

# MECANISMOS DA AUTOCULPA

**Siomara Vicenzi**

Psicóloga, Mestre em Administração, consciencioterapeuta, voluntária da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC), siomaravicenzi@gmail.com

**RESUMO:** O presente artigo tem como objetivo apresentar um estudo sobre os mecanismos geradores da autculpa e as respectivas técnicas para o autoenfrentamento. Propõe identificar tais mecanismos e apresentar propostas para superá-los. Inicialmente é apresentada a definição de autculpa, a identificação dos mecanismos intrínsecos, a parassemiologia e as consequências para o processo evolutivo. Posteriormente, são apresentadas técnicas para o enfrentamento e superação da autculpa, chegando-se ao conceito de autocura. Este estudo foi calçado em auto e heteropesquisa, mediante observação, e pesquisa bibliográfica específica sobre o tema. Conclui-se que vários são os motivos que levam à autculpa, tais como a religiosidade, as expectativas muito elevadas, o perfeccionismo, dentre outros, porém, com a conscientização dos mecanismos de autculpa e a utilização de técnicas para sua superação, as chances de autocura são significativas.

**PALAVRAS-CHAVE:** autculpa; autocura; técnicas.

## INTRODUÇÃO

**Objetivo.** O objetivo do presente artigo é facilitar a identificação dos mecanismos geradores de autculpa e apresentar técnicas para sua superação.

**Tema.** A escolha do tema decorreu em função do impacto negativo da autculpa no processo evolutivo das consciências e, por isso, a importância em identificar como tais mecanismos ocorrem e como superá-los.

**Paralisação.** A autculpa tende a paralisar a consciência, prejudicando a sua autocognição e, conseqüentemente, seu crescimento evolutivo, podendo levar à melin.

**Metodologia.** A metodologia empregada foi baseada em pesquisa bibliográfica específica aliada à auto e heteropesquisa de conscins que convivem na *Comunidade Conscienciológica Cosmoética Internacional (CCCI)*, em Foz do Iguaçu, e a vivência no *setting* consciencioterápico, em atendimentos clínicos.

**Origem.** Diversos são os motivos que levam à autculpa, tais sejam o nível de religiosidade, o perfeccionismo, as expectativas muito elevadas, a baixa tolerância em lidar com a frustração, a baixa autoestima, dentre outros.

**Maturidade.** A forma como a consciência lida com os fracassos ou os erros cometidos, e o tempo que permanece pensando sobre os mesmos depende do nível da sua maturidade consciencial.

**Oportunidade.** A consciência pode ver os fracassos ou os erros cometidos como algo desastroso ou enquanto aprendizado e oportunidade de crescimento evolutivo, pois um dos objetivos da vida humana nesta dimensão intrafísica é justamente aprender a lidar com as adversidades.

**Afetividade.** Algumas consciências que sofreram desafetos na infância tendem a se sentir indignos e com sentimentos de menos-valia. De acordo com Bradshaw (1997), as crianças, nos primeiros anos de vida, dependem do valor concedido pelos outros para formar seu autoconceito. Portanto necessitam perceber nos adultos que cuidam dela a retroalimentação de suas manifestações através do espelhamento.

**Multidimensionalidade.** Considerando a seriéxis e a multidimensionalidade, ninguém é vítima de ninguém; todos estão sujeitos à lei da ação e reação, onde se *colhe* o que se *planta*.

**Consciencioterapia.** A Consciencioterapia é especialidade da Conscienciologia dedicada ao tratamento, alívio ou remissão de patologias e parapatologias, sendo constituída por quatro etapas: autoinvestigação, autodiagnóstico, autoenfrentamento e autossuperação, as quais podem ser aplicadas para a superação da autculpa.

**Técnicas.** Neste estudo são apresentadas técnicas com o objetivo de auxiliar a consciência na compreensão e superação da autculpa.

**Estrutura.** Este artigo está estruturado da seguinte maneira: I. Mecanismos da Autculpa; II. Parassemiologia da Autculpa; III. Consequências da Autculpa; IV. Identificação e Enfrentamento dos Mecanismos da Autculpa; V. Ações de Enfrentamento da Autculpa; VI. Indicadores da Superação da Autculpa; VII. Autocura e Conclusões.

