

Autossuperações para desenvolver o Autoposicionamento Sadio

Self-overcomings to Develop Healthy Self-Positioning

Autosuperaciones para el Desarrollo del Autoposicionamiento Sano

Rosane Amadori*

*Jornalista. Voluntária da Associação Internacional Editares.

rosaneamadori1@gmail.com

Palavras-chave

Autorreciclagem
Autossuperação
Força presencial

Keywords

Self-overcoming
Self-recycling
Strength of presence

Palabras Clave

Autorreciclaje
Autosuperación
Fuerza presencial

Resumo:

Este artigo objetiva apresentar autopesquisa sobre os mecanismos conscienciais relacionados ao autoposicionamento sadio. O trabalho contextualiza casuística da autora a partir da constatação do gargalo evolutivo pessoal em relação ao tema e utiliza o método da pesquisa empírica, por meio de observação autoconscienciométrica. Expõe fatuística indicando imaturidades comportamentais identificadas pela autora, elementos para a compreensão da distorção do posicionamento homeostático e os benefícios trazidos pela adoção de posturas autênticas fraternas. Traz ainda fatores que interferem no posicionamento, os quais permitiram à pesquisadora a compreensão sobre a ausência de assertividade em sua manifestação. Retratando autopesquisa ainda em curso, o trabalho aponta elementos que, segundo a experiência da autora, dão suporte às reciclagens e relaciona técnicas utilizadas como ferramentas para superação da insegurança pessoal e a construção do autoposicionamento sadio.

Abstract:

This article originated from self-research on consciencial mechanisms related to healthy self-positioning. This work contextualizes the author's case through the observation of the personal evolutionary bottleneck in relation to the theme, and uses the method of empirical research, through self-conscienciometric observation. The article presents facts indicating behavioral immaturities identified by the author, elements for understanding distortion of homeostatic positioning and the benefits brought from the adoption of authentic fraternal postures. It also brings factors that interfere in the positioning, which allowed the researcher to understand about the absence of assertiveness in their manifestation. Representing self-research still underway, the presents elements that support recycling and lists techniques used as tools to overcome personal insecurity and the construction of healthy self-positioning.

Resumen:

Este artículo se originó a partir de la autoinvestigación sobre los mecanismos conscienciales relacionados al autoposicionamiento sano. El trabajo fue contextualizado sobre la casuística de la autora ante la constatación del obstáculo evolutivo personal en relación al tema, utilizando el método de la investigación empírica, mediante la observación autoconscienciométrica. El artículo presenta la casuística indicando la inmadurez comportamental, identificada por la autora, los elementos para la comprensión de la distorsión del posicionamiento homeostático y los beneficios obtenidos en la adopción de posturas autênticas, fraternas. También se muestran los factores que interfieren en el posicionamiento, lo que permitirá a la investigadora comprender la ausencia de firmeza en su manifestación. Se retrata la autoinvestigación, aún en curso, los elementos que dan soporte a los reciclajes y se relacionan las técnicas utilizadas como herramientas, para la superación de la inseguridad personal y la construcción del autoposicionamiento sano.

Artigo recebido em: 07.11.2019.

Aprovado para publicação em: 19.02.2020.

INTRODUÇÃO

Superação. Este artigo tem o objetivo de apresentar a autopesquisa da autora para a superação de traços

como acanhamento e inflexibilidade e, conseqüentemente, a estruturação do autopoicionamento sadio, uma meta primária de empreendedorismo evolutivo, visando a execução da proéxis.

Autopesquisa. O tema foi apresentado em Curso Livre (CL), desenvolvido e oferecido pelo Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC) e, também, no verbete *Autoposicionamento Sadio*, da Enciclopédia da Conscienciologia (Amadori, 2018, p. 3.752 a 3.757).

Expressão. A vontade consciencial de expressão segura reconhecida desde a infância aflorou com o ingresso no voluntariado do IIPC e na docência conscienciológica, reforçando a necessidade de posicionamento frente às inseguranças íntimas, cunhas mentais que abrem brechas para o assédio.

