AUTOCONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA

Parateraрêutica da Autovitimização Soberba

Parateraрéutica de la Autovictimización Soberbia
Paratherapeutics of Haughty Self-victimization

Ana Ruiz

Consciencioterapeuta, graduada em Psicologia, especialista em Terapia Cognitiva-Comportamental, *anabelen_ruizmartin@hotmail.com*

RESUMO. Este artigo aborda o processo autoconsciencioterápico da autora na parateraрêutica da *Autovitimização Soberba.* Com o intuito de obter maior eficácia diagnóstica, e partindo da premissa de a autovitimização ter diversas formas de manifestação, identificou, no caso pessoal, a de soberba. A Autovitimização Soberba foi caracterizada pelo orgulho excessivo, sentimento de superioridade e supervalorização de si mesma, atuantes enquanto mecanismo de compensação. Descreve a respeito do autenfrentamento e remissão desse pertúrbio e sobre a *neo*manifestação do mecanismo homeostático de Autodeterminação Evolutiva. Apresenta algumas técnicas autoconsciencioterápicas utilizadas nesse processo: a *técnica da eliminação das autojustificativas,* a *técnica do autoortabsolutismo desassediador* e a *técnica do lema pró-evolutivo,* entre outras. Conclui que para bancar o autodesassédio e autossuperações dos autodiagnósticos é necessário posicionamento firme e autoconfiança nos trafores.

Palavras-chaves: autodepreciação; autodeterminação; autocriticidade; intercooperação; autorresponsabilização**.**

RESUMEN. Este artículo aborda el proceso autoconcienciotерápico de la autora de la parateraрéutica de la Autovictimización Soberbia. Con el fin de obtener una mayor eficacia diagnóstica, y partiendo de la premisa de que la autovictimización tiene varias formas de manifestación, en el presente estudio se identificó la expresión de la soberbia. La autovictimización soberbia se caracterizó por exceso de orgullo, sentimiento de superioridad y sobrevaloración de uno mismo, actuando como mecanismo de compensación. Se describe el autoenfrentamiento, la remisión de este pertúrbio y la *neo*manifestación del mecanismo homeostático de Autodeterminación Evolutiva. Se presentan algunas técnicas autoconcienciotерápicas utilizadas en este proceso: la *técnica de la eliminación de autojustificativas,* la *técnica del autoortoabsolutismo desasediador* y la *técnica del lema proevolutivo,* entre otras. Se concluye que, para hacer frente al autodesasedio y a la autosuperación de los autodiagnósticos, es necesario tener posicionamiento firme y autoconfianza en los trafores.

Palabras clave: autodesprecio; autodeterminación; autocriticidad; intercooperación; autorresponsabilización**.**

ABSTRACT. This article addresses the author's self-conscientiotherapy process in the paratherapeutic of Haughty Self-victimization. In order to achieve greater diagnostic effectiveness, and based on the premise that self--victimization has several forms of manifestation, she identified, in her personal case, that of pride. Haughty Self-victimization was characterized by excessive pride, feelings of superiority and overvaluation of oneself, acting as a compensation mechanism. It describes self-confrontation and remission of this disorder and the *neo*-manifestation of the homeostatic mechanism of the Evolutionary Self-Determination. It presents some self-conscientiotherapeutic techniques used in this process: *the self-justifications elimination technique,* the *deintrusive self-orthoabsolutism technique* and the *pro-evolutionary motto technique,* among others. It concludes that in order to cope with self-deintrusion and self-overcoming of the self-diagnosis, it is necessary to have a firm positioning and self-confidence in the strongtraits.

Palavras-chaves: self-depreciation; self-determination; self-criticism; intercooperation; self-responsibility**.**

INTRODUÇÃO

Redutores. Vieira (2007, p. 576) propôs 100 redutores do autodiscernimento mais comuns na manifestação da consciência, com a finalidade de apresentar didaticamente a cosmovisão conscienciоterápica e facilitar os autodiagnósticos. A autovitimização faz parte desse grupo nosográfico, atravancando a autevolução e, evidentemente, exigindo o autenfrentamento.

Impulsor. Pela Evoluciologia, "o autodiscernimento é o megamotor da evolução consciencial, a ferramenta mais eficaz de compreensão e vivência da Conscienciologia" (*ibidem,* p. 574).

Incompatibilidade. A autovitimização é postura cosmoeticamente incompatível com o intermissivista lúcido compromissado com a realização da proéxis (Vieira, 2018, p. 4.360).

Regressismo. Os traços de orgulho, jactância, imoderação e imodéstia compartilham as mesmas características da soberba e podem manter a conscin enredada em apriorismos e inacessível a ponderações racionais.

Autevolução. A autevolução lúcida é identificada por esta autora enquanto autocompromisso de vida. Logo, não há mais espaço na intraconsciencialidade para esse tipo de manifestação patológica. Urge implementar as autocorreções necessárias por meio da autocrítica cosmoética, da autodeterminação evolutiva, da autoconfiança intermissivista e do comprometimento com a interassistência.

Tema. O tema desta pesquisa foi desenvolvido devido à auto e à heteropercepção de manifestação de comportamentos de autovitimização e de atitudes soberbas, em vários contextos e circunstâncias, por exemplo em *feedbacks,* adversidades e desafios.

Objetivos. Este artigo tem 4 objetivos:

1. Apresentar a proposta da *autovitimização soberba* como diagnóstico.
2. Conceituar as características diagnósticas da *autovitimização soberba*.
3. Expor o mecanismo de funcionamento parafisiopatológico, contrapondo o mecanismo homeostático.
4. Mostrar as técnicas paraterapêuticas utilizadas para o autenfrentamento da *autovitimização soberba.*

Metodologia. A metodologia usada é a exposição do laboratório consciencial da autora, a partir do viés autoconsciencioterápico, principalmente durante o *Curso para Formação do Consciencioterapeuta* (CFC) no ano de 2021, por meio de anotações e reflexões de atendimentos consciencioterápicos, experiências pregressas e pesquisa bibliográfica específica sobre a temática.