## I. MECANISMOS DA AUTOCULPA

**Definição.** A *autculpa* é a dificuldade da consciência em lidar com os fracassos e erros cometidos no passado, recente ou remoto, sentindo-se em débito, permanecendo presa aos referenciais internos oriundos da paragenética e da mesologia, gerando o sentimento de ser indigno e de não ter merecimento.

**Etimológica.** O elemento de composição *auto* procede do idioma Grego, *autos*, “eu mesmo”; por si próprio. O termo *culpa* vem do Latim e significa *culpa*, “falta, delito, erro”.

**Sinonímia:** 01. Autopunição. 02. Autovitimização. 03. Autodesvalorização. 04. Autoassédio. 05. Autodepreciação. 06. Autodesrespeito. 07. Autoinaceitação. 08. Autoflagelação. 09. Insegurança pessoal. 10. Autorrepressão.

**Antonímia:** 01. Autorrespeito. 02. Autoaceitação. 03. Autovalorização. 04. Autodesassédio. 05. Autocrítica sadia. 06. Autoassistência. 07. Maturidade consciencial. 08. Autocognição. 09. Autoconfiança. 10. Pacificação íntima.

**Autculpa.** Segundo Luz (2011), a autculpa está relacionada com o sentimento de inadequação, indignidade, ingratidão, autocensura, a condição de perceber-se enquanto pessoa má, que não tem merecimento.

**Religião.** Ainda de acordo com Luz (2011), no catolicismo entende-se que Jesus Cristo foi crucificado pelos pecados da humanidade, sendo o conceito de pecado relacionado com violação, desobediência, transgressão, falta ou crime.

**Erro.** Nessa concepção, o erro é algo a ser detestado e execrado da existência humana a fim de se evitar a decepção “divina” e, assim, o candidato à santidade, incapaz de aceitar qualquer falha no “Deus” idealizado, sente-se culpado diante da impossibilidade de corresponder a uma medida inumana, sem erros, perdendo oportunidades de aprendizagem.

**Autopunição.** Nos momentos em que erram, as consciências afeitas à religiosidade tendem a gastar muita energia ruminando situações passadas, lamentando-se pelo que fizeram ou deixaram

de fazer, como um filme repassando na mente e, devido à impossibilidade de voltar atrás e refazer as situações com perfeição, castigam a si próprias, num processo de autopunição (Luz, 2011).

**Paragenética.** Importa considerar a influência da paragenética na etiologia da autculpa, pois, às vezes, na análise da vida intrafísica atual não há erros graves que justifiquem a autopunição, porém, a consciência pode se sentir culpada por erros cometidos em vidas pregressas e, também, por ter inculido culpa nos outros.

**Repressão.** Em momento de ampliação da lucidez, quando a consciência consegue aprofundar em sua autoanálise, pode se deparar com a falta de cosmoética consigo ou com os outros e, devido às consequências de seus atos no passado, pode manifestar um padrão mais emocional tornando-se seu próprio algoz, tendendo a reprimir sua manifestação.

**Expectativas.** Ao estabelecer expectativas muito elevadas, inatingíveis para si mesma e, por não conseguir atingi-las, a consciência tende a ser impiedosa consigo, reforçando os sentimentos de menos-valia, de não merecimento, recaindo na vitimização.

**Excelência.** Segundo Brown (2013), a tendência da pessoa é se culpar quando faz ou deixa de fazer algo que não combina com seus padrões de excelência.

**Cultura.** A cultura de determinado lugar contribui na construção dos princípios e valores e no conceito do que é *certo* ou *errado*, influenciando no processo de culpa e, de acordo com Bradshaw (1997), a culpa resulta de um comportamento contrário às crenças e valores.

**Mecanismos.** Os *mecanismos da autculpa* dizem respeito ao modo como a consciência funciona em relação à culpa, algo intrínseco dela, provavelmente herdado da sua paragenética, sendo mais abrangente do que os eventos em si. Estes, em geral, não são os responsáveis pelo sentimento de culpa, mas funcionam ao modo de gatilho autorretrocognitivo.

