

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA

Autoconsciencioterapia: Da Heteronomia à Autonomia Conscencial

Autoconsciencioterapia: De la Heteronomía a la Autonomía

Self-conscientiotherapy: From Heteronomy to Autonomy

Cassielle Barbosa

Graduanda em Educação Física, monitora da *Dinâmica da Projecioterapeuticologia* da OIC, *barbosacassielle17@gmail.com*

RESUMO. O presente artigo tem por objetivo descrever o mecanismo de funcionamento da heteronomia, condição antievolutiva e limitadora da expressão da singularidade proexológica. A motivação para a pesquisa decorre da vivência da autora na condição de evoluciente em atendimentos consciencioterápicos, cujo propósito foi o desenvolvimento da autonomia conscencial. A partir dessa experiência, evidenciou-se a importância da autorreflexão crítica nas várias áreas da vida e da autodesassedialidade enquanto condições indispensáveis para sustentar as responsabilidades proexológicas e os autoposicionamentos pautados pela cosmoética.

Palavras-chave: autodesassédio; autenfrentamento; posicionamento; recin; valores evolutivos.

RESUMEN. El presente artículo tiene como objetivo describir el mecanismo de funcionamiento de la heteronomía, condición antievolutiva y limitadora de la expresión de la singularidad proexológica. La motivación para la investigación surge de la vivencia de la autora en la condición de evoluciente en las atenciones consciencioterápicas, cuyo propósito fue el desarrollo de la autonomía conscencial. A partir de esta experiencia, se evidenció la importancia de la autorreflexión crítica en las diversas áreas de la vida y de la autodesasedialidad como condiciones indispensables para sostener las responsabilidades proexológicas y los autoposicionamientos pautados por la cosmoética.

Palabras clave: autodesasedio; autoenfrentamiento; posicionamiento; recin; valores evolutivos.

ABSTRACT. This article aims to describe the functioning mechanism of heteronomy, an antievolutionary condition that limits the expression of proexological singularity. The motivation for the research stems from the author's experience as an evolucient undergoing conscientiotherapy attendances, whose purpose was the development of conscencial autonomy. From this experience, the importance of critical self-reflection across various areas of life and of self-deintrudability became evident as in-

dispensable conditions for sustaining proexological responsibilities and self-positionings guided by cosmoethics.

Keywords: self-deintrusion; self-confrontation; positioning; recin; evolutionary values.

INTRODUÇÃO

Contextualização. Cada consciência tem propósitos de vida distintos, sendo imprescindível o desenvolvimento da autonomia, pois escolhas, decisões, valores evolutivos e curso intermissivo são personalíssimos.

Princípios. O princípio da descrença (PD) – *Não acredite em nada, nem mesmo neste texto; tenha suas experiências pessoais* – é o antídoto à heteronomia e aceitações passivas de heterocomandos.

Conclusões. Esse princípio convida a conscin a investigar, experimentar e chegar às próprias conclusões, favorecendo a manifestação da autonomia pensênica: escolhas, prioridades e valores evolutivos passam a ser fruto de vivência direta, não de imposição ou sugestão externa.

Demanda. Durante o processo consciencioterápico, esta autora aprofundou a autoinvestigação dos incômodos pessoais, os quais prejudicavam o funcionamento homeostático e autodesassediador da intermissivista comprometida com a autoqualificação evolutiva contínua.

Incoerência. Comportamentos regressivos afastavam-na dos compromissos assumidos no curso intermissivo (CI), incluindo a qualificação da interassistencialidade, além de dificultar autoposicionamentos frente a demandas externas, manifestando-se de modo incoerente com os princípios cosmoéticos pessoais.

Objetivo. Este artigo busca compreender e descrever o mecanismo de funcionamento parapatológico da heteronomia, condição antievolutiva e limitadora da expressão da singularidade proexológica, e desenvolver seu contraponto evolutivo da autonomia consciencial.

Motivação. A pesquisa nasce da experiência direta desta autora, na condição de evoluciente em atendimentos consciencioterápicos, cujas demandas iniciais foram a dificuldade para se posicionar nos debates e em relação às próprias ideias e anseios, o objetivo de ampliar a autocognição e autopercepção e o megafoco no desenvolvimento da autonomia consciencial.

