

Autoimagem Saudável: Proposta de Abordagem Autoconsciencioterápica

Healthy Self-Image: Proposal of a Self-Conscientiotherapeutic Approach

Autoimagen Saludable: Propuesta de una Abordaje Autoconsciencioterápica

Leonardo Paludeto*

* Psicólogo. Pós-graduações em Dinâmica dos Grupos e Psicodrama. Consciencioterapeuta. Coordenador Geral da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC).

leonardo@evolui.com.br

Texto recebido para publicação em 07.02.10.

Palavras-chave

Autoconceito
Autoimagem
Consciencioterapia
Pensene
Saúde consciencial

Keywords

Consciential health
Conscientiotherapy
Self-concept
Self-image
Thosene

Palabras-clave

Autoconcepto
Autoimagen
Consciencioterapia
Pensene
Salud consciencial

Resumo:

O autoconhecimento proporciona acessar imagem real de si mesmo, gerando maior serenidade, evolução e potencial assistencial. As distorções da autoimagem geram insegurança, ansiedade, medos e relações artificiais e defensivas. Este artigo apresenta proposta autoconsciencioterápica baseada na vivência do autor e nos atendimentos consciencioterápicos de evolucientes para definir autodiagnósticos e autoenfrentamentos sobre a distorção da autoimagem. A experimentação – aprendizado através da ação, reflexão e elaboração de novas conclusões – é o método proposto para fazer as recins potencializadoras da atualização saudável da autoimagem.

Abstract:

Self-knowledge allows one to reach the real image of oneself, thus bringing about greater serenity and unlocking evolution and assistential potential. Distorted self-image generates insecurity, anxiety, fear, defensive reactions and artificial relations. This paper puts forward a self-conscientiotherapeutic approach based on the author's experience and conscientiotherapeutic work with evolucients in establishing self-diagnoses and self-confrontations with distorted self-images. Experiencing – learning through action and reflection leading to new conclusions – is the method proposed in order to undertake the intra-consciential recycling that acts as a catalyst for healthy self-image updating.

Resumen:

El autoconocimiento proporciona acceder la imagen real de si mismo, generando mayor serenidad, evolución y potencial asistencial. Las distorciones de la autoimagen generan inseguridad, ansiedad, miedos y relaciones artificiales y defensivas. Este artículo presenta una propuesta autoconsciencioterápica basada en la vivencia del autor y en los atendimientos consciencioterápicos de evolucientes para definir autodiagnósticos y autoenfrentamientos sobre la distorción de la autoimagen. La experimentación – aprendizaje a través de la acción, reflexión y elaboración de nuevas conclusiones – es el método propuesto para hacer las recins potencializadoras de la actualización saludable de la autoimagen.

INTRODUÇÃO

Autoconhecimento. A frase “conhece-te a ti mesmo” utilizada por Sócrates (século IV a.e.c.) trazia a proposta do autoconhecimento enquanto caminho para ter acesso à verdade e ser uma pessoa melhor. Quando praticada, a ideia traz a possibilidade de resoluções de problemas pessoais, por isso serviu de base para propostas terapêuticas ao longo da história. Porém, nem sempre é fácil colocá-la em prática e, quando

não se conhecem, as pessoas passam a distorcer a realidade interna e, conseqüentemente, a externa. O resultado é a inadequação e a desatualização da autoimagem, das ações e das reações pessoais e interpessoais.

Realidade. Segundo Waldo Vieira (1996, p. 9), “olhamo-nos no espelho na esperança de que reflita aquilo que gostaríamos de ser e nos desapontamos quando a superfície lisa reflete apenas a imagem do que somos”.

Percepção. A autoimagem se forma a partir das percepções construídas pela consciência nas experiências vividas. Entretanto, o processo de percepção apresenta distorções e essas levam à formação de imagens também distorcidas sobre si mesmo.

Desatualização. Ao passar por experiências e distorcer as percepções, alguns traços conscienciais ficam desatualizados e dificultam a autenticidade, o equilíbrio e a saúde consciencial. A distorção da autoimagem leva, inevitavelmente, à desatualização, pois demonstra informação fora da realidade atual e dificuldade da consciência assumir verdadeiramente a própria condição no “aqui-agora” (atualidade).

Insegurança. A partir da distorção e desatualização, a pessoa fica pouco conhecida por si mesma. Sendo o desconhecido uma das fontes de medos, então o baixo autoconhecimento passa a ser causa de medos das próprias ações e reações. Com isso, a consciência passa a reagir ao medo com diversos autopensões: ansiedade, imediatismo, luta ou fuga.

Experimentação. Considera-se neste trabalho o caminho da experimentação como a forma mais eficaz para superar as distorções e desatualizações e assumir a real e atual potencialidade consciencial. A experimentação aqui proposta não é somente a vivência espontânea de situações cotidianas, mas sim a experiência elaborada. Somente viver as situações cotidianas de modo emocional e imediato pode gerar distorções. Experimentar de modo racional e lúcido é o caminho para atualizar a autoimagem.

Objetivo. Este artigo objetiva apresentar proposta de descrição da distorção da autoimagem e ações e técnicas de autoenfrentamento e autossuperação pela abordagem autoconsciencioterápica.

Metodologia. A metodologia utilizada na pesquisa fundamentadora deste artigo é a experimentação com registro, análise e conclusão de vivências e processos consciencioterapêuticos deste autor enquanto evoluciente e consciencioterapeuta entre julho de 2005 e dezembro de 2009. A casuística pessoal foi complementada com depoimentos de participantes de cursos e atendimentos conduzidos por este autor e, ainda, por pesquisa bibliográfica.