Desenvolvimento. Realizada a partir do método da observação autoconscienciométrica, a presente autopesquisa está estruturada neste artigo nos seguintes tópicos: I. Contextualização, contendo a descrição do problema inicial; II. O posicionamento e as razões para ser bem posicionado, compreendendo as motivações da autora para buscar a autossuperação; III. Os fatores que interferem no posicionamento, elencando as dificuldades mais evidentes para a condição homeostática almejada.

Pilares. Na seção seguinte, IV. Pilares para o posicionamento sadio, a autora elenca aspectos estruturantes para a edificação da postura segura e fraterna e, por último, a seção V. Técnicas Utilizadas, traz listagem de ferramentas oferecidas pela Conscienciologia que foram utilizadas no percurso do autopoicionamento consciencial maduro.

I. CONTEXTUALIZAÇÃO

Insegurança. Desde a infância a autora reconheceu a necessidade de buscar uma expressão segura e de se libertar do sentimento de vergonha e timidez. Segundo o dicionário de Língua Portuguesa, Houaiss (2009), insegurança é a falta de confiança em si mesmo, em suas próprias capacidades. Pode aparecer como hesitação, timidez, ausência de ousadia e reserva excessiva.

Acanhamento. No contexto consciencial, a insegurança manifesta-se como fraqueza presencial, energias conscienciais débeis e pusilanimidade, entre outras formas. A *Enciclopédia da Conscienciologia* (Vieira, 2018) relaciona inibição, retraimento, timidez e falta de desembaraço à condição de acanhamento.

Sociofobia. Segundo o verbete *Acanhamento*, o termo acanhar indica o ato de encolher-se, como faz o cão quando acuado. O acanhamento também pode ser definido como embaraço, constrangimento, vergonha, intimidação, inibição, sociofobia, falta de traquejo social (Vieira, 2018, p. 164).

Infância. A insegurança da autora tem relação com a infância. Oitava a na sequência de 9 filhos, descendente de imigrantes italianos, cresceu no interior do Rio Grande do Sul. Desde os seis anos, trabalhou na lavoura da pequena propriedade rural onde a família vivia.

Repressão. O ambiente familiar era religioso e repressivo, em boa parte sustentado pela natureza paterna rígida e colérica. O cenário contribuiu para o sentimento de inferioridade, a inibição em relação à exposição pública e a dificuldade de expressar vontades ou opiniões, base da postura bem posicionada.

Severidade. Conforme o professor Waldo Vieira, “sob a ótica da *Consciencimetrologia*, a causa mais frequente de acanhamento é a educação excessivamente severa de pais, causando repressão e condicionamento inibidor” (Vieira, 2018, p. 166).

Verbalização. Na fase da adolescência, passou a transcrever dos livros palavras e até frases inteiras, quando recheadas de expressões cultas e precisas. Causava-lhe satisfação ver a assertividade na verbalização e a diversidade de palavras utilizadas, as quais não apareciam no limitado vocabulário empregado no seu cotidiano.

Expressão. A vontade consciencial de expressão segura aflorou com o ingresso no voluntariado do IIPC e na docência conscienciológica, reforçando a necessidade de posicionamento frente as inseguranças íntimas, cunhas mentais que abrem brechas para o assédio.

II. O POSICIONAMENTO E AS RAZÕES PARA SER BEM POSICIONADO

Definição. Posicionar-se é *assumir certa posição, situar-se diante de determinado fato, pronunciar-se, revelar opinião ou tomar partido* (Houaiss, 2009).

Paradigma. Pelos princípios do paradigma consciencial, o *posicionamento homeostático* é a postura autoconvergente e fraterna, a manifestação consciencial condizente com opiniões e valores próprios, considerando-se os processos energéticos e multidimensionais.

Autenticidade. No verbete *Autoposicionamento Sadio* (Amadori, p. 3.752), se define posicionamento sadio como a manifestação segura, lúcida, autêntica, homeostática, cosmoética e interassistencial da consciência, intra ou extrafísica, denotadora da acuidade no uso da força presencial e na dosagem das energias.

Sinonímia: 1. Autoassertividade sadia. 2. Autoposicionamento homeostático. 3. Autoposicionamento assistencial. 4. Manifestação fraterna.

Antonímia: 1. Autoposicionamento assediador. 2. Autoposicionamento antiassistencial. 3. Autoposicionamento ambíguo. 4. Autoposicionamento falacioso. 5. Bifrontismo.

