não querer admitir os próprios erros, fraquezas ou, até mesmo, o autodiagnóstico do orgulho?*

Objetivo. O objetivo deste artigo é ampliar a pesquisa sobre o orgulho e tentar responder, sob a perspectiva da Consciencioterapeuticologia, algumas indagações em relação a esse traço.

Autoconsciencioterapia. O orgulho foi tema da autoconsciencioterapia deste autor durante a heteroconsciencioterapia clínica, no ano de 2023, e do *Curso para Formação do Consciencioterapeuta* (CFC), em 2024.

Labcon. Compartilhar o laboratório pessoal (labcon) desse processo consciente-terapêutico tem por intuito ajudar compassageiros evolutivos com interesse no tema e fomentar o debate sobre esse diagnóstico.

Metodologia. O método de pesquisa utilizado combinou revisão bibliográfica nas áreas da Conscienciologia, Psicologia e Lexicologia com a exposição de dados autoconsciencioterápicos.

Estrutura. O artigo está organizado em duas seções e 7 subseções:

I. Aspectos gerais do orgulho.

- 1.1 Diagnóstico diferencial do orgulho.
- 1.2 Efeitos antievolutivos do orgulho.
- 1.3 Efeitos holossomáticos do orgulho.

II. Autoconsciencioterapia aplicada ao orgulho.

- 2.1 Autoinvestigação.
- 2.2 Autodiagnóstico.
- 2.3 Autofrentamento.
- 2.4 Autossuperação.

I. ASPECTOS GERAIS DO ORGULHO

Lexicoterapia. A essência das definições de orgulho pesquisadas por este autor, em pouco mais de 20 dicionários¹, envolve sentimento de prazer, de grande satisfação sobre algo que é visto como alto, honrável, altivo, creditável de valor e honra, ou dignidade pessoal; por outro lado, há o entendimento de ser um sentimento egoísta, de admiração pelo próprio mérito, excesso de amor-próprio; arrogância, soberba, imodéstia; atitude prepotente ou de desprezo pelos outros.

1. Aurélio; Francisco Fernandes; Infopédia; Dicio-Dicionário Online; Dicionário Caldas Aulete; LP Rocha Pombo; Novo Brasil Dicionário Ilustrado; Dicionário Gama; Dicionário O Globo; Dicionário Didático Básico; Dicionário Barsa; Dicionário Encyclopédico Brasileiro; Larousse Cultural; Dicionário Sintético da Língua Portuguesa; Dicionário Online da Língua Portuguesa; Dicionário Sacconi; Dicionário Houaiss; Dicionário de Psicologia e Psicanálise Álvaro Cabral; Dicionário de Psicologia Valmir Adamor da Silva; Dicionário de Psicologia Larousse do Brasil; Dicionário de Psicologia 1956; Fondo de Cultura e Economia de Buenos Aires-Méjico; Dicionário Analógico Francisco Ferreira Azevedo; Dicionário de Psicologia APA e Dicionário Michaelis.

Tipos. Tracy (2013, p. 64) define 2 tipos de orgulho:

“O orgulho é o que nos compele a almejar alto, em vez de simplesmente sobreviver — e, nesse sentido, é uma virtude. No entanto, o orgulho também tem um lado sombrio, uma faceta que lhe rendeu a fama de pecado capital. [...] Um traz à tona o que há de melhor na natureza humana, e o outro provoca o pior”.

Tipologia. O orgulho, na ciência convencional, tem sido classificado em duas categorias:

1. **Homeostática** (saudável, positiva, virtuosa): quando a pessoa se sente melhor consigo mesma em relação ao sucesso pessoal.

2. **Patológica** (arrogante, negativa, sombria): quando a consciência tem comportamentos de competição, dominação ou de superioridade e disposição para intimidar e meios de desrespeitar os outros.

Trafar. Quando a satisfação íntima envolve comparação, necessidade de expor as próprias conquistas, mas desmerecendo ou diminuindo os outros, revela o traço do orgulho com *loc* externo para formar o autoconceito.

Multifacetado. O orgulho patológico manifesta-se de diversas maneiras e níveis, a exemplo do poder, vaidade intelectual, moralismo e heterojulgamento ou autolegitimação espiritual.

Abordagens. Na vivência deste autor, e em conformidade com Steiner (2012, p. 129), o que geralmente é considerado orgulho saudável está relacionado à satisfação mediante realizações pessoais ou de terceiros.

Autovalorização. Esse movimento mais positivo em relação a si mesmo e aos outros é impulsor da consciência a se melhorar, realizar autorreciclagens existenciais e, portanto, evoluir, sendo mais bem compreendido pela expressão *autovalorização teática*.

Teática. Segundo Vieira (2019, p. 259, grifo nosso) “O autorreconhecimento cosmoético não é manifestação de orgulho pessoal, mas pode ser uma **autovalorização teática**, capaz de expandir a autocognição e a autoconfiança nas tarefas interassistenciais da consciência, homem ou mulher”.

Ambição. A partir da autovalorização teática, há a autoconstatação de conquistas no sentido de ambição evolutiva e da autocompetitividade sadia. Conforme Vieira (2019, p. 86), “Quando se tem a ambição evolutiva, o egoísmo, a vaidade, o orgulho, a inveja, a avareza, o cabotinismo e o cinismo já foram superados pela consciência”.

Contraponto. Nesse contexto, em ordem alfabética, são apresentados 11 conceitos cosmoéticos em contraposição ao orgulho:

01. **Ambição evolutiva:** o anseio evolutivo por fazer sempre mais e melhor em termos de autossuperações e interassistências.

02. **Anonimato:** poder interassistencial evolutivo acima das vaidades humanas, ao modo do anonimato do Serenão.

03. **Anticonflitividade:** a liberdade e a autenticidade sem orgulho e o princípio assistencial de que aconteça o melhor para todos.

04. **Autorrealizações:** a realidade consciencial silenciosa com satisfação íntima pelos feitos autevolutivos.

05. **Autorreconhecimento cosmoético:** atualização pessoal autêntica do momento evolutivo.

06. **Autovalorização teática:** autorreconhecimento cosmoético das autocognições adquiridas nos autenfrentamentos com autovalor ínsito e silencioso.

07. **Brio cosmoético:** manifestação da dignidade consciencial sustentada pela autovalorização teática, refletindo nobreza de caráter.

08. **Egocídio:** parar de pensar só em si mesmo e vivenciar a omniterapia.

09. **Exemplarismo pessoal:** romper com as automimeses dispensáveis e abrir-se para a condição de cobaia evolutiva.

10. **Interassistência:** assistir a todos, aberto para o Cosmos.

11. **Traforismo:** uso das qualidades em prol da evolução. O autorreconhecimento das qualidades sem cabotinismo.

1.1. Taxonomia do Orgulho.

Assertividade. Quando os matizes, ou variações do orgulho, são compreendidos nas diversas formas e manifestações, melhora a precisão do autodiagnóstico, favorecendo, por sua vez, a assertividade nos autenfrentamentos.

Taxologia. A seguir, são apresentadas 19 classificações, variações ou aproximações simples do orgulho, em ordem alfabética, e os respectivos exemplos de manifestação:

TABELA 1. TAXOLOGIA DO ORGULHO E EXEMPLOS DE MANIFESTAÇÃO.

Variação ou sinônima	Taxologia do orgulho	Exemplos de manifestações
Afetação	Orgulho simulado	A consciência se manifesta de modo artificial, com afetação, simulando o que não é.
Alarde	Orgulho de ostentação	A consciência se manifesta com exibicionismo ou alarde, ostentando o que tem, <i>ou queria ter</i> .
Altaneria	Orgulho altivo	A consciência se manifesta com grandiosidade ou magnanimidade, por seus altos feitos - acha-se o máximo.
Altevez	Orgulho nobre	A consciência se manifesta <i>presunçosa</i> e dominada pela <i>arrogância</i> dos seus próprios méritos e qualidades.
Amor-próprio	Orgulho próprio	A consciência orgulhosa manifesta excesso de amor-próprio.
Arrogância	Orgulho insolente	A consciência se manifesta atribuindo-se direitos, poderes ou privilégios – “ <i>você sabe com quem está falando?</i> ”.

Variação ou sinônima	Taxologia do orgulho	Exemplos de manifestações
Bazófia	Orgulho fanfarão	A consciência se manifesta com vantagem, em atitude teatral exacerbada, virtudes que não tem.
Brio	Orgulho honroso	A consciência se manifesta de maneira digna e valorosa em razão de bravura e coragem.
Empáfia	Orgulho vâo	A consciência se manifesta de maneira presunçosa naquilo que não é.
Imodéstia	Orgulho imponente	A consciência se manifesta sem humildade.
Insolênciа	Orgulho desrespeitoso	A consciência se manifesta de maneira desaforada e atrevida.
Jactância	Orgulho exagerado	A consciência se manifesta de maneira a gabar-se ou vangloriar-se de seus próprios méritos.
Prepotência	Orgulho tirano	A consciência se manifesta de maneira opressiva ou tirânica, com poder e autoridade.
Presunção	Orgulho aparente	A consciência se manifesta presumindo ser capaz de fazer algo que não pode ou ser algo que não é.
Prosápia	Orgulho genético	A consciência se manifesta de maneira orgulhosa da sua linhagem ou raça.
Soberba	Orgulho excessivo	A consciência se manifesta de maneira grandiosa, esplêndida, orgulhosa ao extremo, com desprezo aos outros – “nariz empinado”.
Vaidade	Orgulho ilusório	A consciência se manifesta de maneira instável, pois necessita de aprovação do outro.
Vanglória	Orgulho convencido	A consciência se manifesta de maneira a envaidecer-se de qualidades ou feitos em demasia ou sem razão.
Ufania	Orgulho regozijador	A consciência se manifesta de maneira intensa, com prazer pelo seu mérito, alegra-se em excesso ou contenta-se muito.

Fonte: Resultado da Técnica da pesquisa em dicionários especializados (Ver Almeida; Haymann & Remedios, 2022, p. 40) aplicada por este autor no Holociclo, CEAEC, Foz do Iguaçu.

Matizes. A consciência orgulhosa pode apresentar um ou mais dos matizes apresentados na tabela 1, de acordo com o caso ou a situação do momento.

1.2 Efeitos Antievolutivos do Orgulho.

Escala. De acordo com Vieira (*apud* Pelissari, *et al.*, 2024, p. 203), no caso de consciências mais evoluídas, ao modo do Serenão², o traço do orgulho não se manifesta mais. Para esse autor, “O pré-serenão vulgar que já deixou o egoísmo, a vaidade, o orgulho, o cabotinismo *grosso* e começou a ter ambição evolutiva, já é o vaga-lume. Tudo começa na teoria”.

Racionalidade. Vieira (2019, p. 132) também afirma que o orgulhoso tem dificuldade de se classificar racionalmente na escala evolutiva.

Complexo. O orgulho tende a ser fator estagnante da progressão evolutiva da consciência. Esse traço é complexo, multifacetado e tem vários efeitos durante as fases da vida do intermissivista, tanto no intrafísico, a exemplo de dificultar a autexposição cosmoética, quanto no extrafísico, ao modo de bloqueio do parapsiquismo, dificultando o entrosamento junto aos amparadores.

Evasão. Segundo Leite (2023, p. 15.785), durante o Curso Intermissivo (CI), alguns alunos desistem das aulas antes de as terminarem, em razão de apego à autoimagem, ou egão, além de variados medos, orgulho, soberba, vexame, entre outros.

Esbregue. Conforme Vieira (2019, p. 1.409), “Todos os que se manifestam com orgulho levam algum esbregue retificador em certo momento da vida evolutiva”. Um grande número de consciens intermissivistas podem não chegar à CCCI em função desse traço, envolvidos ainda com processos patológicos, não raro, derivados do poder.

Origem. O orgulho, em alguns casos, mantém-se apesar do poder perdido (Ostracismo) nesta ou em retrovida. A consciência tem necessidade de *ser maior* ou sentir-se mais importante do que os outros.

Paragenética. “A síndrome do ostracismo paragenética é o estado mórbido resultante da perda de algum tipo de poder humano em determinada vida pregressa e consequente ostracismo, ainda sentido na atual existência intrafísica da consciência” (Haymann, 2011, p. 125).

Ressoma. O portador dessa síndrome, ao ressomar sem as *benesses* do poder preterito, tende a sentir-se inadaptado, inconformado com a própria condição, e sofre sem o *heterorreconhecimento* do pseudovalor temporal.

Estagnação. Quando a consciência se acha superior a outras, demonstra falta de abertismo nas relações e, com isso, fica estagnada em alguns aspectos mais evolutivos da sua existência, por mais que tenha sucesso em algumas áreas da vida.

Reciclagem. O traço do orgulho, comumente, é mais difícil de ser reciclado, pois o orgulhoso não reconhece esse traço como sendo parapatológico, dificultando ou até impossibilitando o autodiagnóstico. Consequentemente, não faz os devidos autenfrentamentos.

1. Ver *Escala Evolutiva das Consciências* In: Vieira; *Homo sapiens reurbanisatus*; 2004, p. 198.

1.3 Efeitos Holossomáticos do Orgulho.

Preparação. No CI parecem ser ajustadas várias condições favoráveis à consecução da programação existencial (proéxis), ao modo da ressoma em megacidade ou determinado país considerado o *front* da batalha autevolutiva (Vieira, 2003, p. 52 e 53). Nesse sentido, também devem ocorrer barreiras autoimpostas, com objetivo de arrefecer traços patológicos que reforçariam, por exemplo, o traço de orgulho intelectual anticosmoético.

Soma. Em alguns casos, há patologias somáticas, tais como paralisia, amaurose, surdez ou gagueira, como formas de contenção da manifestação do orgulho, vaidade e arrogância.

Energossoma. A autopensenidade do orgulhoso de ser superior cria autoblindagens, impedindo trocas energéticas e, consequentemente, prejudicando as interrelações, os acoplamentos conscienciais e a qualidade interassistencial.

Psicossoma. Outra consequência dessa autoblindagem é o bloqueio cardiochacral, reforçando a dificuldade da consciência em se expressar e ter contato com as próprias emoções.

Mentalsoma. Em outros casos, patologias cognitivas podem resultar de atos anticosmoéticos em vidas pretéritas da consciência prepotente, arrogante, vaidosa, orgulhosa, enredada em preconceitos, neofobias e inacessível a ponderações lógicas.

Parapsiquismo. A postura egoica do orgulhoso compromete a interação e a comunicação com consciências e consciências, pois, geralmente, ele está mais preocupado consigo e tem pouco interesse no outro. O autofoco excessivo e a indisposição às críticas e sugestões alheias dificultam a realização e o recebimento da assistência, intra e extrafísica, mesmo com o esforço dos amparadores.

Aspectos. Outros aspectos dificultadores das interrelações manifestados pela consciência orgulhosa são: o desdém e a indiferença ou desafeição; a intolerância; a impaciência; a impulsividade; o controle; a falsa autossuficiência ao não pedir ajuda; a teimosia; e a competição.

II. AUTOCONSCIENCIOTERAPIA APLICADA AO ORGULHO

Orgulho. Este autor é pesquisador da Conscienciologia desde 2013, cujo foco de autossuperação sempre foi a pensenidade religiosa. Apesar de ter pouco mais de 10 anos nesses estudos, foi surpreendido, durante o *Curso para Formação do Consciencioterapeuta* (CFC), com a possibilidade diagnóstica do orgulho.

Hipótese. A partir dessa hipótese, aplicou as 4 fases do ciclo autoconsciencioterápico, expostas a seguir, para o aprofundamento autopesquisístico:

2.1 Autoinvestigação.

Dados. A *autoinvestigação* é a fase de levantamento de dados (ver Almeida; Haymann & Remedios, 2022, p. 166). Paradoxalmente, na autoconsciencioterapia aplicada ao orgulho, buscando resposta para os problemas pessoais, especialmente de cognição, escrita e leitura, recebeu o diagnóstico psicopedagógico, aos 64 anos de idade, de dislexia.

Transtorno. O transtorno de dislexia muitas vezes gera confusão mental, problema com memória e sentimento de desorganização. Nos estudos feitos com o auxílio da ressonância magnética (IRM), são relatadas atividades reduzidas no giro angular que liga o córtex visual e a área da associação visual com a área de linguagem (Frank & Livingston, 2003, p. 6 a 14).

Questionamento. Nessa condição, ficou a pergunta de pesquisa: *Qual a relação da dislexia com o orgulho? Esse transtorno de aprendizagem teria atenuado traços de vaidade intelectual, cultivados em vidas pretéritas?*

Técnicas. Para responder a essas questões, foram aplicadas duas técnicas, expostas a seguir em ordem alfabética:

A. **Técnica da autobiografia consciencial temática** (Almeida; Haymann & Re-medios, 2022 p. 884):

Poder. A utilização dessa técnica foi útil para identificar a relação do orgulho com o poder. A partir da pesquisa autobiográfica, surgiu a hipótese de a ressoma atual deste autor ter sido em condições intrafísicas que não favorecessem o desenvolvimento da intelectualidade, justamente para o arrefecimento da manifestação do orgulho derivado de alguma forma de poder temporal no passado.