Estrutura. O trabalho está organizado nas seguintes seções: definições, problema, autoinvestigação, autoenfrentamento, autossuperação e argumentos conclusivos.

I. DEFINIÇÕES

Definição. A *autoimagem* é o pensene, a representação, o modelo elaborado pela consciência sobre si mesma. Ela é formada a partir das experiências e processos pessoais, sociais, multidimensionais e multiexistenciais, influenciando as manifestações intra, extra e interconscienciais.

Etimologia. O termo *imagem* vem do idioma Latim *imago* e surgiu no século XIII.

Sinonimologia: 1. Autoconceito. 2. Concepção, valor, ideia de si mesmo. 3. Ego ideal; ideal de ego. 4. Metáfora, analogia, expressão simbólica de si mesmo. 5. Modelo mental pessoal; paradigma pessoal.

Antonimologia: 1. *Feedback*; retorno. 2. Heteroconceito; percepção externa sobre si mesmo. 3. Homúnculo motor; homúnculo sensitivo. 4. *Id*; pulsão. 5. Padrão neural.

Níveis. A fim de esclarecer a proposta de solução das distorções da autoimagem através da experimentação, torna-se útil explicitar este conceito de acordo com proposta feita por este autor (PALUDETO, 2003). A seguir, a classificação das ações promotoras de aprendizado, em ordem crescente de complexidade e proveito evolutivo:

1. **Vivência.** A vivência é o conjunto de ações e reações vivenciadas nem sempre de modo intencional, podendo ser espontânea, sem necessidade de premeditação, deliberação ou planejamento. As análises, reflexões e aprendizados nem sempre são promovidos pela consciin protagonista da vivência ou, quando surgem, são ainda esboçantes.

2. **Experimento.** O experimento é a sequência de ações e reações promovidas pela consciência. Caracteriza-se pela intenção voluntária, premeditada e deliberada. Promove-se, com isso, o aprendizado intencional a partir das ações praticadas. Nem sempre se escolhe o contexto ou o ambiente, tampouco é possível ter maior rigor no controle das variáveis envolvidas, porém sempre se promovem análises e conclusões para aprender.

3. **Laboratório.** O laboratório de autopesquisa consciencial é a organização de contexto específico para a realização de técnicas predisponentes de experimentos estruturados, otimizados, premeditados e controlados. Com isso, consegue-se maior rigor no controle das variáveis, na repetição e na constância dos experimentos.

Proposta. A partir da pesquisa deste autor, a proposta é utilizar a estratégia da experimentação (realização de experimentos) cotidiana para evitar somente vivenciar sem aprender, mantendo distorções. Experimentar de fato (racionalidade), e não apenas vivenciar (instintividade). O uso de laboratórios demanda mais estrutura e preparação, portanto a estratégia escolhida, mais acessível, é a realização de experimentos.

II. PROBLEMA

Desenvolvimento. Na formação da autoimagem desta atual vida humana, a consciin traz influências de egos de outras vidas e, através das experiências sociais e parassociais, passa a estruturar o conceito sobre si mesma.

Egos. O ego atual pode apresentar características mais ou menos marcantes de egos de vidas anteriores. Segundo Vieira (1994, p. 380), “a rigor, cada consciência é uma coleção de múltiplos egos”. A manifestação destes múltiplos egos pode contribuir para a distorção da autoimagem, levando a consciência a agir e reagir de modo desatualizado nesta vida, promovendo, assim, dúvidas, inadequações e preocupações constantes.

Holomemória. Exemplos típicos da desatualização são pessoas se comportando atualmente como se estivessem ainda na realeza europeia ou nos mosteiros medievais. A holomemória pode trazer lembranças dos egos de vidas nas quais a consciin realmente viveu essas experiências, porém hoje em dia estão fora do contexto.

Valores. Na vida atual, ao aprender a viver socialmente, a criança incorpora valores para ser aceita por outras pessoas e conseguir viver em grupo e receber afeto. Para atender os valores aceitos e desejados socialmente, inicia então tentativas de adequação às expectativas dos outros. Porém, nem sempre consegue atender expectativas externas, gerando também dúvidas, inadequações e preocupações constantes (BRANDEN, 2002, p. 229 a 238).

Compensação. Na tentativa de compensar as dúvidas sobre autoaceitação, geradas pelas dificuldades de ajuste social, a consciin inicia movimento de *compensação*, passando a cuidar da própria imagem para conseguir aproximar-se das idealizações e expectativas de aprovação pessoal e social.

Jovens. Pesquisa feita com 2.359 moradores de sete capitais brasileiras com idade entre 15 e 30 anos mostra 60% dos jovens considerando as pessoas bonitas com mais oportunidades na vida. Apesar da pouca idade, 55% acham aceitável submeter-se a cirurgia plástica ou lipoaspiração para melhorar a aparência (LINHARES; RIZEK; & MIZUTA, 2005, p. 84 a 97). Neste caso a compensação é física (cirurgia).

Homens. Pesquisa com público masculino adulto indica os homens atualmente gastando 15% do salário em tratamentos de beleza. Eles já representam 16% do mercado de beleza no Brasil (BUCHALLA, 2003, p. 114 a 115).

Mulheres. Em pesquisa com 2.000 mulheres brasileiras entre 18 e 49 anos, 100% das participantes responderam se achar “pouco sexy” e 98% “pouco bonita”. Naturalmente, essa insatisfação associada à vaidade leva as mulheres a procurar exageradamente a plástica para *compensar* a imagem real em relação à idealizada (MENEZES, 2004, p. 116 a 123).

