

## ■ AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

### **Autoculpa: Relato de Reciclagem a partir de Técnicas Consciencioterápicas**

*Autoculpa: Relato de Reciclaje a partir de Técnicas Consciencioterapéuticas*  
*Self-guilty: Case Report of Recycling Originated from Conscientiotherapeutic Techniques*

**Jaqueline Vilela**

Psicóloga, pedagoga, estudante de Letras, voluntária da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC), [jaquevilela0311@gmail.com](mailto:jaquevilela0311@gmail.com)

**RESUMO.** Este artigo descreve o processo autoconsciencioterápico da autora direcionado à reciclagem do holopensene pessoal de autoculpa, vincado por mais de 3 décadas nesta vida intrafísica. Tem por objetivo relatar as técnicas consciencioterápicas testadas e seus efeitos até o momento e contribuir, pelo autoexemplo, para os interessados no tema e na autorreciclagem. A metodologia de pesquisa foi a análise da autovivência de autoculpa e dos registros feitos durante a participação no Grupo Avançado em Consciencioterapia, realizado em São Paulo, no ano de 2016. Conclui que o movimento de autocura foi dinamizado com a participação no Grupo e na aplicação das 4 etapas consciencioterápicas ali propostas: autoinvestigação, autodiagnóstico, autoenfrentamento e autosuperação. O processo autoconsciencioterápico da autora continua com atendimentos individuais na OIC-SP (Ano-base: 2017), procurando ampliar a autopesquisa e a reciclagem intraconsciencial.

**Palavras-chave:** autoculpa; recomposição; erro; consciencioterapia.

**RESUMEN.** Este artículo describe el proceso autoconsciencioterapéutico de la autora enfocado hacia el reciclaje del holopensene personal de la autoculpa durante más de 3 décadas en esta vida intrafísica. Tiene por objetivo relatar las técnicas consciencioterapéuticas testadas y sus efectos hasta el momento de contribuir, a través del ejemplo personal, a aquellos interesados en el tema y en el autorreciclaje. La metodología de investigación se basó en el análisis de la vivencia personal de autoculpa y en los registros hechos durante la participación en el Grupo Avanzado en Consciencioterapia, realizado en São Paulo, en el año 2016. Se concluye que el movimiento de autocura fue dinamizado a partir de la participación en el Grupo, en la aplicación de las 4 etapas consciencioterapéuticas allí propuestas: autoinvestigación, autodiagnóstico, autoenfrentamiento y autosuperación. El proceso autoconsciencioterapéutico de la autora continúa con atendimientos individuales en la OIC-SP (Año base: 2017), buscando ampliar la autoinvestigación y el reciclaje intraconsciencial.

**Palabras clave:** autoculpa; recomposición; error; consciencioterapia.

**ABSTRACT.** This article describes the self-conscientiotherapeutical process of the author focusing the recycling of the self-guilty personal holothosene experienced for more than 3 decades in this life. It aims to convey the conscientiotherapeutical techniques tested and their effects until the present moment, as well as to contribute, through the self-example, for those interested in the subject and self-recycling. The methodology used was the analysis of the self-guilty experiences and the registrations taken during the participation in the advanced group in Conscientiotherapy held in São Paulo, in the year 2016. It was concluded that the movement for the self-cure was boosted by the participation in this group, where the 4 steps of the conscientiotherapeutic process were applied: self-investigation, self-diagnosis, self-facing and self-overcoming. The conscientiotherapeutical process of the author continues in a regular basis at OIC-SP (2017), searching to amplify the self-research and the intraconsciential recycling.

**Keywords:** self-guilty; recombination; mistake; conscientiotherapy.

## INTRODUÇÃO

**Consciencioterapia.** Esta autora chegou ao Grupo Avançado em Consciencioterapia com 51 anos de idade, após 22 anos de voluntariado no IIPC e participação em diversos cursos de Conscienciologia.

**Evoluciente.** Apesar do longo tempo de voluntariado conscienciológico, não havia até então participado na condição de evolucionista, na modalidade de consciencioterapia individual, oferecida pela OIC, apenas em curso intensivo de consciencioterapia grupal.

**Efeitos.** As duas décadas de participação em atividades da Conscienciologia, especialmente a docência e a tenepes, nos últimos 5 anos, muito contribuíram para o movimento de reciclagem consciencial, embora observasse e sentisse os efeitos paralisantes e autossabotadores decorrentes de manifestações de autoculpa, ainda não superadas ou analisadas completamente.

**Ocorrências.** A autoculpa advinha de ações pessoais incorretas e anticosmoéticas, com sérias consequências para as pessoas envolvidas, cometidas na fase de adolescência (16 aos 21 anos de idade).

