

# A APLICAÇÃO DA VONTADE NA AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

**Christovão Peres**

Médico, consciencioterapeuta, voluntário da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC),  
peres@vitaimagem.com.br

**RESUMO:** O objetivo deste trabalho é demonstrar a importância da vontade na prática da autoconsciencioterapia. Aprofunda a compreensão da vontade através das suas características e do mecanismo de sua atuação. Traz em sua metodologia de pesquisa a experiência clínica na condição de consciencioterapeuta, da autoconsciencioterapia do autor e o estudo em textos técnicos sobre vontade e da Conscienciologia. Discute-se a atuação da vontade em cada fase da autoconsciencioterapia, propondo posturas e técnicas para implementar e otimizar as reciclagens intraconscenciais. Conclui-se que a vontade pessoal é atributo consciencial imprescindível e insubstituível para as autocuras e para melhoria da saúde consciencial.

**PALAVRAS-CHAVE:** vontade; vontade evolutiva; motivação; autoconsciencioterapia; autocura.

## INTRODUÇÃO

**Poderes.** A vontade é o maior poder da consciência. Governa a intencionalidade e a auto-organização, respectivamente o segundo e o terceiro megapoderes da consciência (Vieira, 1996).

**Autocura.** Princípio importante da Consciencioterapia é que não existe heterocura, mas apenas autocura, uma vez que o processo de evolução consciencial é pessoal e intransferível e depende da vontade da consciência de querer se melhorar e mudar para patamar mais saudável (Machado, 2008).

**Interesse.** A aplicação prática da vontade é otimizada pelo entendimento de suas características e forma de atuação, propiciando o domínio da autoconsciencioterapia para a resolução dos distúrbios da consciência e o incremento da saúde consciencial.

**Cosmoética.** No entanto, o desenvolvimento da vontade para objetivos anticosmoéticos pode levar a resultados evolutivos desastrosos. A qualificação cosmoética da intencionalidade é que traz o norte para a aplicação correta da vontade.

**Objetivo.** Este artigo tem o objetivo de ajudar a compreender o conceito da vontade e a importância da aplicação deste poder consciencial nas diversas fases da autoconsciencioterapia.

**Metodologia.** O conteúdo do texto é resultado da pesquisa autoconsciencioterápica do autor desde o ano de 2007, heteropesquisa realizada em atendimentos consciencioterápicos em mais de 5 anos de atendimentos regulares, intensivos e de grupo na Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC) no papel de consciencioterapeuta e revisão bibliográfica.

**Estrutura.** O artigo está organizado na seguinte estrutura:

- I. **Vontade.**
- II. **Motivação.**

- III. Características da vontade.
- IV. Atuação da vontade.
- V. O processo da vontade.
- VI. Vontade e autoconsciencioterapia.
- VII. Conclusão.

## I. VONTADE

**Definologia.** A *vontade* é a faculdade, a força interior ou a disposição que tem a consciência de querer, de escolher, de livremente praticar ou deixar de praticar certos atos, de realizar aquilo que se propôs ou a capacidade de conduzir a ação.

**Sinonimologia:** 1. Arbítrio. 2. Volição. 3. Autodeterminação. 4. Empenho; esforço. 5. Conquista de si mesmo. 6. Ação; resolução. 7. Voliciolina atuante.

**Antonimologia:** 1. Abulia. 2. Irresolução. 3. Inércia; imobilismo. 4. Preguiça. 5. Decidofobia. 6. Protelação. 7. Energia estagnada.

**Etimologia.** A palavra *vontade* vem do idioma Latim, *voluntas*, “vontade, ato de querer, desejo, projeto”. Surgiu no século XIII.

**Intencionalidade.** A *vontade evolutiva* é a vontade qualificada pela intencionalidade cosmoética. Na prática é a aplicação de técnicas e ações para o desenvolvimento da vontade com foco na evolução consciencial, evitando dispersões ou prejuízos evolutivos, por exemplo, desenvolver a vontade para esportes anticosmoéticos.

**Evolução.** Segundo Baumeister & Tierney (2012), o envolvimento com ideias elevadas (cosmoéticas), além de ser mais produtivo evolutivamente, ajuda a desenvolver a vontade, pois aumenta o autocontrole das pessoas para recusar recompensas imediatas em prol de algo melhor no futuro.

**Atuação.** Para se compreender melhor de que modo a vontade atua, é necessário entender também a motivação e as diversas forças motivacionais que exercem pressão o tempo todo no indivíduo.

## II. MOTIVAÇÃO

**Definição.** A *motivação* é todo processo que dá ao comportamento sua energia e direção (Reeve, 2006).

**Etimologia.** A palavra *motivação* procede do idioma Francês, *motivation*, do verbo *motiver*, e este do idioma Latim, *motivus*, “relativo ao movimento; móvel”. Surgiu em 1899 (Cunha, 2007).

**Sinonimologia:** 1. Energização; gás; o que faz mover. 2. Disposição. 3. Tensão para realizar algo. 4. Motivo para a ação; causa do comportamento.

**Antonimologia:** 1. Falta de energia; defasagem energética. 2. Indisposição. 3. Desmotivação. 4. Falta de motivo para agir.