Interloquções. Posicionar-se funciona tal qual a comunicação eficaz no âmbito intrafísico: pode auferir ganhos nas interloquções mais casuais, no relacionamento amoroso e na vida profissional, melhorando inclusive o saldo financeiro do indivíduo. Considerando-se a multidimensionalidade, posicionar-se de modo sadio melhora a relação com as companhias extrafísicas e traz autoconfiança na atuação nas diferentes dimensões. Deixar de posicionar-se corretamente, portanto, acarreta perdas em todos os âmbitos de manifestação.

Circunstâncias. Eis, em ordem alfabética, 8 razões intrafísicas para o investimento no autoposicionamento sadio:

1. **Aceitar e fazer elogios com desembaraço.**
2. **Dispensar justificativas para ações ou posturas.**
3. **Dizer não sem constrangimento, culpa ou energias hostis.**
4. **Expressar satisfação e afeto genuíno às pessoas mais próximas.**
5. **Manifestar concordância ainda que não sinta simpatia pelo proponente.**
6. **Pedir esclarecimento quando algo não ficou suficientemente claro.**
7. **Reconhecer erros e equívocos e fazer reparações, quando necessárias.**
8. **Saber definir e expressar sentimentos.**

Assertividade. Martins (2005, p. 23) define o comportamento assertivo – o qual relacionamos com o posicionamento pessoal sadio – como a “comunicação sincera e objetiva” e elenca seus efeitos de modo que podemos fazer correlação com o princípio conscienciológico de que ‘aconteça o melhor para todos’.

A assertividade clarifica as relações, propiciando uma comunicação ética entre as pessoas. A linguagem assertiva, verbal e não verbal, utiliza signos que exprimem a verdade, autorrespeito e respeito pelos outros, buscando uma solução para os conflitos que satisfaça aos interesses das partes envolvidas (Martins, 2005, p. 23).

Bem-estar. O posicionamento sadio pressupõe postura bem-intencionada e lúcida, seja na concordância ou na discordância, na afirmativa ou na negativa de pedidos e concessões, bem como nas situações de crise. A postura pessoal segura e assertiva contribui para o bem-estar íntimo do indivíduo e tem relação direta com o domínio das energias, de modo que o posicionar-se não resulte em qualquer tipo de desequilíbrio.

Vontade. Ao adotar um posicionamento seguro e sadio, a consciência passa a atuar pela sua vontade diante de conscins e de consciexes. Ao manifestar segurança, soma ganhos evolutivos individuais e grupais uma vez que terá maior aptidão pessoal, profissional e assistencial nas suas interações multidimensionais, tanto nas ocasiões que exigem doçura como naquelas em que a firmeza é necessária.

III. FATORES QUE INTERFEREM NO POSICIONAMENTO

Casuística. Nesta seção, a autora relaciona, em ordem alfabética, 6 fatores considerados significativos no autoposicionamento sadio, abordados, em sua maioria, sob o enfoque da casuística pessoal.

1. COMPLEXO DE INFERIORIDADE

Expressão. O sentimento de menos-valia bloqueia a expressão do querer, pensar e sentir do indivíduo. Tomando como base as múltiplas existências, o traço da inferioridade pode fazer parte da bagagem de experiências pretéritas.

Infância. Considerando-se a vida em curso, o acanhamento pode ter relação com a educação severa e punitiva da infância, tal como aconteceu na casuística da autora. A baixa autoestima foi intensificada, reforçando a insegurança e o medo de autoexposição.

Coragem. Como enfatiza Vicenzi (2002, p. 24), *coragem é a disposição para combater o medo. Para superar o sentimento de ser menor, é preciso reforçar a autoestima. Mas a superação só acontece, efetivamente, a partir do tratamento integral da consciência. Tratar as causas ou pensar apenas na manifestação a partir do corpo físico é paliativo.*

Docência. A necessidade de autoexposição, a experimentação mais ostensiva de amparo e o investimento pessoal na didática e paradidática trazidos pela docência conscienciológica fizeram por esta autora o que anos de terapia convencional certamente não fariam. A vontade de qualificar a assistência motivou a busca de um patamar mais condizente com traços conscienciais desconhecidos e subutilizados.