**Escondimento.** Embora tenham ocorrido na juventude, as consequências desses atos estavam latentes, mesmo passados 30 anos. A fixação na autoculpa se deu em função de movimento incompleto de reconciliação e autossuperação, reforçado por inúteis esforços de escondimento e vergonha dos atos praticados, resultando em incremento constante de energias, sentimentos e pensamentos do mesmo padrão.

**Estrutura.** O artigo foi dividido nas 6 seguintes seções, de modo a explicitar o movimento autoconsciencioterápico da autora:

**I. Definições.**

1.1. **Erro.**

1.2. **Autoculpa.**

**II. Autoinvestigação.**

**III. Autodiagnóstico.**

**IV. Autoenfrentamento e Autossuperação.**

**V. Técnicas Consciencioterápicas.**

**VI. Conclusões.**

**I. DEFINIÇÕES**

1.1 **Erro.**

**Definição.** “O *Erro* é o ato ou manifestação consciencial decorrente de complexas motivações, sendo desviante, dissonante ou contrário a padrões referenciais considerados corretos, lógicos ou cosmoéticos e constitui forte indicador do grau de subnível evolutivo.

**Sinonímia:** 1. Engano. 2. Equívoco. 3. Falso acerto.

**Antonímia:** 1. Acerto” (Conscienciopédia, 2017).

**Evoluciologia.** O erro é inerente a todos no processo evolutivo. *Errologia* é o estudo do erro.

**Abordagens.** Algumas áreas de conhecimento procuram explicar e orientar questões relativas ao erro e à culpa. A seguir, 4 delas para expansão da compreensão.

**Pedagogia.** Na perspectiva pedagógica, o erro indica o que o aluno não sabe, o que ainda não aprendeu. Segundo Luckesi (2005), a avaliação da aprendizagem pode ter uma função classificatória ou diagnóstica. A função classificatória é meramente punitiva e autoritária. Por outro lado, a função diagnóstica da avaliação procura identificar os motivos que levaram ao erro ou ao fracasso escolar, visando ao redirecionamento da ação educativa. A avaliação diagnóstica tem foco nos motivos geradores do erro e na indicação de possibilidades de correção e aprendizagem para evitar sua recorrência.

**Afinidade.** A abordagem pedagógica é mais afim à evolutiva, pois ambas visam a autonomia e o desenvolvimento da consciência. Diferentemente da abordagem religiosa, da postura belicista de perseguição, ou da lei de Talião, considerados desvirtuamentos.



**Figura 1.** Erro: culpa x abordagem educacional.

**Psicologia.** Segundo a abordagem psicológica, a culpa pode ser consciente ou inconsciente, associada muitas vezes a quadros de depressão ou neurose obsessiva (Galimberti, 2010).

**Inconsciência.** De acordo com Jung (1985), os conflitos geradores da culpa, se mantidos no nível inconsciente, podem se converter em um fardo excessivo para a pessoa, sendo necessário que se tornem conscientes e analisados, e dessa maneira haja a possibilidade de reconquista da saúde.

**Direito.** No âmbito jurídico, o código penal brasileiro (2017) estabelece a diferença entre o crime doloso, quando o agente quis o resultado ou assumiu o risco de produzi-lo; do crime culposo, quando o agente deu causa ao resultado por imprudência, negligência ou imperícia.

**Projetos.** Mais recentemente, o tema sobre o erro aparece em outras áreas de conhecimento, a exemplo de técnicas de gerenciamento de projetos aplicadas à administração de empresas, as quais enfatizam as vantagens da identificação do erro nas fases iniciais, o que geraria menor impacto para os projetos.

**Precocidade.** Neste contexto empresarial, criou-se a expressão “errar rápido”, que admite a quase inevitabilidade do erro e sua identificação precoce como técnica associada à gestão de riscos, ao empreendedorismo e à eficiência.