**Causas.** Segundo Reeve (2006), a motivação provém tanto de causas internas quanto externas.

**Internos.** Os motivos internos se originam da própria pessoa e podem ser subdivididos em:

1. **Necessidades.** Condições essenciais à manutenção da vida e à promoção de crescimento e bem-estar. Divididas em:

- a. **Fisiológicas:** fome, sede e sexo.
- b. **Psicológicas:** autonomia, competência e relacionamento.
- c. **Sociais:** realização, afiliação e poder.

2. **Cognições.** Referem-se aos eventos mentais, tais como as crenças, os valores pessoais, as expectativas e o autoconceito. Por exemplo, o modo de pensar sobre a capacidade pessoal de sucesso ao realizar determinado objetivo.

3. **Emoções.** Fenômenos subjetivos, fisiológicos, funcionais, expressivos e de curta duração, relacionados à maneira que o indivíduo reage aos eventos importantes da vida. Exemplo: medo; raiva; tristeza; alegria.

**Externos.** Os motivos externos são eventos que ocorrem fora da pessoa e criam incentivos ambientais para direcionar o comportamento. Podem ser de aproximação, por exemplo, oferecer dinheiro para realização de tarefa, ou de afastamento, por exemplo, odores desagradáveis. Também fazem parte desta categoria as influências pensênicas externas, tanto de pessoas quanto de ambientes.

**Outros.** Diversos outros fatores podem atuar motivando o comportamento, a exemplo do temperamento e das parapatologias holossomáticas.

**Temperamento.** O temperamento determina as tendências pessoais de manifestação. A pessoa introvertida é mais motivada a evitar comportamentos de autoexposição e relacionamentos sociais. O temperamento pode influenciar também diretamente na volição, a exemplo da pessoa com tendência a abandonar facilmente tarefas mais complexas (Daou, 2014).

**Parapatologias.** As parapatologias do holossoma tanto influenciam as necessidades, as emoções e a cognição, quanto produzem comportamentos próprios. Por exemplo, no Transtorno da Personalidade Obsessivo-Compulsiva (TOC), há preocupação exagerada com organização, perfeccionismo e controle mental e interpessoal (DSM-IV, 2002).

**Forças.** Diversos motivos, tanto internos quanto externos, atuam simultaneamente no indivíduo a cada momento, ao modo de *forças motivacionais*, exercendo tensão para se manifestarem e gerarem comportamentos específicos.

**Gerenciamento.** Através das diversas características que a compõe, a vontade é a responsável por gerenciar as forças motivacionais atuantes sobre o indivíduo, a semelhança do maestro regendo a orquestra, para que as ações e os objetivos propostos sejam realizados. A seguir, serão descritas as características da vontade e de que modo atuam nas forças motivacionais.

### III. CARACTERÍSTICAS DA VONTADE

**Conceito.** O conceito da vontade é complexo e abrangente e pode ser estruturado através de seis características (Assagioli, 1993):

1. **Controle volitivo.**
2. **Resistência volitiva.**
3. **Força volitiva.**
4. **Concentração volitiva.**
5. **Resolução volitiva.**
6. **Organização volitiva.**

#### 1. Controle Volitivo

**Definologia.** O *controle volitivo* é o domínio, poder ou autoridade sobre si mesmo, conduzindo a direção desejada.

**Autocontrole.** Está relacionado ao autocontrole dos impulsos e tentações deslocadas, por exemplo, se a pessoa tem diabetes e não pode comer doces, o controle volitivo é a capacidade de inibir o desejo de comer doces ao ser exposto ao estímulo.

**Autorregulação.** Tem relação também com a autorregulação das diversas forças motivacionais, de quais devem ser inibidas e quais devem ser manifestas. Por exemplo, as necessidades fisiológicas

devem ser atendidas em algum momento, caso não atendidas dominam a autopenalidade. Se a pessoa não atender a fome, com o passar do tempo ficará dominada pela ideia de comer. Tentar estudar com fome também não é adequado, melhor é comer primeiro para depois estudar.

**Autorrepressão.** Controle volitivo não significa autorrepressão, pois o que fica contido, represso, exerce pressão para vir à tona. Por exemplo, tentar reprimir a necessidade de sexo, pode gerar penalidade frequente com conteúdo sexual, atrapalhando a execução de outras tarefas.

## 2. Resistência Volitiva

**Definologia.** A *resistência volitiva* é a capacidade de conservar-se firme, de não sucumbir ou ceder, de persistir numa atividade difícil, suportando incômodos e dificuldades, de não se submeter à vontade de outrem. Apresenta relação com a resiliência, a paciência e a persistência.

**Superação.** A resistência volitiva auxilia a superar a tendência da consciência acostumada a resmungar ou a se entregar a autopiedade e desistir dos propósitos pessoais em face de privações e condições adversas de menor importância.

**Sofrimento.** A recusa em aceitar sofrimentos inevitáveis pode criar condições neuróticas, ao passo que a aceitação dos mesmos ajuda no desenvolvimento do amadurecimento, do progresso, do discernimento e da autoconfiança (Frankl, 2008).

**Parapsiquismo.** A *tara parapsíquica* é exemplo de resistência volitiva relacionada ao parapsiquismo. Segundo Vieira (2013), consiste na condição ou talento da consciência lúcida, sensitiva parapsíquica, capaz de suportar, comportar ou dispor de estrutura própria para resistir ao peso da presença e à força da pressão das consciências assistidas ainda patológicas, consensuais, assediadoras conscientes e inconscientes, vampirizadoras e mais carentes, sem assimilar energias conscienciais antipáticas ou gerar perturbos em si mesma.