Justificativa. A assunção da autonomia consciencial, em especial quanto às responsabilidades proexológicas, é condição basilar na progressão da maturidade necessária ao intermissivista.

I. AUTOINVESTIGAÇÃO

Parassemiologia. Durante os atendimentos, esta autora mapeou sintomas relacionados à demanda inicial de falta de posicionamento, sem ainda compreender profundamente seu mecanismo patológico de funcionamento.

Heteroconsciencioterapia. A partir de *feedbacks* e da autexperimentação, foram identificados 16 autassédios, listados em ordem alfabética:

01. **Ansiedade:** receio de não agradar.
02. **Apegos:** grupocarma, papéis sociais.
03. **Autoconflitos:** mal-estar decorrente de manifestações pessoais só para agradar o outro.
04. **Autoimagem:** idealizada, distorcida.
05. **Crenças:** ilusão quanto à boa intenção alheia.
06. **Expectativas:** pseudoganhos por sentir-se aceita.
07. **Idealização:** egocármica, grupocármica.
08. **Inferioridade:** sensação de ser inferior.
09. **Insegurança:** incerteza ao tomar decisões, pela falta de autocognição quanto aos valores pessoais.
10. **Justificativa:** necessidade de aprovação alheia.
11. **Medos:** não agradar, *desviar do caminho*, colocar limites.
12. **Menos-valia:** comparação com os outros.
13. **Pusilanimidade:** ausência de autoposicionamentos, acarretando desconforto energético (pressão no cardiochakra).
14. **Raiva:** indignação.
15. **Solidão:** sentir-se sozinha.
16. **Subjugação:** priorização da rotina alheia, deixando as autorresponsabilidades em segundo plano.

Autossabotagem. Tais manifestações apresentavam correlação com autocorrupção e autossabotagem, ao não se posicionar de maneira clara e assistencial, condizente com os conhecimentos já adquiridos.

Consciencioterapia. Nesse sentido, durante os atendimentos, a autora foi incentivada a investigar os comportamentos pessoais em situações específicas, a exemplo das interações com a família e com grupos de amigos, aplicando técnicas para ampliar a autocognição sobre os contextos nos quais sentia maior necessidade de se justificar, buscando identificar as motivações e intenções subjacentes a tais comportamentos.

Intenção. Segundo o *Dicionário de Consciencioterapeuticologia* (DC) (Almeida; Haymann & Remédios, orgs., 2022, p. 1.007), a *técnica da qualificação da intenção* é o “triplo questionamento: *Por quê? Para quê? Para quem?* aplicado aos pensares, ações e comportamentos cotidianos, utilizado para a investigação da intencionalidade e do nível de autocorrupção ou lisura nas manifestações pessoais”.

Exemplo. Diante da descrição da situação que gerou a dificuldade de se posicionar, esta autora acrescentou duas outras questões: 1. *O que estou fazendo?* 2. *O que realmente gostaria de fazer?* A partir dessas respostas, questionava-se: *por que, para que, para quem estou fazendo isso ou aquilo?* Associava a isso a anotação da emoção envolvida, visando o exercício da ampliação da autocognição emocional.

Técnicas. Além da checagem da intenção, foi aplicada a *técnica da listagem dos traços pessoais*, atualizando a lista pessoal de trafores, trafaes e trafais para aprofundar a autopesquisa, ajudando-a a distinguir comportamentos genuinamente pessoais daqueles pertencentes aos grupos (fusão emocional), por exemplo, familiar, de amizades e do voluntariado.

II. AUTODIAGNÓSTICO

Heteronomia. A partir das técnicas aplicadas na autoinvestigação, *da intenção e da listagem dos traços pessoais*, esta autora identificou mecanismos disfuncionais, a exemplo do desconhecimento das próprias emoções e dependência de afeto, interligados a manifestações de autassédio, concluindo que a heteronomia era o autodiagnóstico prioritário a ser trabalhado na consciencioterapia, pois vinha comprometendo a autolucidez e coerência com os compromissos evolutivos assumidos em CI.