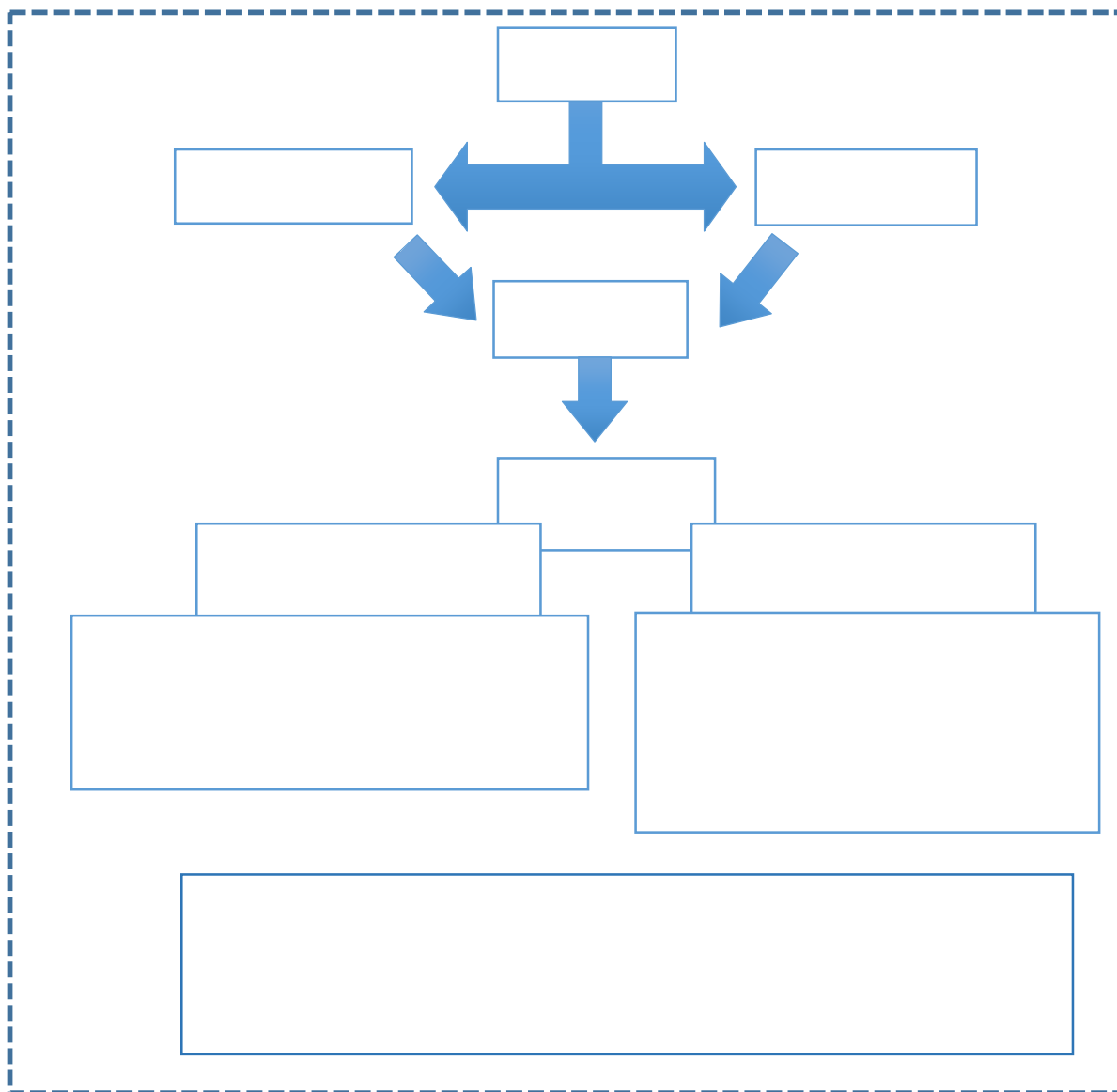
**Aspectos.** Eis, a seguir, 8 considerações ou variáveis na avaliação do erro cometido:

1. **Gravidade:** a gravidade do dano, seu efeito ou as consequências do erro.
2. **Quantidade:** o número de pessoas envolvidas e prejudicadas em decorrência do erro.
3. **Lucidez:** o nível de consciência ou inconsciência do erro e de suas consequências.
4. **Escolha:** ao reconhecer que a ação é danosa, a opção adotada pela supressão ou pela manutenção do erro, com base em pseudoganhos e justificativas (exemplo: “todo mundo recebe propina, também posso fazê-lo”).
5. **Contexto:** analisar os agravantes ou atenuantes da situação, o contexto, as pessoas e aspectos envolvidos, considerando também a multidimensionalidade.

6. **Recorrência:** analisar a recorrência ou eventualidade do erro.

7. **Interpretação:** avaliar se houve interpretação grupocármica, bem como as possibilidades de recomposição.

**Dinâmica.** A figura 2, a seguir, ilustra a dinâmica de aspectos associados ao erro:



**Figura 2.** Aspectos relativos ao erro.

**Reações.** As manifestações de remorso, arrependimento e sofrimento são comuns ao se tomar consciência do erro. São possíveis as seguintes reações elencadas aqui como trinômios:

1. *Recomposição – aprendizagem – responsabilidade.*
2. *Defesa do ego – escondimento – paralisação.*

## 1.2 Autoculpa

**Definição.** “A *autoculpa* é a autopenalidade estagnadora dominada por emoção moral, complexa, incômoda e imatura, relacionada com a autopercepção do descumprimento de normas ou princípios éticos aceitos ou impostos à consciência, para viabilizar o convívio interconsciencial.