Estereótipo. O modelo de beleza feminino é reforçado pela mídia. Dos personagens femininos em séries de televisão, 69% são magros. Em pesquisa com mulheres de 20 a 45 anos das classes A e B de São Paulo, 60% das mulheres declararam fazer algum tipo de regime (PASTORE; & CAPRIGLIONE, 1998, p. 62 a 65).

Remuneração. A imagem parece determinar, inclusive, os resultados financeiros. Quem é considerado abaixo da média da beleza recebe 9% a menos por hora e os considerados acima da média recebem 5% a mais (CAMPOS, 2005, p. D6).

Carreira. Os selecionadores admitem favorecer os candidatos mais bonitos a empregos. Os CEOs (*Chief Executive Officer*) são cerca de 7,5 centímetros mais altos em relação à altura média do norte-americano (DINIZ, 2005, p. 22 a 29).

Timidez. Além da preocupação estética e a busca da *compensação* da insatisfação pessoal, há outro tipo de reação às preocupações excessivas com a autoimagem: a timidez. Ela está presente em quase metade da população. Estima-se entre 75% e 95% o número de pessoas que já manifestou a timidez em algum momento da vida (CARDUCCI, 2002).

Remuneração. O comportamento de menor exposição em tímidos, preservando a autoimagem, pode trazer diminuição de aproveitamento de oportunidades. Pesquisas demonstram remuneração 10% menor dos tímidos em relação à média (RUIZ, 1999, p. 122 a 133).

Patologia. Quando não há a superação, pode-se ter a intensificação da timidez. Assim, chega-se à timidez patológica, descrita com o termo transtorno de ansiedade social ou *fobia social*, apresentando quatro características principais (NARDI, 2000):

1. **Medo.** Medo excessivo de objeto ou situação.
2. **Esquiva.** Esquiva em relação ao objeto ou situação temida.
3. **Ansiedade.** Ansiedade antecipatória na proximidade do objeto ou situação em questão.
4. **Sintomas.** Ausência de sintomas ansiosos quando longe do objeto ou situação temida.

Pesquisas. Em pesquisa com a pergunta *O senhor se considera melhor motorista do que a média?*, 75% dos entrevistados se consideraram condutores mais habilidosos em relação à média. Em outra pesquisa, foi perguntado: *você considera ter uma aparência física melhor do que a média dos seus colegas?* e 90% dos entrevistados responderam ser mais bonitos em relação à média (ELIAS, 2006, p. D2).

Hipervalorização. Nas duas perguntas, os resultados são matematicamente impossíveis de traduzir a realidade, pois se a *maioria* das pessoas se consideram *acima da média* não teremos número suficiente para compor a própria *média*. Isso demonstra clara distorção protetora da autoimagem hipervalorizada.

Binômio. Resultado desses processos de distorção, pode-se propor, presente na problemática da autoimagem, o *binômio distorção-preocupação*.

Distorção. Na casuística até agora apresentada, percebe-se o fato de a *distorção da autoimagem* caracterizar-se pela construção de autopensões enganosos. Pode ser hiper ou hipovalorizada, não correspondendo à realidade consciencial e resultando em dificuldade de autoconhecimento e posicionamento.

Preocupação. Também está presente na casuística a *preocupação com a autoimagem*, na qual a consciência passa a pensar excessivamente em si mesma, na imagem transmitida aos outros e nas próprias máscaras e defesas para tentar fazer a *compensação*. Em vez de sentir e agir com liberdade, permanece presa à intenção de satisfazer expectativas idealizadas. O foco passa a ser a própria imagem ao invés de investir nos atributos mais evolutivos.

Hipótese. Apresenta-se aqui a hipótese da preocupação com a autoimagem resultante da distorção (desatualização) dos mecanismos de interação consciencial motivada pela tentativa ectópica da satisfação de carências, crises e problemas antigos, ultrapassados e não resolvidos.

III. AUTOINVESTIGAÇÃO

Autoconsciencioterapia. O processo de autoconsciencioterapia é realizado em quatro etapas (TAKIMOTO; & ALMEIDA, 2002, p. 21 a 41): (1) Autoinvestigação; (2) Autodiagnóstico; (3) Autoenfrentamento; (4) Autossuperação. A partir desta seção, inicia-se consideração de informações próprias a cada uma dessas etapas para os estudos da autoimagem, começando com a autoinvestigação.

Autoinvestigação. Investigar a própria manifestação traz a chance de identificar características, traços e mecanismos pessoais. Para autoinvestigar-se, é preciso refletir sobre si mesmo. Objetivando apresentar ferramenta para autorreflexão, a seguir são apresentadas perguntas baseadas em estudos de caso (bibliografia, casuística pessoal e observação de outros conscins).

Manifestação. Eis dez perguntas favorecedoras de autorreflexão visando identificar as características da manifestação pessoal em relação à autoimagem, em ordem alfabética:

01. **Aceitação.** O que você não aceita em si mesmo? Por quê?
02. **Ambiente.** Quais tipos de ambiente o inibem? Em quais ambientes você quer aparecer? Por quê?
03. **Dissimulações.** Quais dissimulações e *fingimentos* você apresenta? Em quais situações? Por quê?
04. **Grupo.** Quais tipos de grupos o inibem? Para quais tipos de grupo você quer expor-se? Por quê?
05. **Intenção.** Para quem você age? Para você mesmo ou para os outros? Por quê?
06. **Máscaras.** Quais máscaras você costuma usar? Por quê?
07. **Opinião.** A opinião do outro é importante para você? Por quê?
08. **Pessoas.** Quais tipos de pessoas o inibem? Para quais tipos de pessoas você gosta de se mostrar? Por quê?
09. **Preocupação.** Você se preocupa ao expor-se? Com quem se preocupa? Por quê?
10. **Situação.** Quais tipos de situações o inibem? Em quais situações você se motiva a exhibir-se? Por quê?

