

CONSCIN PERFECCIONISTA (PARAPATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *conscin perfeccionista* é a pessoa, homem ou mulher, frequentemente insatisfeita com o desempenho pessoal, buscando a perfeição através da vivência do *ciclo vicioso de objetivos não realistas e excessivamente elevados*.

Tematologia. Tema central nosográfico.

Etimologia. O termo *consciência* vem do idioma Latim, *conscientia*, “conhecimento de alguma coisa comum a muitas pessoas; conhecimento; consciência; senso íntimo”, e este do verbo *conscire*, “ter conhecimento de”. Apareceu no Século XIII. O prefixo *intra* deriva também do idioma Latim, *intra*, “dentro de; no interior; no intervalo de; durante; no recinto de; próximo ao centro; interiormente”. O vocábulo *físico* provém do mesmo idioma Latim, *physicus*, e este do idioma Grego, *physikós*, “relativo à Natureza ou ao estudo da mesma”. Surgiu igualmente no Século XIII. A palavra *perfeccionismo* procede do idioma Latim, *perfectus*, “completo”, participio passado de *perficere*, “acabar; terminar; completar”.

Sinonimologia: 1. Conscin obsessiva com a perfeição. 2. Conscin obstinada pela perfeição. 3. Conscin radical com a perfeição.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 8 cognatos da palavra *perfeição*: *imperfeição*; *imperfeita*; *imperfeto*; *perfeccionismo*; *perfectibilidade*; *perfectível*; *perfeita*; *perfeito*.

Neologia. As 3 expressões compostas *conscin perfeccionista*, *conscin perfeccionista particularista* e *conscin perfeccionista generalista* são neologismos técnicos da Parapatologia.

Antonimologia: 1. Conscin confiante. 2. Conscin descomprometida. 3. Conscin flexível. 4. Conscin moderada. 5. Conscin realista. 6. Conscin detalhista.

Estrangeirismologia: as estratégias de *coping* para enfrentamento do perfeccionismo; a mania de querer ser *wonder woman* ou *superman*; o *workaholic*; os *feedbacks* esclarecedores; o *upgrade* resultante das hetero e autocríticas; a postura *striving for perfection*; a *selfesteem*; o *low selfconcept*; a busca por perfeição das *top models*; as *eating disorders*; a *destructiveness of perfectionism*; as *high expectations*; os *high standards*; o *selfblaming*; a *sensivity to mistakes*; o *control freak*; o medo de tornar-se *loser*; a *insatisfaction personnel* constante; a *sobregeneralización de los errores*; a *auto evaluación* negativa; o *rasgo caracterológico* prejudicial; as *creencias* equivocadas; a *preocupación demasiada por los errores*; as *expectativas parentales*; o medo *del rechazo*; a *pareja perfecta*; os *virtuose*; o *maya* da perfeição.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do antidiscernimento quanto à holomaturescência do detalhismo evolutivo.

Megapensologia. Eis 5 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Perfeccionismo é vício*. *Perfeição: ilusão inatingível*. *Perfeccionismo: movimento defensivo*. *Perfeccionismo: defeito profissional*. *Perfeccionismo: busca infrutífera*.

Coloquiologia: – *Impossível agradar a gregos e troianos*. *Ninguém é perfeito*. *Errar é humano*. *É errando que se aprende*. *O medo é mau companheiro*. *É tudo ou nada*.

Citaciologia. Eis 7 citações contributivas à temática: – *Não podemos exigir que os outros sejam como queremos, pois nem nós somos* (Lao-Tsé, Século VI a.e.c.). *Ninguém é tão ignorante que não tenha algo a ensinar*. *Ninguém é tão sábio que não tenha algo a aprender* (Blaise Pascal, 1623–1662). *O homem que não comete erros geralmente não faz nada* (Edward John Phelps, 1822–1900). *É fazendo que se aprende a fazer aquilo que se deve aprender a fazer* (Aristóteles, 384–322 a.e.c.). *A adversidade desperta em nós capacidades que, em circunstâncias favoráveis, teriam ficado adormecidas* (Horácio, 65–8 a.e.c.). *Quem teme o sofrimento sofre já aquilo que teme* (Michel de Montaigne, 1533–1592). *O importante é a lembrança dos erros, que nos permite não cometer sempre os mesmos*. *O verdadeiro tesouro do homem é o tesouro dos seus erros, a larga experiência vital decantada por milênios, gota a gota* (José Ortega y Gasset, 1883–1955).