2. HOLOPENSENE

Domínio. O holopensene, conjunto de pensamentos, sentimentos e energias, influencia diretamente na manifestação consciencial, em especial conscins que há muito estão sob seu domínio ou que não têm lucidez desta atuação. Atua mais diretamente sobre o pusilânime, de vontade fraca, dificultando o posicionamento.

Escolhas. O holopensene influencia nas escolhas pessoais e na determinação do modo de vida. É comum que engesse o desenvolvimento e mantenha grupos na mediocridade, uma vez que as pessoas tendem a agir pelo senso comum. Sair desse círculo e adotar comportamento de ponta implica em lucidez, vontade e determinação.

Tradições. A atmosfera holopensênica familiar rígida, culturalmente ditada pelas tradições de imigração italiana e religiosa influenciou a infância e início da adolescência desta autora. Foi no final da adolescência e na adultidade que as premissas do curso intermissivo se fizeram mais presentes, permitindo o sobrepassamento aos conceitos sacralizados e a adoção de ideias libertárias, com atuação em frentes que contradizem tradições ainda mantidas pelo grupo familiar.

3. PUSILANIMIDADE

Covardia. Pode ser traduzida pela fraqueza de ânimo, de firmeza, de decisão, medo ou covardia. Tal como a insegurança, bloqueia a atuação genuína da consciência, gerando posturas reticentes. O pusilânime analisa muito e decide pouco, deixando a vontade do outro prevalecer.

Ego. Entram em cena os mecanismos de defesa do ego, muitos deles atuantes por meio de entendimentos como ‘não tenho essa capacidade’ ou ‘ainda não é minha hora’, mesmo que já detectadas as razões para mudanças. Vicenzi (2002, p. 136) enfatiza: “Se o indivíduo diagnostica e reconhece uma dificuldade pessoal é porque já tem condições de superá-la”.

Sofismas. O pusilânime justifica sua postura como ponderada e flexível, mas na realidade se acovarda diante da definição. Com medo de errar, de correr riscos, é um indivíduo vencido. Muitas vezes assume atividades, tarefas, posturas que trazem mais satisfação aos outros do que a si e cria, com o tempo, sofismas e falácias para justificar a falta de coragem.

Fracassos. O comportamento pusilânime pode ter relação com fracassos registrados na holobiografia, marcas do corpo emocional que afloram potencializadas pela ação dos assediadores. Apesar de a autora ter o trafor da decisão, a pusilanimidade aparecia nas recusas e justificativas nos momentos de se colocar em evidência.

4. RELIGIOSISMO

Marcha. A obediência é qualidade na maioria dos credos religiosos, onde manifestar vontade diferente pode significar perda da dádiva do ‘acolhimento e amor de Deus’. Temerosa e sem esclarecimento, a humanidade segue sua marcha nas tradições e convenções estabelecidas há séculos.

Humildade. A religiosidade trata como virtude a humildade, que traz na derivação da palavra a postura de humilhação, submissão e rebaixamento. A consequência direta é a atitude subserviente e a dificuldade de dizer não sem culpa.

Dominação. Passividade permite dominação e revela o comodismo de aceitar tudo pronto e ter alguém que decida por nós. Posicionar-se implica no emprego de energias e na responsabilidade de assumir consequências. É mais cômodo sentenciar ‘Deus não quis’ do que admitir a insuficiência do esforço para atingir determinado objetivo.

Experimentação. A autora cresceu em meio religioso, no qual os padres e as convenções ditavam comportamentos. No lugar da fé cega, a Conscienciologia propõe a experimentação lúcida das realidades multidimensionais. A vivência livre das conotações dogmáticas mostra a irracionalidade das credences, as quais tolfhem das consciências o posicionamento autêntico em troca de repetições infundadas e improdutivas.

5. VITIMIZAÇÃO

Recompensa. Comumente manifestada pelas queixas, a postura de vítima tem traços de religiosidade na imagem do ‘cristão humilde’ perseguido pelo algoz, influenciado pelo mal. Nesse contexto, a recompensa estaria reservada em compensações futuras, a maioria obtida depois da morte.

Coitado. A vitimização traz ganhos secundários na obtenção da simpatia de ‘coitado’, porque o senso comum sempre toma esse partido. No âmbito das trocas energéticas, tem efeito captador, uma vez que quem se condoer é fogado como doador inconsciente de energias.