Bibliografia. Encontrou-se muito material escrito sobre autovitimização na Conscienciologia, mas pouco sobre a soberba. No verbete Antivitimologia (Lopes, 2018, p. 1.369), há uma expressão semelhante ao presente autodiagnóstico, *a autovitimização arrogante,* descrita como um tipo etiológico de autovitimização, o qual é caracterizado enquanto requisição do bônus sem ter de *pagar* o ônus, e pela revolta perante o preço das dívidas holocármicas contraídas.

Estrutura. O artigo foi elaborado em 4 seções:

I. **Conceitualização de Autovitimização Soberba.**
II. **Autoinvestigaciologia.**
III. **Autodiagnosticologia.**
IV. **Paraterapeuticologia.**

I. CONCEITUALIZAÇÃO DE AUTOVITIMIZAÇÃO SOBERBA

Definição. A *Autovitimização Soberba* é o ato ou efeito de a conscin alternar entre a condição de vítima, valendo-se de autodepreciações e queixas, e o enaltecimento negativo, manifestando orgulho exagerado, supervalorização de si mesmo e sentimento de superioridade, como mecanismo de compensação.

Sinonímia. 1. Vítima arrogante. 2. Sofredor orgulhoso. 3. Mártir altivo. 4. Padecedor presunçoso.

Antonímia. 1. Antivitimização altruísta. 2. Autovalorização autêntica. 3. Anticomodismo intercooperativo. 4. Autoimperdoamento cosmoético.

Caracterização. A expressão *autovitimização soberba* é uma caracterização de manifestação da autovitimização, apresentando, em menor ou maior grau, traços ou comportamentos soberbos, ao modo de orgulho desmedido, supervalorização de si mesmo, sentimento de superioridade e atitudes competitivas ou manipulativas.

Diferenciação. Optou-se por diferenciar e compor em expressão composta a fim de esmiuçar e pormenorizar o autodiagnóstico, considerando a singularidade da conscin relativa

ao caso e avaliando variáveis multidimensionais, multiexistenciais, cosmoéticas, holossomáticas e bioenergéticas.

Análise. Pela Conscienciocterapeuticologia, com a finalidade de obter aprofundamentos semiológicos e parassemiológicos, apresentam-se várias especificidades da *autovitimização soberba,* ao modo destas 6, descritas a seguir:

1. **Patopensenidade:** arrogopensenidade, edematopensenidade, egopensenidade e flagelopensenidade (Vieira, 2007, p. 654)**.**

2. **Especialidades:** Egocarmologia, Pensenologia, Parapatologia e Psicossomatologia**.**

3. **Manias:** as manias de sofrimento e de grandeza**.**

4. **Síndromes:** *síndrome da autovitimização, síndrome da autoinsegurança, síndrome da mediocrização, síndrome do bebê chorão, síndrome do justiceiro, síndrome do mártir, síndrome do ostracismo, síndrome da pré-derrota***.**

5. **Superlativos:** bebezão/bebezona, cabotinão/cabotinona, fanfarrão/fanfarrona, frustradão/frustradona, metidão/metidona, reclamão/reclamona, soberbão/soberbona, umbigão/umbigona (Vieira, 2007, p. 669 a 671)**.**

6. **Personalidades:** como hipótese, a *autovitimização soberba* constitui uma forma de expressão dos comportamentos depressivo e narcisista**.**

Narcisista. De acordo com Young, Klosko e Weishaar (2008, p. 210), existem dois subtipos gerais de personalidade narcisista: o grandioso e o vulnerável:

1. **Grandiosidade:** considerado também enquanto arrogo puro, a consciência com essa manifestação, em geral, apresenta fantasias de superioridade, arrogância, falta de empatia, comportamentos manipuladores e exploradores.

2. **Vulnerabilidade:** o narcisista vulnerável apresenta o arrogo como modo compensatório, caracterizado por baixa autestima, sentimentos de inadequação e incompetência, insegurança, introversão, humor reprimido, hipersensibilidade à rejeição e às críticas. É chamado de vulnerável pela falta de autoconfiança. A compensação é um mecanismo de fuga para lidar com sentimentos fundamentais de privação emocional e defectividade.

Pesquisa. Para o aprofundamento, segue a pesquisa de cada termo*:*

1.1. *Autovitimização.*

Definição. "A Autovitimização é o ato ou efeito de a pessoa vitimizar-se, queixar-se ou depreciar-se conscientemente com o rebaixamento da autestima e do amor-próprio.

Sinonímia. 1. Autodepreciação. 2. Autodesvalorização. 3. Autopunição. 4. Autocastração. 5. Autoimolação. 6. Vitimologia" (Vieira, 2018, p. 4.359).

Antonímia. 1. Antivitimização. 2. Autovaloração. 3. Anticomodismo. 4. Autoimperdoamento. 5. Heteroperdoamento".

Sofrimento. *Autovitimização: sofrimento autoimposto* (Machado, 2016, p. 93). A conscin se recusa a reconhecer os próprios erros, enfatizando o negativismo ao invés de partir para a solucionática reparadora.

Questionamento. Vem o seguinte questionamento: "Cultivo, intencionalmente, a autovitimização para cultivar sofrimentos dispensáveis? Automasoquismo. Intransigência e radicalização denotam imaturidade" (Vieira, 1996, p. 461).