Proverbologia. Eis provérbio espanhol relacionado ao tema: – *Vivir con miedo es como vivir a medias.*

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal do perfeccionismo; o holopensene pessoal carregado no *sen*; o holopensene pessoal rígido; os bagulhos autopensênicos; os nosopensenes; a nosopensenidade; os patopensenes; a patopensenidade; os estagnopensenes; a estagnopensenidade; os intrusopensenes; a intrusopensenidade; os circumpenses; a circumpensenidade; os mimeticoopensenes; a mimeticoopensenidade; os recicloopensenes; a recicloopensenidade; a necessidade de assepsia do holopensene pessoal com a holomaturidade; os esforços necessários na manutenção de holopensene pessoal sadio; os antipenses; a antipensenidade; os taquipenses; a taquipensenidade; os fluxopensenes; a fluxopensenidade; os lucidopensenes; a lucidopensenidade; os prioropensenes; a prioropensenidade; os ortopensenes; a ortopensenidade; os evolucioopensenes; a evolucioopensenidade; os cosmopensenes; a cosmopensenidade.

Fatologia: a autoimagem negativa; o fato de nunca acreditar-se bom o suficiente; a tendência de antecipar a desaprovação; a busca por aceitação demonstrando imaturidade; a insegurança e a insatisfação pessoal; a origem das inseguranças podendo ter relação com a educação familiar; as atitudes rígidas aprendidas na infância; a depressão infantil causada por pressões excessivas; a ausência de respeito aos próprios limites; a ansiedade gerando bloqueios intelectuais; as autocobranças levando ao *stress* crônico e outras patologias; a reticulação da cervical e as enxaquecas como possíveis *efeitos colaterais do perfeccionismo*; a “Escala Multidimensional de Perfeccionismo” desenvolvida pelos psicólogos canadenses Paul L. Hewitt e Gordon L. Flett; o medo de errar e ser rejeitado; os diversos medos gerando estagnação; a dificuldade de lidar com os imprevistos denotando falta de flexibilidade; as cobranças exageradas a si mesma e / ou demais conscins; a necessidade infrutífera de controle; a falta de confiança na delegação de tarefas; a dificuldade em lidar com heterocríticas; as autocríticas exageradas; os comportamentos autossabotadores; o abandono de tarefas; a perda de tempo refazendo tarefas já adequadas; o detalhismo exacerbado sem uso de racionalidade; o fato de a conscin perfeccionista não possuir transtorno obsessivo compulsivo (TOC), embora o obsessivo seja sempre perfeccionista; os padrões automáticos de comportamento; os pensamentos não-adaptativos; as crenças não-realistas; a dificuldade de analisar situações em perspectiva; a competitividade; as comparações; a dificuldade em aceitar elogios; os ideais de santidade; as tentativas de causar boa impressão gerando o efeito contrário; a expectativa de outros poderem preencher as necessidades pessoais; a necessidade equivocada de satisfazer as expectativas externas; os distúrbios alimentares associados; a promoção social de padrões de beleza elevados; a Socin incentivando e reforçando a patologia; o David, de Michelangelo di Lodovico Buonarroti Simoni (1475–1564), considerada a obra mais próxima à perfeição; o fato de manter a crença na perfeição só gerar infelicidade; a compreensão dos fatos iniciando a libertação da conscin; o antiperfeccionismo na invéxis; o fato de não se poder agradar a todos; a importância de aprender a desfrutar dos próprios êxitos; a aceitação das desaprovações ocasionais, funcionando como antídoto ao perfeccionismo; os incômodos gerados pelos erros servindo de pistas para detectar a origem do processo; a criação de modos construtivos de pensar; o ato de aprender a dizer e receber *não*; a necessidade de saber quando ceder às pressões externas; o ato de centrar-se no positivo; a fixação em objetivos realistas; o ato de se permitir momentos de lazer; a verificação da correta aplicação do tempo; o direcionamento para atividades prioritárias; os erros enquanto oportunidades de crescimento; a necessidade de autoconscienciometria contínua; o ato de não generalizar; o ato de rir dos próprios erros; o desenvolvimento da autestima evitando o medo do fracasso; a segurança pessoal e a aceitação de si mesmo eliminando a necessidade de aprovação externa; a busca do aperfeiçoamento sadio.