Egocentrismo. Uma face da vitimização é o egocentrismo. Balona (2003, p. 78) afirma que *a vítima no fundo deseja que o universo atenda a sua vontade e que pode ficar cega por um senso de justiça deslocado e egoísta*. É comum o sentimento de vitimização generalizado, quando a conscin se sente vítima de tudo: da sociedade, do sistema, do capitalismo, eximindo-se da responsabilidade pelas decisões pessoais.

Sabotagem. A vitimização esteve presente no contexto ‘humilde’ da infância e adolescência da autora. Ainda que não se lamentasse, comportamento típico do vitimizado, algumas vezes se escondeu em justificativas por não exercer maior protagonismo consciencial colocando-se em posição de vítima: da pobreza e da repressão paterna e, na infância, dos irmãos mais velhos, que exerciam autoridade. No íntimo trazia a vontade de se manifestar genuinamente, possível herança de vidas anteriores.

6. ZONA DE CONFORTO

Privação. Assumir posicionamentos implica em deixar a zona de conforto. Está na zona de conforto quem adota comportamentos lineares, que garantam permanência na segurança de condições já conhecidas. A condição priva o indivíduo de desafios e decisões e, conseqüentemente, de avanços em desempenho, seja nas questões práticas do cotidiano, seja na evolução pessoal.

Aconchego. A Enciclopédia da Conscienciologia traz a Zona de Conforto como “a área, local ou condição na qual a consciência se sente em aconchego, com o máximo de bem-estar e segurança, inteiramente satisfeita e despreocupada” (Vieira, 2018, p. 22.989).

Ganhos. A zona de conforto alimenta posturas tais como a vitimização, traços que fogem do estresse da decisão. Posicionar-se exige energia e dá trabalho.

Desprezo. Para a autora, o conforto se apresentava na atuação apagada, secundária diante de situações de liderança, em contraposição à postura de maior protagonismo assumida pelo intermissivista, frequentador de curso intermissivo antes da ressonância. A zona de conforto priva a consciência da escolha mais assertiva e inteligente e pode também ser definida como autocorrupção, ou a subtração de si mesmo da possibilidade de ter atuação de mais alto nível.

IV. PILARES PARA O AUTOPOSICIONAMENTO SADIO

Apoio. Assim como nos empreendimentos intrafísicos, pontos de apoio são necessários para o desenvolvimento do empreendedorismo evolutivo. A seguir estão listados, em ordem alfabética, 6 pilares que, alicerçados pelos traços pessoais, sustentaram as reciclagens da autora na trajetória – ainda em curso – rumo ao autoposicionamento sadio:

1. **Autenticidade.** Manifestação genuína e transparente da consciência. Porém, a autenticidade é tema neutro podendo ela ser homeostática ou nosográfica. “A polaridade cosmoética da autenticidade depende da qualidade da intenção e do nível de discernimento da consciência ao manifestá-la” (Musskopf, 2012, p. 24).

2. **Autoestima sadia.** Autoestima é o sentimento de respeito e apreço pessoal, evidenciado na manifestação física, energética e emocional da consciência. É a base do posicionamento pessoal pois tem relação direta com a autoconfiança.

3. **Auto-organização.** A organização está por trás das obras bem executadas. Pela intensidade da vida moderna e complexidade da consciência, a execução satisfatória da proéxis demanda grau elevado de ordenação. A consciência bem organizada mantém o foco nas metas pessoais e estabelece com inteligência sua relação de prioridades.

4. **Coragem consciencial.** A coragem é o arrojo, a força para enfrentar o medo e a insegurança nas autossuperações. Pode ser traduzida na capacidade realizadora e empreendedora. A coragem é elo com os amparadores: mais vale a ousadia de se lançar rumo aos desafios da assistencialidade e da autossuperação do que se manter na zona de conforto estagnadora.

5. **Parapedagogia.** Pela característica multidimensional, a prática da docência conscienciológica traz oportunidade ímpar de experimentação e de ganhos de maturidade ao professor. É na sala de aula e diante

dos amparadores de função que sua consciencialidade se evidencia, com potencialidades e traços que precisam ser trabalhados.