## 3. Força Volitiva

**Definologia.** A *força volitiva* é a intensidade da vontade necessária para implementar os objetivos e para superar as forças opostas.

**Volicionina.** A volicionina refere-se a toda energia consciencial mobilizada para a execução das metas, bem como para contrapor forças motivacionais indesejadas no momento da ação.

**Inteligência.** A intensidade da força volitiva deve ser associada à inteligência e ser dosada na medida exata da necessidade. Muita intensidade não é sinônimo de vontade forte, por exemplo, o indivíduo pode estudar a noite toda para um teste no outro dia e ficar muito desgastado, ou dividir o estudo em diversos dias, sem desgaste.

## 4. Concentração Volitiva

**Definologia.** A *concentração volitiva* é o ato ou efeito de orientar a atenção ou as energias para um tema ou objetivo determinado.

**Clareza.** A concentração volitiva ajuda a manter clara e constante, na mente, as imagens e ideias que se quer realizar.

**Interesse.** Se o objeto da atenção não é atraente ou interessante por si mesmo, a concentração volitiva precisa ser mais firme e persistente, para a vontade atuar.

## 5. Resolução Volitiva

**Definologia.** A *resolução volitiva* é a capacidade de decidir, de demonstrar engenho para resolver problemas. Apresenta relação com a iniciativa e a acabativa.

**Ações.** Quando a hesitação e a indecisão se tornam prolongadas, a falta de resolução volitiva emperra ou anula a capacidade de agir e, enfraquecem a vontade.

**Iniciativa.** A capacidade de iniciar a ação de acordo com os propósitos pessoais, sem postergações, diminui a dependência e a reatividade perante fatores externos.

**Acabativa.** A execução completa da ação, o remate, o fecho, a conclusão, são fundamentais para a aquisição de autoconfiança e incremento da vontade.

## 6. Organização Volitiva

**Definologia.** A *organização volitiva* é o ato de coordenar de maneira metódica as próprias atividades, promovendo inter-relacionamento equilibrado destas atividades, adquirindo certa estrutura e produtividade.

**Direção.** A organização e estruturação de diversas variáveis ou atividades é que aponta a direção e a lógica do que fazer e como fazer para alcançar um objetivo.

**Sinergia.** Também é a organização volitiva que permite a ação conjunta ou sinérgica de duas ou mais atividades em prol de um objetivo comum.

## IV. ATUAÇÃO DA VONTADE

**Exemplo.** Eis tabela sintética, de várias forças motivacionais atuando em uma conscin, que tem a meta momentânea de escrever artigo de Conscienciologia. Em seguida, de que modo pode ocorrer, hipoteticamente, a atuação das características da vontade.

Evento	Motivo	Ação	Força motivacional
Leitura de livro	Interesse	Ler capítulo	*
Ingestão de suco	Sede	Beber	*
Escutar vozes conhecidas	Afiliação	Conversar	***
Sentir dor de cabeça	Parar a dor	Tomar analgésico	*****
Ter sono	Descanso	Cochilar	*
Ser melhor aluno na faculdade	Realização	Estudar	**

**Atuação.** Para a realização da meta (escrever o artigo), a conscin terá que usar a vontade para primeiro atender a dor de cabeça, que é a força motivacional mais intensa; matar a sede que é de fácil resolução, evitando incômodo maior posteriormente; e depois contrapor ou adiar algumas forças motivacionais, que não interessam no momento, utilizando-se para isto das diversas características da vontade:

1. **Controle volitivo.** Inibição racional do que está deslocado no momento, por exemplo, conversar com os amigos ou ler um capítulo do livro de interesse.

2. **Força volitiva.** Atitude, energia e ação para contrapor o sono de intensidade leve e também outras forças motivacionais e, ao mesmo tempo, foco e energia no objetivo almejado.

3. **Resistência volitiva.** Resistir ao desconforto e desmotivação inicial da tarefa planejada, não cedendo aos impulsos imediatistas, que geralmente cessam em pouco tempo (passar o gargalo), deixando, por exemplo, de estudar para atender a necessidade social de realização (ser melhor aluno).

4. **Resolução volitiva.** Tomar o quanto antes a iniciativa para escrever o artigo proposto e manter o esforço até atingir o objetivo inicial traçado.

5. **Organização volitiva.** Organizar as ações para a escrita do artigo, tais como local, ambiente, materiais, estabelecimento de metas e objetivos para o momento.

6. **Concentração volitiva.** Atenção concentrada na escrita do artigo, o que normalmente gera motivação crescente para a realização da tarefa.

## V. O PROCESSO DA VONTADE

**Fases.** Segundo Dalgarrondo (2008), o ato volitivo se dá, em geral, ao modo de um processo, no qual se distinguem didaticamente 4 etapas, fases ou momentos fundamentais e, em geral, cronologicamente seguidos:

1. **Propósito.** É a ideia do que será feito, do objetivo ou meta a ser alcançada. Por exemplo, uma conscin tem por objetivo mudar-se para Foz do Iguaçu devido ao voluntariado na Conscienciologia. Nesta fase, diversas forças motivacionais passam a atuar; por hipótese, algumas pressionando para continuar morando na mesma cidade, onde tem profissão estabilizada, situação financeira estável, projeção social e possibilidade de aposentadoria precoce. Outras forças atuam em outro sentido, na insegurança de recomeçar a profissão numa cidade nova, com menor ganho financeiro, com pouca projeção social e arriscando o patrimônio já adquirido. Pode também atuar a necessidade evolutiva, com possibilidade de melhorar a saúde consciencial.