Parafatologia: a falta de vivência do estado vibracional (EV) profilático; a falta de desassimilações simpáticas (desassins); a carência de *inteligência evolutiva* (IE); o desperdício de

energias conscienciais (ECs) em atividades realizadas apenas para agradar aos outros; as influências assediadoras nos equívocos; as interprisões grupocármicas multiexistenciais; a deficiência das autodefesas energéticas da conscin ante os heterassédios; os comportamentos miméticos facilitando o vampirismo energético por parte de conscins energívoras; a investigação dos traços provenientes de retrovidas; o desequilíbrio das energias conscienciais pessoais; os desvios patológicos das energias conscienciais; as ruminções cerebrais tomando espaço mental das inspirações extrafísicas; a ausência da parábussola consciencial das priorizações; as intoxicações energéticas geradas por cobranças excessivas; os bloqueios energéticos; os acidentes de percurso; a inclinação paragenética patológica; o travão paragenético prejudicando o alcance da desperticidade; a labilidade parapsíquica; a necessidade de maior desenvolvimento da sinalética energética e parapsíquica pessoal; o arco voltaico craniochacral profilático; o valor das projeções conscientes e das retrocognições nas reciclagens faltantes; a assistência dos amparadores extrafísicos nas profilações do trafar; a confiança nos amparadores extrafísicos; a predisposição às críticas inspiradas pelo amparador extrafísico auxiliando a evolução.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo patológico dos autesforços estéreis*; o *sinergismo evolutivo autorrespeito-heterorrespeito*; o *sinergismo paz interior–paz exterior*.

Principiologia: o *princípio da impossibilidade de perfeição na intrafísicalidade*; o *princípio da inevitabilidade de adversidades antiestagnação evolutiva*; o *princípio pessoal da ampliação gradativa e sadia dos autolimites*; o *princípio da evolutividade grupal*; o *princípio do respeito aos limites de outras conscins*; o *princípio da descrença (PD)*.

Codigologia: os trafais a serem preenchidos objetivando a superação do perfeccionismo, incluídos no *código pessoal de Cosmoética (CPC)*; o respeito ao *código grupal de Cosmoética (CGC)*.

Teoriologia: a *teoria da inversão existencial* exigindo a eliminação do perfeccionismo para alcance do completismo; a *teoria da reciclagem consciencial*; as *teorias de vinculação parental*.

Tecnologia: a busca por perfeição opondo-se às *técnicas do detalhismo e da exaustividade*; a *técnica da imobilidade física vígil (IFV)*; a *técnica de eliminar pensamentos derrotistas*; a *técnica do autenfrentamento do malestar*; a *técnica da dessensibilização progressiva*; a *técnica da mudança de bloco mentalsomático*; a *técnica de levar tudo de eito*; a *técnica do EV*; a *técnica da evitação da cultura inútil*; a *técnica de listar trafores e trafores sem subestimação*; a *técnica do arco voltaico craniochacral*; a *técnica da assim e desassim*.

Voluntariologia: as reciclagens propiciadas pelo *voluntariado conscienciológico*; a exposição positiva do *voluntariado verbetográfico*; o perfeccionismo enquanto variável a ser evitada pelos *voluntários-autores de gescons*; o esclarecimento fornecido pelos *voluntários conscienciólogos da Associação Internacional de Consciencimetrologia Interassistencial (CONSCIUS)* e *Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico do EV*; o *laboratório conscienciológico da autorganização*; o *laboratório conscienciológico da Pensenologia*; o *laboratório conscienciológico das retrocognições*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Parapatologia*; o *Colégio Invisível da Desassediologia*; o *Colégio Invisível da Evoluciologia*.

Efeitologia: o *efeito corrosivo dos patopenses*; os *efeitos danosos das expectativas frustradas*; os *efeitos multiexistenciais das imaturidades*; os *efeitos do autassédio nos resultados aquém das autocompetências*; os *efeitos da educação excessivamente rígida*; os *efeitos somáticos das autocobranças excessivas*.

Neossinapsologia: as *sinapses miméticas bloqueadoras da aquisição de unidades de lucidez (cons)*; as *neossinapses nas reciclagens intraconscienciais*; as *neossinapses desassediadoras oriundas do enfrentamento dos patopenses*.

Ciclogia: o ciclo vicioso; o ciclo de autossabotagens; o ciclo patológico das imaturidades consecutivas; o ciclo de gerações perfeccionistas; o ciclo retroalimentador dos holopenses; o ciclo erro-retificação-acerto; o ciclo esforço-conquista-sustentação-domínio.

Enumerologia: a imaturidade; a insegurança; o medo; o negativismo; a generalização; as automimeses; o travão.

Binomiologia: o binômio autocrítica-heterocrítica; o binômio autopaciência-autossapiência; o binômio patológico neofobia-decidofobia; o binômio autorreflexão-acerto; o binômio hábitos saudáveis–neorrotinas úteis; o binômio admiração-discordância.

Interaciologia: a interação patológica autassédio-heterassédio; a interação perfeccionismo-insegurança; a interação perfeccionismo-inflexibilidade; a interação rigidez mental–rigidez muscular; a interação mentalsoma-psicossoma-energossoma-soma; a interação intencionalidade–interassistencialidade–amparo extrafísico.

