

Auto-Estima: Uma Abordagem Autoconsciencioterápica

Self-Esteem: A Self-Conscientiotherapeutic Approach
Autoestima: Un Abordaje Autoconsciencioterápico

Juliana Carvalho*

* Médica. Voluntária da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC).
julianaremedios@gmail.com

Palavras-chave

Auto-enfrentamento
Auto-estima
Auto-imagem
Qualificação da auto-estima

Keywords

Quality of self-esteem
Self-confrontation
Self-esteem
Self-image

Palabras-clave

Autoenfrentamiento
Autoestima
Autoimagen
Calificación de la autoestima

Resumo:

O artigo aborda a auto-estima sadia e a patológica sob o enfoque do paradigma consciencial, apresentando as principais características e um exemplo de mecanismo de funcionamento que pode ocorrer na conscin com auto-estima patológica. O estudo foi embasado em autopesquisa e auto-experimentação da autora através de técnicas autoconsciencioterápicas, heteroobservações e revisão bibliográfica específica. São apresentados técnicas para a qualificação da auto-estima e indicadores de melhoria.

Abstract:

The article discusses the healthy and pathological self-esteem under the consciencial paradigm focus, presenting main characteristics and an example of functioning of intraphysical consciences within the pathological conditions. The study is based on the author's self-research and self-experimentation with self-conscientiotherapeutic techniques, hetero-observations and specific bibliography review. Techniques for the improvement of self-esteem and indicators of enhancement are presented.

Resumen:

El artículo hace un abordaje de la autoestima sana y patológica bajo el enfoque del paradigma consciencial, presentando las principales características y un ejemplo de mecanismo de funcionamiento que puede ocurrir en la conscin con autoestima patológica. El estudio fue embasado en la autoinvestigación y autoexperimentación de la autora, a través de técnicas autoconsciencioterápicas, heteroobservaciones y revisión bibliográfica específica. Son presentadas técnicas para la calificación de la autoestima e indicadores de mejoría.

INTRODUÇÃO

Auto-estima. O que a consciência sente em relação a si mesma está presente em todas as suas ações. Gestos, posturas e atitudes revelam as diversas facetas da auto-estima.

Importância. A pesquisa da própria auto-estima permite à consciência identificar o que é esse sentimento e quais suas implicações.

Qualificação. A qualificação da auto-estima visa tornar a mesma um instrumento pró-evolutivo, potencializador dos trafores conscienciais.

Objetivos. São objetivos deste estudo:

1. Apresentar uma visão da auto-estima através do paradigma consciencial.
2. Proporcionar recursos para a auto-investigação e o autodiagnóstico quanto à condição da auto-estima.
3. Fornecer técnicas para a qualificação da auto-estima.

Metodologia. O estudo foi fundamentado na autopesquisa e autoconsciencioterapia da autora, sendo motivado pelo autodiagnóstico de baixa auto-estima feito no segundo semestre de 2006. As 4 etapas de autoconsciencioterapia estão explicitadas, no quadro abaixo, com o intuito de fornecer especificações do método de pesquisa utilizado em cada etapa.

Quadro 1. Etapas da autoconsciencioterapia da autora

<p>Etapa 1. Auto-investigação</p> <p>Revisão bibliográfica sobre auto-estima, incluindo autores da Conscienciolgia e autores de referência na Socin. Foram avaliadas 10 obras publicadas no Brasil, entre 1997 e 2006. Os resultados dessa pesquisa auxiliaram o entendimento e aprofundamento do assunto auto-estima, assim como a ampliação da visão da auto-estima da autora sob o enfoque do paradigma consciencial. Nesse estudo, foram encontradas características descritas sobre as conscins com variados níveis de auto-estima.</p> <p>Etapa 2. Auto-diagnóstico</p> <p>Realizadas auto-observação e heteroobservação. A auto-observação foi feita através da percepção, registro e reflexão das próprias reações. A heteroobservação utilizou o mesmo processo descrito na auto-observação, aplicado a outras conscins do meio de convivência da autora no período da pesquisa. Também foi utilizada a experiência da autora enquanto consciencioterapeuta em formação. Foram avaliadas conscins com diferentes níveis de auto-estima.</p> <p>Os resultados desta etapa embasaram a confirmação do autodiagnóstico e a elaboração de hipótese de mecanismo de funcionamento patológico da autora.</p> <p>A auto e a heteroobservação auxiliaram na avaliação dos pseudoganhos e patologias associadas à baixa auto-estima.</p> <p>Etapa 3. Auto-enfrentamento</p> <p>A partir da revisão bibliográfica e vivência consciencioterápica, foram escolhidas, aleatoriamente, técnicas para a qualificação da auto-estima com o objetivo de auto-enfrentamento, pela autora, da auto-estima patológica.</p> <p>Etapa 4. Auto-superação</p> <p>A partir das técnicas utilizadas observaram-se indicadores de melhoria da baixa auto-estima. Também foram formuladas possibilidades da presença de outros indicadores com base na observação de pessoas que apresentavam auto-estima sadia e na revisão bibliográfica.</p>

Divisão. O estudo foi dividido, de maneira didática, em 3 partes:

- I. Auto-estima.
- II. Qualificação da auto-estima.
- III. Indicadores de melhoria.