Heteronomia. Segundo Vieira (2023, p. 17.775), “A heteronomia é a sujeição da conscin, homem ou mulher, a alguma lei exterior, processo centrípeto ou à vontade de outrem, com ausência da autonomia”. Ao terceirizar o discernimento para opiniões alheias, o intermissivista assume decisões insuficientemente ponderadas, as quais ocasionam, entre outras, estagnação do processo autevolutivo.

Mecanismo. No caso particular, foram diagnosticadas a imaturidade e a baixa clareza de objetivos pessoais enquanto bases das manifestações autassediadoras. O medo da desaprovação e do isolamento social, identificado como motor da própria conduta, levava-a autora a suprimir opiniões e a aderir ao pensamento do grupo em busca de aceitação e pertencimento.

Heteraceitação. Dizer *sim* a familiares e amigos, sem qualquer ponderação, quando a necessidade ou o estado pessoal exigia um *não*, gerava mal-estar, mas a *concordância* era motivada pela demanda subjacente: ser aceita pelo grupo, medo de desagradar e ser rejeitada, mantendo-a refém do temor da solidão.

Comportamento. Foram elencados 7 trafaes pessoais desencadeadores de comportamentos associados à heteronomia:

1. **Acriticidade.** Incapacidade de discernir informações, por ausência de autorreflexão e senso crítico.
2. **Autossabotagem.** Manutenção reiterada de autocorrupções; acomodação antievolutiva.
3. **Autovitimização.** Adoção sistemática do papel de vítima em situações desconfortáveis.
4. **Carência.** Submissão interconscencial motivada pela busca de ganhos afetivos.
5. **Comodismo.** Preferência por opiniões prontas em detrimento do esforço reflexivo pessoal.
6. **Passividade.** Paralisia decisória diante da necessidade de autodirecionamento.
7. **Preguiça.** Terceirização das responsabilidades pessoais pela falta de motivação para aprender.

Autonomia. O contraponto da heteronomia é o desenvolvimento da autonomia consciencial, fundamental para a reciclagem das manifestações suscetíveis ao auto e heterossédio, possibilitando à consciência sustentar as próprias decisões e responsabilidades evolutivas, sem depender da opinião ou motivação externa.

Responsabilidade. A autonomia é a condição do indivíduo de tomar decisões, administrar e conduzir a vida pessoal através de meios próprios, seguindo o autodiscernimento e valores internos, sem influência imposta ou coerciva de outras pessoas, assumindo as responsabilidades autoprescritas.

III. AUTENFRENTAMENTO

Neoautocognição. A singularidade é marca distintiva de cada consciência: trajetória intransferível, proéxis personalíssima. Nesse contexto, a heteronomia revela-se incompatível com o intermissivista voltado à autoqualificação consciencial, pautado na autopesquisa e no autesforço ininterrupto por neoautocognições (Lopes, 2015, p. 5 a 16).

Liberdade. O pássaro engaiolado durante toda a vida, mesmo com a porta aberta, pode não alçar voo, não por falta de direção, mas por falta de confiança em suas próprias asas. Acostumado a ser alimentado e conduzido, estranha a ausência de cercas e o peso de ter de escolher o próprio caminho.

Responsabilidade. A autonomia não é simplesmente abrir a porta da gaiola, mas o aprendizado gradual de *se sustentar no ar*, de *enfrentar correntes* imprevistas e de confiar na própria capacidade de orientação.

Destino. A paralisação não é a ausência de destino, mas o medo de não conseguir *voar sozinho*, medo de errar a rota, de cair, de *não encontrar pouso*. Autonomia, portanto, não é só liberdade; é um processo de reabilitação da própria potência, conquistado pelo exercício do voo, e não apenas pela contemplação da *porta aberta*.

Ação. Diante da explicitação do diagnóstico e das manifestações estagnadoras, esta autora aplicou as seguintes 3 técnicas autoconsciencioterápicas, com o objetivo de modificar os mecanismos patológicos e auxiliar na qualificação da autonomia consciencial:

1. *Técnica da ação pelas pequenas coisas* (Almeida; Haymann & Remedios, orgs., 2022, p. 838 a 839).
2. *Código Pessoal de Cosmoética* (Vieira, 2023, p. 9.029 a 9.034).
3. *Técnica da checagem holossomática* (Almeida; Haymann & Remedios, orgs., p. 903 a 905).