2. **Avaliação.** É a análise se o que será feito, se o objetivo ou a meta é vantajoso, se vale a pena de ser realizado, e a comparação com as outras possibilidades. A conscin então avalia as vantagens e desvantagens da mudança, o porquê quer fazê-la e se há motivação suficiente para empreender a mudança. Nesta fase fica explicitada a real intenção da conscin, as motivações que predominam. Ficar na mesma cidade atende a intenção mais egoica, intrafísica, da acomodação e da pseudosegurança. Mudar de cidade atende a intenção de buscar a evolução consciencial e a disposição para pagar os devidos preços.

3. **Decisão.** Instante que demarca o começo da ação, quando se decide se a ideia avaliada, o objetivo ou a meta será colocado em prática. É também a escolha entre várias possibilidades que se apresentam. A pessoa decide se irá ou não mudar de cidade. Tanto o fazer quanto o não fazer são produtos da decisão. A falta de decisão, em geral, acarreta em conflito íntimo.

4. **Execução.** Etapa final, na qual os atos psicomotores simples e complexos decorrentes da decisão são postos em funcionamento, a fim de realizar e consumir aquilo que mentalmente foi decidido e aprovado pelo indivíduo. Se a pessoa decidiu mudar de cidade irá proceder para a concretização do objetivo, o que poderá exigir várias ações.

## VI. VONTADE E AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

**Etapas.** Segundo Takimoto (2006), a autoconsciencioterapia é dividida em quatro etapas: autoinvestigação, autodiagnóstico, autoenfrentamento e autossuperação. A seguir será descrito a atuação e aplicação da vontade em cada etapa da autoconsciencioterapia.

### 1. Autoinvestigação

**Vontade.** A vontade inicial refere-se à iniciativa para mobilizar a energia consciencial (voliciolina) para iniciar qualquer ação, no caso, para iniciar o processo de autoinvestigação.

**Dificuldades.** Quando não há motivação para agir, ou a conscin se encontra em estado de pouca vontade, por exemplo, com preguiça (acídia), ou sem autocontrole para cessar com hábitos

desnecessários e prejudiciais para fazer o que sabe ser melhor (acrasia), é muito mais difícil iniciar qualquer ação, e a pessoa pode manifestar estados de passividade, prostração, baixa autopercepção, baixa autocognição, pouca lucidez e menos autodiscernimento.

**Potencialização.** Em estados patológicos podem ser potencializadas as sensações de insegurança, baixa autoconfiança, baixa autoeficácia e neofobia, reforçando a indisposição do indivíduo para sair da condição atual, mesmo que desagradável.

**Sintomas.** Eis alguns sintomas que podem se originar a partir da falta de atitude para agir:

1. **Paralisia.** Ter que iniciar a ação de interesse e ficar paralisado, mantendo o estado anterior. Exemplo: ficar assistindo televisão sabendo que precisa estudar.

2. **Desmotivação.** Sentir-se cansado sem razão ou desmotivado, vendo com muita dificuldade o que precisa ser feito, valorizando muito a situação oposta do que deveria fazer no momento. Exemplo: indisposição para começar o trabalho diário, desejando ficar em casa sem fazer nada, estar aposentado. É a síndrome da segunda-feira.

3. **Procrastinação.** A conscin procura aliviar a ansiedade deixando para outra hora a ação ou a resolução. Só age movida pela pressão e adrenalina que ocorrem quando não se pode adiar mais a ação. Pode acarretar em hábito de procrastinar.

4. **Conflito.** A falta de ação pode desencadear autoassédio e conflito quanto à própria validade da ação que anteriormente julgava importante, aumentando a pressão pela manutenção do estado atual e dificultando a mudança. Pode ocorrer quando a conscin, por exemplo, está para escrever determinado verbete da Conscienciologia, demora para iniciar a escrita e acaba por duvidar da própria capacidade para realizar a tarefa.

5. **Ruminação.** Ocorre principalmente pela falta de posicionamento no momento exato em que a conscin deveria se manifestar e recuou, podendo trazer posteriormente fixação e ruminação pensênica por não ter se posicionado. É a perda de oportunidade, o vacilo, a bobeira.

**Autopercepção.** A aplicação da vontade inicial para sair dos estados patológicos ajuda na ampliação da atenção, que por sua vez possibilita estabelecer novas distinções, explorar novas perspectivas, sair dos dispositivos mentais fixos e arraigados, da supergeneralização e do automatismo, aumentando a autopercepção. O aumento da autopercepção é essencial para proceder-se à autoinvestigação.

**Autocognição.** A vontade para organizar os dados coletados na autoinvestigação, de modo coerente, racional, prático e produtivo, ajudam a ampliar a autocognição, permitindo autodiagnósticos mais precisos.

**Disposição.** A *técnica do talante* é indicada para criar disposição mental para agir, revertendo a atitude viciosa de paralisia da ação, para mobilizar energia consciencial e criar atitude de ação. Pode ser aplicada em qualquer fase da autoconsciencioterapia e está sendo proposta na fase da autoinvestigação, para vencer o estado de inércia gerado pela parapatologia e entrar em fluxo de reciclagem intraconsciencial.