Performance. No registro da infância, na fase de aprendizado escolar, detectou preocupação com a *autoperformance* a fim de receber elogios e ressaltar uma autoimagem de excelência ou perfeição.

Insatisfação. Notou, ainda, insatisfações constantes com a vida, melancolia, isolamento social, poucos amigos, desmotivação para enfrentar desafios e coisas novas, timidez e medo de autexposição. Embora esses traços possam configurar vários diagnósticos, há a hipótese, no caso pessoal, de estarem correlacionados à *síndrome do ostracismo* ou luto pela perda do poder, algo difícil para o orgulhoso aceitar.

Política. O envolvimento em política partidária junto a familiares nesta vida reforçou a hipótese de ter tido poder político em vidas passadas.

Incidência. A *Politicologia* está entre as áreas da experiência humana de maior incidência da *síndrome do ostracismo*, tanto na modalidade genética quanto na paragenética, tendo em vista o fato de determinados cargos políticos permitirem direcionar a marcha dos acontecimentos intrafísicos, além de controlar e influenciar a vida de milhões de consciências, ou mesmo de nações inteiras” (Haymann, 2011, p. 82).

B. **Técnica dos 50 dicionários** (Vieira, 2004, p. 125):

Dicionários. A *técnica dos 50 dicionários* foi realizada no Holociclo (CEAAC), a partir do levantamento de sinônimos e termos análogos às palavras orgulho e ostracismo, tanto em léxicos da língua portuguesa e espanhola quanto temáticos – de psicologia e psicanálise.

Abordagens. Esse estudo, pelo qual foram compiladas 26 definições, foi de suma importância, pois expandiu o entendimento das diferentes abordagens sobre o mesmo tema e o autorreconhecimento do traço do orgulho como prioritário para a autossuperação.

Aceitação. Admitir esse traifar, agora explícito, foi o principal passo para o continuísmo da autopesquisa em direção à identificação do mecanismo de funcionamento parapatológico pessoal, na fase do autodiagnóstico.

2.2 Autodiagnóstico.

Autocognição. Na fase do autodiagnóstico, para maior profundidade, mostrou-se necessário manifestar algum nível de autocognição, por exemplo, saber nominar as emoções e não temer enxergar a autorrealidade.

Técnicas. Com esse objetivo, foram utilizadas 3 técnicas, descritas a seguir em ordem de autaplicação, disponíveis no *Dicionário de Consciencioterapeuticologia* (Almeida; Haymann & Remedios, 2022), na busca de esclarecimento acerca do mecanismo de funcionamento pessoal:

A. Técnica do enfrentamento do Malestar (p. 1.103):

Autopercepção. Além de favorecer a autopercepção, esta técnica ajudou na checagem holopensêntica e no aprofundamento de facetas do orgulho que estavam se manifestando, ao modo dos 4 exemplos, a seguir, na tabela 2:

TABELA 2. EXEMPLOS DA AUTOCHECAGEM PENSÊNTICA EM SITUAÇÕES DE MALESTAR.

Situação de malestar	Pensamento	Sentimento	Energia	Traço
Exposição de ideia não aceita	Desvalorização	Raiva	Autencapsulamento	Vaidade
Heterapontamento de erros	Inferioridade	Irritação	Descompensação energética	Orgulho
Não pedir ajuda	Autossuficiência	Medo de ser julgado	Autencapsulamento	Superioridade
Receber críticas	Ter sido injustiçado	Indignação	Descompensação energética e entropia	Vaidade

B. Técnica da Percepção das Autojustificativas (p. 996):

Conhecimento. As justificativas pessoais eram relativas à defesa de possíveis erros ou diante da falta de conhecimento sobre algo. Percebeu-se o uso do jargão *já sei* para encerrar a conversa quando ficava claro para si mesmo o desconhecimento sobre o assunto, abortando oportunidades de novos aprendizados.

Aplicação. A partir dessas duas técnicas autodiagnósticas, foi possível listar 19 traços ou manifestações relacionadas ao orgulho, em várias situações do cotidiano, enumeradas a seguir, em ordem alfabética:

01. **Antissociabilidade.** Sectarismo e acepção de pessoas.

02. **Apriorismose.** Apriorismo, com autojustificação do *eu já sei*, perdendo a oportunidade de aprender sobre o assunto.

03. **Arrogância.** Dificuldade em pedir ou admitir a necessidade de ajuda.
04. **Autestima.** Orgulho como compensação da autestima baixa.
05. **Autopercepção.** Dificuldade com a autopercepção dos sentimentos.
06. **Fechadismo.** Melindre com opiniões e comentários de terceiros; incômodo com *feedbacks* negativos.
07. **Ficcionismo.** Mentiras para acobertar erros.
08. **Independência.** Ser independente e não precisar de ninguém.
09. **Intolerância.** Intolerância aos próprios erros.
10. **Competitividade.** Comparação com os outros.
11. **Controle.** Evitação de situações de autexposição nas quais poderia comprometer a imagem pública.
12. **Desafeição.** Represália às pessoas que o tratam como sendo *inferior*.
13. **Intelectualidade.** Falta de intelectualidade enquanto gatilho para a manifestação do orgulho.
14. **Impaciência.** Superficialidade e irritação nos momentos de heteroquestionamentos e provocações alheias.
15. **Impulsividade.** Decisões rápidas *para fugir* do desconforto em admitir que não sabe.
16. **Perfeccionismo.** Orgulho na busca de ser perfeito perante os outros.
17. **Rigidez.** Autoconvicção de estar sempre certo.
18. **Superficialidade.** Fuga do aprofundamento em diversos momentos do cotidiano e quanto aos próprios sentimentos para evitar o sofrimento ou evidências de incoerências.
19. **Teimosia.** Insistir em estar certo e não mostrar fragilidades perante os outros.

C. *Técnica da Descrição do Mecanismo de Funcionamento Consciencial* (p. 913):

Compreensão. Esta técnica consistiu na organização e análise dos dados levantados na fase de autoinvestigação, culminando com o mapeamento do mecanismo de funcionamento patológico.

Identificação. Foram identificadas 9 situações com diferentes respostas aos estímulos provocados nas interrelações:

1. Ao perceber o próprio erro, ficava indignado consigo, emergindo irritação, frustração e muita raiva; assim, reagia com impulsividade para resolver o problema, rebaixando o discernimento e se iludindo com *falsa* sensação de controle da situação.
2. Na discussão de algum assunto em grupo, entrava no processo de vaidade intelectual e competitividade, tentando mostrar mais conhecimento que os outros, mesmo sem os ter, acabando por cometer gafes ou *batatas*.
3. Em rodas de conversa sobre fatos ou conhecimentos específicos, fazia colocações para ser o centro das atenções e sentir-se importante.

4. Nas tarefas em grupo, quando alguém cometia um erro, ficava irritado e intolerante com a pessoa. Agia de modo a desqualificá-la por meio da heterexposição dos traços.
5. Quando manifestava uma ideia em grupo e não era ouvido, ficava irritado, sentindo-se desvalorizado, fechando-se com orgulho ferido.
6. Quando recebia *feedback* negativo, sentia-se frustrado, com sensação de inferioridade, e iniciava o processo de ruminação mental sobre o assunto, isolando-se.
7. Quando se sentia frustrado, enganado ou injustiçado, fechava-se e ignorava as pessoas como forma de revide.
8. Em exposições sobre assuntos que dominava, a comunicação tornava-se prolixas, e, por vezes, para compensar o sentimento de inferioridade, monopolizava os diálogos, tendendo ao convencimento (proselitismo) e advogando sobre a competência pessoal naquela área.
9. Sempre que era interpelado, usava justificativas e explicações desnecessárias e prolixas.

Autoconflito. Para a manutenção desses traços ou manifestações patológicos, este autor percebeu despender grande carga energética, pois demandava estar em defesa da autoimagem permanentemente, gerando auto e heteroconflitos e desgastes desnecessários.

Autassédio. Percebeu também o autassédio com padrão de inferioridade e o medo de os outros o acharem incapaz. Tais patopensões pareciam paradoxais, pois, para o orgulhoso, o autoconceito é elevado. No caso pessoal, a hipótese seria de o orgulho ser uma forma de compensação da baixa autestima.

Carência. O autassédio era reforçado pela carência da intelectualidade, a qual sempre foi considerada um valor, porém, na prática, ainda idealizado, portanto, um trafal.

Esquema. A seguir, é demonstrado o esquema do mecanismo de funcionamento patológico do autor:



ESQUEMA 1. MECANISMO DE FUNCIONAMENTO PATOLÓGICO DO AUTOR

2.3 Autenfrentamento.

Multidimensionalidade. Foram percebidos, durante o período dos atendimentos clínicos, fatos, parafatos, repercussões evolutivas e grupos de assistidos com perfil do orgulho advindo do belicismo e da religião, oscilando em agressividade contida e autovitimização com submissão.

Intervenção. O autor também percebeu, em vários momentos, intervenções dos amparadores em dinâmicas parapsíquicas, curso *Acoplamentarium* e paracirurgias realizadas em cursos de campo ao modo do ECP2 – *Extensão em Conscienciologia e Projeciologia 2* –, contribuindo para os desbloqueios encefálicos, melhorando a cognição.

“A prova do orgulho é o experimento provante ou o exame lógico da manifestação capaz de demonstrar o ato ou a reação de orgulho, a provadura psicosomática de determinada pessoa, na condição de fato cabal, indício marcante, realidade inofismável e, por fim, conceito consensual” (Vieira, 2023, p. 27.770).

Técnica. Este autor colocou-se à *prova do orgulho* enquanto recurso técnico para as reciclagens da pensenidade religiosa, a exemplo de apresentação e discussão de verbes para a *Encyclopédia da Conscienciologia no Tertuliarium*, participação nas provas de Conscienciologia e de Consciencioterapeuticologia, curso *Conscin-Cobaia* da Conscius, prática diária da tenepe, apresentação de artigos e em consciencioterapia clínica.

Remissão. Com essa prática, houve o enfrentamento com remissão indireta do orgulho. Conforme Vieira (2014, p. 267), “No contexto das experimentações das tarefas energéticas, pessoais, diárias, ocorre a remissão indireta, pouco a pouco, da autoconflitividade”.

Enfrentamento. A partir do melhor entendimento do orgulho e dos seus efeitos, ampliou-se a cosmovisão sobre o assunto, favorecendo o planejamento do autenfrentamento a partir da aplicação de pelo menos 6 técnicas do *Dicionário de Consciencioterapeuticologia* (Almeida; Haymann & Remedios, 2022), descritas a seguir, contendo ações práticas e factíveis na busca da remissão, nesta vida, desse traço, provavelmente de origem paragenética:

1. **Técnica da Qualificação da Intenção** (p. 1.007): os questionamentos: *Por quê? Para quê? Para quem?*, utilizados para a investigação da intencionalidade e do nível de autocorrupção, demonstram o foco nas interações pessoais: se em si mesmo ou no outro. O objetivo é desenvolver postura de maior empatia e assistência.

2. **Técnica da Autopredisposição Fraternal** (p. 893): com essa técnica, consideram-se, de antemão, as pessoas como potenciais amizades evolutivas, predispondo à interação com autabertismo e acolhimento fraterno, criando espaço para ser ajudado e ajudar. Com sua aplicação, há maior aproximação com as pessoas, com autoconfiança e até mesmo gratidão, sem medo de ser julgado.

3. **Técnica da Autexpressão Autêntica** (p. 877): ao explicitar os próprios penses de modo genuíno, claro e transparente, admitindo as deficiências cognitivas, sem autovitimizações nem proselitismos, as interações são qualificadas com consciências intra e extrafísicas com foco na interassistência.

4. **Técnica do Espelhamento dos Erros** (p. 1.111): mediante a aplicação dessa técnica, a pessoa comprehende que os erros são uma forma de aprendizagem. Isso a torna ciente de que todos os humanos podem cometer falhas, resultando na supressão de incômodos ou reatividades.

5. **Técnica da Eliminação das Autojustificativas** (p. 922): quando sentir a necessidade de justificar, calar-se, ouvir e ponderar se estaria em defesa de algo sem a devida autorreflexão, admitindo quando não sabe. Faz-se necessário ao orgulhoso *desarmar-se*, mas em autovigilância contínua, para melhorar os relacionamentos, o humor e a autoflexibilidade.

6. **Técnica da Descrição do Mecanismo de Funcionamento Consciencial** (p. 913): com essa técnica, faz-se a anatomização autodiagnóstica, identificando variáveis intra e extraconscienciais atuantes na automanifestação do mecanismo de funcionamento pessoal.

Destemor. Os trafores da determinação, foco, organização e destemor, utilizados no autenfrentamento do orgulho, também contribuíram para o processo de autossuperação da dislexia, implementando novas habilidades para facilitar a leitura e a escrita.

Mecanismo. Após análise parassetiológica do orgulho, especialmente em decorrência da vaidade intelectual, perceberam-se prolixidade e proselitismo nas manifestações e elaboraram-se estratégias de autenfrentamento diferenciado, conforme descrição a seguir:

A. Prolixidade: estratégia de autenfrentamento:

1. Refletir antes de falar.
2. Tem conhecimento para falar? Se não, abster-se; se tem, sintetizar o assunto.
3. Ouvir mais o outro.
4. Prestar atenção se o outro está interessado no assunto. Se não tiver interesse, calar-se e trabalhar as energias pessoais.

B. Proseltismo: estratégia de autenfrentamento:

1. Checar a intenção da comunicação.
2. Certificar-se se o outro está interessado no assunto.
3. Prestar atenção se o ritmo e o tom da fala estão adequados ao diálogo sem convencimento.
4. Estar aberto aos argumentos da outra pessoa.
5. Se perceber que o outro perdeu o interesse, calar-se e trabalhar as energias.

Cosmoética. Para o autenfrentamento de um traço complexo, de múltiplas facetas, sugere-se o emprego do realismo cosmoético ao modo de discernimento máximo, moral e emocional, a partir da teática com holopensene pessoal sempre saturado de autorreflexões sadias.

Autovigilância. No processo de autenfrentamento do orgulho, que tem como característica múltiplas facetas e dificuldade de aprofundamento, este autor mantém-se em *autovigilância ininterrupta*.

“Definologia. A *autovigilância ininterrupta* é o ato, efeito, condição profilática permanente ou medida preventiva contínua, para toda a vida intrafísica da consciência, homem ou mulher, quando anteriormente vitimizada por alguma enfermidade ou distúrbio suscetível de retornar, de recidivar, infligir transtorno ou ameaçar a saúde física ou mental, pessoal, fundamentada na técnica da omissuper ou omissão superavitária cosmoética” (Vieira, 2023, p. 6.792).

2.4. Autossuperação.

Autossuperação. A fase de autossuperação tem por objetivo alcançar novo patamar de homeostase holosomática embasado em parâmetros práticos, claros e mensuráveis do processo de autocura de determinado trastorno ou doença consciencial (Almeida; Haymann & Remedios, 2022, p. 189 e 1.170).

Homeostase. O *Mecanismo de Funcionamento Consciencial Homeostático* revela o “padrão de manifestação cosmoético e pró-evolutivo do evoluinte perante determinado fato, parafato, realidade ou pararrealidade do Cosmos, mantenedor e gerador de saúde consciencial” (Almeida; Haymann & Remedios, 2022, p. 539).

Mensuração. A estratégia adotada foi realizar a mensuração das situações nas quais o mecanismo do orgulho esteve presente para análise posterior e, se necessário, reajuste do planejamento autoconsciencioterápico. Eis 4 exemplos de mensurações realizadas:

1. Número de gafes cometidas.
2. Número de justificativas mediante interpelação por outra pessoa.
3. Número de ocorrências de prolixidade ou proselitismo.
4. Número de incômodos pelos erros cometidos.

Resumo. Como artifício de resumo, para facilitar o acesso do leitor, foram compiladas as técnicas aplicadas na autoconsciencioterapia do orgulho, as respectivas fases e o principal objetivo atingido:

TABELA 3. TÉCNICAS AUTOCONSCIENCIOTERÁPICAS APLICADAS NA AUTOSSUPERAÇÃO DO ORGULHO.

Técnicas	Fase	Objetivo Autoconsciencioterapêutico
<i>Técnica dos 50 Dicionários.</i>	Autoinvestigação	Ampliar a cognição sobre o orgulho e patologias afins. Diagnóstico diferencial do orgulho.
<i>Técnica da Autobiografia Consciencial Temática.</i>	Autoinvestigação	Pesquisar sobre os efeitos e manifestações do orgulho nesta vida e no ambiente. Ampliar a cosmovisão seriexológica do orgulho.
<i>Técnica da Descrição do Mecanismo de Funcionamento Consciencial.</i>	Autodiagnóstico	Compreender como funcionam, detalhadamente, os mecanismos parapatológicos, considerando os traços e as manifestações atuais.
<i>Técnica do Enfrentamento do Malestar.</i>	Autodiagnóstico	Por meio do malestar, identificar e aprofundar qual faceta do orgulho está se manifestando.