Reações. Pela Psicossomatologia, a autovitimização tem sua origem no desejo não atendido ou na expectativa frustrada. A partir da frustração, a conscin apresenta 3 tipos de manifestação (Machado, 2016, p. 65 e 66):

1. **Autagressão:** autodepreciação ou autopunição**.**
2. **Heteragressão:** manipulação, raiva ou ciúme**.**
3. **Distanciamento:** esquiva ou fuga**.**

Reciclagem. Essas 3 reações conscienciais são irracionais, estagnadoras da evolução e, obviamente, precisam ser recicladas.

Análise. A partir da análise de aproximação simples, eis, em ordem alfabética, 14 traf*a*res na qualidade de minitraços dos grupos nosográficos, redutores do autodiscernimento, (Vieira, 2009, p. 576), relativos às comorbidades da Autovitimização:

01. **Acídia:** volição fraca**.**
02. **Acriticismo:** panos quentes**.**
03. **Autassédio:** egoísmo indefensável**.**
04. **Autocorrupção:** autodepreciação consciente**.**
05. **Autoinsegurança:** autodesproteção afetiva**.**
06. **Cansaço:** fadiga holossomática**.**
07. **Dependência:** sujeição interpessoal**.**
08. **Egocentrismo:** ingratidão afetiva**.**
09. **Emocionalismo:** monopólio cardiochacral**.**
10. **Frustração:** insatisfação pessoal**.**
11. **Infantilidade:** puerilidade adulta**.**
12. **Irresponsabilidade:** comportamento leviano**.**
13. **Masoquismo:** vício em sofrimento**.**
14. **Pusilanimidade:** fraqueza de ânimo**.**

1.2. *Soberba*.

Definição. Segundo Cardoso (2017, p. 103), a soberba é o "sentimento de orgulho desmedido, diante da própria avaliação ou pretensão de importância e superioridade em relação aos outros por acreditar ser maior ou agir da melhor forma em uma ou mais áreas da vida, geralmente acompanhado de manifestações públicas deslocadas de afetação e ostentação".

Sinonímia. 1. Orgulho. 2. Arrogância. 3. Sobrançaria. 4. Altivez. 5. Presunção. 6. Elevação. 7. Vaidade.

Antonímia. 1. Modéstia. 2. Despresunção; despretensão. 3. Comedimento; discrição. 4. Simplicidade. 5. Humildade. 6. Desafetação. 7. Antitriunfalismo.

Superioridade. A soberba envolve uma visão inflada de si mesmo, um sentimento de orgulho excessivo e a presunção de ser no mínimo igual ou superior ao outro, com o fim de produzir impacto. Nesse impacto, inclui-se admiração, elogios, respeito ou destaque.

Inaptidão. Pela Holomaturologia, toda soberba, arrogância ou orgulho demonstra incompetência evolutiva (Vieira, 2007, p. 367).

Análise. Por meio da mesma *técnica da análise de aproximação simples,* eis, em ordem alfabética, 14 traf*a*res ou minitraços dos grupos nosográficos, redutores do autodiscernimento (Vieira, 2009, p. 576 a 578), relativos às comorbidades da Soberba:

01. **Apriorismose:** saber imaginário**.**
02. **Autocorrupção:** autenganos incoerentes**.**
03. **Autoinsegurança:** autoinsuficiência afetiva**.**
04. **Cabotinismo:** autestima exagerada**.**
05. **Delírio:** fantasia de superioridade**.**
06. **Desafeição:** menosprezo alheio**.**
07. **Egocentrismo:** defesa autobiográfica**.**
08. **Frustração:** insatisfação com o insucesso**.**
09. **Ilogicidade:** incoerência autopensênica**.**
10. **Insensatez:** ambiguidade intraconsciencial**.**
11. **Onirismo:** devaneio ocioso**.**
12. **Personalismo:** interesses pessoais**.**
13. **Tendenciosidade:** segundas intenções**.**
14. **Tirania:** exploração interpessoal**.**

Questionamentos. Eis 5 perguntas a serem refletidas e analisadas após o estudo da autovitimização e da soberba:

1. Você manifesta no seu dia a dia mais posturas de autovitimização ou de soberba?
2. Você é uma conscin autovitimizada, com tendência a comportamentos soberbos, a exemplo de ego inflado, fantasias de grandiosidade e orgulho exagerado?
3. Você é uma conscin soberba, quando não atendida se frustra e autovitimiza?
4. Quais são as similitudes e as diferenças entre a *autovitimização soberba* e o narcisismo vulnerável?
5. A *autovitimização soberba* pode caracterizar o modus operandi da *síndrome de ostracismo* (SO) (Ver Haymann, 2011, p. 26 a 28)? Aquela conscin que perdeu *status* ou poder e caiu no ostracismo passa da autoimagem de grandiosidade para o sentimento de autovitimização?

II. AUTOINVESTIGACIOLOGIA

Técnicas. Na primeira etapa do ciclo autoconsciencioterápico – autoinvestigação –, foram aplicadas 3 técnicas: a *técnica do enfrentamento do malestar*, a *técnica da checagem*

holossomática e a *técnica da autobiografia consciencial temática,* cujo objetivo foi identificar a causa dos incômodos pessoais:

2.1. *Técnica do Enfrentamento do Malestar:*

Objetivo. A *técnica do enfrentamento do malestar* foi aplicada pela autora a fim de identificar a etiologia de algumas manifestações frequentes, as quais vinham lhe causando desconforto, descritos, a seguir, na tabela 1:

Tabela 1. Síntese da Aplicação da *Técnica do Enfrentamento do Malestar.*

Desconforto	**Materpensene**	**Área**
Quando se autodeprecia.	Baixa autestima	Autovitimização
Quando se queixa da própria realidade.	Lamentação	Autovitimização
Quando as expectativas não são atendidas.	Frustração	Autovitimização
Quando recebe heterocríticas.	Indignação	Soberba
Quando não obtém reconhecimento ou sucesso.	Irritação	Soberba
Quando busca validação ou admiração.	Egocentrismo	Soberba

2.2. *Técnica da Checagem Holossomática:*

Procedimento. Na aplicação da *técnica da checagem holossomática,* foram feitas a análise e a discriminação de sensações fisiológicas e parafisológicas da autovitimização e da soberba.