**Sinonímia:** 1. Remorso. 2. Vergonha. 3. Pecado.

**Antonímia:** 1. Responsabilidade. 2. Recomposição. 3. Reparação. 4. Desculpação” (Conscienciopédia, 2017).

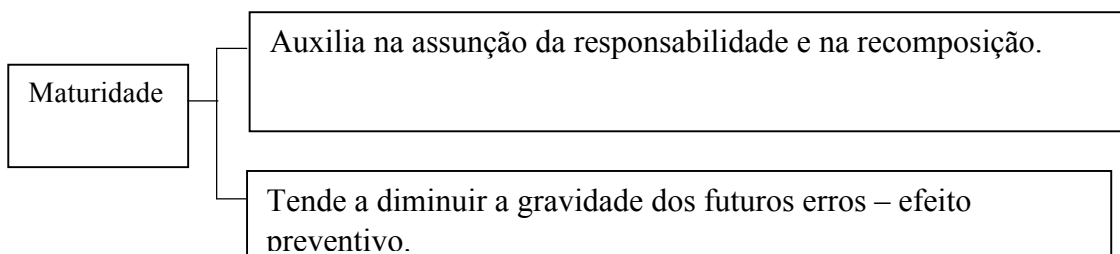
**Dano.** O sentimento de culpa, o remorso e o sofrimento associados ao erro cometido, geralmente ocorrem em intensidade equivalente à gravidade e consequência do dano causado a outrem ou a si mesmo.

**Reparação.** Em certa intensidade, o pesar ou inquietação pelo erro cometido podem ser úteis para a consciência refletir sobre as consequências de sua ação danosa e auxiliar na compreensão ou empatia pela condição e sentimentos de todos os afetados, possibilitando, desta maneira, futura reparação. Já a culpa pode baixar a lucidez ou adiar soluções necessárias.

**Maturidade.** A situação ideal de reparação ou recomposição, apoiada na racionalidade e na cosmoética, pode ser conquistada com uma postura mais madura, desdramatizada e com perspectiva de autoaprendizagens constantes.

**Prevenção.** Com ação preventiva, utilizando a lucidez crescente e postura de aprender com os próprios erros, a consciência tem condições de efetuar recomposições mais rápidas e eficientes, bem como, diminuir potencialmente a gravidade de futuros erros.

**Efeitos.** A figura 3, a seguir, descreve os efeitos da abordagem lúcida e madura ante aos erros cometidos:



**Figura 3.** Efeitos da abordagem madura ante os erros.

**Holopensenes.** Culpa mal resolvida e com maiores tentativas de contenção ou escondimento tendem a gerar holopensene composto por pensamentos anacrônicos e disfuncionais, carregados na emocionalidade e associados a padrão defensivo e de manifestações de auto e heteroassédio. Em relação às energias, a condição de vulnerabilidade pessoal pode predispor a perdas e bloqueios energéticos.

**Companhias.** Dificilmente a pessoa está sozinha nesse padrão pensênico, pois os morfopensenes gravitantes, retroalimentados prioritariamente pela própria conscin, mantêm a relação com as consciexes afins. Em alguns casos há a possibilidade de ocorrer uma condição de simbiose, mantida por ganhos mútuos, retaliação ou satisfação malévola.

**Menos-valia.** Outro aspecto a destacar, em relação à gravidade dos fatos e à culpa associada, é o sentimento de menos-valia e desconforto que a consciência manifesta. Erros subsequentes, comuns no processo evolutivo e de aprendizagem, tendem a reforçar a autoimagem negativa. Se esse quadro se agrava ou se estende por longo tempo, a consciência pode achar difícil encontrar uma saída e sentindo-se perdida cometer erros ainda mais graves.

**Baratrosfera.** Quadros compostos de culpa e sentimentos de menos-valia podem ser acentuados pelas consciências que se sentem prejudicadas, ou por aquelas afinizadas com o padrão negativo de autopensenizar, ou mesmo outras que se regozijam com o sofrimento ou punição do infrator. O que ocorre é um somatório de pensenes patológicos assemelhados que tendem a ampliar o seu espectro e se retroalimentar. Esse é um padrão característico do holopensene da baratrosfera.

**Renovação.** O processo de autocura requer, então, necessariamente, renovação pensênica, a qual se dá pela auto e heterocompreensão, pela desconstrução de padrões ou veios pensênicos doentios e reciclagem ou atualização dos auto e heteroconceitos, prioritariamente a partir de perspectivas mais evolutivas e cosmoéticas.