**Procedimento.** Aplica-se a técnica no momento em que a pessoa está com dificuldade em iniciar a ação. Eis 4 procedimentos para a aplicação da *técnica do talante*:

1. **Autoincentivo.** Utilizar mentalmente ou verbalmente palavras de incentivo, por exemplo: eu posso, vamos lá, coragem.

2. **Respiração.** Respirar profundamente algumas vezes ajuda a aumentar a oxigenação cerebral, podendo também ajudar a melhorar a atenção, a concentração e a lucidez.

3. **Energossoma.** Pensar no energossoma e promover mobilização inicial das energias, predispondo a ação.

4. **Foco.** Ajuste da atenção e da concentração para as metas ou objetivos prioritários a serem atingidos naquele momento. Pode-se colocar o foco na evolução consciencial ou nos resultados evolutivos da ação.

## 2. Autodiagnóstico

**Vontade.** O autodiagnóstico clareia e aponta para ações de autoenfrentamento, que irão de fato propiciar a reciclagem da consciência e a mudança de patamar evolutivo, porém autodiagnóstico não é sinônimo de mudança. Diversos aspectos do autodiagnóstico estão diretamente relacionados com a atuação da vontade, os quais serão descritos a seguir, em ordem funcional (Lopes & Takimoto, 2007):

1. **Utilidade.** A capacidade de transformar os autodiagnósticos em ações úteis de autoenfrentamento. Quando ainda não há clara percepção do caminho a seguir, é por quem o autodiagnóstico ainda não está devidamente elaborado, exigindo novos esforços para ampliar a autocognição, saindo da postura de simplificação e superficialidade.

2. **Mito.** O mito do diagnóstico conhecido propiciar remissão imediata. Importante não ficar na ilusão de que saber o que tem e o que precisa fazer já serem suficientes para a mudança. Não há mudança sem autoesforço.

3. **Paralisação.** A paralisação no autodiagnóstico é erro corrente, pois o entendimento do que está ocorrendo consigo, em geral, já produz sensação de melhora e proporciona um ganho de energia, podendo confundir-se com a recin de fato.

4. **Adiamento.** Os adiamentos do autoenfrentamento, muitas vezes infundáveis, onde a pessoa desconsidera o tempo limitado para a realização da proéxis, achando ingenuamente que a qualquer hora irá fazer o que precisa, que tem todo o tempo do mundo e que sempre terá condições favoráveis.

5. **Oportunidade.** A esnobação de oportunidades causa o incremento progressivo das dificuldades de mudança a cada postergação.

6. **Pseudoganhos.** A acomodação nos pseudoganhos está geralmente relacionada ao medo do novo (neofobia), à insegurança de deixar o já conhecido e dominado, mesmo que esteja causando sofrimento e saturação.

7. **Fuga.** A fuga ao enfrentamento inerente a admissão do autodiagnóstico, em geral relacionada ao orgulho em admitir para si e publicamente os próprios tráfares.

8. **Banalização.** A banalização dos autodiagnósticos, onde não se percebe a real importância do diagnóstico nas dificuldades evolutivas, gerando postura de autocomplacência e fuga dos autoenfrentamentos.

9. **Perfeccionismo.** A busca infundável pelo autodiagnóstico ideal, perfeito, denota ainda falta de autoconfiança para iniciar as mudanças.

**Atuação.** A atuação da vontade nesta fase canaliza o esforço até a obtenção de autodiagnósticos adequados e práticos para iniciar o autoenfrentamento, em ato contínuo, sem rupturas, evitando cair nos mata-burros acima descritos e destravando a autoevolução consciencial.

## 3. Autoenfrentamento

**Princípio.** O princípio mais importante para o desenvolvimento da vontade é agir, fazer. No entanto, as ações devem ser organizadas, disciplinadas e constantes.

**Expressão.** Na fase de autoenfrentamento é quando mais se percebe a atuação e expressão da vontade, pois não há autoenfrentamento sem ação.

**Grandiosidade.** Grandes atos isolados, com muita motivação, mas sem sustentação ao longo do tempo, não são suficientes para o desenvolvimento da vontade, que necessita de constância, podendo até mesmo ter efeito contrário, quando a pessoa tem que encarar a rotina diária, trazendo frustração e inibindo a vontade.

**Metas.** Para sair da indefinição e agir, é essencial o estabelecimento de metas claras e compatíveis com a realidade da conscin. As metas conseguem motivar as ações para o objetivo almejado, ajudando a controlar e direcionar as demais forças motivacionais.

**Assistência.** Ao se estabelecer metas assistenciais, com ações cosmoéticas, o objetivo passa a ser não apenas o desenvolvimento da vontade, mas da vontade evolutiva.

**Listagem.** Eis, a seguir, listado na ordem funcional, 14 aspectos do autoenfrentamento diretamente relacionados com a vontade:

01. **Prática.** O predomínio da prática, da ação, no entanto, sem esquecer-se do planejamento adequado para sustentar a prática.

02. **Motivação.** O constrangimento dos autotrafares, sem rebaixar a autoestima e o vislumbre de uma condição mais saudável, produzem efeitos motivadores para a recin.

03. **Hábitos.** A substituição gradativa de posturas e hábitos antievolutivos por comportamentos evolutivos.