Proposta. Esta divisão tem como objetivo expor primeiramente conceitos básicos da auto-estima e sua qualidade – patológica e sadia – conforme o paradigma consciencial. Após a apresentação destas idéias o artigo traz propostas de técnicas para melhora da auto-estima e os indicadores de superação da auto-estima patológica. A autora propõe algumas definições da auto-estima e suas qualificações.

I. AUTO-ESTIMA

Definição. Auto-estima é o sentimento resultante dos pensamentos (pen), sentimentos (sen) e ações (ene) que a consciência tem em relação a si mesma, conferindo-lhe valor e sendo a base da autoconfiança.

Sinonímia: 1. Sentimento autodefinidor. 2. Amor-próprio; auto-afeto. 3. Auto-apreço; autovalor; sentimento de mais valia.

Etimologia. *Auto* vem do idioma Grego, *autos*, “eu mesmo; por si próprio”. *Estima* deriva do idioma Latim, *aestimare*, “ter afeição a (alguém ou algo) ou sentir afeição recíproca”. A palavra estima surgiu no Século XVI.

Antonímia: 1. Auto-aversão; autodesafeto. 2. Autodesvalorização. 3. Autodepreciação.

Auto-imagem. A auto-estima, ou sentimento autodefinidor, constitui parte fundamental da visão que a consciência tem de si – é o que ela sente em relação a si mesma. Juntamente com o autoconceito (síntese do que a consciência pensa sobre si) e a autodinamização (conjunto das ações da consciência), constitui a auto-imagem ou representação que o indivíduo tem de si mesmo (ALMEIDA, 2001, p. 43).

Divisão. O que a consciência pensa, sente e faz é um bloco indissolúvel a cada momento. A divisão entre os componentes da auto-imagem é apenas didática. As partes se interpenetram e se fundem – são interdependentes.

Dinâmica. A auto-estima é dinâmica e modifica-se em decorrência de novas vivências. Durante a seriéxis, a consciência reconstrói e modifica a própria auto-estima continuamente, e as modificações resultantes de seu processo evolutivo são registradas no paracérebro.

Mesologia. Após ressonar a consciência vivencia realidade inédita: ambiente, educação, inter-relações e experiências. O grau de interferência do meio em que vive na formação da auto-estima depende diretamente do nível de lucidez da consciência, recuperação de cons e idéias inatas. A conscin com maior lucidez e auto-estima sofre menos influência do meio.

Interpretação. A forma pela qual a consciência interpreta os fatos, suas experiências e a leitura que faz da realidade está relacionada com seu nível de discernimento e é a base para formação da auto-estima e, conseqüentemente, da auto-imagem realística.

Autopercepção. A consciência com melhor autopercepção tem auto-imagem mais coerente com sua realidade evolutiva. A interpretação fantasiosa da realidade, baseada em crenças e emoções auto-significantes, e não na análise racional dos fatos, leva à distorção da auto-imagem.

Conflitos. A conscin com auto-imagem irreal tende a subestimar ou superestimar suas capacidades, sendo ambas as situações prejudiciais: em contato com a realidade, geram conflitos.

Pano de fundo. A auto-estima está presente em todas as manifestações da consciência, funcionando ao modo de pano de fundo, podendo ser predominantemente sadia ou patológica, positiva ou negativa, pró-evolutiva ou travancadora da evolução da consciência.

Auto-estima. Todas as consciências têm auto-estima, porém em níveis diferentes de qualificação. O vírus, objeto de observação mais rudimentar a ser estudado pela Conscienciologia, ao encapsular-se já

demonstra instinto de autopreservação, o que poderia ser considerado um esboço da auto-estima. Por outro lado, o Serenão seria o protótipo da auto-estima ideal a ser pesquisada.

Auto-Estima Patológica

Definição. A *auto-estima patológica* é aquela na qual o sentimento que a consciência nutre por si mesma é patológico, negativo, antievolutivo, podendo ser indicador de pouco autoconhecimento e imaturidade consciencial, denotando baixa auto-aceitação.

Sinonímia: 1. Auto-afeto desqualificado. 2. Baixa auto-estima. 3. Auto-engano; auto-engodo. 4. Autovitimização, autodepreciação.

Etimologia. *Auto* vem do idioma Grego, *autos*, “eu mesmo; por si próprio”. *Estima* deriva do idioma Latim, *aestimare*, “ter afeição a (alguém ou algo) ou sentir afeição recíproca”. A palavra estima surgiu no Século XVI. Patológica vem do grego *pathologikós*, “que trata de enfermidades”.

Inexperiência. A auto-estima patológica é um indício de inexperiência. Demonstra inaptidão da consciência em perceber e lidar com a própria realidade: tem dificuldade de se aceitar, de gostar da forma como se percebe.

Distorção. Devido à tendência primária à autodepreciação e visão negativa de si mesma, a conscin com baixa auto-estima tem dificuldade em perceber e assimilar suas conquistas e méritos. Ao hipervalorizar o negativo e minimizar os próprios feitos positivos, gera auto-imagem distorcida de si mesma, aquém do seu potencial.