Autoanálise. As respostas a essas perguntas não determinam, ainda, nenhuma conclusão, somente levantam informações a serem aprofundadas em autoanálise posterior, constituindo fonte para futura síntese diagnóstica.

Fonte. Todas essas perguntas representam fonte de informações. É preciso fazer trabalho sério de aprofundamento, sistematização e continuidade do trabalho autoconsciencioterapêutico para chegar depois ao autodiagnóstico.

IV. AUTODIAGNÓSTICO

Caracterização. Através do entendimento do mecanismo presente na manifestação resultante do *binômio distorção-preocupação*, pode-se chegar a um modelo inicial de caracterização diagnóstica.

Propósito. É apresentada a seguir a caracterização com o propósito de funcionar ao modo de indicadores, formando *definição operacional*, facilitando qualquer interessado em identificar em si mesmo – e também nos outros – a presença de manifestações deste binômio.

Caracterização. Pesquisadores da Conscienciologia fizeram propostas de caracterização e descrição dos mecanismos das distorções e patologias relativas à autoimagem. A seguir são apresentadas as propostas em ordem alfabética:

1. **Consequências.** Paludeto (2003, p. 187 a 190) apresenta conjunto de consequências do foco na autoimagem para a manifestação docente da conscin em relação à assistencialidade, comunicação, auto e heteropercepção, intencionalidade e mecanismos de defesa.

2. **Distorção.** Bazzi (2004, p. 60 a 61) apresentou duas hipóteses para distorções na autoimagem: (1) generalização de traumas ou fracassos evolutivos promovendo distorções na autoimagem e (2) cisão entre mentalsoma e psicossoma mantendo feridas emocionais ignoradas racionalmente.

3. **Falsas.** Leboeuf (2004, p. 68) descreve casos de falsas autoimagens (resolvido, bonzinho, superior, inferior e trator) possíveis de resolver com a atuação docente.

4. **Teste.** Machado (2003, p. 35 e 36) propõe teste para indicar o quanto a consciência se preocupa com a autoimagem.

Diagnóstico. Com base em pesquisas bibliográficas, no atendimento consciencioterápico e na autoconsciencioterapia deste autor, eis sete características em ordem alfabética para o diagnóstico da distorção-preocupação da autoimagem:

1. **Comparações.** Constantemente compara manifestações pessoais com as expectativas idealizadas, opinião e desempenho alheio. A competição surge naturalmente deste processo e se mantém como modo de funcionamento.

Exemplo: pensar e verbalizar assiduamente sobre o próprio resultado em relação aos resultados de outras conscins, sentido-se vencedor por ser melhor (triunfador) ou perdedor (vitimização) ao julgar-se pior.

Questões. Você só fica feliz com o autodesempenho quando é reconhecido “o melhor” em relação a alguém? Você tem o hábito de atribuir a responsabilidade de sucessos e fracassos a outras pessoas e não a você mesmo? (*locus* de controle externo).

2. **Críticas.** Evitação de críticas aos outros, mesmo quando identifica informações assistenciais às pessoas interessadas, evitando possíveis incômodos. Quando resolve criticar, pode fazer de modo excessivamente firme e agressivo para se proteger do julgamento e do “contra-ataque”.

Exemplo: perceber claramente os efeitos negativos no grupo da manifestação recorrente de tragar de determinado participante e manter-se neutro sem tocar no assunto, como se tudo estivesse bem.

Questões. Você tem “estoque de críticas” a serem feitas aos outros, mas nunca as comunica? Você prefere ficar falando aos outros para desabafar e não dá o *feedback* diretamente ao interessado?

3. **Insinceridade.** Manifestação constante, e em diversos contextos diferentes, de mentira sobre os próprios pensares com o objetivo de agradar alguém.

Exemplo: apesar de discordar, simula concordância em assunto polêmico para evitar qualquer incômodo interpessoal.

Questões. Você muda a própria opinião só para manter as aparências no grupo? Você acredita ser necessário agradar a todos?

4. Medos. Criação e / ou manutenção de medos paralisantes sobre possíveis perdas afetivas e sociais. Em geral, são medos relacionados a possíveis riscos de desmascaramento pessoal, em alguns momentos gerando vergonha na exposição pessoal.

Exemplo: não arriscar fazer pergunta em público por ter medo do julgamento alheio, preferindo fazer perguntas em particular ou guardá-las para si.

Questões. Você deixa de visitar locais onde imagina correr o risco de avaliação por parte dos outros? Você deixa de falar alguma coisa com medo do julgamento alheio?

5. Multidimensionalidade. Pensar tanto em si mesmo, na performance pessoal, avaliação e reconhecimento, ao ponto de esquecer a percepção da influência dos assediadores e o contato com os amparadores.

Exemplo: querer resolver tudo sozinho, sem disponibilizar-se à ajuda do amparador, e depois atribuir o resultado às capacidades pessoais.

Questões. Você está verdadeiramente aberto às parapercepções e interações multidimensionais? Você é capaz de passar “vexame” para fazer assistência junto aos amparadores?

6. Preocupação. Preocupação exagerada e frequente consigo mesmo, gerando perda de oportunidade de melhoria autêntica nos relacionamentos interconscenciais e assistência.