Taxologia. *Machado (2016, p. 53) classifica a parassintomatologia da Autovitimização, descrita na segunda coluna da tabela 2, de acordo com os 4 veículos de manifestação da consciência (VMC), expostos a seguir na coluna 1, e, na coluna 3, as respectivas manifestações desta autora:

Tabela 2. Parassintomatologia da Autovitimização (*Machado, 2016, p. 51 a 53) x Manifestação Pessoal Equivalente.

Veículos de manifestação	***Classificação parassemiológica da autovitimização (Machado)**	**Manifestação desta autora**
Soma	Andar cabisbaixo, choro, olhar perdido, rosto abatido, tórax encolhido e suspiro.	Expressão triste, rosto apagado, postura corporal de encolhimento, cansaço físico.
Energossoma	Bloqueios energéticos (cardiochacra, laringochacra e umbilicochacra), carência energética, intoxicação energética, exaustão energética e vampirismo energético.	Autointoxicação energética, bloqueios e descompensações energéticas, redução do vigor energético.

Veículos de manifestação	*Classificação parassemiológica da autovitimização (Machado)	Manifestação desta autora
Psicossoma	Autodepreciação, autopiedade, baixa autestima, carência afetiva, competitividade, ciúmes, covardia, culpa, dramatização, egoísmo, frustração, insegurança, insatisfação pessoal, mágoa, masoquismo, negativismo, queixa e vítima.	Autodepreciação, autodesvalorização, baixa autoconfiança, autoinsegurança, autopunição, dramatização, carência afetiva, culpa, mágoa, pusilanimidade, regressismo, ressentimento e queixa.
Mentalsoma	Baixa autocriticidade e alta heterocriticidade, baixa autopercepção, dispersividade, desorganização mental, irresponsabilidade, monoideísmo, rigidez mental.	Baixa autocrítica, dificuldade de mudança de bloco pensênico, ruminações pensênicas, rigidez mental.

Taxologia. Pela Holossomatologia, eis, na tabela 3, os parassintomas e parassinais da Soberba identificados em si a partir dos 4 VMC:

Tabela 3. Parassintomatologia Pessoal da Manifestação de Soberba.

Veículos de manifestação	Manifestação desta autora
Soma	Desvio do olhar, gesto de reprovação e indignação, virar o rosto.
Energossoma	Bloqueios e intrusões energéticas.
Psicossoma	Atitudes competitivas, autoimagem variável, autoinsegurança, busca pela aprovação, admiração e reconhecimento, comportamentos de manipulação, dificuldade em reconhecer erros, baixa tolerância às críticas, egocentrismo, senso de autoimportância, de merecimento e de superioridade.
Mentalsoma	Falta de flexibilidade pensênica.

2.3. *Técnica da Autobiografia Consciencial Temática:*

Tendências. A autora aplicou a *técnica da autobiografia* com o objetivo de identificar tendências e comportamentos na manifestação pessoal em relação à *autovitimização soberba:*

1. Tendência a entrar em sofrimento emocional devido às expectativas frustradas.
2. Propensão a esconder as fragilidades ou supervalorizar trafores, banalizando os autodiagnósticos.
3. Busca reiterada de aprovação e admiração externa, a fim de reforçar a autoimagem.
4. Dificuldade para escutar os outros e receber críticas, tendo reações emocionais de maneira defensiva ou evitativa.
5. Propensão a emocionalismos e dramatizações nas perdas significativas.
6. Predisposição a manifestar comportamentos passivo-agressivos.

7. Tendência a reclamar dos paradeveres interassistenciais junto às antigas vítimas, ainda pedindo muito para si.

8. Inclinação a defender a autobiografia, devido à baixa autestima e à dificuldade em reconhecer erros e traf*a*res pessoais.

9. Predisposição à competitividade, com o fim de obter elogios e admiração.

Parassemiologia. A partir dos fatos analisados na *técnica da autobiografia consciencial temática,* eis, na ordem alfabética, 10 sintomas identificados pela autora no autodiagnóstico da *autovitimização soberba:*

1. **Acriticismo.** A postura sem avaliação acurada, manifestando alta heterocriticidade e baixa autocriticidade.

2. **Autocorrupção.** O autengano por meio de autojustificativas nos momentos de sofrimento, seja de autodepreciação (*não consigo mudar*) ou de supervalorização de si mesma (*não preciso mudar*), fugindo das recins.

3. **Egocentrismo.** A presunção de obter o bônus sem o ônus, caracterizando a *lei do menor esforço*.

4. **Orgulho.** A modéstia excessiva, a vítima que procura ajuda, mas fica soberba na hora do desassédio interassistencial, esnobando a assistência.

5. **Autoinsegurança.** A autestima frágil ou variável, a insegurança quanto ao *status* e a necessidade de reconhecimento pessoal.

6. **Supervalorização.** A preocupação pela *performance* egoica em detrimento da postura interassistencial.

7. **Ilusão.** Os devaneios ociosos de expectativas e objetivos, predominando pensenes mágicos quanto à resolução de problemas.