**Gatilhos.** Os gatilhos acionam o mecanismo de funcionamento consciencial que recarrega a reação intensa, desproporcional e fora de contexto, do sentimento de culpa fundamentado em experiências anteriores.



**Esquema 1:** Exemplo de mecanismo da autculpa.

**Fluxograma.** Conforme pode ser visualizado no fluxograma apresentado no esquema 1, a consciência que deseja ser “perfeita” gera expectativas inatingíveis para si e quando não consegue atingi-las, sente-se frustrada, fixando o sentimento de menos-valia.

**Culpa.** Acompanhada da frustração e do sentimento de menos-valia, vem a culpa pelo que fez de errado ou pelo que deixou de fazer, e a imperfeição leva a autopunição, a qual pode ocorrer de forma implícita ou explícita.

## II. PARASSEMIOLOGIA DA AUTOCULPA

**Sintomas.** A seguir são apresentados 15 sintomas da manifestação da autculpa, mais comumente identificados, em ordem alfabética:

01. **Assédio.** Auto e heteroassédio.
02. **Autismo.** Autocarceragem; fechadismo consciencial.
03. **Autocobrança.** Cobra-se muito pelos fracassos e erros do passado.
04. **Autocrítica.** Excessivamente crítico consigo mesmo e com os outros; dificuldade em receber heterocríticas.
05. **Autoarrependimento.** Arrepende-se pelos atos cometidos que não foram bem sucedidos.
06. **Autoestima.** Baixa autoestima, alternando traços de arrogância ou de submissão, dependendo do contexto favorável ou desfavorável no qual está inserido.
07. **Autoflagelação.** Autoagressividade e autodesrespeito; autodesistência.
08. **Autoimagem.** Preocupação com a autoimagem; faz o que pode para não manchar sua reputação e evita escândalos e situações arriscadas.
09. **Autopunição.** Por se sentir indigno, não perfeito, se pune; masoquismo; autodegradação.
10. **Autorrepressão.** Por ter errado, ou pelo medo de errar novamente, reprime sua expressividade.
11. **Decidofobia.** Indecisão, ausência de firmeza, com receio de decidir ou se posicionar diante das situações críticas da vida (Vieira, 2006).
12. **Monoideísmo.** Gasta tempo e energia ruminando situações do passado, lamentando o que fez de errado ou o que deixou de fazer ou dizer.
13. **Perfeccionismo.** Para ser aceito exige muito de si mesmo e dos outros, e segundo Luz (2011), dentre os fatores ocultos está o medo da rejeição, a dificuldade em receber heterocríticas e a necessidade de estar no controle.
14. **Temporalidade.** Vive no passado em detrimento do presente e futuro.
15. **Vitimização.** Hábito de vitimizar-se devido ao sentimento autodepreciativo, de autopiedade.

## III. CONSEQUÊNCIAS DA AUTOCULPA

**Consequências.** O mecanismo da autculpa pode trazer consequências críticas à consciência, podendo levá-la à estagnação evolutiva e até mesmo à dessoria, destacando-se 7 delas, as mais comumente identificadas, listadas em ordem alfabética:

1. **Absenteísmo:** abster-se significa privar-se de alguma coisa; e o absenteísmo consciencial ocorre quando a consciência priva-se do próprio aprendizado através do descaso consigo e com a evolução pessoal, havendo perda do interesse pelo autodesenvolvimento.

2. **Desânimo:** sente desânimo para fazer os enfrentamentos necessários, devido às altas expectativas não atendidas, levando ao sentimento de frustração.

3. **Doenças:** apresenta doenças psicossomáticas, tais como distúrbios da tireoide, câncer, alergias, fibromialgias, doenças autoimunes, entre outras, chegando a ter o soma desvitalizado ou acima do peso.

4. **Mediocrização consciencial:** a síndrome da mediocrização consciencial é caracterizada pela atuação em subnível da consciência, levando-a à estagnação evolutiva em função da valorização de experiências intrafísicas já dispensáveis em detrimento de objetivos mais elevados.

5. **Melin:** apresenta melancolia intrafísica por estar em desalinho com a proéxis, pois torna-se pouco produtiva, corroída pelo processo da autculpa.