04. **Autoimperdoamento.** O autoimperdoamento das autocorrupções ajuda a manter a firmeza nas metas a serem atingidas.

05. **Preço.** A decisão em pagar os preços das reciclagens, mantendo a autossustentação e constância diante das dificuldades advindas das mudanças.

06. **Auto-organização.** O planejamento do que será feito, o estabelecimento e o detalhamento das metas, o caminho a ser percorrido, ajudando a manter o foco e ao mesmo tempo evitando dispersões.

07. **Disciplina.** A autodisciplina para cumprir as autoprescrições até a obtenção das reciclagens. A divisão de ações complexas em pequenas ações pode ajudar na sustentação da autodisciplina.

08. **Gerenciamento.** O autogerenciamento racional das forças motivacionais ajuda a canalizar a vontade para as realizações.

09. **Psicossomática.** A postura de assumir o controle das reações emocionais a partir do mentalsoma, aumentando a ortopenicidade e a eficácia das ações.

10. **Bioenergética.** O domínio do estado vibracional, fazendo a profilaxia dos autoassédios e heteroassédios e evitando desvios de rota.

11. **Imediatismo.** A evitação do mito da recin instantânea, com mínimo esforço, do imediatismo das mudanças.

12. **Persistência.** A persistência nos esforços, não desistindo nas primeiras dificuldades.

13. **Recaídas.** A conscientização de que as recaídas são inerentes ao processo de mudança, atuando na profilaxia das frustrações e paralisia das ações.

14. **Paciência.** A paciência para aguardar o tempo necessário às autocuras, evitando estados de ansiosismo e de impulsividade, que podem interromper o crescendo gradativo da autorremissão.

#### 4. Esforço

**Esforço.** Aspecto fundamental do autoenfrentamento é o esforço continuado capaz de promover autorremissões. Segundo Reeve (2006), Dweck (2008) e Sternberg (2002), as pessoas em geral se comportam de duas maneiras em relação ao esforço, resumidas nas *teorias da existência e do desenvolvimento*.

##### a. Teoria da existência.

1. Crença de que as qualidades pessoais são fixas e permanentes.

2. Quanto mais esforço é necessário para fazer algo, mais incompetente se sente, pois não tem qualidades suficientes para a tarefa.

3. O desempenho mede a inteligência e a autoestima. Quanto maior a dificuldade para fazer, maior o sentimento de menos valia.

4. A autoexposição para aprender é um risco de cometer erros e demonstrar incompetência

5. Procura por metas de desempenho, naquilo que já sabe fazer, onde pode parecer brilhante e competente, mesmo deixando de aprender algo novo.

### b. Teoria do desenvolvimento.

1. Crença de que as qualidades pessoais são características maleáveis, passíveis de serem aumentadas com o esforço.
2. Erros fazem parte do aprendizado, exigindo ações reparadoras para correção do curso.
3. Fracassos dizem respeito apenas às habilidades do momento, às estratégias e esforços empenhados. Não medem a autoestima.
4. Estabelecimento de metas de proficiência, procurando aprender algo útil, novo e importante, não se importando em parecer brilhante e competente.

**Teste.** Numa tarefa difícil, como você se sente? Incompetente porque teve que se esforçar demais? Ou inteligente porque se esforçou muito e venceu o desafio?

### 5. Ponto de Saturação Recinológico

**Recin.** Outro aspecto importante no autoenfrentamento é compreender o momento da virada, da reciclagem e o início da superação da parapatologia.

**Definologia.** *O ponto de saturação recinológico é a capacidade máxima da suportabilidade da existência de determinado traçar, do não aprimoramento de determinado traçar ou a presença da manifestação consciencial obsoleta, em determinado momento evolutivo, levando a reciclagem intraconsciencial, em decorrência da autocognição, da cosmoética pessoal, do nível de consciencialidade e de opções evolutivas (Chalita, 2012).*

**Momento.** O ponto de saturação recinológico é atingido quando a conscin tem clareza do autodiagnóstico, dos pseudoganhos, das perdas evolutivas, da discrepância com o atual nível de consciencialidade e cosmoética, tornando a presença da parapatologia insustentável. A conscin saturada positivamente se posiciona a favor do autoenfrentamento.

**Sofrimento.** Já a conscin que não promove o autoenfrentamento entra em crise patológica e sofrimento psíquico. Muitos sofrimento e crises se apresentam devido à saturação, porém, com frequência a conscin não tem lucidez do que está ocorrendo e nem mesmo sabe o porquê está sofrendo.

**Efeitos.** Eis, na ordem alfabética, 6 efeitos que podem surgir devido à postergação do autoenfrentamento (Chalita, 2012):

1. **Acomodação:** dificuldade de sair do próprio mundo, da zona de pseudoconforto e pseudosseguurança, de ampliar o universo consciencial.
2. **Automimese:** permanência no mesmo patamar evolutivo, muitas vezes em automimese, repetindo o que já fez em outras vidas, atrasando a evolução pessoal e muitas vezes também do grupocarma.
3. **Autovitimização:** subestimação dos trafores pessoais capazes de dinamizar a autoevolução, podendo assumir postura de autovitimização.
4. **Desviacionismo:** desvios e dificuldades para a execução da proéxis pessoal.
5. **Insegurança:** aumento da insegurança em relação à capacidade de promover reciclagens.
6. **Mediocrização:** manutenção da estagnação evolutiva, na condição de mediocrização consciencial, em subnível às próprias potencialidade.