## II. AUTOINVESTIGAÇÃO

**Autopesquisa.** As hipóteses a seguir foram levantadas a partir da autopesquisa da autora durante a etapa autoconsciencioterápica da autoinvestigação, porém não são conclusivas, podendo haver outros aspectos associados ou que reforcem o processo de autoculpa ainda não reconhecidos:

1. **Pusilanimidade:** hipótese da manutenção do padrão de autoculpa como desvio ou solução aparentemente mais fácil em detrimento da reparação do erro por meio da recomposição.

2. **Mecanismo de defesa do ego:** hipótese de a autoculpa ser um tipo de mecanismo de defesa do ego, por meio do qual a conscin tende a diminuir temporariamente a pressão, mas é uma alternativa inadequada.

3. **Perspectiva egocêntrica:** hipótese de a autculpa ser indicativo de que a conscin, autora do delito, ainda não ter direcionado sua atenção à consciência afetada ou à recomposição efetiva. Pesar ou tristeza pela dor causada a outrem indicam um primeiro olhar para além de si mesmo, mas se o enfoque permanecer na vergonha, no autoescondimento, na autojustificativa ou na paralisação, denota que esta consciência ainda apresenta postura egocêntrica.

4. **Aspectos religiosos:** expiação da culpa pelo sofrimento é um engodo. Algumas religiões, a exemplo da católica, consideram que o arrependimento e o autoflagelo bastam para obter o perdão divino. Dessa maneira, a pessoa adota solução mágica, fantasiosa e de autosofrimento, mas não faz o movimento completo de recomposição. Penitência não é solução, é desvio e fuga para o não enfrentamento do problema.

### III. AUTODIAGNÓSTICO

**Infantilismo.** O processo autoconsciencioterápico da autora resultou na compreensão diagnóstica de que a manutenção da autculpa, condição não superada por décadas, estava relacionada ao Infantilismo Consciencial<sup>1</sup>. Um quadro de imaturidade consciencial evidenciado pelos seguintes aspectos:

1. **Usar a culpa como desculpa:** posição que revela pusilanimidade e comodismo. A fixação na culpa, fundamentalmente, seria uma forma da autora não se dispor ao trabalho, ao pedágio e às dificuldades da recomposição. É a utilização da culpa para não fazer o que tem de ser feito, ficar parada ou justificar a condição de subnível existencial.

2. **Vergonha maior que a culpa:** a pesquisadora reconhece em si, indícios de sentimento de vergonha maior que o de culpa, considerando mais os danos à própria imagem do que o prejuízo à outra pessoa. Essa postura egocêntrica e infantilizada acaba por distorcer a percepção dos fatos, convertendo-se em autovitimização.

3. **Visão religiosa:** autoengano e pseudossolução com a fantasia atávica da expiação da culpa e salvação divina. Essa é, fundamentalmente, uma postura infantilizada.

4. **Não reconhecer avanços:** a visão parcial e em geral mais negativa em relação às realizações pessoais também está associada à tendência da pesquisadora em não se arriscar, mantendo-se preferencialmente no “banco de reserva”, em postura de ainda não estar totalmente pronta a assumir maiores responsabilidades, ou exercer a segurança ou maturidade apropriadas à sua idade e potencialidades.

5. **Devaneios:** tendência a pensamentos do tipo fantasioso, preso ao passado ou a um futuro idealizado. Os devaneios frequentes, no caso da pesquisadora, têm a função de fuga da realidade e funcionam ainda como forma de interlocução com consciexes pato-

---

<sup>1</sup> Para conhecer mais sobre o Infantilismo, sugiro leitura do artigo Autoconsciencioterapia do Infantilismo Consciencial de Elisa Silva Soares Souza – Conscientiotherapia, ano 4, setembro de 2015. Também o artigo Síndrome do Infantilismo Consciencial de Viviane Ribeiro, Ivo Valente e Ana Maria Vilela, publicado nos Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência, setembro de 2006.



lógicas, reforçando as ideias repetitivas, disfuncionais, criando meio propício à inserção da cunha mental e à subjugação.

**Criatividade.** Importante notar que o devaneio nem sempre é negativo, a exemplo daquele a serviço da criatividade, mas no caso desta pesquisadora, pelo caráter ostensivo, reforça o diagnóstico de infantilismo.

#### IV. AUTOENFRENTAMENTO E AUTOSSUPERAÇÃO

**Experiências.** A reação pessoal após o erro cometido, dano ou crime é uma decisão *personalíssima*. Até mesmo a paralisação é uma escolha da conscin.