6. **Melex:** tende a apresentar melancolia extrafísica, porque após a dessoma reconhece a sua condição de ectopia consciencial quanto à execução da proéxis (Vieira, 1997).

7. **Suicídio:** quando não consegue superar os fracassos e erros, pode chegar à condição de extremo desespero, o suicídio, quando a consciência descarta o soma intencionalmente e, segundo Vieira (1994), todo suicida é consciência extrafísicamente frustrada, porque agiu contra o efeito e não contra a causa.

#### IV. IDENTIFICAÇÃO E ENFRENTAMENTO DOS MECANISMOS DA AUTOCULPA

**Técnicas.** Abaixo são apresentadas 2 técnicas para a autoinvestigação da autculpa, seguidas de 8 questões pertinentes ao tema, 3 técnicas para o autodiagnóstico e 2 técnicas para o seu autoenfrentamento.

**Autoinvestigação.** A etapa da autoinvestigação consiste na autopesquisa para verificar a presença de sentimentos de autculpa em suas manifestações, sendo considerados os sentimentos, tipos de pensenes, incômodos que podem servir de indício para o que ocorre no microuniverso da consciência.

##### *Técnicas para a Autoinvestigação:*

1. **Técnica da autobiografia:** consiste em descrever a história de vida desde criança, pois isso permite à consciência identificar os mecanismos do passado e que ainda se mantêm no presente, podendo servir de base para o entendimento do mecanismo de culpa.

2. **Técnica do diário consciencial:** consiste em anotar diariamente todas as percepções, pensenes, EVs, sincronicidades, entre outros, ajudando a melhorar a acuidade quanto às atitudes e pensenes de autculpa.

**Questões.** Com objetivo de contribuir na investigação do mecanismo da autculpa, são apresentadas 8 questões, nomeadas em ordem alfabética:

1. **Afeto:** sente-se digno de amar e ser amado?
2. **Bem-estar:** sente-se bem consigo mesmo quando os outros não o aprovam ou não o valorizam?
3. **Conquistas:** sente-se capaz de alcançar objetivos elevados?
4. **Decisões:** costuma tomar decisões na vida de modo confiante?
5. **Exposição:** expõe-se livremente sem medo ou vergonha?

6. **Heterocríticas:** recebe bem as heterocríticas?
7. **Perdão:** já se perdoou pelos fracassos e erros cometidos no passado?
8. **Tempo:** valoriza mais o presente e o futuro em detrimento do passado?

**Reflexão.** Importante refletir sobre as questões acima, pois as respostas negativas têm uma estreita relação com o mecanismo da autculpa.

**Autodiagnóstico.** O autodiagnóstico consiste na identificação do problema a ser tratado pela consciência, sendo etapa fundamental para o autoenfrentamento.

#### *Técnicas para o Autodiagnóstico:*

1. **Técnica da checagem pensênica:** consiste em checar os pensenes, o padrão das energias e registrar as percepções no cotidiano.

**Questões:** você tem pensamentos de menos-valia? Se cobra muito por situações do dia a dia que não saem conforme o esperado? Se sente culpado por situações de pouca monta? Fica remoendo coisas que já aconteceram e não pode mais mudar?

2. **Técnica da listagem dos valores:** consiste em refletir e listar tudo que é importante e que tem valor, porque o sentimento de culpa emana de um conjunto integrado de valores que informa quando é transgredido.

3. **Técnica da checagem holossomática:** consiste em checar todos os veículos de manifestação, observando o padrão de energia, as sensações no soma, os tipos de sentimentos e os pensamentos sobre si mesmo diante de algum incômodo, pois, em geral, no mecanismo da autculpa, os pensamentos são disfuncionais, com uma carga emocional excessiva que influencia negativamente todo o holossoma.

**Autoenfrentamento.** A etapa do autoenfrentamento se caracteriza pelo conjunto de ações que a consciência precisa fazer para efetuar as mudanças necessárias para a superação dos autodiagnósticos.

#### *Técnicas Para o Autoenfrentamento:*

1. **Técnica da ação pelas pequenas coisas:** consiste em fazer uma lista das ações que pretende colocar em prática, dando um passo de cada vez, para a supressão do mecanismo da autculpa.