Exemplo: deixar de se dedicar à produção de gestações conscienciais por temer a opinião alheia sobre conhecimentos e habilidades expostas na escrita.

Questões. Em quantas decisões nesta semana você levou em conta a preocupação com “o que os outros vão pensar” de você? Você leva mais em conta a preocupação consigo mesmo ou as necessidades interassistenciais a serem prestadas?

7. Repressão. Repressão dos próprios pensenes a fim de esconder a realidade de si mesmo e dos outros com objetivo de manter, reforçar ou criar autoimagem agradável às expectativas idealizadas.

Exemplo: não demonstrar, nem se permitir, emocionar-se com fracasso ou preocupação para não demonstrar fraqueza e manter-se aparentemente inabalável.

Questões. Você esconde seus medos para usar máscara de “falso confiante”? Você não se permite expressar emoções para não se mostrar vulnerável?

Indicação. A manifestação de qualquer dessas características já indica defesa da autoimagem, necessitando movimento de autoenfrentamento–autossuperação.

V. AUTOENFRENTAMENTO

Experimentação. O ponto de partida do autoenfrentamento é a experimentação, evitando os riscos da intelectualização e / ou idealização na excessiva valorização do autodiagnóstico. É preciso promover na prática as ações para a mudança da manifestação pessoal. Assim, consegue-se construir paradigmas e imagens pessoais mais atualizados, coerentes e cosmoéticos. O caminho é exercitar o holossoma a favor da saúde integral e mais permanente. A prioridade é fazer, concretizar manifestações e aprender com elas.

Pensene. Segundo Almeida (2001, p. 44), a autoimagem está diretamente vinculada a: autoconceito corresponde ao *pen*; autoestima ao *sen* e a autodinamização ao *ene*. Portanto, para promover mudanças nas manifestações conscienciais é preciso realizar autoenfrentamentos nos três elementos do pensene.

Estima. Investir somente na autoestima ainda é pouco. É preciso investir no autoconceito, sentir-se mais valorizado e agir (manifestação pensênica). Depois de agir, pode-se avaliar, renovar o conceito sobre si mesmo e agir novamente. Se o ciclo começar na autoestima, pode-se cair em movimento vazio se não é acompanhada do *pen* e do *ene*.

Princípios. O caminho experimentado neste trabalho de autoenfrentamento fundamentou-se em três princípios apresentados em ordem alfabética:

1. **Autonomia.** Ao assumir a responsabilidade pessoal pelo enfrentamento, não se pode depender de outras pessoas ou locais para realizar o que for necessário. O laboratório deve ser onipresente, sendo realizado a todo momento. Tudo é oportunidade de enfrentamento.

2. **Tecnicidade.** Enfrentar as situações sem aproveitar os detalhes dos aprendizados possíveis é desperdício de tempo e energia. É preciso ter abordagem técnica para gerar sinergia em todas as vivências. Desta forma, utilizam-se diversas técnicas para catalisar a experimentação.

Defesas. A técnica não pode servir de instrumento de distanciamento da pesquisa e de si mesmo. Evita-se, por exemplo, preencher tabela dando mais atenção aos números e esquecendo os próprios sentimentos. A técnica é recurso para auxiliar o olhar para si mesmo com mais profundidade e não para servir de justificativa à fuga.

3. **Trafos.** O enfrentamento deve ter base em pontos de apoio fortes, pois envolverá muitos questionamentos e mudanças. Ao invés de manter o foco nos *trafores*, é preciso viver o processo, fortalecendo-se a cada novo experimento. A partir dos *trafores*, é possível vivenciar-enfrentar-analisar-superar com mais segurança.

Potencialização. A impressão inicial de antagonismo entre traços conscienciais é utilizada para potencializar os experimentos. Exemplo: ao identificar a necessidade de ser mais espontânea, a consciência pode querer anular o trafo de organização, pois acha este trafo incompatível com a espontaneidade. Entretanto, o traço da organização pode servir para se organizar a ponto de eliminar preocupações secundárias, ficando mais livre para ser espontânea.

Mecanismo. A partir dos princípios do enfrentamento, pode-se vivenciar o mecanismo de reciclagem do binômio *distorção–preocupação* da autoimagem.

Etapas. A seguir estão descritas as nove etapas observadas por este autor e organizadas didaticamente em três momentos: auto-organização, realização e reconstrução. Importante observar a estreita ligação das etapas de autoenfrentamento e autossuperação. Em alguns momentos pode parecer já haver terminado o autoenfrentamento e iniciada a autossuperação, porém, em geral, é necessário reafirmar o enfrentamento para chegar à autossuperação com mais consistência.

A. Auto-organização.

1. **Metas.** Estabelecimento de objetivos gerais e metas específicas demonstrando os resultados esperados.

2. **Matematização.** Definição de indicadores determinantes do alcance das metas e da saúde esperada. Não é possível medir tudo, porém o ideal é definir ao menos algumas medidas numéricas. Os fatores impossíveis de serem medidos podem ser associados a atributos do Conscienciograma (VIEIRA, 1996) e, através das respectivas questões, serem acompanhados e avaliados ao longo do trabalho de enfrentamento.

3. **Rotina.** Elaboração de rotina construtiva e não aprisionadora para favorecer a continuidade do trabalho de enfrentamento. Se não houver rotina é provável ocorrerem ações impulsivas e isoladas, sem

manutenção. Este autor aplicou a rotina diária de preenchimento de indicadores e acompanhamento das metas (ambos definidos nas duas etapas anteriores). Certamente este procedimento serviu como forte elemento de sustentação para continuidade dos enfrentamentos necessários.