Mecanismo. Com base na auto-observação, foi desenvolvido um exemplo de mecanismo de funcionamento que caracteriza a auto-estima patológica. Observa-se neste mecanismo que determinada característica pode desencadear outras dificuldades, ocorrendo encadeamento das mesmas, conforme descrito abaixo. Observou-se que um processo cíclico também poderia ocorrer:

1. **Incapacidade.** A conscin com baixo nível de autopercepção e autoconhecimento interpreta as adversidades da vida como indicadores de sua *incapacidade*.

2. **Insegurança.** A sensação de incapacidade frente aos problemas leva à *insegurança* e à insatisfação consigo mesma.

3. **Defesa.** Para a conscin insegura, a realidade passa a ser uma ameaça. A mesma assume *postura defensiva* perante a vida.

4. **Vitimização.** Ao sentir-se ameaçada coloca-se em posição menos favorecida, de *vitimização*.

5. **Obnubilção.** As emoções decorrentes desse processo de vitimização *obnubilam* a consciência, diminuindo ainda mais as chances da mesma ver a realidade de maneira racional.

6. **Incoerência.** Os parâmetros irracionais, *incoerentes* com o que a consciência já sabe ser correto, levam à cadeia de ações antievolutivas e ao distanciamento do código pessoal de Cosmoética.

7. **Autodesrespeito.** As ações incoerentes, pautadas na autodepreciação, e a necessidade de manter-se fiel à própria auto-imagem geram auto-agressões e *autodesrespeito*. A percepção das repercussões do autodesrespeito aumentam a insatisfação e a sensação de *auto-incapacidade*.

Insegurança. A insegurança, conforme observado no *modus operandi* acima, é uma das bases da auto-estima patológica. A falta de segurança em relação à vida faz com que a consciência fique à mercê dos seus medos, sendo uma condição limitadora das manifestações conscienciais.

Medos. Eis uma listagem de 10 tipos de medos que podem estar presentes na consciência com auto-estima patológica, verificados a partir de auto e heteroobservação e pesquisa bibliográfica (BRANDEN, 1997, p. 77):

01. Medo da realidade.
02. Medo da verdade sobre si mesmo.
03. Medo dos outros.
04. Medo de ser rejeitado.
05. Medo da exposição.
06. Medo da responsabilidade.
07. Medo de errar.
08. Medo da perda.
09. Medo do desconhecido.
10. Medo da auto e heterodecepção.

Reciclagem. Os medos são decorrentes de conflitos internos não resolvidos. Quando não enfrentados, funcionam como estagnadores, engessando a consciência nos aspectos em que ela mais precisa reciclar. Quando a consciência permanece estagnada, frustra o processo natural da evolução.

Automimeses. Devido ao medo, a consciência permanece na zona de conforto, repetindo comportamentos já conhecidos, mesmo sendo obsoletos. As repetições e a ausência de reciclagem levam às automimeses desnecessárias.

Pseudoganhos. Apesar do prejuízo evolutivo e da insatisfação pessoal, muitas consciências permanecem reféns dos seus medos, sem fazer o movimento de auto-enfrentamento. Uma das hipóteses seria o não entendimento real, por parte da conscin, da sua situação, uma visão tacanha da realidade, ou seja, permanece iludida pelos pseudoganhos costumeiros, mais palpáveis e imediatos, sem conseguir enxergar os ganhos evolutivos a médio e longo prazo. Eis, listados na ordem alfabética, 5 pseudoganhos, verificados neste estudo da auto-estima patológica:

1. Ausência de cobranças e expectativas dos outros.
2. Comiseração dos outros em relação a si própria.
3. Cuidado e atenção dos outros.
4. Ganho de energia consciencial através da vampirização.
5. Manutenção de imagem idealizada.

Carência. Todos estes pseudoganhos têm na sua essência o suprimento de carências. A conscin com auto-estima patológica é inevitavelmente carente devido ao auto-afeto deficitário.

Entropia. As carências geram desequilíbrio e, conseqüentemente, entropia consciencial. Na tentativa de melhorar, a consciência dispende quantidade crescente de energia para equilibrar esse sistema entrópico. O esforço é inútil se a origem da carência não for resolvida. Pessoas carentes podem ser insaciáveis e continuamente insatisfeitas.

Egocentrismo. O esforço que a consciência faz para se estabilizar e suprir suas carências faz com que a mesma fique cada vez mais voltada para si, restrita ao seu microuniverso. O centramento da vida em si mesma, ignorando a realidade ao redor, caracteriza o egocentrismo. As condutas egocêntricas e irracionais, características da conscin com auto-estima patológica, evidenciam a influência do subcérebro abdominal.

Lavagem cerebral. A falta de priorização da racionalidade para avaliação dos fatos, a carência emocional e a desvalorização das próprias idéias e pensamentos faz com que essas consciências sejam mais facilmente persuadidas e influenciadas, aos moldes do que ocorre no processo de lavagem cerebral.