**Exemplos.** Eis alguns exemplos de ações que podem ser realizadas: se a consciência se cobra muito pelos insucessos, pode assumir a responsabilidade pelo ocorrido, sustentando suas decisões, independente dos resultados, numa reeducação pensênica diária, ajudando-a a sair da vitimização e ter o controle das situações.

2. **Técnica da autoempatia remota:** consiste em analisar diante de um erro ou insucesso, as circunstâncias em que isso ocorreu, considerando a maturidade que tinha na época, fazendo uma análise na condição de observador de si mesmo, com o objetivo de compreender e aceitar suas atitudes imaturas no passado.

**Persistência.** O objetivo de se empregar técnicas para o autoenfrentamento é persistir para mudar o antigo padrão pensênico, criando outro padrão mais hígido por meio de uma nova rede sináptica, repetindo a nova postura pelo período necessário à fixação dos neopenses para que o mecanismo da autculpa seja suprimido.

**Repetição.** A repetição e a constância de novos hábitos, com o passar do tempo, incorporam-se neste novo modo de pensar, gerando mais energia e motivação na superação das limitações, levando ao estabelecimento de um estilo de vida mais homeostático e produtivo.

## V. AÇÕES DE ENFRENTAMENTO DA AUTOCULPA

**Ações.** Para o enfrentamento da autculpa algumas ações podem contribuir para ampliar o conceito positivo de si mesmo, sendo sugeridas 15 ações, listadas em ordem alfabética:

01. **Afetividade.** Cultivar o auto e heteroafeto saudável, com a aceitação de si e dos outros.
02. **Cosmoética.** Autovigília constante para eliminar os pensamentos de autculpa e autodepreciação.
03. **Desassedialidade.** Promover o autodesassédio e eliminar as intrusões patológicas, comuns no processo de autculpa por meio do Estado Vibracional (EV).
04. **Desrepressão.** Buscar situações onde possa expressar suas ideias e sentimentos.
05. **Docência conscienciológica.** Priorizar a tares em detrimento da tacon.
06. **EVs.** Intensificar a frequência dos EVs profiláticos no dia a dia.
07. **Mentalsomática.** Criar uma rotina útil priorizando atividades mais mentaisomáticas, como a escrita, por exemplo.
08. **Metas.** Criar metas factíveis de serem alcançadas.
09. **Neofilia.** Estar aberto às novas ideias, aos fatos, parafatos e verpons.
10. **Ousadia.** Não ter medo de errar, ter coragem para ser *imperfeito*.
11. **Presente.** Priorizar o aqui e agora em detrimento do passado.
12. **Responsabilidade.** Assumir a responsabilidade pelas ações bem ou mal sucedidas, sem procurar culpados.
13. **Soma.** Dar atenção ao soma, com exercícios físicos e uma alimentação saudável.
14. **Tenepes.** Promover diariamente a prática assistencial, consolidada, da tarefa energética pessoal.
15. **Trafões.** Focar nos trafões seus e dos outros em detrimento dos trafões.

## VI. INDICADORES DE SUPERAÇÃO DA AUTOCULPA

**Autossuperação:** é a condição parafisiológica, intraconsciencial e holossomática advinda do autoenfrentamento dos mecanismos da autculpa, quando a consciência percebe que superou a patologia em questão, sentindo-se mais motivada para fazer novas reciclagens.

**Indicadores.** Alguns indicadores podem ser observados quando a consciência está superando o sentimento de culpa em suas manifestações, a exemplo desses 14, mais comumente identificados, listados em ordem alfabética:

01. **Amparalidade.** Melhor conexão com os amparadores, pois fica mais livre e mais aberta às abordagens extrafísicas; mais propensa a ter *insights* otimizadores para sua evolução.
02. **Assistência.** Melhora a assistência a si mesma e qualifica a assistência às outras consciências.
03. **Autoconfiança.** Torna-se mais autoconfiante.

04. **Autoestima.** Através dos posicionamentos e autossuperações íntimas, pluriexistenciais, constrói-se um patrimônio pessoal inalienável, a autoestima, alimentada pela autopesquisa (Balona, 2003).

05. **Automotivação.** Sente-se mais motivada para a vida de modo geral.