8. **Inautenticidade.** As inautenticidades visando manter a imagem de vítima ou de personalidade forte.

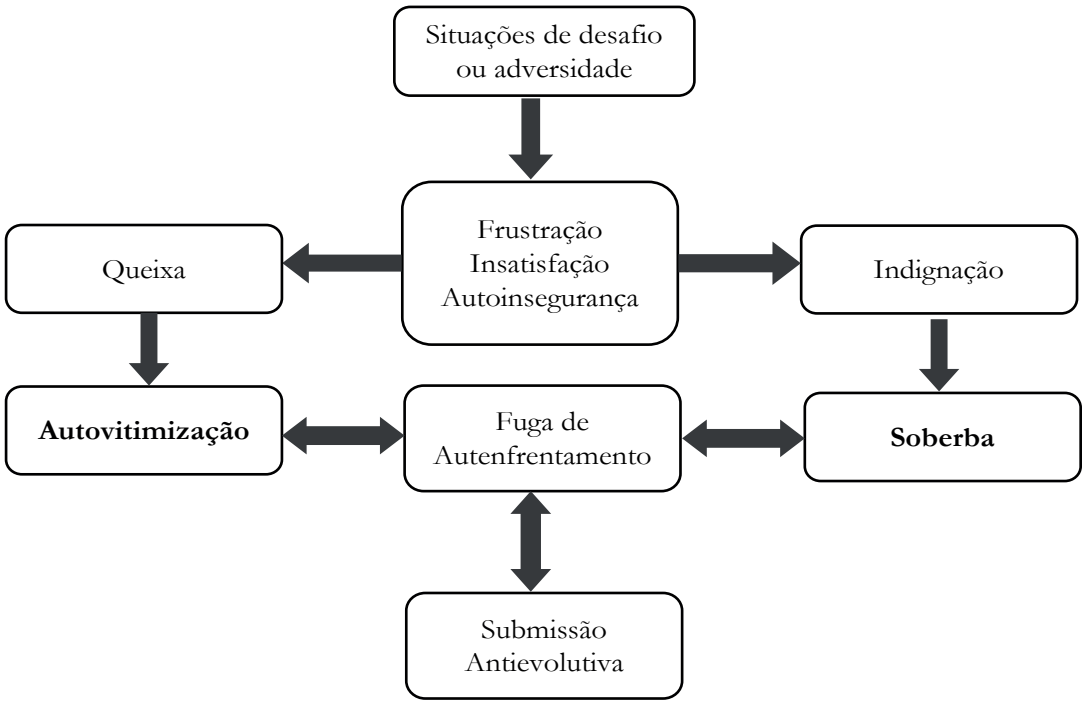
9. **Emocionalismo.** As frustrações autovitimizantes geradas pelas supervalorizações, pelo orgulho desmedido e pelas heterocríticas.

III. AUTODIAGNOSTICOLOGIA

Mecanismo. Para ajudar na compreensão do autodiagnóstico, segue a descrição do mecanismo de funcionamento patológico da manifestação pessoal da *autovitimização soberba,* conforme o esquema 1.

Descrição. A baixa tolerância às heterocríticas pode levar a conscin a um estado de autoinsegurança, insatisfação e frustração. Por um lado, tem a sensação de rejeição, indignação e orgulho ferido, ativando traços e comportamentos soberbos; por outro, expressa queixas, fechadismo, culpabilizando o outro pelo estado de ânimo abalado.

Fuga. A oscilação entre a postura de vítima e a de autossupervalorização funciona como fuga da realidade intraconsciencial e do autenfrentamento evolutivo, resultando na submissão antievolutiva e impedindo o autodesassédio, cujas consciexes de padrão patológico são reconhecidas na psicosfera pessoal.



Esquema 1. Mecanismo de Funcionamento Parafisiopatológico da Autovitimização Soberba.

IV. PARATERAPEUTICOLOGIA

Etapas. A Parateraпeuticologia envolve duas etapas: de autenfrentamento e de autossuperação.

Remissão. No caso desta autora, foram aplicadas várias técnicas autoconsciencioterápicas, ao modo das 4 mais importantes e prioritárias, listadas a seguir, para o autenfrentamento e a remissão da parapatologia específica:

1. *Técnica da eliminação das autojustificativas.*
2. *Técnica do autoortabsolutismo desassediador.*
3. *Técnica do lema pró-evolutivo.*
4. *Técnica da imersão na homeostática* (Aouar, 2017, p. 136).

4.1. *Técnica da Eliminação das Autojustificativas:*

Intermissão. Importa estudar, para quem tem proéxis, se ainda há muitas desculpas ou apelações indefensáveis na automanifestação, pois, após a dessoma, na frente do evoluciólogo, tais justificativas serão ilógicas e incongruentes para o intermissivista (Vieira, 2014, p. 691).

Objetivo. Desta maneira, a técnica tem como objetivo eliminar pretextos ou escusas anticosmoéticas, aumentando a autenticidade e a ortopensenidade.

Autexperimentação. A seguir, eis 4 procedimentos usados para eliminar as autojustificativas em situações de frustração ao receber *feedbacks:*

1. **Escuta.** Escutar com atenção, sem postura defensiva ou evitativa.

2. **Autopercepção.** No caso de autojustificativas, cortar imediatamente essa tendência da autopensenidade, tanto mental quanto verbal.

3. **Autenfrentamento.** Encarar a realidade e passar para a ação de acolhimento e autorreflexão em vez de reagir. Ter posicionamento firme e mudar com sinceridade, tendo a atitude de semperaprendente e fazendo as correções necessárias.

4. **Benefícios.** Listar os benefícios da neopostura que serviram de incentivo para seguir melhorando, ao modo da assertividade, da assistência e da intercompreensão.