B. Realização.

4. **Ações.** Etapa importante para a realização da efetiva mudança. Praticamente constitui o enfrentamento em si e constitui em colocar-se em situações para fazer diferente e mudar, na prática, manifestações antes difíceis.

Flexibilidade. Na prática de vários experimentos (cada experimento definido de acordo com o diagnóstico, a necessidade e a realidade individual), descobre-se a flexibilidade e relatividade das ações e respectivas consequências. Algum resultado diferente do esperado pode ser revertido se houver disposição, abertura e flexibilidade.

Leveza. Quando definidas ações coerentes com o autodiagnóstico e colocadas em prática concomitantemente com elaboração e autocrítica, experimenta-se mais leveza e dinamismo em tudo. O cotidiano se transforma em laboratório constante, no qual o erro não significa desaprovação, mas oportunidade de análise, entendimento, aprendizado, reprogramação e motivação para novos desafios. Neste momento a preocupação e a defesa da autoimagem já diminuem muito em favor das conquistas almejadas.

5. **Fortalecimento.** As experiências em situações de pequenos desafios superados trazem fortalecimento à consciência. Há vivência de aumento de lucidez, com *insights* inspiradores para novas experimentações e sensação de aumento de energias. Isso traz mais confiança, motivação e vontade. A prática constante do estado vibracional intensifica significativamente esta etapa.

Poder. Só quando a consciência sente ter mais poder de realização do que a preocupação com o julgamento externo, ela pode se libertar da defesa da autoimagem. Este *poder de realização* significa ter segurança e recursos para absorver qualquer resultado e poder revertê-lo se necessário.

EV. O principal fator potencializador na autopesquisa deste autor foi o estado vibracional (EV). A cada mês buscava-se superar resultados e percepções. Anotava-se a quantidade de EVs praticados e as respectivas repercussões e percepções. Isso trouxe maior homeostase holossomática e sentimentos de automotivação e autoconfiança.

Parapsiquismo. O ideal é utilizar o máximo as vivências parapsíquicas para o autoenfrentamento das distorções da autoimagem. Segundo Waldo Vieira (2003, p. 226), “pela vivência do parapsiquismo avançado, a autoimagem se desvincula do corpo humano e se aproxima da real identidade consciencial, própria da procedência extrafísica da conscin”.

Multidimensionalidade. Com essas vivências sendo realizadas constantemente, consegue-se grande intimidade com a multidimensionalidade. Manifestações e experimentos energéticos passam a demonstrar de modo autêntico, sem distorções, a verdadeira realidade consciencial.

6. **Ousadia.** Com o fortalecimento, pode-se aumentar a ousadia para experimentar novas e mais desafiadoras situações. Ação pelas pequenas coisas pode se tornar cada vez mais pelas “médias” e “grandes” coisas, ou seja, pode-se passar a agir de modos progressivamente mais complexos. Parece não ser adequado ousar sem antes fortalecer.

Equilíbrio. Ao sentir-se forte, a consciência evita a ousadia vazia. Algumas pessoas pensam na ideia de exposição máxima para solucionar a preocupação com autoimagem. Entretanto pode ser perigoso indicar a alguém simplesmente agir sem pensar, buscando total desrepressão de uma hora para outra, experimentando trauma ainda maior. Com o fortalecimento consegue-se equilíbrio para ousar e aproveitar ao máximo para mudar.

Despojamento. Verifica-se a conquista do despojamento, dando menos importância ainda à defesa da autoimagem. Certamente é resultante do sentimento de força presente na etapa anterior, entretanto concretizada a partir da ousadia nas ações diárias.

C. Reconstrução

7. **Reviver.** Neste momento pode-se viver uma espécie de *acid test* funcionando ao modo de indicadores do enfrentamento. Consiste em reviver *situações-problema* iguais ou análogas às percebidas anteriormente como desconfortáveis e, ao mesmo tempo vivenciando autenticamente os 4 seguintes indicadores: (1) despreocupação consigo mesmo; (2) ausência de autculpa; (3) satisfação com a ação e o resultado; (4) intencionalidade cosmoética.

8. **Atualização.** Depois da experimentação bem sucedida de situações-problema (exemplo: falar em público para quem diagnosticou timidez) ocorre reformulação da imagem pessoal. É a *atualização* da autoimagem. Então se dá a real mudança na forma de se perceber (autoconceito), sentir (autoestima) e dinamizar ações (automotivação).

9. **Manifestação.** Manifestação pessoal através das características conquistadas é o cancelamento-confirmação-reafirmação-posicionamento da atualização da autoimagem. Utiliza-se o novo traço e as características para concretizar ações assistenciais com consequências positivas a todos, por exemplo, esclarecendo outras pessoas ao dar aulas.

Engano. Esta ação é necessária, pois se a percepção de melhoria ficar guardada para si mesmo, corre-se o risco da manutenção do autoengano. Depois de um tempo, pode-se inclusive chegar a ponto da pessoa negar a si mesma e aos outros a mudança vivenciada. Ao se expor, a consciência compromete-se pessoalmente com a própria reciclagem.

Limite. A reconstrução constitui limite entre o autoenfrentamento e a autossuperação. Ao passar por este momento, a consciência demonstra real autoenfrentamento e entra na fase de autossuperação.

D. Autossuperação

Resultado. A autossuperação é resultante do autoenfrentamento. Está intimamente relacionada às ações bem sucedidas de enfrentamento pessoal.