06. **Autoperdão.** Abre mão das autoculpas, aceitando os erros que não pode mudar.

07. **Autorrespeito.** Adquire maior autorrespeito.

08. **Bom humor.** Amplia a capacidade de ver as coisas de modo mais positivo, conseguindo rir de si mesma diante de seus erros e insucessos.

09. **Fraternismo.** Alimenta sentimentos fraternos para consigo e para com os demais.

10. **Loc interno.** Assume a responsabilidade pelas consequências de suas escolhas.

11. **Organização.** Aumento da auto-organização pensênica, concentração no que é prioritário, a ortopensividade.

12. **Pacificação íntima.** Aumento do bem-estar íntimo, da paz consigo mesmo.

13. **Produtividade.** Aumento da produtividade, pois vê as dificuldades enquanto oportunidades evolutivas.

14. **Proéxis.** Alinhamento com o materpensene da proéxis. Sente-se satisfeito com o trabalho assistencial que realiza.

## VII. AUTOCURA

**Definição.** A *autocura* consiste na capacidade da consciência de promover a autorremissão, enquanto terapeuta de si mesma, dos distúrbios, patologias e parapatologias, de modo a conquistar a homeostase pessoal.

**Etimologia.** O elemento de composição *auto* procede do idioma Grego, *autos*, “eu mesmo; por si próprio”. O vocábulo *cura* vem do idioma Latim, *cura*, “cuidado; direção; administração; curatela (em Linguagem Jurídica); tratamento (em Linguagem Médica); guarda, vigia”. Surgiu no Século XIII.

**Sinonímia:** 1. Autoassistência. 2. Autotratamento. 3. Autocompensação bioenergética. 4. Autodesassédio. 5. Autoconsciencioterapia.

**Antonímia:** 1. Análise sem enfrentamento. 2. Inabilidade autoterapêutica. 3. Bloqueio bioenergético. 4. Assédio. 5. Heteroterapia.

**Perdão-libertação.** O perdão-libertação consiste no processo gradativo da consciência lúcida ampliar a interdependência sadia, a partir da decisão íntima de conquistar a homeostase homeossomática, libertando-se das autoculpas pela autodecisão, objetivando otimizar sua evolução e aumentar sua disponibilidade interassistencial.

**Autoimperdoador.** É preciso ser autoimperdoador, não se permitindo errar em situações que já sabe que lhe trarão problemas e aprender com os erros do passado, pois se não é possível mudá-los, pode-se vê-los como oportunidade de crescimento evolutivo.

**Autocura.** Segundo Balona (2003), o perdão emocional, oriundo do psicossoma é paliativo, pois não promove a autocura – a emoção tem memória curta, enquanto que o perdão racional é efetivo porque é fruto de muito esforço e muita reflexão, sendo somente o perdão racional o promotor da autocura.

**Autorreconciliação.** Quando a consciência promove a autorreconciliação torna-se mais produtiva e passa a assumir a responsabilidade pelo compromisso assumido no curso intermissivo.

**Coragem.** Nas decisões vitais são necessárias a coragem, a determinação e a força de vontade (Vicenzi, 2001), pois sem a vontade decidida, a consciência não consegue se curar.

## CONCLUSÕES

**Autoconceito.** A base da autculpa está no autoconceito negativo que a consciência tem de si mesma diante das adversidades ou das expectativas não atendidas, construído pela paragenética e a Mesologia.

**Expectativas.** As altas expectativas são originadas com base em uma imagem idealizada, de querer ser *perfeito*, como forma de compensar os sentimentos de menos valia, pois o que não consegue ver no próprio microuniverso procura projetar externamente.

**Perfeccionismo.** Ninguém é *perfeito* e admitir as próprias falhas faz parte da maturidade evolutiva, daí a importância em investir na autopesquisa para se conhecer melhor, aceitando-se para poder fazer os autoenfrentamentos necessários, uma vez que não se pode mudar o que não se admite existir.