**Antievolução.** A seguir, em ordem alfabética, 10 reações e consequências possíveis de acontecerem diante do erro cometido, com base em decisões improdutivas ou antievolutivas observadas ou vivenciadas pela autora.

01. **Apriorismo.** Considera não existir solução para o problema; não há confiança na capacidade de recuperação ou perdão das outras pessoas.

02. **Autoflagelo.** Predomínio do psicossoma em detrimento do mentalsoma. Autoagressão não resolve e é uma atitude anticosmoética consigo mesmo.

03. **Distorção.** Distorção dos fatos, por meio da autculpa, pode dificultar ao infrator identificar, de fato, quem foi afetado pelo erro. A consciência, centrada no próprio ego, acaba por se considerar a principal vítima da situação e sofre física, emocional e moralmente.

04. **Energia.** Gasto energético deslocado na manutenção de atitudes, por exemplo, de escondimento e vergonha.

05. **Escondimentos.** Desconhecimento da impossibilidade de escondimento dos pensenes nas dimensões extrafísicas. Intrafísicamente, a pensenidade também pode ser percebida nas manifestações somáticas (posturas, gestos, fisionomia, vestimenta), emocionais e energéticas.

06. **Ignorância.** Desconhecimento ou inconsciência do erro por parte da consciência: pode não perceber o todo ou parte das consequências do erro.

07. **Inautenticidade.** Construção de camadas de acobertamento.

08. **Pusilanimidade.** Covardia ante às possíveis dificuldades da recomposição.

09. **Rancor.** Rancor contra si, e consequentemente contra as outras pessoas, por conta do sentimento de menos-valia.

10. **Subjugação.** Conexão com consciexes afinizadas com o padrão de culpa ou aquelas que procuram reforçar essa condição (cobradores ou juízes) e subjugar a consciência.

**Correções.** Segue, abaixo, listadas em ordem alfabética, algumas resoluções assertivas para o autoenfrentamento da autculpa:

1. **Autoimperdoamento.** O autoimperdoamento requer maturidade e lucidez para não se tornar autoflagelo obnubilador. Reconciliar-se consigo mesmo, mas com o rigor e a seriedade de não se permitir errar mais como anteriormente.

2. **Bloco pensênico.** Mudança de bloco pensênico, direcionando para a resolução. A postura desdramatizada e centrada na atitude prática poderá contribuir para o ortopensene de renovação e diminuir a pressão extrafísica.

3. **Confiança.** A confiança inabalável na capacidade de aprendizagem e reciclagem das consciências, tendo em vista a serialidade e a evolutividade,

4. **FEP.** Não se apaga um erro, mas a ficha evolutiva pessoal (FEP) pode ser composta também por outras ações. Importa ver o saldo.

5. **Franqueza.** Abertura e relato do que for possível referente aos fatos ocorridos, especialmente para os envolvidos e as pessoas de maior convivência (dupla, familiares).

6. **Perdão.** Perdão cosmoético a todos os envolvidos, compreendendo que a consciência falha, porém tem chances de se recompor; reconhecer que está trabalhando nesse sentido.

7. **Racionalidade.** Compreensão da situação e do contexto (agravantes e atenuantes) para todas as pessoas envolvidas.

8. **Solução.** Proposta de encontro da resolução mais corajosa e cosmoética possível.

### ***Reparação do Erro – Recomposição***

**Posturas.** Algumas posturas podem auxiliar na reparação do erro e recomposição grupocármica, tais como:

1. **Autoconhecimento.** Autoconhecimento, autocrítica e análise profunda dos motivos da ação que levaram ao erro. Aplicação da cosmoética nessa análise.

2. **Efeitos.** Compreensão dos efeitos do ato nocivo para as pessoas e/ou grupos envolvidos.

3. **Ações.** Refletir sobre possíveis medidas para recompor ou reparar os danos ou minimizar as consequências: auxiliar no socorro à(s) pessoa(s) prejudicadas; procurar reparar os prejuízos; pedir perdão; aceitar represálias. Ação: colocar em prática o plano traçado, aceitando consequências e retaliações, sem autovitimizamentos.

4. **Limites.** Reconhecimento dos próprios limites, ao colocar-se como consciência aprendente, passível de erros, diminuindo ou eliminando o orgulho e a posição auto-centrada, para focar na resolução e na realidade do outro.

5. **Autodesassédio.** Uma das técnicas indicadas no atendimento consciencioterápico, e colocada em prática pela autora, é a de *não pensar mal de si mesma*. Recomendação com caráter terapêutico de higiene consciencial que resultou, até o momento,

em uma perceptível cisão com morfopensees patológicos, em especial aqueles relacionados à culpa, além de um sentimento de felicidade mais constante e consequente melhoria nos relacionamentos. Esse é um recurso cosmoético que será útil para ampliar a reciclagem consciencial.