4.2. *Técnica do Autoortabsolutismo Desassediador:*

Megadecisão. O autoortabsolutismo é a decisão magna de eliminar definitivamente postura crítica imatura e regressiva relativa à autevolução e proéxis da conscin (Vieira, 2014, p. 365).

Casuística. A autora observou vários apriorismos autovitimizadores: *não vale a pena me esforçar porque não vou conseguir* (autodepreciativa); *quando erro, não me sinto digna, por isso não mereço ajuda* (autopunitiva); *prefiro ficar em casa, não quero que me vejam autassediada* (orgulhosa).

Padrão. A partir desse padrão nosográfico, percebeu-se a presença de grupo extrafísico religioso e monárquico, os quais alimentavam a pensenidade de autodesprezo e necessidade de ser valorizada.

Autoprescrição. Prescreveu-se a terapêutica de adotar neoposturas cosmoéticas e ortabsolutistas de erradicação da patopensenidade apriorística: *Isso é autassédio, é um patopensene. Não me permito mais pensar assim de mim.*

Benefícios. Foram percebidos os seguintes benefícios com a aplicação dessa técnica:

1. **Interassistência.** O ato de passar da condição de assistido para a condição de assistente. A assistência para o grupo de credores.

2. **Voliciolina.** Aumento da voliciolina para a realização de atividades tarísticas.

3. **Amparabilidade.** Paravinculação com amparadores de função.

4. **Megafoco.** Maior conexão com o megafoco.

4.3. *Técnica do Lema Pró-evolutivo:*

Objetivo. A técnica do lema pró-evolutivo é uma estratégia de contraponto sadio a apriorismos pessoais, com o fim de conduzir reajustes de rotas pensênicas de modo prático, realista e factível.

Autexperimentação. A seguir, 3 exemplos de apriorismoses enfrentadas, seguidos dos contrapontos homeostáticos, ou lemas pró-evolutivos (Ver Vieira, 1994, p. 583), a serem aplicados diariamente para aumentar a lucidez e a maturidade:

1. *Eu não sou suficientemente boa VERSUS* "Sou tão boa quanto qualquer outra consciência do meu nível evolutivo".

2. *Por muito que faça, não vale a pena me esforçar, não vou conseguir VERSUS* "Para mim, tudo está se tornando cada vez melhor. Sou eu quem crio a minha própria realidade positiva".

3. *Sinto-me indigna e culpada quando erro VERSUS* "O que pode ser feito aqui e agora para melhorar essa situação?"

4.4. *Técnica da Imersão na Homeostática* (Aouar, 2017, p. 136):

Contexto. A *técnica da imersão na homeostática* foi aplicada por esta autora a fim de ampliar a autocognição e proporcionar o autodesassédio mentalsomático.

Profilaxia. Foram evitadas leituras com potencial evocação de holopensenes nosográficos e adotadas outras de caráter traforista, com a finalidade de soerguimento cosmoético, resultando na melhoria do holopensene pessoal e no autorrespeito aos próprios limites.

Leitura. As leituras homeostáticas evocaram um padrão homeostático e parateraêutico para esta autora, necessárias para o momento de renovação sináptica e dos autesforços.

Parateraêutica. Tais livros foram os Tratados do professor Waldo Vieira, principalmente o *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia* e o *Léxico de Ortopensatas*, além dos verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia* e os livros terapêuticos do *Clube do Livro OIC*.

Evocação. Também foram evocados padrões de energia imanente durante o trabalho com as energias, ocorrendo a presença de consciências positivas e projeções no ambiente da comunex Interlúdio.

Residência. A autora modificou os ambientes de sua casa, trocando móveis e decorações, deixando-a mais alegre, acolhedora e aconchegante.

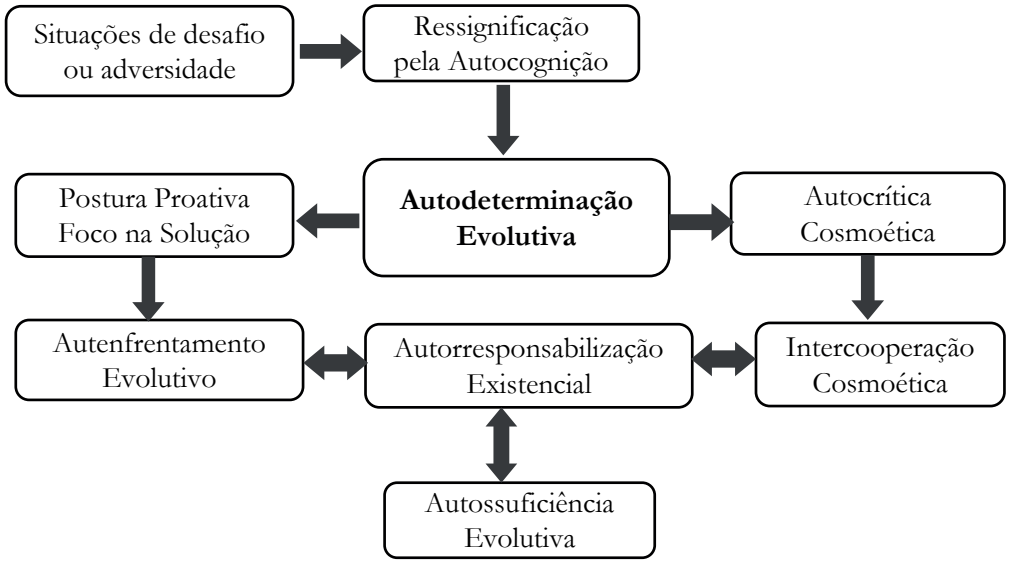
Bagulhos. Foram excluídos ou doados objetos e roupas que não eram mais usados, melhorando as energias do ambiente. Também foram eliminadas anotações de base autovitimizadora, as quais reforçavam padrões negativos da autora.