**Responsabilidade.** No processo evolutivo, assumir a responsabilidade pelos atos e decisões é fundamental porque significa sustentar as decisões independente dos resultados alcançados, aumentando a autoestima e a autoconfiança, antítese do sentimento de menos-valia, a base da autculpa.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

01. Balona, Malu; *Autocura através da Reconciliação: Um Estudo Prático sobre a Afetividade*; pref. Marina Thomaz; revisores Alexander Steiner; et al.; 342 p.; 2 seções; 11 caps.; 18 E-mails; 1 entrevista; 56 enus.; 125 expressões e ditos populares; 1 foto; 6 ilus.; 1 microbiografia; 5 quadros sinópticos; 4 questionários; 2 tabs.; 17 técnicas; 5 teorias; 5 websites; glos. 86 termos; 1 posf.; 20 infográficos; 20 cenografias; 56 filmes; 265 refs.; 2 apênds.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2003.
02. Bradshaw, J; *Curando a Vergonha que Impede de Viver*; 352 p.; Rosa dos Tempos; Rio de Janeiro, RJ; 1997.
03. Brown, B; *A Coragem de Ser Imperfeito*; 240 p.; Sextante; Rio de Janeiro, RJ; 2013.
04. Doron, R; & Parot, F; *Dicionário de Psicologia*; 852 p.; Ática; São Paulo, SP; 1998.
05. Fernandes, Pedro. L. C. *Técnicas de desrepressão: acessando a procedência extrafísica*; *Proceedings of the 3th Consciential Health Meeting* (Anais da III Jornada de Saúde da Consciência em Foz do Iguaçu); *Journal of Conscientiology*; Vol. 5, N. 20S; Artigo; 57 enus.; 1 microbiografia; 19 refs.; *International Academy of Consciousness* (IAC); Londres, UK; Setembro, 2003.
06. 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.
07. Luz, Marcelo da; *Onde a Religião termina?*; pref. Waldo Vieira; revisores Erotides Louly; Helena Araújo; & Valana Ferreira; 486 p.; 5 seções; 17 caps.; 12 documentários & minisséries; 17 E-mails; 39 enus.; 149 estrangeirismos; 1 foto; 1 microbiografia; 15 siglas; 2 tabs.; 16 websites; 79 infograficos; 22 filmes; 571 refs.; 2 apênds.; alf.; geo.; ono.; 23,5 x 16 x 3 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011.

08. **Takimoto, Nario; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia***; Proceedings of the 4th Consciential Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência); Journal of Conscientiology; Vol. 9; N. 33S; Artigo; 29 enus.; 1 microbiografia; 3 tabs.; 29 refs.; *International Academy of Consciousness* (IAC); Londres; Setembro, 2006; páginas 11 a 28.
09. **Vicenzi, Luciano; *Coragem para Evoluir***; pref. Malu Balona; revisoras Giselle Salles; Karina Thomaz; & Marcia Abrantes; revisoras técnicas Cristina Arakaki; Sandra Tornieri; & Solange Camargos; 188 p.; 8 caps.; 21 *E-mails*; 1 entrevista; 49 enus.; 1 foto; 2 ilus.; 1 microbiografia; 2 tabs.; 3 *websites*; glos. 37 termos; 50 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2001.
10. **Vieira, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia***; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 E-mail; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeiologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994.
11. **Idem; *Manual da Proéxis: Programação Existencial***; revisores Alexander Steiner; & Cristiane Ferraro; 164 p.; 40 caps.; 11 *E-mails*; 86 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 2 *websites*; 10 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1997.

## WEBGRAFIA

1. Vieira, W. ***Autocura***; *Enciclopédia da Conscienciologia*; Tertuliarium; Foz do Iguaçu, PR; disponível em <http://www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em 12.01.2014.
2. **Idem. *Autoimperdoador***; *Enciclopédia da Conscienciologia*; Tertuliarium; Foz do Iguaçu, PR; disponível em <http://www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em 12.01.2014.
3. **Idem. *Autotortura***; *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete defendido em 19.07.2009; Tertuliarium; Foz do Iguaçu, PR; disponível em [http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com\\_doman&task=cat\\_view&gid=5&dir=ASC&order=name&Itemid=13&limit=20&limitstart=560](http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com_doman&task=cat_view&gid=5&dir=ASC&order=name&Itemid=13&limit=20&limitstart=560); acesso em: 12.01.2014.