**Questionamento.** Resolver as autoculpas direcionando para as recomposições gera maior tranquilidade e pacificação íntima. Algumas perguntas interessantes podem ser feitas a si mesmo: ainda tenho quartos escuros dentro de mim? Qual o nível da minha tranquilidade íntima?

## V. TÉCNICAS CONSCIENCIOTERÁPICAS

**Técnicas.** Durante a participação da autora no Grupo Avançado em Consciencioterapia (OIC–SP, 2016) foram aplicadas algumas técnicas que tiveram repercussões positivas em relação ao tema pesquisado.

**Parcialidade.** As técnicas e situações elencadas foram aquelas observadas a partir do ponto de vista da autora, na condição de evoluciente no grupo, e por isso tendem a ser parciais, mas significativas pelo seu caráter ostensivo e observável.

### 1. **Atividade energética inicial:** acoplamento áurico com a consciencioterapeuta.

**Paracirurgia.** A *técnica do acoplamento áurico* aplicada junto com uma das consciencioterapeutas do grupo revelou o grau de comprometimento energossomático desta autora-evoluciente em função de forte taquicardia. Em contrapartida, como é característico do amparo, foram percebidas, pela evoluciente, tendências positivas relacionadas à programação existencial. A técnica, por conta das repercussões percebidas no holossoma, foi identificada logo de início como um procedimento paracirúrgico.

**Reforço.** Este primeiro trabalho energético foi reforçado no mesmo dia em dinâmica parapsíquica, revelando consciexes patológicas mantidas em situação de acumplicimento, retroalimentação e afinidade pensênica, caracterizada por padrão misto de desleixo, hedonismo e autossabotagem. O contato mais explícito com essas consciências gerou uma crise inicial e necessária ao processo de autoinvestigação e autodiagnóstico, os quais viriam nos módulos seguintes.

### 2. **Atividade energética:** projecioterapia.

**Crise.** A aplicação da *técnica da projecioterapia* ocorre em cada módulo mensal ao longo dos 12 meses de duração dos encontros grupais. Pela impossibilidade de relatar de modo conciso todas as discussões, *insights*, identificação com relatos de colegas,

seus comentários, ou dos consciencioterapeutas, dos acontecimentos do período, foram selecionados os mais marcantes para a autora. Um deles refere-se à segunda grande crise autodeflagrada a partir de uma das projecioterapias realizadas.

**Impacto.** A experiência não passou de 5 minutos, mas o impacto foi forte por possibilitar rever com maior clareza erros cometidos na adolescência. Essa oportunidade de olhar por novo ângulo para a situação traumática foi favorecida pela autoinvestigação realizada ao longo dos encontros do grupo. Certamente não foi definitivo, assim como assinalado por uma das consciencioterapeutas: “a situação terá que ser revista por diversas vezes, sempre que tiver mais maturidade ou fôlego, para daí encontrar novas e mais efetivas formas de reconciliação” (registro pessoal, 2016).

### 3. Autoenfrentamento: ações adotadas.

**Gaps.** Uma das medidas práticas adotadas foi revelar os acontecimentos e preencher todos os *gaps* na história que ainda faltavam ser contados ao companheiro evolutivo. Uma das reflexões foi reconhecer como traição a omissão de fatos importantes a uma pessoa tão próxima. Embora não haja escondimento nas dimensões extrafísicas, expor os fatos intrafísicamente, por completo, torna a relação mais franca e espontânea, ainda mais se estiver aliado à atitude compreensiva do duplista, como se deu na ocasião.

**Reciclagens.** Outra percepção, na condição de evoluciente no grupo avançado de consciencioterapia, foi que o trabalho não se limitava aos encontros presenciais. As experiências de parapsicodramas eram frequentes, assim como se tornaram cada vez mais ostensivas as oportunidades de reciclar na prática os aspectos envolvidos nas temáticas mensais dos módulos (soma, psicossoma, sexualidade, grupocarmalidade etc).

**Sincronicidades.** Nas situações-limite de crises deflagradas durante as etapas de autodiagnóstico e autoenfrentamento, a equipe extrafísica se mostrou atuante, tanto durante os módulos e nos intervalos entre eles, chegando mesmo a ocorrer sincronicidades, ao modo do relato a seguir:

**Placa.** *Em um momento agudo de sofrimento, a placa do automóvel à minha frente indicava FEP. Essa sincronicidade ampliou minha lucidez, lembrando que embora os fatos passados não pudessem ser apagados, eles não são os únicos. O saldo dependerá da trajetória, ou, no caso, da Ficha Evolutiva Pessoal (FEP).*

## VI. CONCLUSÕES

**Renovação.** A autora reconhece avanços e reciclagens conscienciais empreendidas ao longo das últimas décadas a partir do contato com a Conscienciologia. O acesso às ideias, os trabalhos de voluntariado e docência, o exemplarismo e amparo dos colegas, proporcionaram oportunidades de renovação.