Primener. Esta fase promove sentimento muito agradável e a condição de primavera energética (primener). Experimenta-se aumento de energia, grande crescimento da autoconfiança, da automotivação e da vontade íntima. Tudo isso não pode ser vivenciado somente como vitória ou sucumbir a “férias conscienciais”.

Balanco. Um bom recurso à disposição nesta etapa é a realização de balanço autoconsciencioterápico. A consciência pode fazer a revisão de todos os experimentos e aprendizados, fixando as mudanças pessoais e promovendo maior domínio do processo e autoconsciencioterapia.

Meta-autoconsciencioterapia. Assim como a Psicologia da Aprendizagem propõe a metacognição para o entendimento da própria forma de pensar e aprender – melhorando e dominando melhor este processo – pode-se propor aqui nesta fase a meta-autoconsciencioterapia. Nesta atividade pode-se realizar a análise de todo processo, fazendo a consciencioterapia do próprio processo de autoconsciencioterapia.

Análises. Na meta-autoconsciencioterapia é necessário escrever todos os mecanismos e processos vivenciados para analisar em quais houve mais dificuldades ou facilidades. Além disso, procurar entender o motivo e os mecanismos influenciadores dos resultados pessoais obtidos nos processos experimentados. Ao final, pode-se concluir quais são as possíveis melhorias para as próximas ações autoconsciencioterapêuticas.

Metas. Também é recurso muito útil o estabelecimento de novos objetivos e metas. Inicia-se assim a aplicação de um novo ciclo autoconsciencioterápico.

Reconstrução. Os movimentos de autoenfrentamento e reconstrução *atualizada* da imagem pessoal levam à convivência mais pacífica, adequada e firme consigo mesmo e com os outros.

Intencionalidade. Assim, a autoimagem é reformulada para servir à valorização de si mesmo, porém não focalizando os interesses pessoais e sim as necessidades alheias. O outro passa a ser o maior beneficiário da readequação e fortalecimento da imagem pessoal.

Força. A força presencial passa a servir às atitudes assistenciais em favor de outras consciências. A preocupação com a imagem já não promove problemas, mas facilita soluções.

Reciclagem. O caminho da autossuperação passa pela reciclagem de traço antigo antes qualificado *egocentricamente* para a aplicação positiva do traço agora qualificado *altruisticamente*. Ocorre a resignificação através da recin íntima, na qual a consciência não deixa de lado os próprios trafores, mas os utiliza para readequar os traços conscienciais em aplicações cada vez mais *grupo* e *policármicas*.

Hipótese. A partir dessa constatação, este autor lança a seguinte hipótese: a autossuperação promove movimento de saída de si mesmo (egocentrismo) a favor dos outros (altruísmo).

Dissolução. Desta forma a base para a dissolução do binômio *distorção-preocupação* da autoimagem é deixar de se *preocupar* consigo mesmo para *considerar* a si mesmo enquanto um recurso assistencial aos outros.

ARGUMENTOS CONCLUSIVOS

Continuismo. A atualização da autoimagem é processo contínuo. Não se pode alimentar a expectativa de encontrar a autoimagem real e definitiva, pois a evolução promove constantes mudanças. Na verdade existe a autoimagem relativa de ponta. A cada momento se tem imagem diferente, mais atualizada.

Postura. Para manter-se coerente e sem defesas da imagem pessoal, é preciso manter postura experimental, onde a prática do autoenfrentamento assume papel essencial. A autoconsciencioterapia só se sustenta com a prática. A teoria e a filosofia não são suficientes.

Intencionalidade. A intencionalidade torna-se mais altruísta, universalista e maxifraterna. Experimenta-se movimento de saída do egocentrismo-egoísmo para se importar e assistir mais o outro, preocupando-se menos consigo mesmo.

Reciclagem. Constata-se claramente a reciclagem dos traços (trafores e trafores), nos quais não há contraposição, anulação ou descarte de traços. Ao contrário disso, acontece a transformação dos traços, promovendo maior sinergia entre eles. Essa é a verdadeira mudança.

Resultados. A partir das vivências registradas nesta pesquisa, o autor identifica cinco principais resultados:

1. **Automotivação:** a cada dia experimentam-se novos desafios concomitantes com sensação de grande motivação para manter o processo em funcionamento e se superar ainda mais.

2. **Continuismo:** a autoconsciencioterapia torna-se contínua e necessária, servindo de recurso auto e heteroassistencial constante.

3. **Autoconhecimento:** a atualização da autoimagem leva à melhoria do autoconhecimento, promovendo mais tranquilidade quanto a si mesmo e possibilitando mais autenticidade.

4. **Autoaceitação:** o fortalecimento, a partir dos autoenfrentamentos e das autossuperações, associado ao autoconhecimento leva à resolução dos problemas causadores da falta de aceitação pessoal.

5. Produtividade: Experimenta-se aumento de resultados nos diversos empreendimentos da vida, pois a libertação de pontos de estagnação e a reciclagem de traços conscienciais potencializam consequências das manifestações conscienciais.