Religião. Na autopesquisa da autora, pôde-se observar o traço da religiosidade reforçando alguns aspectos da baixa auto-estima. Como hipótese, poderia se considerar que algumas normas e características das religiões podem ser complementares ao modo de funcionar da conscin com baixa auto-estima. Essas religiões se tornariam nichos de consciências com esse problema e ajudariam a perpetuar essa condição patológica. São descritas, abaixo, 20 características encontradas nas religiões, na ordem alfabética, devendo o leitor interessado avaliar se são válidas, em seu caso, como reforçadoras da baixa auto-estima:

01. Antidiscernimento.
02. Auto-anulação.
03. Autoconfiança baixa.
04. Autoflagelação.
05. *Carneirismo*.
06. Castigos.
07. Consolação.
08. Credulidade.
09. Cultivo do medo.
10. Emocionalismo.
11. Hierarquia baseada na submissão.
12. Idolatria.
13. Ocultação de características da personalidade.
14. Promoção da culpa.
15. Sacrifícios inúteis.
16. Salvacionismo.
17. Sofrimento.
18. Submissão.
19. Vergonha.
20. Vitimização.

Patologias. A partir dos resultados de auto e heteroobservação, verificou-se a associação de outros traços com a auto-estima patológica. Eis, listados, na ordem alfabética, 15 traços-fardo que podem ocorrer nessa situação:

01. **Agressividade.** A realidade percebida como ameaçadora deflagra comportamentos auto e hetero-destrutivos.
02. **Ansiedade.** A auto-estima patológica, por si só, gera estado de ansiedade crônica devido à freqüente sensação de incapacidade e insegurança.
03. **Comodismo.** Tendência a permanecer na zona de conforto para não se expor aos outros.
04. **Competitividade.** O melhor desempenho do outro gera conflito por evidenciar sua incapacidade.
05. **Controle.** A necessidade de heterocontrole surge para diminuir a insegurança e dar a sensação de pseudoconforto, pois sob seu controle o outro não é mais uma ameaça.

06. **Dramatização.** Através da dramatização dos sintomas da baixa auto-estima, a consciência pode aumentar os pseudoganhos devido à maior comoção e manipulação das consciências ao seu redor.

07. **Escapismo.** Baixa disposição para o auto-enfrentamento.

08. **Inautenticidade.** A auto-imagem distorcida, por si, só inviabiliza a autenticidade pelo receio de mostrar sua realidade consciencial para manter uma imagem idealizada de si mesma perante as demais consciências.

09. **Labilidade emocional.** Em alguns momentos se percebe excelente e em outros, miserável. Oscila entre extremos.

10. **Mediocrização.** A não utilização dos seus talentos e trafores pode levar à mediocrização da consciência.

11. **Neofobia.** O novo e o desconhecido são vistos como ameaça, pois é insegura.

12. **Pessimismo.** A substituição da realidade pelo imaginário destrutivo gera o holopensene negativo (consciência tráfara).

13. **Queixismo.** O descontentamento consigo mesmo é externado através de queixas e lamentos.

14. **Repressão.** A auto-repressão vem para bloquear as emoções advindas dos conflitos internos gerados pela insegurança e medos.

15. **Rigidez.** Consciência insegura necessita de padrões rígidos que orientem seu comportamento para diminuir o grau de estresse e ansiedade.

Auto-estima elevada. A arrogância, o narcisismo, o orgulho patológico e a vaidade excessiva, quando superficialmente avaliados, parecem estar associados ao que se chama comumente de auto-estima elevada. São consciências que aparentam sentir-se superiores às demais.

Compensação. Quando se analisa esses indivíduos de maneira criteriosa, observa-se que os mesmos possuem auto-estima baixa. Há a necessidade de supervalorização perante os outros para se sentirem seguros. Considerar-se superior em determinada área é a compensação dessa deficiência (BRANDEN, 1997, p. 41).

Setores. O mecanismo de supervalorizar alguns talentos e desvalorizar outros reflete-se na vida da consciência de modo a priorizar um setor em detrimento de outros. Um exemplo disso é a consciência competente profissionalmente que não consegue estabelecer relacionamentos afetivos.

Trafarismo. Na auto-estima patológica, a visão dos trafores tem ascendência sobre a dos trafores, o que caracteriza o trafarismo.

Autocorrupção. Perceber-se com auto-estima patológica e continuar nessa situação evidencia alto nível de autocorrupção e anticosmoética.

Auto-Estima Sadia

Definição. Auto-estima sadia é o sentimento positivo, pró-evolutivo que a consciência nutre por si mesma, constituindo uma conquista evolutiva e sendo indicadora de maturidade consciencial, autoconhecimento e auto-aceitação.

Sinonímia: 1. Auto-afeto sadio. 2. Sentimento pró-evolutivo. 3. Auto-apreço autêntico. 4. Auto-aceitação. 5. Autovalidação.

Etimologia. *Auto* vem do idioma Grego, *autos*, “eu mesmo; por si próprio”. *Estima* deriva do idioma Latim, *aestimare*, “ter afeição a (alguém ou algo) ou sentir afeição recíproca”. A palavra estima surgiu no Século XVI. Sadia vem de *sanativus*, próprio para curar.