Técnicas	Fase	Objetivo Autoconsciencioterapêutico
Técnica da Percepção das Autojustificativas.	Autodiagnóstico	Identificar quando ocorrer alguma justificativa, como condição de autodefesa.
Técnica da Qualificação da Intenção.	Autenfrentamento	Verificar no momento qual a intenção: egoica ou assistencial.
Técnica da Autopredisposição Fraternal.	Autenfrentamento	Abertismo para as conscins.
Técnica da Autexpressão Autêntica.	Autenfrentamento	Eliminar a vaidade e o proselitismo, com autenticidade.
Técnica do Espelhamento dos Erros.	Autenfrentamento	Desdramatizar os erros próprios e dos outros pela análise racional.
Técnica da Eliminação das Autojustificativas.	Autenfrentamento	Eliminar as justificativas desnecessárias.
Técnica da Prova do Orgulho	Autenfrentamento	Remissão indireta do orgulho.
Técnica da Descrição do Mecanismo de Funcionamento Consciencial.	Autenfrentamento	Desenvolver mecanismo de funcionamento homeostático.
Técnica dos Indicadores de Autossuperação.	Autossuperação	Acompanhar se em algum aspecto ainda existe manifestação de orgulho, para análise e retomada de planejamento.

CONCLUSÃO

Trafal. O foco no trafal da intelectualidade abafou trafores assistenciais, ao modo de acolhimento e hospitalidade, resultando em atraso evolutivo.

Ferramentas. As reciclagens realizadas para defender verbetes da *Encyclopédia da Conscienciologia*, a adesão à heteroconsciencioterapia, a apresentação de artigos e a participação de debates foram resultados dos autenfrentamentos contínuos do orgulho.

Descensão. Ao compreender, com reconhecimento técnico, a condição intraconsciencial no momento evolutivo, houve descensão cosmoética e autatualização da situação e da autoimagem real perante os compassageiros evolutivos.

Consciencial. Compreender o mecanismo consciencial do orgulho, com visão mais ampla e seriexológica das leis universais, motivou o desenvolvimento da ambição evolutiva, rumo ao completismo existencial ainda nesta vida.

**O CONTRAPONTO DO ORGULHO E DA VAIDADE, NO
CASO PESSOAL, RESUME-SE EM TROCAR A COMPETIÇÃO
PELA INTERCOOPERAÇÃO E INTERCOOMPREENSÃO; SENDO
ESSA CONQUISTA UM INDICADOR DE AUTOSSUPERAÇÃO.**

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

01. Almeida, Marco; Haymann, Maximiliano; & Remedios, Juliana; Orgs.; *Dicionário de Consciencioterapeuticologia com Termos Multilíngues Equivalentes: 400 Verbetes Prescritivos*; ed. Liege Trentin; Maximiliano Haymann; & Sissi Lopes; neologistas multilíngues: Equipe de Idiomas da OIC; revisores: Equipe de Revisores da OIC; 1.412 p.; 25 E-mails; 845 enus.; 50 especialidades; glos. 400 termos (al., esp., fr., ing.); 54 microbiografias; 3 quadros sinópticos; 1 tab.; 142 técnicas; 26 websites; glos. 38 termos (miniléxico dos campos paracentíficos); 161 filmes; 1.100 refs.; 111 webgrafias; 4 apêndis. (1 apênd.: BEE da Consciencioterapeuticologia: 575 refs.); alf. (al., esp., fr., ing.); 28,5 x 22 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; & *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; 2022; páginas 40, 119, 157, 166, 189, 539, 542, 877, 884, 893, 913, 922, 996, 1.007, 1.103, 1.170 e 1.111.
02. Ekman, Paul; *A Linguagem das Emoções*; trad. Carlos Szlak; 287 p.; 10 caps.; 6 esquemas; 2 tabs.; 203 refs.; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Lua de Papel*; São Paulo, SP; 2011; páginas 206 a 208.
03. Frank, Robert; & Livingston, Kathryn E.; *A Vida Secreta da Criança com Dislexia (The Secret Life of the Dyslexic Child)*; trad. Tatiana Kassner; 214 p.; 5 caps.; 60 enus.; 30 fichários; 3 perguntas; 3 respostas; 1 procedimento; alf.; 23 x 16 cm; br.; *M. Books do Brasil*; São Paulo, SP; 2003; páginas 6 a 14.
04. Habib, Igor; *Estudo sobre a Autoconsciencioterapia da Vaidade*; Artigo; *VII Jornada de Saúde da Consciência & VI Simpósio de Autoconsciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 07-09.09.2012; *Saúde Consciencial*; Revista; Anuário; Ano 1; N. 1; Seção: *Autoconsciencioterapia*; 1 microbiografia; 1 E-mail; 11 enus.; 2 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2012; páginas 139 a 154.
05. Haymann, Maximiliano; *Síndrome do Ostracismo: Mecanismos e Autossuperação*; pref. Waldo Vieira; revisoras Erotides Louly; Helena Araújo; & Julieta Mendonça; 218 p.; 5 seções; 24 caps.; 17 E-mails; 134 enus.; 2 fluxogramas; 1 foto; 1 microbiografia; 2 tabs.; 16 websites; glos. 152 termos; 5 filmes; 202 refs.; 2 apêndis.; alf.; geo.; ono.; 23,5 x 16 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011; páginas 55, 60, 125 e 127.
06. Pelissari, Anelise; Schroeder, Fernanda; & Salles, Rosemary; Orgs.; *Círculo Mental somático - Volume VI - Encontros 51 a 60 - Período de 23 de março a 25 de maio de 2013*; revisores Fernanda Schroeder; et al.; 372 p.; 10 caps.; Vol. VI; 1 adendo; 20 cronologias; 30 enus.; 2 E-mails; 12 estatísticas; 15 fotos; 3 gráf.; 4 ilus.; 4 listagens; 3 índices; 15 minibioografias; 40 perguntas; 10 relatos; 40 respostas; 1 tab.; glos. 640 termos (32 afixos); 2 websites; 1 filme; 1 série; 21 refs. (35 consultadas); alf.; geo.; ono.; 1 anexo; 1 apênd.; 23 x 16 cm; br.; *Epígrafe*; & *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAAC); Foz do Iguaçu, PR; 2024; páginas 203.
07. Steiner, Alexander; *Orgulho: Agente Dificultador da Autoevolução*; Artigo; *VII Jornada de Saúde da Consciência & VI Simpósio de Autoconsciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 07-09.09.2012; *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 132.
08. Tracy, Jesssica L.; *Pride: It Brings Out the Best—and Worst—in Humans*; Artigo; *Scientific American Mind*; Bimestral; Vol. 24; Ed. 5; Seção: *Mind & Brain*; *Scientific American*; New York; November, 2013; página 64.
09. Vieira, Waldo; *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; páginas 267 e 823 a 825.
10. Vieira, Waldo; *Homo sapiens pacificus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 E-mails; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapenseses trivocabulares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 websites; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3^a Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAAC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 193, 682 e 918.
11. Vieira, Waldo; *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.; 3^a Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAAC); Foz do Iguaçu, PR; 2004, páginas 125 e 198.
12. Vieira, Waldo; *Léxico de Ortopenasatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo, CEAEC & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vols. I, II e III; 652 conceitos analógicos; 30 E-mails; 4 enus.; 1 esquema de evolução consciencial; 2 fotos; glos. 7.518 termos; 2.313 megapenseses trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopenasatas; 1 tab.; 120 técnicas lexicográficas; 26 websites; 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2^a Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 86, 132, 179, 184, 192, 205, 259, 310, 355, 695, 882, 1.033, 1.081, 1.098, 1.300, 1.409, 1.410, 1.509 e 1.819.

13. Vieira, Waldo; *Manual da Proéxis: Programação Existencial*; revisores Alexander Steiner; Cristiane Ferraro; & Kátia Arakaki; 174 p.; 40 caps.; 32 E-mails; 86 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 5 websites; 17 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3^a Ed.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2003; páginas 52 e 53.

WEBGRAFIA ESPECÍFICA

1. Almeida, Andréia; *Autossuperação do Orgulho* (N. 3.726; 17.04.2016); Verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Encyclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10^a Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Encyclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 6.618 a 6.623; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 15.08.2025; 17h00.
2. Brito, Karine; *Orgulho* (N. 2.444; 11.10.2012); Verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Encyclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10^a Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Encyclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 24.202 a 24.207; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 15.08.2025; 17h00.
3. Leite, Hernande; *Evasão Intermittiva* (N. 4.794; 21.03.2019); Verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Encyclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10^a Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Encyclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 15.782 a 15.787; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 15.08.2025; 17h00.
4. Lopes, Adriana; *Orgulho Teimoso* (N. 2.294; 13.05.2012); Verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Encyclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10^a Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Encyclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 24.217 a 24.221; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 15.08.2025; 17h00.
5. Vieira, Waldo; *Autovigilância Ininterrupta* (N. 166; 23.02.2006); *Prova do Orgulho* (N. 777; 12.02.2008); Verbetes; in: Vieira, Waldo; *Encyclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10^a Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Encyclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 6.792 a 6.794 e 27.770 a 27.773; disponíveis em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 15.08.2025; 17h00.

CITE ESTE ARTIGO:

1. Oliveira, Gelson; *Autoconsciencioterapia do Orgulho*; Artigo; *XX Curso para Formação do Consciencio-terapeuta*; 17.08.2025; Foz do Iguaçu, PR; *Conscientiotherapy*; Revista; Anuário; Ano 14; N. 17; Seção: Autoconsciencioterapia; 1 E-mail; 10 enus.; 1 esquema; 1 microbiografia; 1 nota; 3 tabs.; 13 técnicas; 13 refs.; 5 webgrafias; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2025; páginas 23 a 40.

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA

Autoconsciencioterapia aplicada ao *Trinômio Apriorismose-Pessimismo-Autoinsegurança*

Autoconsciencioterapia aplicada al Trinomio Apriorismosis-Pesimismo-Autoinseguridad

Self-conscientiotherapy applied to the Trinomial Apriorismosis-Pessimism-Self-insecurity

Rômulo César Silva

Consciencioterapeuta, graduado em Psicologia e bacharel em Ciência da Computação, especialista em Neuropsicologia, mestre e doutor em Ciência da Computação, romulocesar.silva@gmail.com

RESUMO. Este artigo, fundamentado nas vivências do autor, apresenta análise do *trinômio apriorismose-pessimismo-autoinsegurança* e as implicações antievolutivas decorrentes da manifestação desses traços. A metodologia utilizada baseou-se em experimentação prática na condição de evoluinte, pesquisas bibliográficas, aplicação de técnicas autoconsciencioterápis e registro dos respectivos resultados, além de projeções lúcidas e experiências parapsíquicas na tenepe. Conclui demonstrando indicadores de autossuperação pela conquista da condição de *cético-otimista-cosmoético*.

Palavras-chave: autodesperticidade; autojustificativa; autopusilanimação; benignidade; *cético-otimista-cosmoético*; pseudoautossegurança.

RESUMEN. Este artículo, basado en las experiencias del autor, analiza el *trinomio apriorismosis-pesimismo-autoinseguridad* y las implicaciones antievolutivas de la manifestación de estos rasgos. La metodología utilizada se basó en la experimentación práctica como evoluinte, la investigación bibliográfica, la aplicación de técnicas autoconsciencioterápis y el registro de los respectivos resultados, así como proyecciones lúcidas y experiencias parapsíquicas en la teneper. Concluye demostrando indicadores de autosuperación a través de la conquista de la condición de *escéptico-optimista-cosmoético*.

Palabras clave: autodesperticidad; autojustificación; autopusilanimação; benignidad; *escéptico-optimista-cosmoético*; pseudoautoseguridad.

ABSTRACT. This article, based on the author's experiences, analyses the *trinomial apriorismosis-pessimism-self-insecurity* and the anti-evolutionary implications resulting from the manifestation of these traits. The methodology used was based on practical experimentation as an evoluent, bibliographical research, application of self-conscientiothe-

rapy techniques and recording the respective results, as well as lucid projections and parapsychic experiences in penta. It concludes by demonstrating indicators of self-overcoming through the conquest of the condition of *sceptic-optimist-cosmoethical*.

Keywords: self-deperticity; self-justification; self-pusillanimity; benignity; *skeptical-optimistic-cosmoethical*; pseudo-self-security.

INTRODUÇÃO

Definição. O *trinômio apriorismose-pessimismo-autoinsegurança* é a sequência encadeada de traços da consciência, homem ou mulher, embasando comportamentos e ações de evitação de autentreamentos naturais e necessários à conquista da condição de ser desperto – minipeça do maximecanismo interassistencial multidimensional –, travancando a autevolução.

Apriorismo. O apriorismo em si tem caráter neutro, sendo o ato de raciocinar e estabelecer julgamentos *a priori*, isto é, afirmados ou constituídos a partir de pressupostos gerados no interior da própria razão, sem a experiência prática.

Parapatologia. Segundo Vieira (2023, p. 2.207), a apriorismose é a condição parapatológica cronicificada do apriorista, homem ou mulher, somente capaz de raciocinar *a priori*, a partir de elementos prévios fixados, sem exame, análise ou verificação, independente da factibilidade ou da parafactibilidade. Preconceitos, superstições, ideias fixas, achismos e dogmas pessoais são alguns exemplos de apriorismoses.

Apriorismose. Para esse mesmo autor, “A apriorismose é o engessamento da autopensose na condição da falsa realização ou imaturidade mentalsomática, impedindo os neopensenes, a recéxis e a dinâmica evolutiva” (Vieira, 2023, p. 2.209).

Pessimismo. Concernente ao *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa* (2001, p. 2.201), o pessimismo é a tendência para ver e julgar as coisas pelo lado mais desfavorável. Revela a disposição de quem sempre espera pelo pior.

Autoinsegurança. A autoinsegurança é a condição ou característica da pessoa insegura consigo mesma, sentindo-se desprotegida ante a vivência do dia a dia, com falta de confiança nas próprias qualidades ou capacidades (Vieira, 2023, p. 4.921).

Potenciais. A autoinsegurança é a resultante final, derivada do encadeamento dos traços apriorismose e pessimismo, passível de manifestar-se em diferentes áreas e situações da vida humana, sendo fator limitante para o desenvolvimento pleno e saudável dos potenciais da consciência.

Objetivo. Este artigo objetiva apresentar a vivência autoconsciencioterápica deste autor, fundamentada no mapeamento do mecanismo de funcionamento patológico do *trinômio apriorismose-pessimismo-autoinsegurança*, e no desenvolvimento de esquemas de autentreamento visando à ampliação da autoconfiança e à conquista da condição de *cético-otimista-cosmoético* (COC).

Metodologia. As metodologias utilizadas foram a pesquisa bibliográfica e a experimentação prática em atendimentos na condição de evoluinte na Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC), abrangendo a aplicação de técnicas autoconsciencioterápicas e o registro dos respectivos resultados, além de projeções lúcidas e experiências parapsíquicas durante a tenepes.

Estrutura. O artigo está organizado em 3 seções:

- I. **Análise do trinômio apriorismose-pessimismo-autoinsegurança.**
- II. **Autoconsciencioterapia.**
- III. **Indicadores de autossuperação.**

I. ANÁLISE DO TRINÔMIO APRIORISMOSE-PESSIMISMO-AUTOINSEGURANÇA

Redutores. Tanto a apriorismose quanto a autoinsegurança são redutores do auto-discernimento, isto é, diminuem o nível de autolucidez, intelecção e elaboração lógica da pensenização própria e ininterrupta da conscin (Vieira, 2004, p. 573).

Intraconsciencialidade. Eis 7 manifestações intraconscienciais estreitamente relacionadas à apriorismose: (i) a qualidade das pressuposições; (ii) a inflexibilidade cognitiva; (iii) a monovisão parcelada; (iv) a sabedoria imaginária; (v) o fechadismo consciential; (vi) o bloqueio da criatividade; (vii) a ausência do princípio da descrença.

Parafisiopatologia. A apriorismose é autassédio mentalsomático, em que o *pen* do *pensene*, na condição de ideia fixa, direciona o *sen* e o *ene*, refletindo-se no comportamento da conscin.

Parafisiologia. Conforme Vieira (2014, p. 447), a apriorismose é a antepenúltima realidade a mudar na consciência, seguida do autotemperamento e, por último, do autoparacérebro.

Tautopensenidade. O patopensene característico da apriorismose é o tautopen-sene, representado pela repetição de mesma ideia ou conceito por palavras diferentes, porém sem acrescentar informações novas. Assim, a apriorismose tem estreita relação com o monoideísmo, dificultando a captação de neoverpons e a manifestação da criatividade.