REFERÊNCIAS

01. **Almeida, Roberto;** *Auto-imagem: Abordagem Conscienciológica*; Revista; *Conscientia*; 1 enu.; 1 esquema; V. 5; N. 2; Centro de Altos Estudos da Conscienciológica (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; abr./jun. 2001; páginas 43 a 53.
02. **Bazzi, Munir;** *Auto-aceitação: Base da Auto-imagem Sádica*; *Anais da III Jornada de Autopesquisa Conscienciológica*; 5 enus.; 1 microbiografia; 4 refs.; 21 x 28 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciológica (IIPC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; páginas 60 a 63.
03. **Branden, Nathaniel;** *A Auto-estima e seus Seis Pilares*; trad. Vera Caputo; 398 p.; 18 caps.; 20,5 x 14 cm; br.; 7ª Ed.; Saraiva; São Paulo, SP; 2002.
04. **Buchalla, Anna Paula;** *O Triunfo da Vaidade Masculina*; *Veja*; Revista; Semanário; Ed. 1.806; Seção: *Beleza*; 1 foto; 1 fichário; estatísticas; São Paulo, SP; 11.06.03; páginas 114 a 115.
05. **Campos, Stela;** *Os mais Belos são Confiantes e recebem Salários Melhores*; *Valor Econômico*; Jornal; Diário; Ano 6; N. 1.343; Caderno: *Eu & Carreira*; Seção: *Mercado*; 1 fichário; 3 illus.; São Paulo, SP; 12.09.05; página D6.
06. **Carducci, Bernardo;** *Timidez: Um Guia Prático para Superar os seus Medos e Conquistar o Controle de sua Vida (Shyness: A Practical Guide for Overcoming your Fears and gaining Control of your Life)*; Trad. Marilena Cantizani; 302 p.; 15,5 x 23 cm; 12 caps.; 69 refs.; *Alegro*; São Paulo, SP; 2002.
07. **Diniz, Daniela;** *Aparência importa, Sim; Você S/A*; Revista; Mensário; Ano 8; N. 11; Ed. 89; 7 fotos; 1 fichário; São Paulo, SP; Novembro, 2005; capa da revista e páginas 22 a 29.
08. **Elias, Marcos;** *A Autoconfiança e os Impactos no Desempenho das Aplicações*; *Valor Econômico*; Jornal; Diário; Ano 6; N. 1.437; Caderno: *Eu & Investimentos*; Seção: *Palavra do Gestor*; 1 foto; 1 e-mail; São Paulo, SP; 26.01.06; página D2.
09. **Leboeuf, Henri;** *Auto-imagem na Docência Conscienciológica: Elementos para Autopesquisa*; *Anais da III Jornada de Autopesquisa Conscienciológica*; 2004; 5 enus.; 1 microbiografia; 12 refs.; 28 x 21 cm; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciológica (IIPC); Foz do Iguaçu, PR; páginas 67 a 71.
10. **Linhares, Juliana;** **Rizek, André;** **Mizuta, Erin;** *Geração Vaidade*; *Veja*; Revista; Semanário; Ed. 1.904; Seção: *Comportamento*; 4 fotos; 8 fichários; estatísticas; São Paulo, SP; 11.05.05; páginas 84 a 97.
11. **Machado, Cesar Iria;** *Auto-imagem e suas Repercussões na Grupalidade*; *Anais da III Jornada de Saúde da Consciência; Journal of Conscientiology*; Vol. 5; N. 20s Supplement; Setembro, 2003; 16 enus.; 1 tabela; 33 refs.; *International Academy of Consciousness (IAC)*; London, UK; páginas 27 a 40.
12. **Menezes, Cynara;** *O que querem as Mulheres*; *Veja*; Revista; Semanário; Ed. 1.877; Seção: *Sociedade*; 3 fichários; 7 tabelas; São Paulo, SP; 27.10.04; páginas 116 a 123.
13. **Nardi, Antonio Egidio;** *Transtorno de Ansiedade Social: Fobia Social a Timidez Patológica*; 145 p.; 10 caps.; 206 refs.; alf.; 21 x 13,5 cm; Rio de Janeiro, RJ; MEDSI; 2000.
14. **Paludeto, Leonardo;** *Auto-imagem como Autolimitação Docente*; *Anais da II Jornada de Educação Conscienciológica*; 2003; 4 enus.; 1 microbiografia; 8 refs.; 21 x 28 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciológica (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2003; páginas 186 a 191.
15. **Pastore, Karina;** & **Capriglione, Laura;** *O Feitiço do Corpo Ideal*; *Veja*; Revista; Semanário; N. 1.532; Seção: *Saúde*; 17 fotos; cronologia; 1 fichário; 1 infográfico; São Paulo, SP; 04.02.98; páginas 62 a 65.
16. **Ruiz, Sergio;** **Granato, Alice;** *A Rebelião dos Tímidos*; *Veja*; Revista; Semanário; Ed. 1.599; Seção: *Comportamento*; 7 illus.; 4 fotos; 5 fichários; 2 tabs.; São Paulo, SP; 26.05.99; páginas 122 a 133.
17. **Takimoto, Nario;** & **Almeida, Roberto;** *Conscientiotherapy: A Clinical Experience of the Nucleus of Integral Assistance for the Consciousness*; *Journal of Conscientiology*; Vol. 4; N. 15S; Supplement; 5 grafs.; 53 refs.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciológica (IIPC); London, UK; Maio, 2002; páginas 21 a 41.

18. **Vieira, Waldo;** *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; 344 p.; 100 folhas de avaliação; 2.000 itens; 4 índices; 11 enus.; 7 refs.; glos. 282 termos; 150 abrevs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeziologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1996.

19. **Idem;** *Homo sapiens reurbanisatus*; 1.578 p.; 23 caps.; glos. 241 termos; 25 tabs.; 139 abrevs.; 413 estrangeirismos; 7.653 refs.; geo.; ono.; alf.; 28 x 21,5 x 7 cm; br.; *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2003.

20. **Idem;** *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 700 caps.; 300 testes; 8 índices; 2 tabs.; 600 enus.; ono.; 5.116 refs.; geo.; glos. 280 termos; 147 abrevs.; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeziologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1994.