**Consciencioterapia.** Com a participação no Grupo Avançado em Consciencioterapia, foram observados resultados mais efetivos e cirúrgicos em relação ao quadro de autculpa, além de compreensão maior da situação e sensação mais duradoura de leveza e contentamento.

**Continuismo.** Após a conclusão dos módulos, foram perceptíveis para a autora os efeitos benéficos da consciencioterapia, porém admite não ter havido uma autocura ou autorremissão total, necessitando continuidade do movimento autoconsciencioterápico.

**Pensenes.** Como primeiro patamar de mudança, houve renovação satisfatória no padrão de sentimentos e pensamentos reativos quanto à autculpa. De recorrentes e imaturos, passaram a ser mais nítidos e observáveis, dessa maneira, mais fáceis de serem identificados e modificados para um padrão mais positivo e racional.

**Estrutura.** A autora considera relevante para esses resultados a estrutura do Grupo Avançado em Consciencioterapia. Sua organização em 12 módulos mensais imprimem um trabalho contínuo e talvez por isso mais efetivo. Outro diferencial é o uso de tecnologia própria da Consciencioterapeuticologia.

**Técnicas.** O conjunto de técnicas consciencioterápicas desenvolvidas na OIC, orientadas pelas equipes técnicas de amparadores extrafísicos, são ferramentas úteis para casos como o descrito pela autora, que demandam intervenções cirúrgicas, preparo e acompanhamento durante a “convalescença”.

**Paramedicina.** A autora utiliza intencionalmente nesta conclusão termos próprios da Medicina, pois observou na equipe intra e extrafísica, enquanto evoluciente, cuidados e práticas assemelhadas a um centro médico cirúrgico, como por exemplo o rigor na assepsia pensênica por parte dos consciencioterapeutas e um forte esquema de segurança e seriedade para que fossem minimizadas as atuações de consciexes que pudessem interferir nos trabalhos e, por outro lado, uma postura de abertismo e acolhimento para auxiliar no esclarecimento às consciências.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Galimberti, Umberto; *Dicionário de Psicologia*; 1ª edição; Edições Loyola; São Paulo, SP; 2010; 1196 páginas.
2. Jung, C. Gustav; *Fundamentos de Psicologia Analítica*; Obras completas de C.G. Jung; v.18/1; 3ª edição; Editora Vozes; Petrópolis, RJ; 1985; 200 páginas.
3. Luckesi, Cipriano C; *Avaliação da Aprendizagem Escolar: Estudos e Proposições*; 17ª edição; Editora Cortez; São Paulo, SP; 2005.
4. Ribeiro, Viviane; Valente, Ivo; & Vilela, Ana; *Síndrome do Infantilismo Conscencial*; Artigo; *Proceedings of the of the 4th Consciential Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência)*; Foz do Iguaçu, PR; 07-10.09.06; *Journal of Conscientiology*; Revista; Trimestrário; Vol. 9; N. 33-S; 11 enus.; 3 microbiografias; 36 refs.; *International Academy of Consciousness (IAC)*; Londres, Inglaterra; Setembro, 2006; páginas 85 a 102.
5. Souza, Elisa Soares; *Autoconsciencioterapia do Infantilismo Conscencial*; Artigo; *Conscientiotherapy*; Revista; Anuário; Vol. 4; N. 4; Seção *Autoconsciencioterapia*; 1 E-mail; 9 enu.; 3 tabs.; 10

técnicas; 9 refs.; 3 webgrafias; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu; PR; Setembro, 2014; páginas 33 a 45.

### WEBGRAFIA

1. **Abdallah**, Ariane; *Existe um modo certo de errar*; Matéria atualizada em 28/02/2015, acesso em 07/08/2017; <http://epocanegocios.globo.com/Inspiracao/Carreira/noticia/2015/02/existe-um-modo-certo-de-errar.html>

2. **Código Penal Brasileiro: Artigo 18**; Decreto-Lei No 2.848, de 7 de dezembro de 1940; Presidência da República; Casa Civil; Subchefia para Assuntos Jurídicos; acesso em 19/08/2017; [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto-lei/De12848compilado.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/De12848compilado.htm)

3. **Conscienciopédia**: Enciclopédia Digital da Conscienciologia, acesso em 03/08/2017; <http://pt.conscienciopedia.org/index.php/Autoculpa>