Reciclagem. A *técnica da ação pelas pequenas coisas* consiste na realização de atos simples e contínuos de autenfrentamento, dependentes exclusivamente da vontade pessoal, com início imediato à decisão reciclogênica.

Posicionamento. Para esta autora, a técnica foi fundamental para superar posturas recorrentes do dia a dia. Exemplifica-se: diante de convites indesejados, aceitos apenas para agradar, deveria dizer *não* sem justificativas e com delicadeza, rompendo o padrão de decisão dependente.

Mudança. A atenção ao comportamento viabiliza a adoção de técnicas de enfrentamento, conduzindo finalmente a mudanças efetivas. Esse percurso de amadurecimento impulsiona a evolução pessoal e a interassistencialidade.

Grupos. A autora identificou semelhança entre o comportamento pessoal e grupal de valorizar o afeto, porém verificou-se em ambos a predominância de patologias afetivas, marcadas por cobranças e dependências emocionais. Inserida nesse contexto, sem perceber, contribuía para a manutenção de tais posturas. Ao identificar não estar auxiliando o grupo a evoluir, mas sendo cúmplice dos padrões nosológicos, buscou estabelecer limites nas relações.

Desenvolvimento. Nesse sentido, desenvolver a autonomia requer continuidade nas escolhas que se entender, pelo autodiscernimento, serem as mais corretas para o momento evolutivo pessoal, sendo necessário reflexão, posicionamento, experimentações e, sobretudo, vontade.

Ferramentas. Eis 13 posturas passíveis de serem aplicadas, qualificando o desenvolvimento da autonomia:

01. **Adulthood.** Assunção das autorresponsabilidades.
02. **Assistência.** Desenvolvimento da doação sadia.
03. **Autoconhecimento.** Aprofundamento na autopesquisa, a fim de conhecer melhor a si, as motivações e necessidades pessoais; *o que estou a fazer vem de um desejo próprio?*
04. **Convívio.** Manter amizades construtivas, de antidependência.
05. **Criticidade.** Critério nos autoposicionamentos.
06. **Energias.** Domínio energético para o autodesassédio e autossustentação energética.
07. **Força presencial.** Manifestação da singularidade pessoal.
08. **Lucidez.** Autorreflexões geradoras de recuperação de cons.
09. **Posicionamento.** Reconhecimento dos limites próprios e assistenciais.
10. **Propósito.** Clareza em nomear os desejos íntimos.
11. **Recin.** Dedicção intraconsciencial para as recins necessárias.
12. **Segurança.** Autoconfiança quanto aos potenciais pessoais.
13. **Singularidade.** Reflexão e mapeamento da representatividade assistencial proexológica.

Reflexão. Eis 6 perguntas auxiliares no processo de autenfrentamento utilizadas pela autora:

1. *Qual o meu momento evolutivo?*
2. *Quais são as singularidades pessoais? De que modo posso aproveitá-las?*
3. *Quais reciclagens desejo implementar?*
4. *Quais foram as decisões assumidas no curso intermissivo para superar as dificuldades de autodirecionamento?*
5. *Qual a importância da autonomia consciencial no meu caso?*
6. *Valorizo a autopenalidade evolutiva e as conquistas pessoais?*

IV. AUTOSSUPERAÇÃO

Desenvolvimento. Com as técnicas aplicadas e as reflexões suscitadas pelo processo consciencioterápico, a autora tem conseguido sobrepujar situações de decisões em grupo, discernir antes de optar e, a cada dia, realizar pequenas ações para deixar de depender das opiniões alheias ao fazer as próprias escolhas.

Indicadores. Contudo, vale ressaltar que a superação é um processo. Esta autora entende que a demanda inicial não está 100% superada, porém já há indícios de autossuperação, conforme 3 indicadores listados a seguir:

1. Melhora nas relações;
2. Maior motivação intraconscencial;
3. Melhor disposição e estofo energético frente a situações anteriormente geradoras de autoconflitos.

Posicionamento. Os mecanismos de funcionamento homeostáticos desenvolvidos foram, principalmente, o de colocar limites nas relações por meio de autoposicionamentos e o de vivenciar as prioridades pessoais proexológicas, seguindo o *crescendum heteronomia-posicionamento–autonomia consciencial*.