Contraste. Enquanto as ideias fixas, em geral, resultam de automimeses de vidas anteriores, reforçadas pela mesologia da vida atual, as neoideias relativas à autevolução, assimiladas pela consciex durante o Ccurso Iintermissivo (CI), tendem a tornar-se inatas após a ressoma.

Pseudocompletismo. A conscin apriorista típica, conhecida popularmente por *sabichão* ou *sabichona*, manifesta sabedoria imaginária e considera, invariavelmente, corretos os próprios conceitos e opiniões, menosprezando as heterocríticas recebidas.

Exemplologia. Eis 3 exemplos de comportamentos embasados na apriorismose:

1. **Antidiscernimento:** a militância política e ideológica se sobrepondo à realidade dos fatos.
2. **Antifraternismo:** os preconceitos relacionados a etnias e gêneros.

3. Doutrinação: o fundamentalismo religioso.

Psicologia. De acordo com pesquisas da ciência convencional, especificamente da Psicologia Cognitiva, o pessimismo é reação construída a partir de experiências de desamparo aprendido. A pessoa tende a ver seus atos como inúteis (Seligman, 2019, p. 100), apresentando explicações para os próprios fracassos e frustrações, segundo 3 dimensões: permanência, abrangência e personalização.

Dimensões. Essas dimensões são exemplificadas por frases típicas mostradas na tabela 1 (Seligman, 2019, p. 70 a 77):

1. **Permanência.** A permanência refere-se à percepção do tempo de duração da situação observada, de caráter permanente ou temporário.
2. **Abrangência.** A abrangência relaciona-se com a suposta quantidade de casos, de caráter específico ou universal.
3. **Personalização.** A personalização refere-se à atribuição de responsabilidade pela situação analisada, de caráter interno ou externo.

TABELA 1. EXEMPLOS DAS DIMENSÕES DO ESTILO EXPLICATIVO.

Dimensão	Estilo Explicativo	
	Pessimista	Otimista
Permanência	“Nunca encontro vaga para estacionar o carro.”	“Hoje está mais difícil encontrar vaga.”
Abrangência	“As pessoas não são confiáveis.”	“Esta pessoa não é confiável.”
Personalização	“Não tenho talento para escrita.”	“Não treinei o suficiente para ter facilidade para escrever.”

Medo. O medo é emoção básica da autoinsegurança. Ele é redutor do autodiscernimento, de base psicossomática, passível de se apresentar sob diversas formas, tais como: (i) perigo imaginário; (ii) entredúvida; (iii) megacarência cronicificada; (iv) interrogações mortificantes; (v) perturbação causada pela incerteza; (vi) autoboiote; (vii) grilo; (viii) remorso; (ix) autoculpa; (x) timidez; (xi) pusilanimidade; (xii) incerteza econômico-financiera; (xiii) ciúmeira; (xiv) covardia.

Contraponto. Segundo Vieira (2014, p. 438), o autassédio é a insegurança básica, embasando todas as outras expressões dessa condição. De modo inverso, a autodesperticidade é a autossegurança básica, assentando todas as outras seguranças.

Mesologia. As autoinseguranças podem ser geradas e/ou reforçadas pela mesologia, quando o ambiente de convívio tem caráter repressor, em que erros não são tolerados e nem compreendidos como experiências e oportunidades de aprendizagem. Reforça-se o medo de errar, levando a consciência a se esquivar de situações nas quais potencialmente possa cometer falhas. Entre os âmbitos mesológicos comumente repressores, cita-se a família, a escola, o trabalho.

Faixa. Para o pré-serenão, a mesologia atua mais vigorosamente durante a fase da infância e da adolescência, em que a maturidade biológica está em processo de consolidação.

Paragenética. É importante salientar que, embora a mesologia possa contribuir para determinados comportamentos, estes têm, em geral, raízes paragenéticas consolidadas em múltiplas existências. Por isso, é mais relevante à consciência interessada na reciclagem intraconsciencial (recin) identificar os traços conscientiais mantenedores de tais comportamentos a meramente procurar explicações em fatos/eventos apenas da vida atual.

Efeitos. Sendo antagônica à autoconfiança, a autoinsegurança pode afetar negativamente a autestima. Segundo Branden (2001, p. 9), a autestima é a soma da autoconfiança e do autorrespeito, sendo experiência íntima.

Antipodia. A situação antípoda ao *trinômio apriorismo-pessimismo-autoinsegurança* é a vivência da condição de *cético-otimista-cosmóetico* (COC), na qual o princípio da descrença é adotado como metodologia autopesquisística a fim de evitar a apriorismo e manter o abertismo consciential aos autexperimentos geradores de aprendizado evolutivo. Simultaneamente, a postura otimista funciona ao modo de combustível para as reciclagens intraconscientes e a atuação cosmoética sustenta a consciência na condição de minipeça do maximecanismo interassistencial multidimensional.

Pseudoceticismo. O ceticismo materialista é condição apriorista, pois nega previamente a multidimensionalidade, enquanto o ceticismo multidimensional abrange o abertismo consciential favorecendo as vivências parapsíquicas.

Omnipesquisa. A técnica da *omnipesquisa permanente* (Vieira, 2004, p. 136) consiste no emprego de atitude cordial e otimista, mas ininterruptamente cética, cosmoética e refutadora ante os estímulos entrópicos onipresentes no holopensene patológico da Socin. Pode ser utilizada como técnica de autenfrentamento do *trinômio patológico apriorismo-pessimismo-autoinsegurança*.

II. AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Autodiagnóstico. Ao fazer autorreflexão sobre comportamentos adotados em diversas ocasiões da vida atual, o autor percebeu-se frequentemente fugindo de situações que envolvem liderança e/ou responsabilidade sobre outras pessoas.

Pessimismo. Durante a análise das emoções presentes em tais situações, observou-se o sentimento de menos valia e, portanto, a autoconfiança deficiente. Além disso, notou-se o apriorismo subjacente, de natureza pessimista, com ideias do tipo *não vou dar conta* ou *não vai dar certo*. Assim, o traçar mais aparente nessas manifestações era a autoinsegurança, sendo o autodiagnóstico inicial.

Autoinvestigação. A técnica da *autobiografia consciential* (Almeida; Haymann & Remedios, 2022, p. 880) foi aplicada na autoinvestigação para compreender a construção do comportamento disfuncional ao longo da vida. Realizou-se o levantamento de situações e fatos ocorridos desde a infância, sobretudo os que evidenciaram traços conscientiais de autoinsegurança, destacando-se: rigidez, apriorismo, pessimismo e religiosidade.

Religiosidade. O traço da religiosidade apresentava-se na busca de suposta perfeição, fundamentado em autoimagem idealizada de comportamento modelo a ser seguido, recaindo, por vezes, na *síndrome do bonzinho*. Além disso, o erro era entendido sob perspectiva negativa, devendo, portanto, ser evitado ao máximo, ao invés de ser compreendido como parte do processo de aprendizagem. O efeito era a autoexigência exagerada, impossível de ser satisfeita, e gerava autoimagem negativa, diminuindo a autoestima.

Autopensenidade. Detectou-se o traço da religiosidade com a identificação de autopenses não verbalizados, ao modo dos 2 exemplos a seguir:

1. **Autengano.** *Eu não posso errar;* mito da busca pela perfeição.
2. **Autovalor.** *Eu não sou bom o suficiente;* humildade ou menos valia.

Apriorismose. Ideias preconcebidas foram observadas na autoinvestigação, ao modo das 3 seguintes:

1. **Rigidez.** Preconceitos contra consciens, grupos ou instituições específicos ou expectativas quanto aos comportamentos alheios em determinadas situações, dificultando enxergar a singularidade consciencial.
2. **Esquia.** Crença de que ocupar determinada função acarreta dissabores.
3. **Pessimismo.** Ao analisar as possibilidades relacionadas a alguma situação, pensar primeiro ou apenas na pior opção.

Extrapauta. A rigidez também se manifestava por meio da tendência de seguir *script* planejado de tarefas, rejeitando a inclusão/encaixe de extrapautas, reduzindo a autodisponibilidade assistencial.

Pseudoautossegurança. O traço consciencial de controle excessivo tende a gerar percepção de pseudoautossegurança, condição observada no planejamento de atividades, as quais, embora com características homeostáticas de autorganização e continuísmo, traziam a marca da rigidez em sua manutenção.

Explicitação. A presença dos traços de religiosidade e rigidez denunciam a manifestação da apriorismose, pois ambos são embasados em crenças. A busca pela perfeição é tendência religiosa alimentadora da fantasia egocêntrica de *só ter valor quem for perfeito*. Por outro lado, a rigidez traz a premissa de que piores resultados ocorrerão ao sair do *script*.

Pessimismo. O subtipo do apriorismo identificado foi o pessimismo. Autopenses do tipo *não vai dar certo* ou *não vou dar conta* eram recorrentes, principalmente ao lidar com situações desafiadoras na interação com pessoas. Funcionava como mecanismo de defesa, visando eliminar ou diminuir frustrações futuras, e encobria o sentimento de incapacidade ao lidar com situações desagradáveis ou conflituosas, principalmente aquelas de posicionamento contrário ao grupo de interlocução.

Expectativa. O apriorismo também se manifestava pela expectativa fantasiosa de comportamentos negativos das outras pessoas em relação ao autor, gerando desconfiança nas interações. Em consequência, evitavam-se conflitos e supostas *agressões* por meio de comportamentos de autoisolamento relativo, mascarado por sociabilidade forçada, autoimposta e superficial, quando, autenticamente, desejava isolar-se.

Bolha. O efeito bolha foi gerado pelo autoisolamento relativo, com o recolhimento das próprias energias conscientiais, causando enfraquecimento da força presencial e da capacidade de assimilação energética com conscins e consciexes.

Esquiva. A sensação de incapacidade ocasionava a esquiva da liderança, diminuindo a interação multidimensional e a motivação. O resultado foi o desânimo, retroalimentando o traifar da autoinsegurança.

Autassédio. Segundo Vieira (2023, p. 4.923), “na maioria absoluta das causas das crises de insegurança pessoal, o autassédio corruptor, sem autocrítica, e o heterassédio interconsciencial se manifestam atuando de modo vigoroso”.

Encadeamento. O apriorismo de que dissabores e conflitos viriam ao assumir funções de liderança, além do aspecto religioso de busca pela perfeição, levaram ao pessimismo apriorístico de incapacidade para lidar com determinadas situações, ocasionado a esquiva da liderança pelo medo de errar, o que ampliava a autoinsegurança.

Autoholobiografologia. A autanálise do *trinômio apriorismose-pessimismo-autoinsegurança* permitiu identificar linha autoholobiográfica, com a transição gradativa do paradigma religioso (dogmas) para a ciência convencional (ceticismo materialista) e, na vida atual, para o paradigma consciencial (*cético-otimista-cosmoético*).

Tenepes. No início de abril de 2023, durante a tenepes, este autor vivenciou paraperceptivamente a condição de *ser desperto*. Na ocasião, nível de autoconfiança incomum foi experienciado simultaneamente à visualização de imagens na tela mental, nas quais liderava trabalhos de desassédio envolvendo grupos de conscins e consciexes.

Neopatamar. A ideia predominante era de que todas as dificuldades, obstáculos e contratempos da existência humana eram passíveis de solução. Posteriormente a essa experiência, ao comentá-la com os consciencioterapeutas, percebeu-se que o amparador da tenepes lhe havia proporcionado vivência da *técnica da neoconcepção autoconsciencial* (Almeida; Haymann & Remedios, 2022, p. 983).

Neoconcepção. Nessa técnica, a pessoa faz o exercício de colocar-se imaginativamente em neopatamar homeoestático de automanifestação constituída de traforos ideais, específicos para o autenfrentamento de alguma condição nosográfica.

Holopense. A experiência trouxe o seguinte holopense como aprendizagem: *o autor tem plena competência para superar todas as dificuldades, obstáculos e contratempos da existência humana, todos passíveis de solução*. A partir dessa experiência sobreveio sensação de autoconfiança incomum.

Evolutiarium. Dentre os atendimentos consciencioterapicos no *Evolutiarium*, o mais impactoterápico foi aquele em que o consciencioterapeuta apontou a *benignidade* como sendo importante trafor deste autor. Naquele momento, embora reconhecesse o que foi dito, surgiu sensação de que *não era permitido* admiti-lo. Essa percepção repetiu-se em ocasiões posteriores, ao pensar a respeito do trafor benignidade.

Anacronismo. Ao falar sobre essa sensação em atendimento posterior, foi possível identificar grupos de consciexes fazendo acusações e cobrando resarcimento. Por hipótese, tais consciexes estão ligadas aos holopenesenes político e religioso, com imagem defasada e anacrônica do autor arquivada em suas holomemórias.

Proéxis. Segundo Vieira (2014, p. 912), muitos fracassos proexológicos devem-se à autopusilanimitade da consciência intermissivista ao não confrontar os heterassediatóres. Estes comumente aparecem na adolescência, pressionam e cobram por fatos ocorridos séculos atrás. Em condição vulnerável, a consciência medra, perde a autoconfiança e a segurança para defender ideias avançadas ou se envolver com a renovação. Surge daí a acomodação em repetir o já feito em vidas anteriores, gerando incomplexo e futura melex.

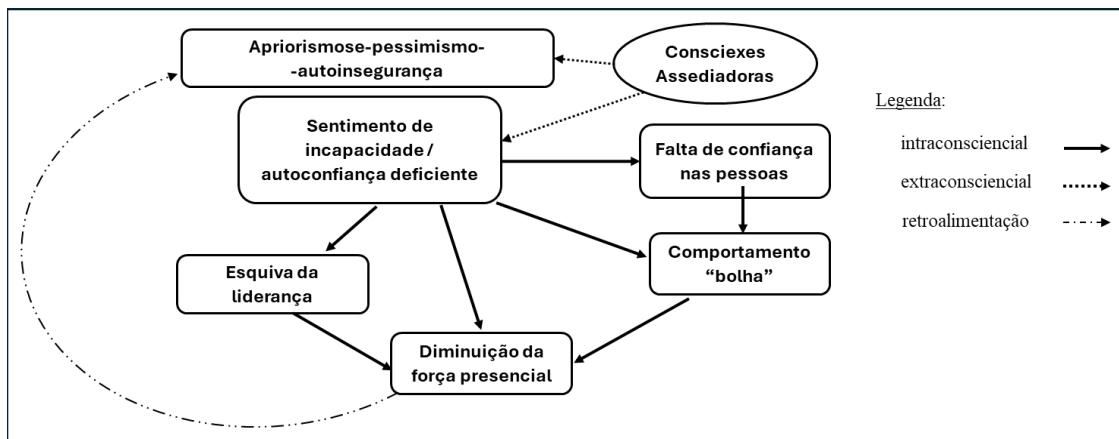
Autorresponsabilidade. Segundo Branden (2001, p. 58), enquanto os pontos negativos (trafares) podem gerar o sentimento de inadequação, os pontos positivos (trafores) geram o desafio da responsabilidade. A dificuldade em admitir o trafor da benignidade expressava exatamente a fuga da autorresponsabilidade de sua aplicação.

PAC. Durante o Programa de Aperfeiçoamento do Consciencioterapeuta (PAC), realizado em 20 de outubro de 2024, o autor participou na condição de epicon de campo bioenergético similar ao curso *Megambulatorium*, no qual se sentiu com nível de serenidade maior que o habitual, explicitada pela expressão *ansiedade zero*, traduzindo a sensação de autossegurança durante a atuação parapsíquica. Essa experiência de extrapolacionismo mostrou a ampliação de potencial assistencial a partir da conquista de maior autopacificação.

Mecanismo. É importante ao autoconsciencioterapeuta conhecer os próprios mecanismos de funcionamento patológicos, a fim de elaborar estratégias de autenfrentamento. A técnica da descrição do mecanismo de funcionamento consciencial (Almeida; Haymann & Remedios, 2022, p. 913) foi aplicada com esse objetivo, cujo resultado está representado no esquema 1.

Técnicas. O autenfrentamento pode ser composto por múltiplas técnicas e estratégias para a autossuperação ou mitigação do trafar, no caso específico, o *trinômio apriorismo-pessimismo-autoinsegurança* e derivações.

Autocognição. A base da autossegurança é a autocognição dos atributos intraconsenciais e dos trafores, solidificados pelos experimentos/aprendizados ao longo do tempo, aliados à autorreflexão.



ESQUEMA 1. MECANISMO DE FUNCIONAMENTO CONSCIENCIAL PATOLÓGICO.

Autenfrentamento. Para cada situação do mecanismo de funcionamento patológico representado no esquema 1, foram utilizadas técnicas autoconsciencioterápicas facilitadoras do autenfrentamento. A tabela 2 sumariza as técnicas utilizadas:

TABELA 2. SITUAÇÃO VERSUS TÉCNICAS DE AUTENFRENTAMENTO.