Exercício. Escolheu-se a natação como exercício físico com amigas, sendo este grande aliado durante o período de autenfrentamento, pois ajudou na recuperação somática, no estado de ânimo e na desintoxicação energética.

Foco. Foi importante também tomar a decisão de assistir a menos notícias, filmes ou seriados, passando a selecionar atividades de lazer com atenção para evitar evocações desnecessárias e padrões de energia mais carregados negativamente.

Amparo. Todas essas mudanças ajudaram no soerguimento, aumentando a quantidade de energia e a conexão com o amparo extrafísico.

Autodeterminação. Como antítese ou contraponto ao mecanismo parafisiopatológico da *autovitimização soberba,* a autora implementou na rotina diária a *autodeterminação evolutiva,* conforme o esquema 2:



Esquema 2. Mecanismo de Funcionamento Homeostático.

Ressignificação. Os incômodos foram ressignificados por meio do sobrepairamento das situações, da reflexão mais acurada pelo mentalsoma, da evitação dos emocionalismos, do trabalho intenso e continuado com as energias. A ressignificação pela autocognição implica no processo de ativação de novos caminhos sinápticos, a fim de criar rotas pensênicas homeostáticas em contraponto às nosográficas.

Proatividade. A queixa foi substituída pela postura proativa, com foco nas soluções práticas e cortando qualquer tipo de reclamação. Com ações práticas e objetivas, por meio da aplicação de técnicas autoconsciencioterápicas, esta autora passou a fazer os autenfrentamentos. Houve um aumento da confiança e o desenvolvimento gradual do senso de autossuficiência evolutiva, notadamente com o trabalho intenso das energias e a conexão com os amparadores.

Autocrítica. A indignação foi substituída pela autocrítica cosmoética por meio do recolhimento íntimo, da reflexão produtiva e da qualificação das próprias intenções, passando a assumir a responsabilidade pelos atos pessoais.

Fraternidade. Foi importante atuar segundo o Princípio da Interassistencialidade: *Que Aconteça o Melhor para Todos*, voltando o foco na intercooperação cosmoética em antítese ao traço da soberba. A intercooperação ajudou na autossuperação do sentimento de superioridade e no aumento do nível de fraternidade, assumindo as autorresponsabilidades proexológicas.

Autorresponsabilização. O uso de trafores e o foco na interassistência ajudaram no aumento do senso de autorresponsabilização existencial e autossuficiência evolutiva.

Processo. Durante o processo de autenfrentamento, foram adotadas 7 posturas homeostáticas, as quais ajudaram a passar por essa fase:

1. **Autorresponsabilização.** Colocar o foco na autorresponsabilização existencial, conectando-se com os compromissos assumidos no Curso Intermissivo (CI).

2. **Mudanças.** Aplicar o lema: ouvir mais e implementar mais mudanças.

3. **Autocrítica.** Manter autocrítica constante, evitando tendenciosidades e apriorismos.

4. **Doação**. Pedir menos para si e doar-se mais para o outro, sendo mais assistente (altruísta) e menos egocentrada, atuando pela *lei do maior esforço.*

5. **Traf*o*rismo.** Focar a reversão e a parateraрêutica, atualizando a melhor versão de si mesma, em *prol* da interassistência.

6. **Autodeterminação.** Vivenciar a Autodeterminação Evolutiva.

7. **Gratidão.** Praticar a gratidão e a paragratidão.

8. **Energias.** Trabalhar com as energias, o EV, a desassimilação, a absorção de energias da natureza, a exteriorização pelo cardiochacra, a projecioterapia.

4.5. Indicadores de Autossuperação:

Reciclagem. A autora mudou posturas e comportamentos, inclusive recebendo *feedback* de colegas a esse respeito.

Camadas. O movimento de reciclagem da *autovitimização soberba* vem sendo feito em camadas. Desta vez, a autora aprofundou a compreensão do mecanismo de funcionamento, colocando diretrizes específicas para a contínua autorreciclagem.

Autossuperação. A seguir, 12 indicadores das autossuperações parciais da *autovitimização soberba:*

01. **Afeto.** A qualificação na área afetiva, aumentando a interconfiança e os vínculos homeostáticos.

02. **Alívio.** Efeito do alívio pelo reconhecimento das mazelas e assunção do neoego.

03. **Autenticidade.** A autopacificação mediante a sinceridade íntima.

04. **Autocriticidade.** O aumento da autocrítica cosmoética e a diminuição das reações emocionais durante as heterocríticas.

05. **Autodesassédio.** O autodessasédio pelo autenfrentamento dos traf*a*res e assunção dos traf*o*res.

06. **Cosmoética.** A eliminação da busca de atenção para si mesma, *versus* chamar a atenção cosmoética dos amparadores pela interassistência.

07. **Holopensene.** O holopensene pessoal mais homeostático, acolhedor e interassistencial.

08. **Humor.** O humor mais equilibrado e sadio.

09. **Interassistência.** A mudança do bloco pensênico quanto à *performance,* do movimento egoico à intercooperação cosmoética.

10. **Intercooperação.** A atitude de intercooperação, e não de competitividade.

11. **Moderação.** A manifestação moderada, a diminuição de justificativas ilógicas com o fim de proteger a autoimagem.

12. **Valorização.** A autovalorização cosmoética e o aumento da autestima.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Proposição. A autora propôs neste artigo uma nova caracterização da *autovitimização,* a partir da identificação do traço da soberba na própria manifestação vitimizada.