### 6. Autossuperação

**Esforço.** A autossuperação nada mais é do que o resultado dos esforços implementados na fase de autoenfrentamento. A seguir, eis 8 aspectos desta fase, na ordem funcional, diretamente relacionados com a vontade:

1. **Atenção.** A autovigilância ininterrupta é essencial para manter o patamar alcançado, principalmente na fase de autoconvalescença, mantendo a atenção nos sinais de recorrência, tais como

o saudosismo ao patamar patológico antigo, os pseudoganhos e as autocorrupções autocomplacentes, estas justificando os recaimentos sem esforço ou ações corretivas.

2. **Vícios.** A sustentabilidade da autoprivação dos antigos vícios é tarefa das mais difíceis, devido à cronicidade e arraigamento destes, exigindo doses maiores de esforço, resistência e paciência (Duhigg, 2012).

3. **Recorrência.** O autocompromisso de não recorrência, mantendo a disposição íntima de firmeza para evitar ao máximo a recaída, e quando esta ocorrer sair o mais rápido possível, evitando a postura de passividade de que não tem mais jeito.

4. **Gargalo.** A ultrapassagem do gargalo da parapatologia consciencial é indicativa de autossuperação de fato, do domínio saudável da condição parapatológica, dos cinquenta e um por cento já alcançados, evitando se iludir com os primeiros sinais de autorremissão.

5. **Motivação.** Característica marcante da autossuperação é o incremento do potencial energético e da automotivação, propiciando condições mais favoráveis para novos autoenfrentamentos.

6. **Paraprofilaxia.** A postura de higiene consciencial é paraprofilática, pois de modo técnico, evita-se fazer evocações do padrão pensênico antigo patológico, de reviver hábitos relacionados à parapatologia em superação, bem como contato com ambientes ou pessoas ligadas diretamente ao padrão da doença. Foca-se no aspecto saudável.

7. **Patamar.** A manutenção do novo patamar exige esforço constante principalmente nas fases iniciais da autossuperação, até que novos hábitos e padrões pensênicos mais saudáveis sejam introduzidos na manifestação consciencial.

8. **Evolutividade.** A busca por novos patamares é importante tanto para sustentar o que já foi conquistado quanto para implementar padrão de mudança constante, evitando acomodações desnecessárias e contribuindo para a evolução mais saudável.

## 7. Percepção de Controle

**Vontade.** A percepção de controle também interfere de maneira significativa na vontade e nas diversas fases da autoconsciencioterapia, já que quanto mais a pessoa se sente capaz e confiante para realizar tarefas e aceitar desafios, mais incrementa a autoconfiança, num ciclo virtuoso.

**Definologia.** A *percepção de controle* (Reeve, 2006) são crenças e expectativas que a pessoa tem ao interagir com o ambiente, de maneira a apresentar os resultados desejados e evitar resultados indesejados. Apresenta relação com:

1. **Locus.** *Locus* interno de causalidade percebido ou a compreensão da fonte causal das ações motivadas. É o quanto determinada tarefa é escolhida pela própria vontade, sem coerção, assumindo-se a responsabilidade pelos resultados.

2. **Autoeficácia.** Julgamento que a pessoa faz da própria capacidade para executar determinado ato ou curso de ação.

**Alto.** Quando o nível de percepção de controle é alto, a pessoa escolhe tarefas desafiadoras, metas altas, planos elaborados prevendo o que fazer diante das dificuldades. Inicia a ação, exerce esforços, concentra-se e persiste diante das dificuldades.

**Baixo.** Quando o nível de percepção de controle é baixo, a pessoa seleciona tarefas fáceis, metas mais baixas, planos simples e imprecisos, poucas estratégias para as dificuldades. No fracasso gera desânimo, passividade e pessimismo.

**Autoconfirmação.** Os resultados alcançados são autoconfirmações da capacidade pessoal de realizar as próprias mudanças, gerando ciclo que reforça a disposição para fazer mais e consequentemente propiciar mais autossuperações.

## VII. CONCLUSÃO

**Terapia.** A base da Autoconsciencioterapeuticologia, e o que a diferencia da Consciencio-metrologia e da Parapedagogia, é a instrumentalização técnica e a holopensênica que possibilitam o autoenfrentamento e a autossuperação das parapatologias.

**Vontade.** A autoconsciencioterapia é sinônimo de reciclagem técnica, onde a remissão e a superação das parapatologias só ocorrem através da vontade do próprio evoluciente, processo pessoal e intransferível (autocura).

**Autonomia.** Ao aprender a ser terapeuta de si mesma, a consciência busca assumir o auto-direcionamento da própria evolução, sem transferir a responsabilidade pessoal pelos próprios atos e resultados, tornando a vontade mais atuante, forte e autônoma.

**Desenvolvimento.** O desenvolvimento e o fortalecimento da vontade se dão através de ações práticas e organizadas tecnicamente, em movimentos constantes, direcionados e disciplinados, superando as condições de hesitação e de paralisia das ações.

**Cosmoética.** Interessa mais para a consciência o treinamento específico da vontade com ações pautadas na cosmoética, ou seja, o desenvolvimento da vontade evolutiva, adquirindo-se holopen-sene e hábito predominantes de querer agir evolutivamente em todas as circunstâncias.