6. **Qualificação das bioenergias.** A experimentação permite que a consciência tome conhecimento sobre seu corpo de energia. Quem domina as próprias energias tem mais disposição para se colocar diante das situações, mais força presencial para se manifestar, sendo equilíbrio elementar no posicionamento saudável.

V. TÉCNICAS UTILIZADAS

Superação. Dentre as principais técnicas utilizadas pela autora para superação da insegurança pessoal na construção do autoposicionamento sadio destacam-se as 8 citadas a seguir, em ordem alfabética:

1. **Autoexposição.** A participação em cursos tais como o *Extensão em Conscienciologia e Projeciologia* (ECP1) e, *Conscin-Cobaia Voluntária do Conscienciograma* e a apresentação de verbetes para a *Enciclopédia da Conscienciologia* foram experiências valiosas de autoexposição frutificando em autoconfiança, uma vez que o contato franco com traços conscienciais primários faz com que eles não nos causem pavor.

2. **Consciencioterapia.** A assistência tarística e pontual de consciencioterapeutas e professores descortinando os *Mecanismos de Defesa do Ego* (MDE) e as autocorrupções, aprofundando sobremaneira o autocohecimento.

3. **Docência conscienciológica.** Para a autora, engajar-se na docência conscienciológica foi fundamental no fortalecimento da postura pessoal e superação da timidez e insegurança. A utilização plena de trafores, a sustentação dos amparadores e as contínuas oportunidades de autoexposição atuaram de modo eficaz sobre as dificuldades relativas ao acanhamento.

4. **Gescon.** A gestação consciencial é fruto da reciclagem íntima do autor. Grafar a própria condição no papel significa assumir traços: homeostáticos, nosográficos e faltantes. O Curso Livre, ministrado em várias cidades do Brasil, e o verbete, com a defesa transmitida e disponibilizada pela *internet*, foram ferramentas eficientes de autoexposição e autossuperação.

5. **Identificação de princípios e valores.** A listagem no papel do que tomamos como mais valoroso e dos princípios pessoais tem efeito de um conjunto de leis: ao infringi-lo, a consciência sabe que está agindo contra si própria.

6. **Lista de trafores e trafares.** Mais do que reconhecer as imaturidades, a relação de trafores e trafares, em especial quando tem colaboração grupal, permite a assunção de *trafores* ociosos, um movimento que fortalece a atuação consciencial.

7. **Movimentação Básica de Energias (MBE).** A utilização dos movimentos da MBE nos diferentes contextos é ferramenta que reforça a força presencial e permite as condições de assim ou desassim, necessárias para a interação ou o isolamento consciencial.

8. **Opção pela assertividade e autenticidade consciencial.** A adoção de uma nova postura é uma questão de opção. Desde que entrou em contato com a Conscienciologia, esta autora decidiu direcionar esforços na busca do posicionamento sadio, algo que se apresenta como base de sua proéxis.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Proéxis. A teática da autopesquisa exposta neste artigo evidenciou que assumir o comando das próprias decisões e ser bem posicionado dinamiza a atuação do indivíduo e se constitui em tarefa autoempreendedora

de base para a execução da proéxis. Superando a timidez e o retraimento, o intermissivista passa a bancar a postura de liderança que lhe é própria.

Valor. Para a autora, o posicionamento pessoal foi necessário para assumir a autenticidade que buscou desde a infância, um valor de prováveis raízes em existências pretéritas. Autenticidade sadia, porém, é ser genuíno sem perder a gentileza.

Limitações. Consideradas as dificuldades grupocármicas, o estudo das redes formadas pelas relações de vidas anteriores e pelas necessidades de ajustes mostra que não há acasos nas relações familiares.

Maturidade. A recuperação de maturidades permitiu à autora perceber a importância do contexto repressor da infância para sua evolução pessoal, compreendendo-se a necessidade de dosagem das energias, equilíbrio necessário para a autoconfiança madura.

Retratação. Pela *lei do carma*, ou da relação entre causas e efeitos evolutivos, não há vítimas ou algozes, mas sim oportunidades de retratação e assistência mútua, as quais podem resultar no crescimento de todos os envolvidos.