Discernimento. A reflexão da autora sobre os valores autevolativos trouxe mais clareza do porquê das ações pessoais, sendo condição basilar para o desenvolvimento da autonomia consciencial. A identificação dos valores grupais nos quais estava inserida também foi fundamental para assumir postura mais crítica ante as próprias manifestações, conseguindo diferenciar o que era próprio do externo.

Autodesassédio. Portanto, para esta autora, a aplicação das técnicas e a consequente mudança de posturas foram *divisores de águas* na qualificação da autonomia e na reconexão consigo mesma, percebendo-se mais livre para retomar as rédeas da própria vida, sem receios autassediadores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreensão. A partir dos conteúdos abordados, é possível verificar o quanto a dedicação na autoconsciencioterapia foi fundamental para o autodesassédio da autora, decorrente dos estímulos para as autorrecins e qualificação assistencial ao assumir o protagonismo nos grupos de convivência, aumentando a compreensão pessoal sobre o propósito de vida.

Mapeamento. Através da experiência pessoal, verificou-se o quanto é importante mapear o padrão de manifestação pessoal e colocar em prática as ações de enfrentamento, tornando possível evitar posturas robotizadas e irrefletidas.

Desperticidade. Além disso, o desenvolvimento da autonomia consciencial favorece a autodesassedialidade, uma vez que, conforme exposto, exige-se a prática de posturas firmes de posicionamento e autodesassédio diante dos desafios.

Conclusão. Visto isso, a clareza de propósito, a opinião própria e a assunção das autorresponsabilidades são indicadores de autossuperação, por meio dos quais a consciência toma a rédea da própria vida com autodiscernimento.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. Almeida, Marco; Haymann, Maximiliano; & Remedios, Juliana; Orgs.; *Dicionário de Consciencioterapeu-ticologia 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 paracientíficos); 161 filmes; 1.100 refs.; 111 webgrafias; 4 apênds. (1 apênd.: BEE da Consciencioterapeu-ticologia: 575 refs.); alf. (al., esp., fr., ing.); 28,5 x 22 x 7 cm; enc.; *Associação Interna-cional Editares*; & *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; 2022; páginas 838 a 839, 903 a 905 e 1.007.
2. Lopes, Sissi; *Menoridade Intelectual (MI): Autodiagnóstico e Tratamento*; Artigo; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Ano 4; N. 4; Seção: *Autoconsciencioterapia*; 1 *E-mail*; 14 enus.; 1 microbiografia; 4 técnicas; 18 refs.; 1 videografia; 2 webgrafias; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2015; páginas 5 a 16.
3. Pinheiro, Lourdes; *Valores Evolutivos Universais: Acervo Transdisciplinar*; revisores Douglas Penna; *et al.*; 440 p.; 248 verbetes; 2 *E-mails*; 1 foto; 1 microbiografia; 1 folha de 330 qualidades pessoais; índice das personalidades-exemplo; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Epígrafe*; Foz do Iguaçu, PR; 2015;

WEBGRAFIA ESPECÍFICA

1. Barbosa, Cassielle; *Conscin Sugestionável* (N. 6.434; 16.09.2023); Verbetes; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciológica*; 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 Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 10.728 a 10.732; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 29.03.2026; 21h05.
2. Vieira, Waldo; *Autonomia* (N. 931; 09.08.2008); *Código Pessoal de Cosmoética* (N. 234; 13.05.2006); *Raiz do Temperamento* (N. 2.185; 22.01.2012); Verbetes; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciológica*; 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 Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 5.168 a 5.171, 9.029 a 9.034 e 28.222 a 28.228; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 29.03.2026; 21h06.

CITE ESTE ARTIGO

Barbosa, Cassielle; *Autoconsciencioterapia: Da Heteronomia à Autonomia Consciencial*; Artigo; *XVIII Jornada de Consciencioterapeu-ticologia*; Foz do Iguaçu, PR; 05-06.11.2026; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Ano 15; N. 18; Seção: *Autoconsciencioterapeu-ticologia*; 1 *E-mail*; 7 enus.; 3 técnicas; 1 microbiografia; 3 refs.; 2 webgrafias; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; setembro, 2026; páginas 09 a 16.