Situação	Técnica de Autenfrentamento
Autoconfiança deficiente	<i>Técnica da neoconcepção autoconsciencial.</i>
Comportamento “bolha”	Exteriorização das energias visando ampliar a interação com conscins e consciexes.
Cobrança de consciexes assediadoras	<i>Técnica da recomposição cosmoética dos erros.</i>
Diminuição da força presencial	Ampliação do trabalho com as energias; não sorrir durante posicionamentos pessoais relacionados a situações incômodas.
Diminuição da potência geral (desânimo)	Exercícios físicos de musculação e natação; exercícios bioenergéticos.
Esquiva da liderança	Assunção dos autotraidores; <i>técnica da eliminação das autojustificativas.</i>
Falta de confiança nas pessoas	Ampliar a interassistência; <i>técnica do pré-perdão assistencial.</i>
Religiosidade	Lembrar-se que erros são praticamente inevitáveis, inerentes ao processo de aprendizagem.
Rigidez no planejamento de atividades/tarefas	<i>Técnica da eliminação das autojustificativas;</i> <i>técnica da autopredisposição fraternal;</i> <i>técnica do abertismo consciencial.</i>
Sentimento de incapacidade (pessimismo)	Autoquestionamento das próprias “incapacidades”; <i>técnica da eliminação das autojustificativas;</i> <i>técnica da omnipesquisa permanente.</i>

Autoconfiança. A aplicação da *técnica da neoconcepção autoconsciencial* (Almeida; Haymann & Remedios, 2022, p. 983) consistiu em fazer recolhimento em cômodo isolado, em horários distintos da sessão diária de tenepeis, movimentar as próprias energias e, por meio da imagística pessoal, evocar a experiência na qual o autor se sentia autoconfiante e competente para superar toda e qualquer dificuldade da existência humana atual, mencionada anteriormente. A técnica proporcionou a formação de neossinapses, enfraquecendo as retrógadas de padrão pessimista, consolidando modelo pensêntico mais otimista.

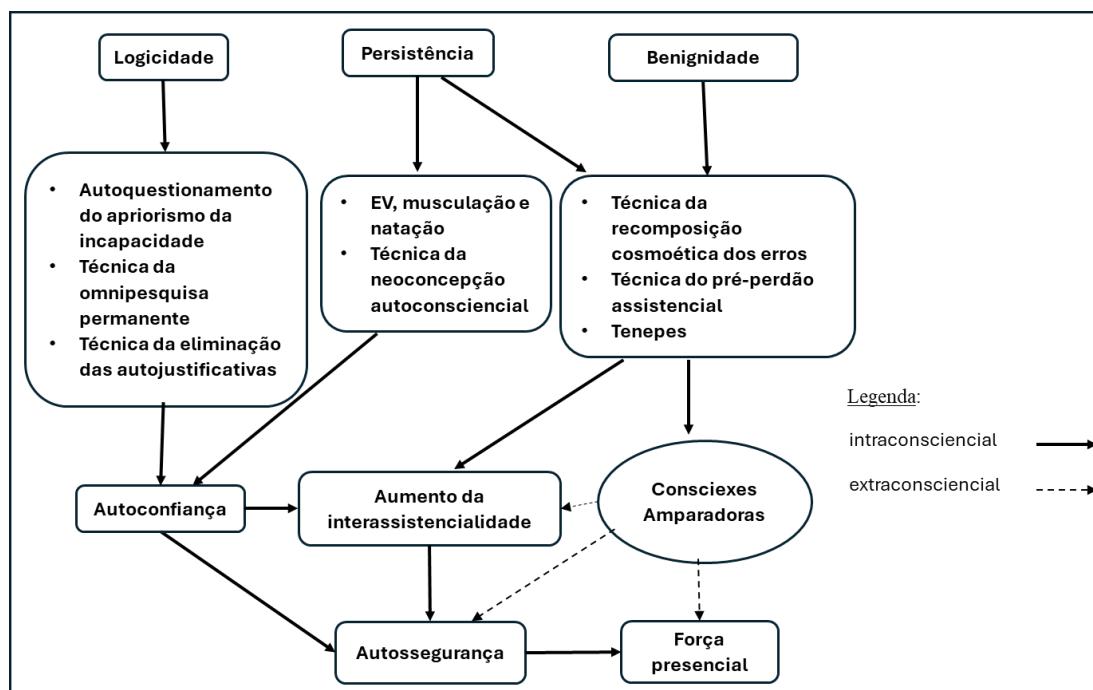
Recomposição. A *técnica da recomposição cosmoética dos erros* (Almeida; Haymann & Remedios, 2022, p. 1.012) foi empregada após o autor identificar consciexes assediadoras, as quais reforçavam o sentimento de incapacidade pela acusação de não ser benigno e, portanto, não apto a assumir funções de liderança interassistencial.

Responsabilidade. A aplicação dessa técnica consistiu em reconhecer e assumir a responsabilidade por erros cometidos em outras existências, buscando retratação perante as consciexes assediadoras por meio de postura pensêntica autêntica de fraternismo durante a exteriorização de energias direcionada a elas nas práticas da tenepe. Gradualmente e com o passar do tempo, percebeu-se alívio íntimo e diminuição de xenopenenses acusatórios.

Autoquestionamento. A técnica de *autoquestionamento das próprias incapacidades* teve a finalidade de quebrar a apriorismose de caráter pessimista, expressa por pensenes do tipo *não vou dar conta*. A técnica consiste em contrapor os pensenes pessimistas com autoquestionamentos - *Não consigo mesmo? Quais os fatos que demonstram essa suposta incapacidade?* - eliminando o apriorismo por faltar embasamento fático na realidade.

Autojustificativas. A técnica da *eliminação das autojustificativas* (Almeida; Haymann & Remedios, 2022, p. 922) foi utilizada em dois contextos diferentes: no primeiro, objetivou eliminar as desculpas para esquivar-se de posições de liderança; no segundo, buscou manter o abertismo consciencial durante a execução de tarefas planejadas, visando diminuir a rigidez e aumentar a autodisponibilidade interassistencial. Desse modo, a técnica é estratégia para os momentos em que é necessário reforçar posicionamentos cosmoéticos feitos anteriormente.

Mecanismo. A partir dos trafores pessoais, elaborou-se mecanismo homeostático de autenfrentamento com a intenção de mitigar a manifestação do *trinômio parapatológico apriorismose-pessimismo-autoinsegurança*. O esquema 2 exibe o mecanismo:



ESQUEMA 2. MECANISMO HOMEOSTÁTICO DE AUTENFRENTAMENTO

Detalhamento. O mecanismo homeostático é detalhado a seguir:

1. **Autoquestionamento.** Aplicação do trafor logicidade e das técnicas eliminação das autojustificativas e *omnipesquisa permanente* para o autoquestionamento dos apriorismos de caráter pessimista, surgidos a partir do sentimento de incapacidade, visando desconstruí-lo.
2. **Autodomínio.** Aplicação do trafor persistência no trabalho com as energias em geral e instalação do EV, objetivando maior domínio das próprias energias.
3. **Disposição.** Aplicação do trafor persistência na realização de exercícios físicos (musculação e natação), para manutenção da saúde somática e aumento da disposição física geral.
4. **Interassistência.** Aplicação dos trafores persistência e benignidade na utilização das *técnicas da recomposição cosmoética dos erros, tenepes e pré-perdão assistencial*, visando à interassistencialidade às conscins e consciexes, ampliando a aproximação e conexão aos amparadores extrafísicos.
5. **Neossinapses.** Aplicação da *técnica da neoconcepção autoconsciencial* intencionando trazer para o presente a atuação autoconfiante assistencial, auxiliando na consolidação de neossinapses.
6. **Autoconfiança.** Ações práticas visando aumentar a autocompetência, a ampliação do parapsiquismo e o autoquestionamento dos apriorismos, contribuindo para o aumento da autoconfiança.
7. **Autossegurança.** Incremento da autoconfiança auxiliando a fixação do trafor da autossegurança.
8. **Presença.** Autossegurança e amparabilidade extrafísica aumentando e qualificando a força presencial cosmoética.

III. INDICADORES DE AUTOSSUPERAÇÃO

Autossuperação. Os indicadores listados abaixo, em ordem alfabética, demonstram nível de autossuperação do *trinômio apriorismo-pessimismo-autossegurança*:

1. **Abertismo.** Eliminação de apriorismos de diversos tipos, com respectivo aumento de abertismo consciencial.
2. **Amparabilidade.** Parapercepção da presença mais ostensiva de consciexes amparadoras, por meio da sinalética energética parapsíquica pessoal.
3. **Autodefesa.** Aumento da autodefesa energética, evidenciado pela rapidez na desassimilação de energias de caráter patológico.
4. **Autodisposição.** Maior vigor somático e aumento da autodisposição geral, evidenciados na motivação e manutenção de tarefas assistenciais.
5. **Autossegurança.** Maior autossegurança acumulada pelos resultados evolutivos e assistenciais na consecução da proéxis.
6. **Flexibilidade.** Maior flexibilidade, refletida pelo aumento da autodisponibilidade assistencial, possibilitando inclusão de extrapautas assistenciais durante a realização de atividades planejadas.

7. Liderança. Sentimento de autoconfiança para assumir funções de liderança, mantendo atuação cosmoética.

8. Ousadia. Autossegurança para assumir postura de ousadia racional cosmoética, visando à interassistencialidade em situações críticas ou antes consideradas difíceis.

Continuismo. O êxito nessa etapa depende do continuísmo na manutenção dos autenfrentamentos e do reconhecimento de novo patamar relativo de saúde consciencial.

Casuística. Identificaram-se sinais de autossuperação por meio de casuística pessoal do autor:

Coordenação. Sentir-se mais confortável na coordenação do *Apoio a Voluntários e Alunos* (AVA), área responsável pela mediação de conflitos e acompanhamento de alunos e voluntários em suas necessidades de saúde física e mental.

Assunção. Reconhecer-se detentor do trafor benignidade, propondo essa temática para duas turmas do curso *Acoplamentarium*.

COC. Substituição do apriorismo de caráter pessimista pela postura de *cético-otimista-cosmoético* (COC) em relação à capacidade de pessoas do convívio próximo efetuarem mudanças de comportamentos anticosmoéticos arraigados, evidenciando abertismo e predisposição assistencial fraterna em assisti-las.

Abertismo. Ter recebido manifestação espontânea de discentes, alunos do trabalho profissional de docente, exercido na Socin, a respeito de ser um dos raros professores disponíveis para conversar sobre suas dificuldades pessoais, além da vida acadêmica.

CONCLUSÃO

Desperticidade. O *trinômio patológico apriorismose-pessimismo-autoinsegurança* limita a manifestação dos trafores da conscin, homem ou mulher, dificultando a conquista da condição de *ser desperto*, minipeça do maximecanismo assistencial multidimensional.

Autossuperação. Por meio da qualificação autoconsciencioterápica, o autor encontra-se em remissão da condição nosográfica exposta neste artigo. Observou em si a eficácia da aplicação das técnicas de autenfrentamento aqui discutidas, principalmente as *técnicas da neoconcepção autoconsciencial, eliminação das autojustificativas e omni-pesquisa permanente*. Sua conjugação prática gera sinergia favorável à autossuperação do trinômio apresentado.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. Almeida, Marco; Haymann, Maximiliano; & Remedios, Juliana; Orgs.; *Dicionário de Consciencioterapeuticologia com Termos Multilíngues Equivalentes: 400 Verbetes Prescritivos*; ed. Liege Trentin; Maximiliano Haymann; & Sissi Lopes; neologistas multilíngues: Equipe de Idiomas da OIC; revisores: Equipe de Revisores da OIC; 1.412 p.; 25 E-mails; 845 enus.; 50 especialidades; glos. 400 termos (al., esp., fr., ing.); 54 microbiografias; 3 quadros sinópticos; 1 tab.; 142 técnicas; 26 websites; glos. 38 termos (miniléxico dos campos paracentíficos); 161 filmes; 1.100 refs.; 111 webgrafias; 4 apênd. (1 apênd.: BEE da Consciencioterapeuticologia: 575 refs.); alf. (al., esp., fr., ing.); 28,5 x 22 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; & *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; 2022; páginas 880 a 883, 913 a 915, 922 a 925, 983 a 985 e 1.012 a 1.014.

2. **Branden**, Nathaniel; *Autoestima: Como Aprender a Gostar de Si Mesmo*; trad. Ricardo Gouveia; 142 p.; 11 caps.; 1 microbiografia; *Saraiva*; 39ª Ed.; São Paulo, SP; 2001; páginas 9 e 58.
3. **Houaiss**, Antônio; **Villar**, Mauro de Salles; **Franco**, Francisco Manoel de Mello; *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*; LXXXIII+2.925 p.; 1.301 abrevs.; glos. 228.500 termos; 804 refs.; 31 x 22 x 7 cm; enc.; *Objetiva*; Rio de Janeiro; RJ; 2001; página 2.201.
4. **Seligman**, Martin E. P.; *Aprenda a Ser Otimista: Como Mudar sua Mente e sua Vida*; 372 p.; 3 seções; 15 caps.; 79 notas; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ; 2019; páginas 70 a 77 e 100.
5. **Vieira**, Waldo; *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; páginas 136 e 573.
6. **Vieira**, Waldo; *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; páginas 438, 447, 912 e 913.

WEBGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Vieira**, Waldo; *Apriorismose* (N. 274; 29.06.2006); *Autoinsegurança* (N. 343; 17.09.2006); *Otimismo Racional* (N. 2.022; 13.08.2011); Verbetes; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Encyclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Encyclopédia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 2.207 a 2.209, 4.921 a 4.923 e 24.387 a 24.393; disponíveis em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 14.01.2025; 20h45.

CITE ESSE ARTIGO:

1. **Silva**, Rômulo César; *Autoconsciencioterapia aplicada ao Trinômio Apriorismose-Pessimismo-Autoinsegurança*; Artigo; *XX Curso para Formação do Consciencioterapeuta*; 17.08.2025; Foz do Iguaçu, PR; *Conscientiotherapy*; Revista; Anuário; Ano 14; N. 17; Seção: *Autoconsciencioterapia*; 1 E-mail; 10 enus.; 2 esquemas; 1 microbiografia; 2 tabs.; 8 técnicas; 6 refs.; 1 webgrafia; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2025; páginas 41 a 53.

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA

Autoconsciencioterapia aplicada à Síndrome do Perfeccionismo

Autoconsciencioterapia aplicada al Síndrome de Perfeccionismo

Self-conscientiotherapy applied to to Perfectionism Syndrome

Tatiana Consciênciа

Consciencioterapeuta, graduada em Medicina, especialista em Medicina Geral e Familiar, voluntária da *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC), tatianaconsciencia@gmail.com

RESUMO. O objetivo deste artigo é apresentar o estudo de caso da autora relacionado à autoconsciencioterapia aplicada à *síndrome do perfeccionismo*. Com base no paradigma consciential, essa síndrome é caracterizada pela percepção de autovalor dependente da performance, autexigência excessiva em esforços não prioritários, rigidez pensêntica autassediadora com hiperautocriticismo, autotrafarismo e autovitimização. O contraponto homeostático do perfeccionismo é a busca cosmoética do autodesempenho evolutivo e interassistencial aplicado de maneira inegoica, traforística e com autocrítica discernida. O artigo está organizado em 4 seções, dispostas de acordo com o ciclo autoconsciencioterápico, a descrição e os resultados das respectivas técnicas aplicadas pela autora. Mediante a desconstrução do apriorismo-base e a compreensão do senso de autodignidade inerente a todas as consciências, o autenfrentamento da carência afetiva por meio da omniterapêutica e a assunção da condição de minipeça interassistencial do Maximecanismo, esta autora aplicou técnicas com foco em 3 eixos paraterapêuticos: proexoterapia, ampliação da autocognição e autodesassédio, além da qualificação enquanto assistente interassistencial, tendo alcançado alguns indicadores relativos de autossuperação. A manifestação do perfeccionismo no intermissivista tem grande impacto para a autoproéxis e para a maxiproéxis grupal, sendo relevante e necessária a realização de mais estudos e debates sobre essa parapatologia no âmbito da Consciencioterapeuticologia.

Palavras-chave: autovalor; autodesempenho evolutivo; carência afetiva; egocídio; interassistencialidade; proexoterapia.