Base. A auto-estima sadia, por estar relacionada ao maior nível de autoconhecimento e auto-aceitação, funciona ao modo de base mais sólida para as manifestações da consciência.

Desafios. A conscin segura de si tende a encarar as adversidades da vida de modo mais positivo, aos moldes de desafios a serem superados. Os erros não são interpretados como depreciativos e geradores de conflitos. Já há maior entendimento do processo de aprendizagem evolutiva caracterizado pela sucessão de erros e acertos.

Altruísmo. A redução dos conflitos internos tende a redirecionar o centro de atenção da consciência de si mesma (egocentrismo) para os outros (altruísmo). O auto-afeto sadio permite maior equilíbrio emocional e a priorização da racionalidade no dia-a-dia, melhorando a convivialidade.

Auto-respeito. O sentimento de auto-aceitação e o maior autoconhecimento permitem que a consciência desenvolva o auto-respeito. A conscin passa a perceber suas dificuldades e valores, não se vitimizando e realizando ações pró-evolutivas a partir de postura auto-imperdoadora.

Traforismo. A conscin com auto-estima sadia tem maior facilidade em perceber e assumir seus trafores devido a não estar ludibriada pelo sentimento de menos valia presente na auto-estima baixa. Assim sendo, tem maior facilidade de desenvolver o traforismo.

Autoconfiança. A visão real dos traços-força e das suas limitações também trazem maior autoconfiança e motivação para a consciência.

Especialidades. A partir da pesquisa realizada, são propostas, na ordem alfabética, 11 relações das especialidades da Conscienciologia com a auto-estima sadia:

01. **Assistenciologia.** O auto-afeto sadio é o princípio da auto-assistência. A auto-assistência é pré-requisito para a assistência avançada.

02. **Comunicologia.** A auto-estima sadia predispõe ao abertismo às outras consciências, facilitando a comunicação.

03. **Despertologia.** A auto-estima sadia é resultante da diminuição do auto-assédio.

04. **Grupocarmologia.** A conscin com auto-estima sadia é exceção na Socin e pode promover a melhora do seu grupo evolutivo através do exemplarismo.

05. **Holossomática.** O maior equilíbrio do psicossoma, devido à auto-afetividade sadia, repercute nos demais veículos de manifestação da consciência.

06. **Invexologia.** A auto-estima ajuda na profilaxia das irracionalidades do porão consciencial.

07. **Mentalsomática.** Tendo-se auto-estima sadia, pode-se desenvolver com maior facilidade a preponderância da racionalidade sobre as emoções.

08. **Mnemossomática.** A valorização das vivências atuais amplia a memória cerebral. A ampliação da memória física abre as portas para a holomemória.

09. **Proexologia.** A auto-estima sadia facilita o trabalho de equipe e, para a conscin ex-aluna de curso intermissivo, é essencial na realização da maxiproéxis grupal.

10. **Psicossomática.** A aceitação de si mesmo diminui os conflitos íntimos e aumenta o equilíbrio emocional, permitindo o desenvolvimento do domínio psicossomático.

11. **Sexossomática.** A conscin com auto-estima sadia pode se permitir sentir prazer sem culpa.

II. QUALIFICAÇÃO DA AUTO-ESTIMA

Objetivo. A qualificação da auto-estima visa à conquista da auto-estima sadia por parte da consciência com auto-afeto ainda patológico.

Pré-requisito. A conscin interessada deve estar sinceramente disposta a conhecer e assumir sua realidade consciencial, abrindo mão dos pseudoganhos.

Experimentação. A experimentação envolve incertezas. O despojamento íntimo e o abertismo fortalecem a consciência predisposta a essa reciclagem.

Técnicas. São listadas abaixo 10 técnicas, aplicadas pela autora na autoconsciencioterapia realizada, com enfoque na qualificação da auto-estima. Destacam-se também as evitações que podem consistir em obstáculos na aplicação das mesmas, e sobre o que fazer para evitar essas condições (profilaxia):

01. Autoconscienciometria através do Conscienciograma (VIEIRA, 1996)

Conscienciograma. O Conscienciograma é o livro, publicado pelo pesquisador Waldo Vieira em 1996, constituído de 2 mil questões baseadas no microuniverso consciencial com o intuito de realizar o mapeamento e a metria da consciência. Devido ao fato de aumentar a autopercepção e o autoconhecimento, constitui-se em instrumento catalisador do processo evolutivo.

Ação. A conscin responde às questões das folhas de avaliação utilizando a técnica de estudo do Conscienciograma que preferir. Ao final, vai constatar que tem notas mais altas e mais baixas em determinadas folhas e seções, constituindo seus traços-força e traços-fardo ou faltantes, respectivamente.

Mapeamento. O automapeamento traz segurança à consciência – sabe seus limites, conhece seus trafores, trafores e trafores – e fornece dados para inúmeras reciclagens.

Trafor. Especialmente interessante à consciência com auto-estima deficitária é a priorização da identificação dos traços-força, já que o traforismo é freqüente na sua manifestação.