Conquista. A autora aponta, em ordem alfabética, 6 ganhos pessoais resultantes do empreendimento evolutivo na construção do autoposicionamento sadio:

1. **Afetividade.** Mudança do padrão energético que se refletiu, entre outras circunstâncias, na reciprocidade sadia das manifestações de afeto no cotidiano.

2. **Amparo.** Conexão mais direta com as consciências amparadoras.

3. **Autoconfiança.** Maior segurança para assumir responsabilidades assistenciais.

4. **Empatia.** Mais compreensão em relação aos tráfegos alheios e mais segurança em contribuir para a reflexão.

5. **Equilíbrio.** Maior domínio emocional diante das dificuldades.

6. **Satisfação.** Maior realização e mais reconhecimento na atuação profissional.

Barreiras. Importante reforçar que a autopesquisa tratada neste artigo encontra-se em curso. A autora atingiu a meta emergencial, desvencilhando-se dos travões e inibições mais primários. O autoposicionamento sadio requer aprofundamento e continua sendo pesquisado pela autora, na busca da condição da autenticidade acolhedora.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Amadori**, Rosane; *Autoposicionamento Sadio*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; CLXXIV+23.004 p.; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 274 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 13.896 refs.; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 9ª Ed. Digital; rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-120-2; páginas 3.752 a 3.757; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/nona/ECDigital9.pdf>>; acesso em: 23.12.19.

2. **Balona**, Málu; *Autocura Através da Reconciliação: Um Estudo Prático Sobre a Afetividade*; apres. Daniel Muniz; pref. Cristina Arakaki; pref. da 1ª edição Marina Thomaz; 354 p.; 11 caps.; 20 cenografias; 1 entrevista; 56 enus.; 2 escalas; 3 esquemas; 72 filmes; 10 gráfs.; 6 ilus.; 1 índice de expressões e ditos populares; 25 infografias; 5 quadros sinópticos; 4 questionários; 2 tabs.; 17 técnicas; 5 teorias; glos. 86 termos; 224 refs.; 2 apênds.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed. rev. e aum.; *Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 2003; página 78.

3. **Houaiss**, Antonio; & **Villar**, Mauro de Salles; *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*; Versão Eletrônica LX+1.986 p.; 1 foto; 1 microbiografia; 620 refs.; 27; enc.; *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ; 2009.

4. **Martins**, Vera Lucia Franco; *Seja Assertivo! Como Ser Direto, Objetivo e Fazer o que tem de Ser Feito: Como Construir Relacionamentos Saudáveis usando a Assertividade*; pref. Liana Gottlieb; 236 p.; 13 partes; 11 caps.; 8 citações; 59 enus.; 23 esquemas; 15 ilus.; 20 tabs.; 10 testes; 31 refs.; 23 x 16 cm; br.; 15ª reimp.; Elsevier; Rio de Janeiro, RJ; 2005; página 23.

5. **Musskopf**, Tony; *Autenticidade Conscencial*; pref. Kátia Arakaki; revisores Claudio Lima; Tamara Cardoso; Erotides Louly; & Helena Araújo; 376 p.; 6 seções; 107 caps.; 71 abrevs.; 22 E-mails; 155 enus.; 81 estrangeirismos; 1 microbiografia; 1 questionário da autenticidade conscencial com 10 perguntas e 10 respostas; 3 tabs.; 19 websites; glos. 237 termos; glos. 11 termos (neológico especializado); 6 filmes; 508 refs.; 1 anexo; alf.; geo.; ono.; 23,5 x 16,5 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2012; página 24.

7. **Vicenzi**, Luciano; *Coragem Para Evoluir*; pref. Málu Balona; revisores Gisele Salles; Karina Thomaz; & Márcia Abrantes; 188 p.; 8 caps.; 21 E-mails; 1 entrevista; 51 enus.; 1 foto; 2 ilus.; 1 microbiografia; 2 tabs.; 3 websites; glos. 37 termos; 50 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2001; página 136.

8. **Vieira**, Waldo; *Acanhamento; Zona de Conforto*; verbetes; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; CLXXIV+23.004 p.; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 E-mails; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 274 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 websites; 670 filmes; 13.896 refs.; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 9ª Ed. Digital; rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-120-2; páginas 166 a 168 e 22.989 a 22.991; disponível em: <<http://encyclosapiens.space/nona/ECDigital9.pdf>>; acesso em: 23.12.19.