RESUMEN. El objetivo de este artículo es presentar el estudio de caso de la autora relacionado con la autoconsciencioterapia aplicada al síndrome del perfeccionismo. Basado en el paradigma consciential, este síndrome se caracteriza por una percepción del autovalor dependiente del desempeño, una autoexigencia excesiva en esfuerzos no prioritarios, una rigidez penséntica autoasesediadora con hiperautocriticismo, autotrafarismo y autovictimización. El contrapunto homeostático del perfeccionismo es la búsqueda cosmoética del autodesempeño evolutivo e interasistencial aplicado de manera inegoica, traforística y con autocrítica discernida. El artículo está organizado en 4 secciones, dispuestas de acuerdo con el ciclo autoconsciencioterápico, la descripción y los resultados de las respectivas técnicas aplicadas por la autora. A través de la deconstrucción del apriorismo-base, la comprensión del sentido de autodignidad

inherente a todas las conciencias, el autenfrentamiento de la carencia afectiva por medio de la omnitherapéutica y la asunción de la condición de minipieza interasistencial del maxi-mecanismo, esta autora aplicó técnicas enfocadas en 3 ejes paraterapéuticos: proexoterapia, ampliación de la autocognición y autodesasedio, además de la cualificación como asistente interasistencial, habiendo alcanzado algunos indicadores relativos de autosuperación. La manifestación del perfeccionismo en el intermisivista tiene un gran impacto en la autoproéxis y en la maxiproéxis grupal, siendo relevante y necesaria la realización de más estudios y debates sobre esta parapatología en el ámbito de la Consciencioterapéuticología.

Palabras clave: autovalor; autodesempeño evolutivo; carencia afectiva; egocidio; interasistencialidad; proexoterapia.

ABSTRACT. The objective of this article is to present the author's case study related to self-conscientiotherapy applied to the perfectionism syndrome. Based on the consciential paradigm, this syndrome is characterized by a perception of self-worth dependent on performance, excessive self-demand in non-priority efforts, self-harassing rigid thinking with hyper-self-criticism, autoweaektrait (self-negative traits), and self-victimization. The homeostatic counterpoint to perfectionism is the cosmoethical pursuit of evolutionary and interassistential self-performance applied in a non-egoic, positive-trait-oriented way, with discerned self-criticism. The article is organized into 4 sections, arranged according to the self-conscientiotherapeutic cycle, the description, and the results of the respective techniques applied by the author. By deconstructing the base-apriorism, understanding the sense of self-dignity inherent in all consciences, self-confronting emotional deficiency through omnitherapeutics, and assuming the condition of an interassistential mini-piece of the Maxi-mechanism, this author applied techniques focused on 3 paratherapeutic axes: proexotherapy, expansion of self-cognition and self-de-harassment, in addition to qualifying as an interassistential assistant, having achieved some relative indicators of self-overcoming. The manifestation of perfectionism in the intermissivist has a great impact on the self-proexis and on the groupal maxiproexis, making it relevant and necessary to conduct more studies and debates on this paropathology within the scope of Conscientiotherapeutology.

Keywords: self-worth; evolutionary self-performance; emotional deficiency; egocide; interassentiality; proexotherapy.

INTRODUÇÃO

Perfeccionismo. Segundo o Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa, *perfeccionismo* é a “tendência de obstinar-se em fazer as coisas com perfeição” e, *perfeição*, a “excelência no mais alto grau; grau máximo de virtude; cuidado extremo em uma tarefa, um trabalho etc”.

Psicologia. A Psicologia relaciona o perfeccionismo à tendência de a pessoa exigir de si nível de desempenho descomedido, fazendo esforço continuado e inflexível, apesar dos efeitos negativos sentidos, tendo por base a autestima na forma como se esforça e alcança as metas autodefinidas (Shafran; Egan & Wade, 2018).

Disfunção. “O perfeccionismo é considerado tanto um precursor quanto um resultado de uma infinidade de doenças mentais” (Patterson, 2021, p. 6 e 7, tradução nossa) como *transtornos de ansiedade e de humor, alimentares, obsessivos-compulsivos e distúrbios do sono*.

Vulnerabilidade. Brown (2016), a partir de aprofundamento de pesquisa, sugere que o componente principal do perfeccionismo é a pessoa *não se sentir boa o suficiente, ter a sensação de escassez, inadequação ou falta*, levando a *sentimentos de vergonha, culpa e vulnerabilidade, medo de correr riscos e desmotivação*.

Improdutividade. A consciência perfeccionista tende a adotar comportamentos de checagem e rechecagem da *autoperformance*, despendendo tempo e recursos desnecessariamente, ou, ainda, a procrastinar ou esquivar-se da tarefa, por medo de não ser capaz de obter o *desempenho perfeito*. Desta forma, os perfeccionistas são habitualmente pouco eficazes em relação ao próprio potencial produtivo (Shafran; Egan & Wade, 2018).

Hipercriticismo. Para além do *perfeccionismo auto-orientado*, ou seja, caracterizado pela autexigência excessiva, há também a manifestação do *perfeccionismo orientado ao outro, tendência a exigir dos outros padrões que não são realistas*, criticando-os e atribuindo-lhes valor com base nos desempenhos, inclusive com propensão a manifestar impaciência com os erros alheios e dificuldade em delegar tarefas (Hewitt & Flett, 1991).

Evolução. Concernente ao paradigma consciencial, o perfeccionismo é doença consciencial, dificultando o movimento evolutivo da consciência.

Consciencioterapia. Pela Consciencioterapeuticologia, o perfeccionismo pode ser considerado *Síndrome Consciencial*, a qual é definida como “estado mórbido, com quadro paraclínico característico, definido pela predominância de conjunto específico de sinais, parassinais, sintomas e parassintomas e *modus operandi* regressivo típico” (Almeida; Haymann & Remedios, 2022, p. 790).

Definição. A partir dessa premissa, propõe-se a seguinte definição da *síndrome do perfeccionismo*: é o estado mórbido caracterizado pela percepção de o autovalor depender da *performance*, autoestima contingente, autexigência excessiva em esforços não prioritários e rigidez pensônica autassediadora com hiperautocriticismo.

Parassemiologia. Eis 4 grupos de sinais, parassinais, sintomas e parassintomas predominantes nessa síndrome, em ordem alfabética:

1. **Autassédio.** Rigidez pensônica autassediadora, associada a hiperautocriticismo.
2. **Dependência.** Autestima contingente, dependente da auto e da heteropercepção do desempenho nas tarefas realizadas, podendo levar à condição de baixa autestima e carência afetiva.
3. **Desgaste.** Consumição holossomática crônica por preocupação exagerada com possíveis erros e ansiosismo.
4. **Desvio.** Autexigência quanto aos desempenhos em esforços mal aplicados ou não prioritários, por exemplo a busca excessiva pelo sucesso profissional ou acadêmico, condição financeira ou prestígio social, podendo associar-se a desvio de proéxis e tendência à intrafiscalização.

Paragenética. Tal parassemiologia, singular para cada consciência sindrômica, é desenvolvida ao longo da holobiografia individual. Os trafares e as distorções cognitivas equivalentes promovem a conexão com grupos de consciexes de mesma parapatologia.

Mesologia. A mesologia também pode contribuir para a manifestação dessa doença consciencial, de acordo com a predisposição pessoal. O convívio com familiares, professores ou outros modelos significativos para a consciéncia, com características ou cobranças de perfeição, facilita a manifestação desse tipo de comportamento. Outro aspecto é o fato de a mídia e as redes sociais propagarem vidas *perfeitas*, mas irreais, e estabelecerem um padrão de metas que favorece o *insatisfacionismo* típico do perfeccionismo.

Objetivo. O objetivo deste artigo é apresentar o estudo de caso da autoconsciencioterapia da autora aplicada à *síndrome do perfeccionismo*.

CFC. O presente artigo foi produzido durante o *Curso para Formação do Consciencioterapeuta* (CFC), da *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC), ocorrido entre agosto de 2024 e janeiro de 2025.

Metodologia. A metodologia utilizada baseou-se na análise do diário pessoal de experiências auto e heteroconsciencioterápicas, escrito entre os anos de 2018 e 2024, e foi complementada pela revisão bibliográfica sobre o tema.

Estrutura. O artigo está organizado em 4 seções, dispostas de acordo com o ciclo autoconsciencioterápico:

- I. **Autoinvestigação.**
- II. **Autodiagnóstico.**
- III. **Autenfrentamento.**
- IV. **Indicadores de autossuperação.**

I. AUTOINVESTIGAÇÃO

Autoinvestigação. O ciclo autoconsciencioterápico começa com a autoinvestigação feita pelo próprio evoluinte sobre os padrões pensênicos, as características da manifestação holossomática, as possíveis raízes paragenéticas dos distúrbios e a identificação de grupos de consciexes afins, objetivando o autodiagnóstico e a implementação de medidas para o processo de autocura pessoal (Almeida; Haymann & Remedios, 2022).

Casuística. Em 2019, esta autora percebeu-se mais evidentemente perfeccionista na área profissional, em associação ao *workaholismo*. Apesar dos autesforços serem aplicados em atividades assistenciais na medicina e na educação médica, estava focada apenas na intrafisicalidade, limitando a autodisponibilidade a outras áreas da vida e à multidimensionalidade.

Carência. Nessa época, manifestava carência afetiva e melin, decorrentes de desvio autoproexológico, autovitimização e subjugação ao auto e heterassédio, com consequente defasagem energética crônica.

Técnicas. Na etapa da autoinvestigação, foram selecionadas 4 técnicas do *Dicionário de Consciencioterapeuticologia* (Almeida; Haymann & Remedios, 2022), descritas a seguir, para identificar os apriorismos e pensenes autassediatóres e as manifestações holossomáticas relacionadas ao perfeccionismo:

1. **Técnica do diário autoconsciencioterápico** (p. 1.094): consistiu no registro diário, sistemático e detalhado dos fatos e parafatos vivenciados no cotidiano.

2. **Técnica da checagem autopensêntica** (p. 898): aplicada em conjunto com a primeira, permitiu a inclusão e a análise, no registro diário, dos padrões mais frequentes da autopensenidade e dos apriorismos pessoais, conforme o quadro 1, a seguir, com a síntese de 13 manifestações conscientiais do *perfeccionismo*:

QUADRO 1. MANIFESTAÇÕES CONSCIENCIAIS DO PERFECCIONISMO.

01. Apriorismo: “ou você é perfeita ou não tem valor”.
02. Autexigência de desempenho acima do que é realístico, procurando a heterovaloração, por exemplo, no esporte, na manifestação intelectual ou parapsíquica, no trabalho ou no voluntariado.
03. Autoimposição de metas irreais de desempenho ao acumular muitas tarefas simultaneamente; não saber quando parar os autesforços, deixando de lado outras atividades também prioritárias.
04. Autopensenidade pautada em *tudo ou nada, deve ser assim*.
05. Insatisfação crônica com os resultados; queixismo; foco no que está faltando.
06. Pensenes de autoinsegurança, autodepreciação e autocolpa.
07. Dificuldade em delegar tarefas.
08. Rechaço aos elogios, *síndrome do impostor* e hipervaloração das críticas.
09. Dificuldade na tomada de decisões; ponderação excessiva.
10. Dificuldade na gestão do tempo, desperdiçado com checagem e rechecagem da *performance* pessoal; revisão do trabalho diário a procura de erros; realização sistemática de listas de verificação improdutivas e que trazem lentidão aos processos.
11. Procura por heterovaloração; pedir para outras pessoas conferirem o trabalho para ter a certeza de que o resultado está aceitável.
12. Ansiosismo; ansiedade social/timidez.
13. Procrastinação ou esquia de tarefas de liderança por autoinsegurança.

3. **Técnica da checagem holossomática** (p. 903): consistiu no autexame das características de manifestação pessoal, relacionadas à essa síndrome, nos quatro veículos do holossoma, conforme tabela 1, a seguir:

TABELA 1. RESULTADOS DA TÉCNICA DA CHECAGEM HOLOSSOMÁTICA NA MANIFESTAÇÃO DA SÍNDROME DO PERFECCIONISMO.

Veículo	Manifestação
Soma	Postura somática tensa, hipervigilante; dificuldade em relaxar; cansaço e exaustão.
Energossoma	Bloqueio energético no laringochacra, cardiochacra e umbilicochacra; intoxicação energética; dificuldade na desassim.
Psicossoma	Baixa autestima; carência afetiva; sentimentos de inadequação, vergonha e culpa; ansiosismo; medo.

Veículo	Manifestação
Mentalsoma	Dificuldade na concentração devido a ruminações mentais (autopatopenidades); rigidez pensêntica.

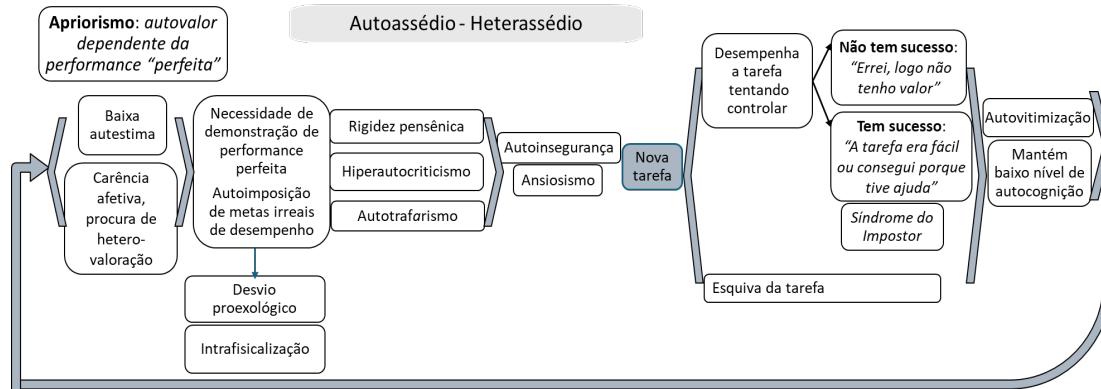
4. **Técnica do medograma** (p. 1.139): consistiu na listagem de no mínimo 100 medos pessoais e categorização quanto à intensidade e à frequência na autopensenidade. No tocante ao perfeccionismo, esta autora identificou 5 medos, listados abaixo em ordem alfabética:

1. **Atelofobia:** medo de não dar conta, de não ser capaz.
2. **Errofobia:** medo de errar, medo das consequências do erro.
3. **Heterocriticofobia:** medo da avaliação e da heterocrítica.
4. **Fobia social:** medo da não aprovação.
5. **Síndrome do impostor:** “medo fantasioso de descobrirem não serem merecidas as autoconquistas [...]” (Kauati, 2023, p. 10.048).

II. AUTODIAGNÓSTICO

Autodiagnóstico. O autodiagnóstico é a segunda etapa do ciclo autoconsciencioterápico; é quando o evoluinte identifica a própria parapatologia e comprehende o respetivo mecanismo de funcionamento parafisiopatológico (Almeida; Haymann & Remedios, 2022, p. 166).

Autoparafisiopatologia. Foi aplicada a *técnica da descrição do mecanismo de funcionamento consciencial* (*idem*, p. 913), com o propósito de ter maior clareza do funcionamento patológico pessoal, descrito, a seguir, no esquema 1:



ESQUEMA 1. MECANISMO DE FUNCIONAMENTO PARAPATOLOGICO DA SÍNDROME DO PERFECCIONISMO DA AUTORA.

Apriorismo. O mecanismo de funcionamento patológico do perfeccionismo desta autora era mantido devido à crença pessoal de que seu valor dependia do autodesempenho perfeito. Não sendo possível essa condição, manifestava baixa autestima e incapacidade de promover e manter o próprio equilíbrio e a satisfação íntima, o que resultava em carência afetiva.

Heterovaloração. Para suprir a necessidade de afeto, buscava a validação externa, ficando em dependência emocional.

Rigidez. Vincular a valoração pessoal pela demonstração de *performance* perfeita, associada ao traifar da rigidez pensêntica, sustentava a autoimposição, de maneira inflexível, de metas irreais de autodesempenho, levando ao desvio proexológico e à intrafisicalização.

Autassédio. A busca pelo perfeito é inalcançável. Esse autoconflito era reforçado pelo autotrafarismo e hiperautocriticismo, desencadeando o *ciclo autassédio-heterassédio*.

Autoinsegurança. A falta de confiança nas próprias capacidades manifestava-se por medo constante de errar e deflagrava o ansiosismo face a qualquer nova tarefa.

Reação. Perante um novo desafio, a reação era de *luta ou fuga*. Ambas desembocavam na autovitimização, retroalimentando a baixa autestima e a carência afetiva.

Controle. A *luta* correspondia ao empreendimento da tarefa, tentando controlar todas as variáveis para obter o desempenho almejado. Criar expectativas quanto à perfeição irrealizável faz com que a consciência perfeccionista esteja sempre frustrada perante a percepção de fracasso. Tentar exercer o controle sobre as outras consciências ou sobre os fatos é impossível, trazendo mais ansiedade. A autocura do perfeccionismo vai exigir a renúncia às expectativas infundadas sobre si e sobre os outros (Balona, 2015).

Autodesvaloração. Qualquer variação à expectativa de perfeição era interpretada ao modo de insucesso e erro pessoal, resultando em menosprezo pessoal.