Estudos. Foram encontrados alguns estudos na Conscienciologia acerca da autovitimização, mas muito pouco a respeito da soberba, a qual foi identificada pela autora, em si mesma, enquanto traço de fuga do autenfrentamento do orgulho, por um lado, e da insegurança por outro, revelando ter, com esses sintomas, novo material para investir na autoconsciencioterapia.

Desassédio. Observou também que, para bancar o autodesassédio, é necessário posicionamento firme e autoconfiança nos trafores, recebendo, assim, ajuda do amparo extrafísico de função na autoqualificação conscienciocterápica.

Autossuperação. Prescrever-se indicadores de autossuperação contribui para o acompanhamento dos autenfrentamentos e para a renovação das energias para novas implementações parateraêuticas.

REFERÊNCIAS BIBILIOGRÁFICAS

01. **Cardoso,** Alba; ***Dicionário de Emoções, Sentimentos e Estados de Ânimo;*** 126 p.; 1 *E-mail;* 50 refs.; 1 apênd.; alf.; 21 x 14 cm; enc.; 2ª Ed.; *Epígrafe;* Foz do Iguaçu, PR; 2017; página 103.

02. **Cerqueira,** Flávia Aouar; ***Trajetória Autoconsciencioterápica da Autoinsegurança ao Protagonismo Cosmoético;*** Artigo; *IX Jornada de Conscienciocterapia;* Foz do Iguaçu, PR; 09-10.09.17; *Conscientiotherapia;* Revista; Anuário; Ano 6; N. 6; Seção: *Autoconsciencioterapia;* 1 *E-mail;* 14 enus.; 1 microbiografia; 2 técnicas; 29 refs.; 3 webgrafias; *Organização Internacional de Conscienciocterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2017; página 136.

03. **Haymann,** Maximiliano; ***Síndrome do Ostracismo: Mecanismos e Autossuperação;*** pref. Waldo Vieira; revisores Erotides Louly; Helena Araujo; & Julieta Mendonca; 218 p.; 5 seções; 24 caps.; 17 *E-mails;* 134 enus.; 2 fluxogramas; 1 foto; 1 microbiografia; 2 tabs.; 16 *websites;* glos. 152 termos; 5 filmes; 202 refs.; 2 apênds.; alf.; geo.; ono.; 23,5 x 16 cm; enc.; *Associacao Internacional Editares;* Foz do Iguaçu, PR; 2011; páginas 26 a 28.

04. **Lopes,** Adriana; ***Antivitimologia;*** verbete; In: **Vieira,** Waldo; Org.; ***Enciclopédia da Conscienciologia;*** apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 23; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails;* 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites;* 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares;* Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 1.364 a 1.370.

05. **Machado,** Cesar; ***A Importância do Auto-Enfrentamento na Autoconsciencioterapia;*** Artigo; *Anais da V Jornada de Saúde da Consciência & II Simpósio de Autoconsciencioterapia;* Foz do Iguaçu, PR; 05-07.09.08; *Conscientia;* Revista; Trimestral; Vol. 12; N. 1; 1 *E-mail;* 32 enus.; 1 microbiografia; 3 técnicas; 5 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2008; página 8.

06. **Machado,** Cesar; ***Antivitimização: Alicerce para a Autevolução;*** pref. Alexandre Zaslavsky; revisora Kao Pei Ru; 328 p.; 3 seções; 19 caps.; 65 abrevs.; 120 enus.; 1 infográf.; 35 questionamentos; 3 testes; 5 tabs.; glos. 257 termos; 215 refs.; alf.; geo; ono; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares;* Foz do Iguaçu, PR; 2016; páginas 37, 51 a 53, 65 a 66 e 93.

07. **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 Projeciologia;* Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 86, 239, 275, 297, 350, 361, 413 e 708.

08. **Vieira,** Waldo; ***Autovitimização;*** verbete; In: **Vieira,** Waldo; Org.; ***Enciclopédia da Conscienciologia;*** apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 6; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails;* 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites;* 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares;* Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 4.359 a 4.361.

09. **Vieira,** Waldo; ***Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral;*** revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 *E-mails;* 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 2.000 questionamentos; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 *website;* glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia;* Rio de Janeiro, RJ; 1996; página 461.

10. **Vieira,** Waldo; ***Dicionário de Argumentos da Conscienciologia;*** revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 *blog;* 21 *E-mails;* 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 *websites;* alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares;* Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 365 e 691.

11. **Vieira,** Waldo; ***Homo sapiens pacificus;*** revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 *E-mails;* 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 *websites;* glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); & *Associação Internacional Editares;* Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 367, 574, 576 a 578, 654 e 669 a 671.

12. **Young,** Jeffrey E.; **Klosko,** Janet S.; & **Weishaar,** Marjorie; ***Terapia do Esquema: Guia de Técnicas Cognitivo-Comportamentais Inovadoras;*** revisor Paulo Knapp; trad. Roberto Cataldo Costa; 368 p.; 10 caps.; 50 enus.; 7 tabs.; 105 refs.; 25 x 17,5 cm; br.; *Artmed;* Porto Alegre, RS; 2008; página 210.

OIC
ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DE
Conscienciоterapia

Referencie este artigo:

Ruiz, Ana; ***Parateraрêutica da Autovitimização Soberba;*** Artigo; *Conscientiotherapia;* Revista; Anuário; Ano 12; N. 14; Seção: *Autoconsciencioterapia;* 1 microbiografia; 1 *E-mail;* 21 enus.; 2 esquemas; 3 tabs.; 8 técnicas; 12 refs.; *Organização Internacional de Conscienciоterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2023; páginas 9 a 24.