Megatrafor. A identificação do megatrafor constitui conquista inestimável nessa situação, potencializando ainda mais o processo evolutivo.

Evitação. A conscin com auto-estima patológica, com tendência à auto-depreciação, deve estar atenta para evitar tornar o Conscienciograma um instrumento de autopunição e reforço da autovitimização, supervalorizando ou se atendo mais aos trafores e trafores em detrimento dos trafores.

Profilaxia. Para evitar isso, é importante calcar a análise em fatos e parafatos, embasando as respostas com evidências da sua vida.

02. Técnica de observar-se no espelho

Ação. A conscin observa seu reflexo no espelho, de todos os ângulos possíveis. O experimento realizado sem vestimentas – conscin desnuda – pode permitir maior autopercepção.

Autopercepção. Para a conscin com autopercepção empobrecida, a observação da sua camada mais externa e palpável pode ser surpreendentemente reveladora.

Soma. O corpo físico reflete o que se passa no microuniverso consciencial. Abaixo são listados alguns sinais que podem ser pesquisados pela conscin interessada:

1. Assimetrias.
2. Biotipo.
3. Cicatrizes.
4. Linhas de expressão.
5. Postura corporal.

Sentimento. Outra fonte de pesquisa proporcionada pela técnica é a investigação da sensação associada a esse experimento, através de autoquestionamentos: qual sensação ou sentimento surge ao realizar o experimento?

Enfrentamento. A reconstrução da auto-imagem – perceber-se como realmente é – pode iniciar-se a partir da parte mais externa do holossoma.

Evitação. A conscin com auto-estima patológica, com tendência à dramatização, deve evitar a lamentação em relação às condições não ideais identificadas, como, por exemplo, a obesidade.

Profilaxia. A conduta de priorizar o momento evolutivo atual serve na condição de vacina para essa situação: o que pode ser feito agora?

03. Listagem dos trafores e trafares

Ação. Através de autopesquisa, elaborar lista dos trafores e trafares. Com o intuito de auxiliar na formulação da lista desses traços, a conscin pode se utilizar da análise de suas conquistas e dificuldades durante a vida, verificando as características pessoais predominantes nessas situações.

Segurança. O conhecimento dos trafores traz segurança para a conscin com auto-estima patológica.

Conquistas. Os trafores funcionam como motivadores da consciência, representam conquistas, dividendos evolutivos, sendo a vacina contra o derrotismo.

Identificação. O primeiro passo para superar os trafares é a identificação dos mesmos.

Desdramatização. Esta técnica permite, além do mapeamento dos traços-fardo, e a desdramatização destes: o nebuloso e desconhecido passa a ser concreto e conhecido.

Evitação. A conscin com baixa auto-estima tem mais facilidade para enumerar trafares. Deve evitar ficar paralisada diante da constatação desses traços.

Profilaxia. Duas sugestões para profilaxia dessas situações:

1. Utilizar a técnica do 1 para 2: para cada trafar identificado, listar 2 trafores, tendo assim sempre um número superior de trafores identificados.
2. Heteroidentificação: solicitar a terceiros que elaborem a listagem.

04. Técnica do traforismo

Consciência traforista. A consciência traforista é aquela que fundamenta a forma de ser nas suas competências e habilidades. Os traços-força preponderam na sua manifestação em relação aos traços-fardo (TELES, 2003, p. 164).

Ação. Na técnica do traforismo a conscin utiliza seus trafores cosmoeticamente, impulsionando a sua evolução através da utilização, na prática, dos seus maiores talentos para superar seus trafares. Como exemplo, pode-se citar a conscin com baixa auto-estima que utiliza o trafor da didática para dar aulas e superar o medo da exposição.

Megatrafor. A delimitação exata do megatrafor permite o melhor aproveitamento do mesmo e a potencialização da técnica.

Evitação. A conscin com auto-estima patológica precisa estar atenta, pois pode tornar-se arrogante, sendo esta outra forma de apresentação da baixa auto-estima. Isso pode acontecer devido à valorização dos talentos com intenção de competir com os outros, sentir-se melhor que os demais: *O universo deve curvar-se aos seus talentos.*

Profilaxia. O exercício de perceber-se na condição de minipeça no maximecanismo auxilia na profilaxia da arrogância.

05. Técnica da autobiografia (TAKIMOTO, 2006, p. 21)

Ação. A partir da escolha de local adequado, a conscin deve trabalhar com suas energias até se sentir tranqüila. Com o estado de acalmia, evocam-se as lembranças da própria vida. É prioritário nesta técnica

a conscin com auto-estima patológica identificar primeiramente as suas conquistas evolutivas. Toda conquista evolutiva tem por trás um ou mais trafores.

Motivação. A motivação decorrente da constatação da competência é utilizada para reproduzir, lucidamente, outras situações de sucesso. O fato de reconhecer os trafores e habilidades utilizadas permite saber como se chegou ao resultado positivo, possibilitando a sua repetição.

Evitação. A conscin com baixa auto-estima apresenta hipomnésia seletiva, esquecendo seus sucessos. Deve evitar a minimização ou banalização das suas realizações.