Autodesmerecimento. Quando tinha sucesso no desempenho desejado, desqualificava os resultados, classificando a tarefa como tendo sido fácil ou terceirizando o mérito, dizendo que só tinha conseguido por ter obtido ajuda, e reajustava as futuras metas para padrões mais altos e menos realizáveis, reforçando o círculo vicioso.

Impostora. Paradoxalmente, o autotrafarismo também se manifestava no recebimento dos *feedbacks* elogiosos ambicionados, pois os recebia com rechaço e sentimento de não-merecimento, desencadeando o medo de ser descoberta enquanto impostora.

Fuga. Quando o medo dominava, optava pela esquiva da tarefa, preferindo não fazer a ficar a menor do seu ideal. Nessa situação, colocava-se em condição de omissão deficitária.

Ciclo. A evitação da experimentação pelo medo de mau desempenho ocasionava baixa autocognição sobre as autopotencialidades, perpetuando a autoinsegurança, o autotrafarismo e a baixa autestima.

III. AUTENFRENTAMENTO

Autenfrentamento. O autenfrentamento é a terceira etapa do ciclo autoconsciencioterápico; ocorre quando o evoluciente se posiciona, planeja e aplica técnicas e faz os

movimentos de recéxis, a fim de alcançar a autocura relativa em prol de atitudes mais evolutivas e prioritárias (Almeida; Haymann & Remedios, 2022).

Autodesassédio. O primeiro passo do autenfrentamento da *síndrome do perfeccionismo* desta autora foi a desconstrução dos apriorismos *autodepreciativos* (Cerqueira, 2017) e de o *autovalor depender do desempenho perfeito*.

Autovalor. A fim de interromper o *fluxo autassédio-heterassédio* (Haymann, 2016) originado por essa irracionalidade apriorística, esta autora aplicou a vontade e o abertismo para estabelecer novas sinapses e parassinapses homeostáticas, por exemplo, admitindo o senso de autodignidade ínsito a todas as consciências, inclusive a si mesma, e a relação reciclogênica e cosmoética com os erros.

Dignidade. A autodignidade, manifesta em pensamentos respeitosos dirigidos a si e aos outros, é responsabilidade pessoal, bem como a capacidade de prevenir e resistir aos possíveis ataques externos à dignidade, sem perda da lucidez quanto ao autovalor (Lopes, 2017, p. 221 a 223).

Vínculo. Para a assunção da manifestação mais coerente com a neoautoconcepção do autovalor intrínseco, buscou resgatar o vínculo com a paraprocedência intermissiva e investir na recuperação de unidades de lucidez conscienciais (cons), alcançadas no período da intermissão lúcida, pela imersão no estudo e na prática (teática) da Conscienciologia.

Autodoação. No autenfrentamento da carência afetiva, engajou-se em tarefas interassistenciais, com o objetivo de passar da condição de subjugação ao afeto do outro para a doação lúcida interassistencial libertária (Medeiros, 2013). Desse modo, a motivação deixa de ser o autodesempenho ou heterorreconhecimento e passa a ser a interassistência, dando início ao egocídio.

Flexibilidade. Desenvolver a flexibilidade pensônica, em oposição à rigidez, tem o intuito de favorecer a conexão com os amparadores e qualificar a interassistencialidade.

O CONTRAPONTO HOMEOSTÁTICO DO PERFECCIONISMO É A BUSCA COSMOÉTICA DO AUTODESEMPEÑO EVOLUTIVO E INTERASSISTENCIAL, APLICADO DE MANEIRA INEGOICA, TRAFORÍSTICA E COM AUTOCRÍTICA DISCERNIDA.

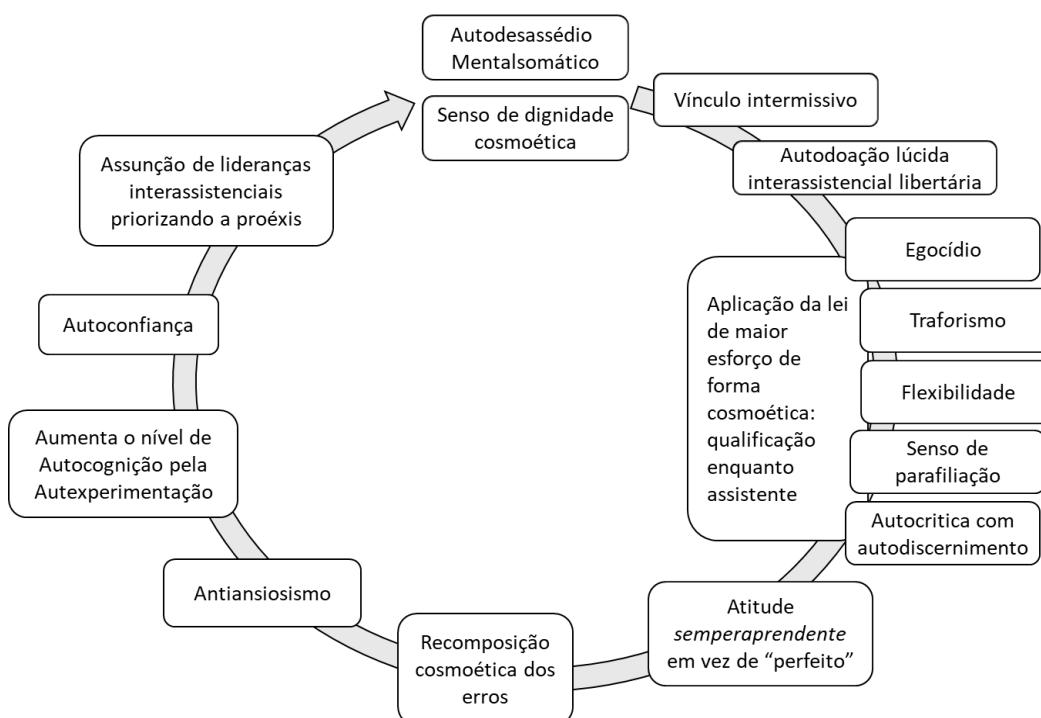
Traforismo. A consciência assistencial traforista doa o seu melhor em função do outro, mantendo padrão pensônico de benignidade em relação a si e aos demais, além de satisfação íntima perante os autesforços.

Amparabilidade. O assistente com senso de parafiliação entende que as tarefas estão vinculadas aos trabalhos da equipe de amparadores, assume a responsabilidade pela própria condição de minipeça lúcida do maximecanismo interassistencial funcionante e desenvolve autoconfiança nos empreendimentos cosmoéticos aos quais se dedica.

Semperaprendente. Compreender e aceitar que o erro faz parte da experimentação e do processo de aprendizagem foi fundamental para esta autora. Perante um erro inevitável, a melhor abordagem é a recomposição cosmoética, por meio de ações de responsabilização, reparação, retratação e reformulação da conduta, com foco na interassistência (Almeida; Haymann & Remedios, 2022).

Antiansiosismo. “O ideal evolutivo para a consciência lúcida é a anulação da ansiedade com a autossegurança, sem ansiosismo, e o autopreparo para as inevitáveis ocorrências fora das expectativas habituais” (Vieira, 2014, p. 1.354).

Liderança. A partir dos autenfrentamentos de sinais e sintomas da *síndrome do perfeccionismo*, esta autora passou a assumir lideranças interassistenciais pertinentes à autoproéxis, fortalecendo o senso de autovalor enquanto intermissivista no fluxo proexológico.



ESQUEMA 2. MECANISMO HOMEOSTÁTICO DO AUTODESEMPENHOO EVOLUTIVO EM CONTRAPONTO AO PERFECCIONISMO.

Técnicas. Para chegar ao mecanismo homeostático do autodesempenho evolutivo, esta autora aplicou técnicas de autenfrentamento, descritas na sequência, a fim de atuar em 3 eixos paraterapêuticos:

1. **Proexoterapia.** Priorização do processo evolutivo.
2. **Autodesassédio.** Ampliação da autocognição e do autodesassédio.
3. **Interassistencialidade.** Qualificação enquanto assistente interassistencial.

2.1 Técnicas e atitudes relacionadas à priorização do processo evolutivo.

A. **Técnica da autocritica dos valores pessoais** (Almeida; Haymann & Remedios, 2022): com a listagem dos próprios valores, assumiu o autoposicionamento quanto à priorização dos valores evolutivos e ao realinhamento proexológico. Destacaram-se os valores da *evolução, interassistência e voluntariado*, os quais funcionaram enquanto âncora e força propulsora para o planejamento, implementação e consolidação da recéxis.

B. Voluntariado conscienciológico: priorizou o voluntariado na OIC desde 2019, permitindo experienciar a condição de *minipeça no maximecanismo interassistencial* e a interação com o grupo evolutivo intra e extrafísico, mesmo morando em Portugal, desenvolvendo atividades à distância. Mais tarde, em 2021, atuou no *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC), na área internacional e na docência conscienciológica online. Em 2023, já residindo em Foz do Iguaçu, tornou-se voluntária do *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC), onde vivenciou a docência conscienciológica presencial. O voluntariado foi fulcral na sustentabilidade da priorização do processo evolutivo, pois proporcionou a participação contínua em atividades interassistenciais, realçando o holopensene intermissivo e o convívio com o grupo evolutivo (Consciência & Consciência, 2020).

C. Tenepes: início da *tarefa energética pessoal* em janeiro de 2020. A vivência diária de momento interassistencial junto ao amparador de função também contribuiu para fixar a conexão com a paraprocedência intermissiva.

D. Radicação na Cognópolis: em maio de 2022, tomou a decisão de mudar a residência de Lisboa para a Cognópolis Foz do Iguaçu, PR, com o objetivo de investir no processo de recin e na qualificação da interassistência. Foram necessárias várias ações no âmbito profissional e financeiro, com o grupocarma e os aspectos legais relacionados à imigração. A mudança concretizou-se em agosto de 2023.

2.2 Técnicas relacionadas à ampliação da autocognição e do autodesassédio (ver Almeida; Haymann & Remedios, 2022).

Atendimentos consciencioterápicos. A partir de 2018, passou por vários atendimentos consciencioterápicos na modalidade intensiva, de 5 dias, em Foz do Iguaçu, complementado pela *Assessoria Autoconsciencioterápica* e grupos consciencioterápicos temáticos online. Em 2023, com a mudança para Foz do Iguaçu, foi possível iniciar os atendimentos presenciais na modalidade regular. Nesse caminho, a autora foi aumentando a autocognição, aprofundando o processo autoconsciencioterápico e enfrentando os traumas da intrafisicalização, carência afetiva, repressão emocional, rigidez pensêntica, autotrafarismo e autovitimização, relacionados à *síndrome do perfeccionismo*.

A. Técnica do autoortoabsolutismo desassediador: aplicou a vigilância autopen-sênica e o autoortoabsolutismo na sua qualificação, com o objetivo de eliminar circuitos patopensênicos automatizados e diminuir a vulnerabilidade para heterassédios. Pensenes de autoinsegurança e autodepreciação foram substituídos pelo autoposicionamento da intencionalidade cosmoética e a conscientização de minipeça da equipin e da equipex nas atividades interassistenciais; pensenes de autoculpa foram substituídos por proatividade na recomposição cosmoética dos erros.

B. Técnica da qualificação da intenção: adotou a rotina do *triplo questionamento – Por quê? Para quê? Para quem?* – com o objetivo de identificar quando a motivação estava relacionada com carência afetiva ou com autocorrupção por medo e fazer a correção imediata.

C. **Técnica da explicitação dos trafores:** realizou a listagem dos principais traços-força pessoais e trabalhou, na autoconsciencioterapia, a assunção deles. Identificou os trafores de *comprometimento* e *perseverança*, cuja aplicação precisava ser qualificada, pois estavam sendo utilizados no esforço perfeccionista, sendo redirecionados para a sustentabilidade dos autesforços evolutivos. Também foram identificados trafores ociosos, nomeadamente o *acolhimento*, a *assistencialidade* e o *parapsiquismo*, devido ao processo de esquiva de lideranças interassistenciais, os quais passaram a ser aplicados nos novos desafios do voluntariado, aumentando a autoconfiança.

D. **Técnica da neoconcepção autoconsciencial:** imaginou-se enquanto consciência autoconfiante, desperta, sem autoconflitos motivados por medo ou insegurança, trabalhando em parceria com os amparadores no processo interassistencial. Essa experiência proporcionou neorreferencial homeostático de autossuperação e, por outro lado, evidenciou as perdas evolutivas de manter o comportamento autocorrugado. Passou a valorizar as assistências efetuadas e os *feedbacks* recebidos, mantendo-se autovigilante para não rechaçar teimosamente, *a priori*, os comentários positivos nem hipervalorizar as críticas, trocando a autausteridade patológica pelo autodiscernimento e autoparacentifcidade.

E. **Técnica da rotina útil:** realizou o levantamento das tarefas semanais e implementou ajustes para a adoção de rotina sem ansiosismos; autolimites do tempo dedicado às tarefas profissionais; otimização das rotinas relacionadas com a saúde somática (alimentação, atividade física e sono), com a tenepes, o duplismo e o convívio com as amizades evolutivas; integração, na rotina, de momentos de autorreflexão, estudo e escrita de temas evolutivos, trabalho bioenergético, laboratórios conscienciológicos e participação em dinâmicas parapsíquicas. Inclusão de momentos de fitoconvivialidade e de lazer. Por fim, o ajuste na distribuição das tarefas para que ficassem realistas com o tempo disponível, contemplando horários disponíveis para demandas extrapauta.

2.3 Ações de qualificação da interassistencialidade.

A. **Engajamento em tarefas interassistenciais parapsíquicas:** a vivência da tenepes, do voluntariado, da docência conscienciológica e da gesconografia interassistencial permitiu desenvolver o senso de parafiliação e a interconfiança na equipex.

B. **Técnica da dupla evolutiva:** opção por um relacionamento afetivo-sexual maduro, convívio amoroso pautado pelos princípios inegoico, libertário, tarístico, traforista, interassistencial e potencializador do processo evolutivo do casal.

C. **Imersão homeostática:** participação diária em dinâmicas parapsíquicas interassistenciais, experimentos semanais em laboratórios conscienciológicos de autopesquisa e cursos de campo com o objetivo de se qualificar enquanto assistente parapsíquica.

D. **Curso para Formação do Consciencioterapeuta:** momentos de consciencioterapia grupal com foco na qualificação de todos os participantes enquanto interassistentes. Participar do CFC proporcionou à autora o aprofundamento da autocompreensão sobre o mecanismo de funcionamento pessoal, o aumento da autoconfiança para atuar na função de consciencioterapeuta e a intensificação do *rapport* junto à equipe extrafísica de paraconsciencioterapeutas.

IV. INDICADORES DE AUTOSSUPERAÇÃO

Autossuperação. O autenfrentamento e a autossuperação são processos contínuos de autocura, pelos quais é necessário autesforço ininterrupto do evoluinte para a reciclagem de manifestações anacrônicas e implementação de novos mecanismos mais homeostáticos, em níveis crescentes de aprofundamento.

Duplismo. A vivência do duplismo evolutivo vem permitindo o exercício da autenticidade, renunciando à autodefesa da imagem, e a aprendizagem de se manifestar de modo mais traforista.

Indicadores. A autossuperação é aferida por meio de indicadores, “parâmetros práticos, claros e mensuráveis do processo de superação da doença consciencial, durante a fase de autenfrentamento” (Almeida; Haymann & Remedios, 2022, p. 1.170).

Autesforços. A superação da *síndrome do perfeccionismo* pode ser alcançada a partir da prática da busca saudável pelo autodesempenho evolutivo. “Evoluir é ampliar os autesforços” (Vieira, 2019, p. 810). “A tendência de tudo no Cosmos é se aperfeiçoar, esse é o princípio cósmico da evolução” (*idem*, p. 802).

Enumeração. A partir da autoconsciencioterapia, esta autora desenvolveu 9 contrapontos entre o perfeccionismo e a procura cosmoética pelo autodesempenho evolutivo, listados na tabela 2, a seguir, constituindo indicadores de autossuperação relativa da parapatologia.

TABELA 2. CONTRAPONTO PERFECCIONISMO VERSUS AUTODESEMPEÑHO EVOLUTIVO.

Perfeccionismo	Procura cosmoética pelo autodesempenho evolutivo
Intencionalidade egoica (focada nas necessidades próprias).	Intencionalidade interassistencial (focada na assistência e <i>que aconteça o melhor para todos</i>).
Procura pela heterovaloração. Carência afetiva.	Doação lúcida interassistencial, interconsciente e interdimensional libertária, sem esperar retorno.
Insegurança.	Autoconfiança.
Autocobrança autassediadora.	Autesforços aplicados com cosmoética, autocritica evolutiva e sem distorções autassediadoras ou autoculpa.
Rigidez pensêntica.	Flexibilidade pensêntica, com abertismo; postura <i>semperaprendente</i> .
Insatisfação crônica com os resultados; queixismo; autotrafarismo.	Satisfação íntima com o trabalho realizado; traforismo.
Reclamação.	Gratidão e retribuição.
Ansiosismo, medo, repressão emocional; autauusteridade patológica.	Leveza desassediadora.
Trabalho <i>solo</i> , autossuficiência equivocada.	Conexão com a equipe extrafísica de amparadores e paramizadas evolutivas; interdependência evolutiva.