**Motivação.** Quanto mais se usa a vontade, mais se fica motivado. O exercício da vontade evolutiva traz motivação crescente e catalisadora da autoevolução, melhorando cada vez mais a atmosfera de saúde da consciência.

**Autodiscernimento.** O autodiscernimento potencializa a vontade, ao aumentar a possibilidade de acertos e de realizações evolutivas. A vontade, por sua vez, retroalimenta o autodiscernimento, pois traz mais vivência para a consciência.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

01. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA); *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*; 880 p.; 4ª Ed.; Artmed; Porto Alegre, RS; 2002.
02. Assagioli, Roberto; *O Ato da Vontade (The Act of Will)*; trad. Yolanda Steidel de Toledo; 220 p.; 16 caps.; 13 diagramas; 211 refs.; 21 x 14 cm; br.; 2ª Ed.; Cultrix; São Paulo, SP; 2006.
03. Baumeister, Roy; & Tierney, John; *Força de Vontade*; trad. Cláudia Gerpe Duarte; 320 p.; La Fonte; São Paulo, SP; 2012.
05. Chalita, Adriana; *Ponto de Saturação Consciencial Recinológica: um marcador de ações pró-enfrentamento*; Artigo; *Saúde Consciencial*; Revista; Anual; Ano I; N. 1; 9 enus.; 1 microbiografia; 2 tabs.; 15 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*; Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2012; páginas 161 a 172.
06. Cunha, Antônio Geraldo da; *Dicionário Etimológico da Língua Portuguesa*; 840 p.; 2ª Ed.; Lexikon; Rio de Janeiro, RJ; 2007.
07. Dalgalarrodo, Paulo; *Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais*; 272 p.; 36 caps.; 1 índice; glos. 531 termos; 201 refs.; alf.; ono.; 24,5 x 17,5 cm; enc.; Artmed; Porto Alegre, RS; 2000.
08. Daou, Dulce; *Vontade: Consciência Inteira*; 288 p.; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014.
09. Duhigg, Charles; *O Poder do Hábito*; Trad. Rafael Montovani; 407 p.; Objetiva; Rio de Janeiro, RJ; 2012.
10. Dweck, Carol S.; *Por que algumas Pessoas fazem Sucesso e outras não (Mindset: The New Psychology of Success)*; revisores Sonia Peçanha; et al.; trad. S. Duarte; 254 p.; 8 caps.; 4 notas; 31 refs.; alf.; 22,5 x 16 cm; br.; Objetiva; Rio de Janeiro, RJ; 2008.

11. **Frankl**, Viktor Emil; *Em Busca de Sentido*; Trad. Walter O. Schlupp e Carlos C. Aveline; 186 p.; 25ª Ed.; Vozes; Petrópolis., 2008.
12. **Houaiss**, Antonio; & **Villar**, Mauro de Salles; *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*; LXXXIV + 2.922 p.; 1.384 abrevs.; 1 foto; 6 ilus.; 1 microbiografia; 19 tabs.; glos. 228.500 termos; 1.582 refs. (datações etimológicas); 804 refs.; 31 x 22 x 7,5 cm; enc.; *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ; 2001.
13. **Lopes**, Adriana; & **Takimoto**, Nario; *Teática da Autoconsciencioterapia*; Artigo; *Anais do I Simposio de Autoconsciencioterapia*; Revista; Trimestral; 11 enus.; 2 microbiografias; 10 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 13 a 22.
14. **Machado**, Cesar; *A Importância do Auto-Enfrentamento na Autoconsciencioterapia*; Artigo; *Anais da V Jornada de Saúde da Consciência e II Simpósio de Autoconsciencioterapia*; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 12; N. 1; 29 enus.; 5 refs.; *Associação Internacional de Consciencio-terapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; 2008; páginas 7 a 17.
15. **Reeve**, Johnmarshall; *Motivação e Emoção*; Trad. Luís Antonio Fajardo Pontes & Stella Machado; 356 p.; 4ª Ed. *Livros Técnicos e Científicos*; Rio de Janeiro, RJ; 2006.
16. **Sternberg**, Robert J.; Org.; *Por que as Pessoas Espertas podem Ser tão Tolas (Why Smart People can Be so Stupid)*; Antologia; trad. Luiz Antonio Aguiar; 364 p.; 11 caps.; 3 esquemas; 7 tabs.; 567 refs.; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Jose Olympio*; Rio de Janeiro, RJ; 2005.
17. **Takimoto**, Nario; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; Artigo; *Proceedings of the 4th Consciential Health Meeting Journal of Conscientiology*; Foz do Iguaçu, PR; 07-10.09.06; *Journal*; Revista; Trimestral; Vol. 9; N. 33-S; 29 enus.; 1 microbiografia; 3 tabs.; 29 refs.; *International Academy of Consciousness* (IAC); London; September, 2006; páginas 11 a 28.
18. **Vieira**, Waldo; *Enciclopédia da Conscienciologia Digital*; 11.034 p.; glos. 2.498 termos (verbetes); 192 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; *Associação Internacional Editares*; & *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2013.
19. **Idem**; *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal*; revisor Alexander Steiner; 144 p.; 34 caps.; 147 abrevs.; 1 E-mail; 52 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 tab.; 1 teste; 1 website; glos. 282 termos; 5 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 2ª Ed.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996.