Profilaxia. Anotar as conseqüências e dividendos decorrentes das suas ações diárias previne a consciência de negligenciar suas conquistas.

06. Técnica do *câmbio da pensenidade* (ARAKAKI, 2001, p. 104)

Ação. Eliminar a pensenização patológica. Quando perceber um pensene negativo, busca-se interrompê-lo de forma decidida, através da vontade determinada, utilizando todos os recursos disponíveis. Algumas atitudes que podem ajudar inicialmente na mudança de padrão de pensenização são: exercícios bioenergéticos, atividades de lazer, leitura, mudança de ambiente.

Reestruturação. A primeira reestruturação pensênica necessária à conscin com auto-estima patológica é não pensar mal de si mesma. Muitas vezes, o maior assediador dessa consciência é ela mesma. Não existe exceção a essa regra, pois não existe patopensene útil.

Evitação. Deve-se evitar manter o patopensene, com intuito de estudar sua origem ou causa, neste primeiro momento.

Profilaxia. Agendar previamente horário de pesquisa para estudo dos patopensenes mais frequentes e aprofundamento nas suas causas e correlações.

07. Técnica da *pesquisa temática* (TAKIMOTO, 2006, p. 23)

Ação. A conscin pesquisa a auto-estima ou assunto correlacionado trazendo subsídios técnicos à consciência, ampliando sua visão sobre o tema e auxiliando na formação de neo-sinapses.

Segurança. O conhecimento faz com que a conscin sinta-se mais segura. A conexão mais profunda com o tema favorece o acesso a idéias originais e soluções inovadoras.

Gescon. O auge da pesquisa temática é a produção de gestação consciencial.

Evitação. Evitar ater-se em demasia à pesquisa de traços patológicos, ficando preso a essa fase da investigação e não chegando à fase de enfrentamento ou superação.

Profilaxia. A condição acima pode ser evitada escolhendo-se tema de pesquisa homeostático ou equivalente sadio ao trafar que quer superar. Outra sugestão é determinar quanto tempo dispendirá para cada fase da pesquisa.

08. Técnica da *ação pelas pequenas coisas* (TAKIMOTO, 2006, p. 25)

Ação. Identificar pequenas coisas, atitudes, ações ou posturas relacionadas com a baixa auto-estima. Após a identificação, planejar a mudança de cada uma dessas atitudes ou características, de maneira progressiva, ao modo de pequenos passos.

Estofa. A mudança através de pequenos passos e atitudes é mais fácil e traz motivação, *estofa* e segurança para a consciência seguir com reciclagens maiores e mais profundas.

Evitação. Deve-se evitar a dramatização: “Meus problemas são imensos. Resolver pequenas coisas não fará diferença alguma”. Essa forma patológica de pensenizar gera estagnação.

Profilaxia. Permitir-se a experimentação sincera. Lembrar que para a conscin com tendência à passividade, o primeiro passo tem valor inestimável, prevenindo a estagnação.

09. Técnica da mobilização básica de energias (MBE) e do estado vibracional (VIEIRA, 2002, p. 587)

Ação. A conscin passa a mobilizar suas energias em circuito fechado buscando atingir o estado vibracional.

Benefícios. A mobilização de energias e o estado vibracional trazem inúmeros benefícios à conscin no processo de qualificação da auto-estima, dentre eles:

1. Aumento da autopercepção.
2. Compensação holochacral.
3. Desassédio.
4. Desintoxicação energética.
5. Flexibilização do holochakra.

Bem-estar. A autopromoção do bem-estar é uma faceta pouco conhecida para a conscin com auto-estima desqualificada.

Recéxis. A qualificação da consciência permite a reciclagem do seu universo extrafísico: companhias, energia gravitante e morfopensenes. Essa reciclagem é favorecida pelo desenvolvimento do domínio energético.

Evitação. Na aplicação destas técnicas, importa evitar ficar paralisado pela crença do “não consigo”.

Profilaxia. O domínio das bioenergias depende de esforço e empenho da consciência. É importante estar ciente disso para a prevenção de postura derrotista, imediatista ou expectativas irreais. Ter um planejamento de como será desenvolvido o domínio bioenergético, com planilhas, exercícios e cronograma definidos podem ajudar.

10. Técnica do desenvolvimento da assistencialidade

Ação. Na realização desta técnica, deve-se colocar imediatamente os trafores já identificados em ação com o objetivo de assistir os outros. Para tanto, a conscin pode se engajar em atividades ou instituições de ajuda às demais consciências, existentes em abundância, na sociedade atual.

Resultados. A conscin, ao fazer assistência, aumenta a autoconfiança e diminui o tempo dispendido em autovitimações e egocentrismo.

Voluntariado. O voluntariado conscienciológico é uma das oportunidades de assistência que permitem atividade assistencial ampla por não instituir vínculos sociais restritivos.

Tares. Para a consciência que busca fazer assistência interessa refletir sobre a opção de atuar através da tarefa do esclarecimento (tares), que consiste na verdade relativa de ponta nessa área, ou seja, o que há de melhor a ser feito em matéria de assistência.