CONCLUSÃO

Síndrome. Neste artigo, propôs-se a *síndrome do perfeccionismo* e sua Parasse-miologia no âmbito da Consciencioterapeuticologia. Com a descrição do estudo de caso da autora, procurou-se fornecer subsídios para a compreensão dessa parapatologia.

Casuística. Apresentou-se a condição nosográfica de vincular a autestima ao desempenho, reforçado pelo apriorismo de que *só tem valor se for perfeito*, causando baixa autestima e carência afetiva, com a consequente procura por heterovaloração, autexigência para demonstrar desempenhos intensos em esforços não prioritários, desvio da próexis e melin. Observou-se também a ocorrência de desgaste holossomático crônico, devido à preocupação exagerada com possíveis erros, ansiosismo, autovitimização e heterassédio.

Paraterapêutica. No caso da autora, a linha paraterapêutica principal de autenfrentamento do perfeccionismo foi a Proexoterapia, a partir da priorização dos valores evolutivos e do realinhamento proexológico, com engajamento em tarefas interassistenciais, ao modo do voluntariado consciencialógico e da tenepes, e mudança de residência para a Cognópolis Foz do Iguaçu.

Cosmoética. A autora compreendeu que o perfeccionismo difere da busca cosmoética pelo autodesempenho evolutivo e interassistencial, sendo este seu foco de autenfrentamento atual, tendo alcançado alguns indicadores relativos de autossuperação.

Consciencioterapeuticologia. A manifestação do perfeccionismo no intermissivista tem grande impacto para a autoproéxis e para maxiproéxis grupal, sendo relevante e necessária a realização de mais estudos e debates sobre essa parapatologia no âmbito da Consciencioterapeuticologia.

Holoprescriciologia. Para maior aprofundamento sobre as temáticas deste artigo, além das citadas, eis 12 referências bibliográficas complementares:

01. Verbetes: *Antiperfeccionismo, Conscin Perfeccionista, Harmonia Existencial, Imperfectividate, Leveza Autodesassediadora, Medo de Errar, Perfeccionismo Atravancador, Rigidez Consciencial, Síndrome da Autossantificação e Workaholism* – Enciclopédia da Conscienciologia (Vieira, 2023).
02. *Antiperfeccionismo na Invéxis* (Pedroso, 2005).
03. *Egocentrismo X Egocídio na Assistencialidade* (Gonçalves, 2006).
04. *Paper do Círculo Mental somático: Lei do Maior Esforço* (Costa, 2024).
05. *Paraterapêutica do Ansiosismo: Ferramentas Práticas Autoconsciencioterápicas* (Ribeiro, 2024).
06. *Paraxioterapia aplicada à Ânsia pela Heterovaloração* (Ribeiro, 2022).
07. *Qualificação da Auto-Estima* (Carvalho, 2006).
08. *Suas Qualidades Positivas: Teoria e Técnicas para Auxiliar no (Re)Conhecimento, Aplicação e Desenvolvimento de Talentos e Pontos Fortes Pessoais* (Dantas, 2023).
09. *Cartilha: Perfeccionismo em Perspectiva* (LAVIS – UFMG, online).
10. *Paraterapêutica da Necessidade de Heteraprovação* (Pandolfo, 2023).
11. *Perfeccionismo: Autoconhecimento e Desapego dos Ideais Perfeitos* (Araújo; Bichara & Araújo, 2014).

12. *Propriedades Psicométricas da Frost Multidimensional Perfectionism Scale para Adultos Brasileiros* (Mansur-Alves, et al., 2022).

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

01. Almeida, Marco; Haymann, Maximiliano; & Remedios, Juliana; Orgs.; *Dicionário de Consciencioterapeuticologia com Termos Multilíngues Equivalentes: 400 Verbes Prescritivos*; ed. Liege Trentin; Maximiliano Haymann; & Sissi Lopes; neologistas multilíngues: Equipe de Idiomas da OIC; revisores: Equipe de Revisores da OIC; 1.412 p.; 25 E-mails; 845 enus.; 50 especialidades; glos. 400 termos (al., esp., fr., ing.); 54 microbiografias; 3 quadros sinópticos; 1 tab.; 142 técnicas; 26 websites; glos. 38 termos (miniléxico dos campos paracientíficos); 161 filmes; 1.100 refs.; 111 webgrafias; 4 apêndis. (1 apênd.: BEE da Consciencioterapicologia: 575 refs.); alf. (al., esp., fr., ing.); 28,5 x 22 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; & Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); Foz do Iguaçu, PR; 2022; páginas 93, 119, 157, 166, 219, 790, 887, 898, 903, 913, 945, 983, 1.007, 1.012, 1.018, 1.068, 1.070, 1.139 e 1.094.
02. Araújo, Ana Luiza de Carvalho; Bichara, Felipe Feres; & Araújo, Leopoldo Freitas; *Perfeccionismo: Autoconhecimento e Desapego dos Ideais Perfeitos*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 18; N. 1; 3 E-mails; 4 enus.; 3 microbiografias; 2 técnicas; 5 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-março, 2014; páginas 48 a 58.
03. Balona, Mália; *Autocura através da Reconciliação: Um Estudo Prático sobre a Afetividade*; pref. 1ª Ed. Marina Thomaz; pref. 2ª Ed. Daniel Muniz; pref. 3ª Ed. Cristina Arakaki; pref. 4ª Ed. Allan Gurgel; revisor Marcelo Bellini; 368 p.; 2 seções; 11 caps.; 124 adágios; 23 E-mails; 1 entrevista; 56 enus.; 2 escalas; 1 esquema; 1 foto; 10 gráfis.; 6 ilus.; 1 microbiografia; 5 quadros sinópticos; 4 questionários; 3 séries harmônicas; 2 tabs.; 18 técnicas; 5 teorias; 21 websites; glos. 86 termos; 25 infográfis.; 20 cenografias; 84 filmes; posf.; 338 refs.; 28 webgrafias; 2 apêndis.; alf.; 21 x 14 cm; enc.; sob.; 4ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2015; páginas 129 e 130.
04. Brown, Brené; *A coragem de Ser Imperfeito: Como Aceitar a Própria Vulnerabilidade, Vencer a Vergonha e Ousar Ser Quem Você É*; trad. Joel Macedo; 208 p.; 23 x 16 cm; br.; Sextante; Rio de Janeiro, RJ; 2016; páginas 22 a 85.
05. Carvalho, Juliana dos Remedios; *Qualificação da Auto-Estima*; Monografia; *Curso para Formação de Consciencioterapeutas*; 20 p.; 8 seções; 22 enus.; 2 tabs.; 11 técnicas; 14 refs.; 29,5 x 21,5 cm; enc.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Novembro, 2006; páginas 1 a 20.
06. Cerqueira, Flávia Aouar; *Trajetória Autoconsciencioterápica da Autoinsegurança ao Protagonismo Cosmético*; Artigo; *IX Jornada de Consciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 09-10.09.2017; *Conscientiotherapy*; Revista; Anuário; Ano 6; N. 6; Seção: Autoconsciencioterapia; 1 E-mail; 14 enus.; 1 microbiografia; 2 técnicas; 29 refs.; 3 webgrafias; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2017; página 141.
07. Consciência, Luísa; & Consciência, Tatiana; *Sustentabilidade Íntima no Holopensene Português: Projeto OIC Lisboa*; Artigo; *XII Jornada de Consciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 05-06.09.20; *Conscientiotherapy*; Revista; Anuário; Ano 9; N. 10; Seção: Autoconsciencioterapia; 2 E-mails; 24 enus.; 2 microbiografias; 1 tab.; 13 técnicas; 12 refs.; 1 webgrafia; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2020; páginas 103 a 115.
08. Dantas, Álvarez; *Suas Qualidades Positivas: Teoria e Técnicas para Auxiliar no (Re)Conhecimento, Aplicação e Desenvolvimento de Talentos e Pontos Fortes Pessoais*; pref. Julianne Fischer; revisoras Eliane Wojslaw; & Aline Niemeyer; 222 p.; 10 caps.; 2 fotos; glos. 113 termos; 11 ilus.; 1 microbiografia; 1 questionário; 5 tabs.; 12 técnicas; 1 teste; 113 notas; 46 refs.; 3 apêndis.; 9 webgrafias; alf.; 23 x 16 x 1,5 cm; br.; *Epígrafe*; Foz do Iguaçu, PR; Brasil; 2023; páginas 1 a 114.
09. Gonçalves, Luiz; *Egocentrismo X Egocídio na Assistencialidade*; Artigo; *Proceedings of the 4th Consential Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência)*; Foz do Iguaçu, PR; 07-10.09.06; *Journal of Consientiology*; Revista; Trimestral; Vol. 9; N. 33-S; 11 técnicas; 8 enus.; 1 microbiografia; 10 filmes; 30 refs.; *International Academy of Consciousness* (IAC); London; September, 2006; páginas 61 a 84.
10. Haymann, Maximiliano; *Prescrições para o Autodesassédio*; revisores Ivelise Vicenzi; et al.; 216 p.; 4 seções; 36 caps.; 24 E-mails; 141 refs.; 88 enus.; 1 esquema; 1 fluxograma; 1 foto; 1 microbiografia; 4 tabs.; 21 websites; glos. 168 termos; 63 refs.; 28 webgrafias; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2016; páginas 49 a 69.

11. Hewitt, Paul L.; & Flett, Gordon L.; *Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology*; Artigo; *Journal of Personality and Social Psychology*; Revista; Mensário; Vol. 60; N. 3; American Psychological Association (APA); Washington, DC; USA; páginas 456 a 470.
12. Lopes, Adriana; *Sensos Evolutivos & Contrassensos Regressivos: O Estudo Contraponteado do Autodiscernimento quanto à Maturidade Consciencial*; pref. Antonio Pitaguri; revisores Dayane Rossa; et al.; 640 p.; 3 seções 44 caps.; 9 citações; 391 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 8 tabs.; 22,5 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2017; páginas 221 a 223.
13. Mansur-Alves, Marcela; et al.; *Propriedades Psicométricas da Frost Multidimensional Perfectionism Scale para Adultos Brasileiros*; Artigo; *Avaliação Psicológica*; Revista; Trimestral; Vol. 21; N. 2; 1 E-mail; 4 tabs.; 6 notas; 43 refs.; Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG); Belo Horizonte, MG; 2022; páginas 163 a 174.
14. Medeiros, Luziânia; *Autoconsciencioterapia aplicada à Carência Afetiva*; Artigo; *I Simpósio Intercientífico de Saúde Consciencial*; Foz do Iguaçu, PR; 07-08.09.2013; *Saúde Consciencial*; Revista; Anuário; Ano 2; N. 2; Seção: *Autoconsciencioterapia*; 1 E-mail; 19 enus.; 2 esquemas; 1 microbiografia; 1 sigla; 32 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2013; página 28.
15. Pandolfo, Patrícia; *Paraterapêutica da Necessidade de Heteraprovação*; Artigo; *Conscientiotherapy*; Revista; Ano 12, N. 14; 1 E-mail; 13 enus.; 3 esquemas; 1 microbiografia; 2 tabs.; 10 técnicas; 10 refs.; 1 webgrafia; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; 2023 páginas 59 a 70.
16. Pedroso, Thatianna; *Antiperfeccionismo na Invéxis*; Artigo; *V CINVÉXIS*; Foz do Iguaçu, PR; 2005; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 9; N. 2; Seção: *Temas da Conscienciologia*; 1 E-mail; 13 enus.; 1 microbiografia; 3 técnicas; 4 notas; 16 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAAC); Foz do Iguaçu, PR; Abril-junho, 2005; páginas 187 a 195.
17. Ribeiro, Guilherme; *Paraterapêutica do Ansiosismo: Ferramentas Práticas Autoconsciencioterápicas*; Artigo; *XVI Jornada de Consciencioterapeuticologia*; Foz do Iguaçu, PR; 07-08.09.2024; *Conscientiotherapy*; Revista; Anuário; Ano 13; N. 16; Seção: *Abordagens Consciencioterápicas*; 1 E-mail; 1 microbiografia; 4 enus.; 19 refs.; 7 webgrafias; 1 tab.; 18 técnicas; 1 nota; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2024; páginas 33 a 49.
18. Ribeiro, Guilherme; *Paraxioterapia aplicada à Ânsia pela Heterovaloração*; Artigo; *Conscientiotherapy*; Revista; Anuário; Ed. Especial; Ano 11; N. 12; 1 E-mail; 1 microbiografia; 7 técnicas; 1 tabela; 6 enus.; 2 esquemas; 1 ilus.; 8 refs.; 2 webgrafias; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; Junho, 2022; páginas 67 a 80.
19. Shafran, Roz; Egan, Sarah; & Wade, Tracey; *Overcoming Perfectionism: A Self-Help Guide Using Scientifically Supported Cognitive Behavioural Techniques*; pref. Peeter Cooper; 448 p.; 2 partes; alf.; 19,5 x 13 cm; br.; 2^a Ed.; Little, Brown Book Group; London; 2018; páginas 3 a 16 e 19 a 54.
20. Vieira, Waldo; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo, CEAEC & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vols. I, II e III; 652 conceitos analógicos; 30 E-mails; 4 enus.; 1 esquema de evolução consciencial; 2 fotos; glos. 7.518 termos; 2.313 megapenseses trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 1 tab.; 120 técnicas lexicográficas; 26 websites; 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2^a Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 802 e 810.
21. Vieira, Waldo; *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 1.354.

WEBGRAFIA ESPECÍFICA

01. Arakaki, Kátia; *Workaholism* (N. 1.690; 13.09.2010); Verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Encyclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10^a Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Encyclopédia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 34.305 a 34.309; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 09.08.2025; 10h00.

02. Costa, João Paulo; *Lei do Maior Esforço*; Paper; *Círculo Mentalomático*; Semanário; N. 653; 4 p.; 4 enus.; 7 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAAC); Foz do Iguaçu, PR; 19.10.2024; disponível em: <<https://www.tertuliarium.org/pdf/CM-653>>; acesso em: 09.08.2025; 10h00.

03. **Frazão**, Socorro; *Perfeccionismo Atravancador* (N. 3.891; 29.09.2016); Verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10^a Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 25.838 a 25.842; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 09.08.2025; 10h00.

04. **Freire**, Carina; *Leveza Autodesassediadora* (N. 4.790; 17.03.2019); Verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10^a Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 21.017 a 21.022; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 09.08.2025; 10h00.

05. **Guimarães**, Daniela; *Medo de Errar* (N. 3.763; 24.05.2016); Verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10^a Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 22.206 a 22.211; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 28.01.2024; 10h00.

06. **Haverroth**, Michele; *Conscin Perfeccionista* (N. 3.155; 24.09.2014); Verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10^a Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 10.575 a 10.582; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 28.01.2024; 10h00.

07. **Kauati**, Adriana; *Síndrome do Impostor* (N. 2.461; 28.10.2012); Verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10^a Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 30.714 a 30.718; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 28.01.2024; 10h00.

08. **Laboratório de Avaliação e Intervenção na Saúde (LAVIS – UFMG); Perfeccionismo em Perspectiva**; Cartilha; Website LAVIS-UFMG; Seção: *Publicações*; 9 módulos; Belo Horizonte, MG; S. D.; disponível em: <https://lavisufmg.wixsite.com/website/publicacoes>; acesso em: 12.12.2024; 08h00.

09. **Meira**, Zoraide; *Antiperfeccionismo* (N. 3874; 12.09.2016); Verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10^a Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 1.794 a 1.799; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 28.01.2024; 10h00.

10. **Patterson**, Hahna; et al.; *A Systematic Review on the Psychological Effects of Perfectionism and Accompanying Treatment*; Artigo; *Psychology*; Revista; Vol. 12; *Special Issue on Depression & Anxiety Research*; 1 E-mail; 6 microbiografias; 96 refs.; disponível em: <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=106424>; acesso em: 28.01.2024; 10h00; páginas 1 a 24.

11. **Richter**, Rita; *Rigidez Conciencial* (N. 4.632; 10.10.2018); Verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10^a Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 29.578 a 29.584; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 28.01.2024; 10h00.

12. Vieira, Waldo; *Harmonia Existencial* (N. 1.765; 02.12.2010); *Imperfectividade* (N. 452; 26.01.2007); *Síndrome da Autossantificação* (N. 1.726; 20.10.2010); Verbetes; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10^a Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Encyclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 17.701 a 17.706, 18.589 a 18.591 e 30.486 a 30.489; disponíveis em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 28.01.2024; 10h00.