Evitação. A conscin com baixa auto-estima tem tendência a se desvalorizar, e a se anular, não dando atenção para a auto-assistência. É importante que a mesma, ao buscar ampliar sua assistencialidade, não incorra no equívoco da autonegligência, comum no holopense religioso de santificação.

Profilaxia. A profilaxia dessa situação pode ser feita através da própria autoconsciencioterapia, estando a consciência autovigilante quanto à autonegligência.

III. INDICADORES DE MELHORIA

Manifestações. A melhora da qualidade do que se sente em relação a si mesma reflete-se em todas as manifestações da consciência, ostensivamente. Eis, listadas na ordem alfabética, 10 evidências que podem

ser observadas nas consciências que apresentam auto-estima sadia ou estão em processo de qualificação da auto-afetividade, que podem ser indicadores de melhoria da auto-estima:

01. **Ecosistema e paraecossistema.** A mudança íntima leva à reciclagem das relações intra e extra-físicas, obrigatoriamente.

02. **Energia.** Maior disposição e bem-estar.

03. **Estabilidade emocional.** Menos altos e baixos frente às situações de estresse.

04. **Feedback.** É comum o relato espontâneo de pessoas do convívio pontuando as mudanças.

05. **Força presencial.** Passa a ser percebida em ambientes e situações onde antes não era notada.

06. **Holopensene.** O bem-estar íntimo qualifica o holopensene pessoal e este é percebido pelas outras consciências.

07. **Humor.** O bom humor contagiante. A expressão facial mais suave e simpática.

08. **Oportunidades.** Percepção de outras oportunidades de auto-enfrentamento e desenvolvimento.

09. **Problemas.** Facilidade em resolver problemas que antes pareciam insolúveis.

10. **Proéxis.** O engajamento na proéxis (ARAKAKI, 2001, p. 99).

Inter-relações. Um ponto marcante quanto à qualificação da auto-estima é a repercussão da mesma nas inter-relações, contribuindo para a construção de relacionamentos mais hígidos e ampliando os contatos com outras consciências. Eis, na ordem alfabética, 6 otimizações evolutivas na área das inter-relações, relacionadas à qualificação da auto-estima da autora:

1. **Acolhimento.** Os outros não constituem mais ameaça.

2. **Amparo.** Confiança para construir relação com amparador técnico.

3. **Assistência.** Via de mão dupla: permite-se dar e receber ajuda.

4. **Tenepes.** Ampliação da capacidade de assistência decorrente da diminuição dos preconceitos.

5. **Trabalho em equipe.** Diminuição da competitividade.

6. **Vínculos.** Formação de vínculos sadios de confiança.

CONCLUSÃO

Ganhos. A qualificação da auto-estima é processo autopatrocinado no qual a conscin lúcida substitui os pseudoganhos pelos ganhos evolutivos.

Benefícios. A auto-estima saudável constitui conquista evolutiva valiosa trazendo vários benefícios à consciência, dentre eles a ampliação da capacidade assistencial. Esta capacidade aumenta devido à diminuição da entropia e do egoísmo.

Autocientificidade. Neste estudo foi proposta a abordagem científica da auto-estima, com enfoque na auto-experimentação da autora. Foi observado que a utilização de técnicas autoconsciencioterápicas permite a qualificação da auto-estima, levando à condição de maior saúde consciencial.

REFERÊNCIAS

1. Almeida, Roberto; *Auto-imagem: Abordagem Conscienciométrica; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 5; N. 2; 31 refs.; Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril/Junho, 2001; páginas 43 a 53.

2. Arakaki, Kátia; *Auto-estima e Proéxis; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 1; N. 3; 9 enus.; 1 frase enfática; 11 refs.; 1 tab.; Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Julho/Setembro, 2001; páginas 98 a 106.

-
3. **Branden**, Nathaniel; *Auto-estima e os Seus Seis Pilares*; trad. Vera Caputo; 398 p; 18 caps.; 2 apênds.; 28 citações; 22 enus.; 1 fórmula; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; Saraiva; São Paulo, SP; 1997; páginas 41 e 77.
4. **Takimoto**, Nario; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; In: *Proceedings of the 4th Consciential Health Meeting; Journal of Conscientiology*; IAC; Vol. 9, N. 33-S; Supplement; 21 enus.; 1 microbiografia; 29 refs.; 3 tabs.; 07-10/September/2006; páginas 11 a 28.
5. **Teles**, Mabel; *Traforismo*; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 7; N. 4; 7 enus.; 1 frase enfática; 2 refs.; *Centro de Altos Estudos da Consciencologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; Outubro-Dezembro, 2003; páginas 163 a 167.
6. **Vieira**, Waldo; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; 344 p.; 150 abrevs.; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 2.000 itens; glos. 282 termos; 4 índices; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia (IIP)*; Rio de Janeiro, RJ; 1996.
7. **Idem**; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; 1.248 p.; 525 caps.; 150 abrevs.; 43 ilus.; 5 índices; 1 sinopse; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 5ª Ed.; 27 x 21 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Consciencologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 2002; página 587.