Crescendologia: o crescendo homeostático erro-acerto; o crescendo proexológico fase educativa–fase exemplificativa.

Trinomiologia: o trinômio observação-análise-constatação; o trinômio início-meio-fim; o trinômio contingência-contexto-conjuntura; o trinômio pessoal posicionamento-comportamento-exemplificação; o trinômio patológico doença mentalsomática–doença psicossomática–doença somática.

Polinomiologia: o polinômio autorrevisão-autorreducação-autorreciclagem-autorrespeito; o polinômio movimento-pausa-reflexão-neomovimento; o polinômio inteligência somática–inteligência emocional–inteligência intelectual–inteligência parapsíquica; o polinômio racionalidade-eficácia-produtividade-evolutividade.

Antagonismologia: o antagonismo pessoa conflitiva / pessoa anticonflitiva; o antagonismo ação / inação; o antagonismo zona de conforto / zona de desconforto; o antagonismo patológico procrastinação / precipitação; o antagonismo detalhismo / perfeccionismo; o antagonismo baixa estima do perfeccionista / autestima do narcisista.

Paradoxologia: o paradoxo de buscar a perfeição acreditando nunca ser suficientemente bom para alcançá-la; o paradoxo de a conscin perfeccionista nunca poder ser perfeita, pois o perfeccionismo já é considerado defeito; o paradoxo da disciplina trazer liberdade.

Politicologia: a teocracia; a idolocracia.

Legislogia: a lei de causa e efeito; a lei de atração dos afins; a lei de ouro.

Fobiologia: a criticofobia; a humilhofobia; a neofobia; a catagelofobia; a fobia social.

Sindromologia: a síndrome da perfeição; a síndrome da subestimação; a síndrome da pré-derrota; a síndrome do impostor; a síndrome do ansiosismo; a síndrome da fadiga crônica; a síndrome do bonzinho; a síndrome da dispersão consciencial.

Maniologia: a mania de querer ser perfeito; a mania de estabelecer objetivos pessoais excessivamente elevados; a fracassomania; a mania de querer agradar; a mania de hipervalorizar negativamente a situação ansiogênica e desvalorizar a capacidade de autenfrentamento; a religio-mania.

Mitologia: o mito da perfeição; o mito da independência; o desgaste e a repetição com objetivos inatingíveis como no mito de Sísifo; o mito do corpo perfeito; o mito da juventude eterna; o mito do par perfeito; o mito da santidade; o mito dos pais perfeitos; o mito de somente o alcance do primeiro lugar possuir valor.

Holotecologia: a analiticoteca; a invexoteca; a recinoteca; a biografoteca; a retrocognoteca; a psicoteca; a psicossomatoteca; a culturoteca; a historicoteca.

Interdisciplinologia: a Parapatologia; a Psicossomatologia; a Autopesquisologia; a Ortopensenologia; a Autodiscernimentologia; a Autopriorologia; a Voliciologia; a Autodeterminologia; a Consciencioterapia; a Conscienciometrologia; a Serioxologia; a Psicologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin perfeccionista; a isca humana inconsciente; o ser disperso; a conscin-robô; a conscin em subnível; a pessoa fanática; a conscin refém de si mesma; a conscin refém da auto-história patológica; o cônjuge perfeccionista.

Masculinologia: o inseguro; o ansioso; o carente; o insatisfeito; o inflexível; o exigente; o extremista; o idealista; o controlador; o autassediado; o heterassediado; o gênio perfeccionista; o escritor; o agente retrocognitor; o intermissivista; o conscienciólogo; o duplista; o evoluciente; o reciclante existencial; o inversor existencial; o pesquisador; o verbetógrafo; o voluntário.

Femininologia: a insegura; a ansiosa; a carente; a insatisfeita; a inflexível; a exigente; a extremista; a idealista; a controladora; a autassediada; a heterassediada; a gênica perfeccionista; a escritora; a agente retrocognitora; a intermissivista; a consciencióloga; a duplista; a evoluciente; a reciclante existencial; a inversora existencial; a pesquisadora; a verbetógrafa; a voluntária; a rainha no conto Branca de Neve.

Hominologia: o *Homo sapiens automimeticus*; o *Homo sapiens disperditus*; o *Homo sapiens deviatu*; o *Homo sapiens sanctificatus*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens pathopensenicus*; o *Homo sapiens seriexologus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: conscin perfeccionista *particularista* = a pessoa buscadora da perfeição em determinada(s) área(s) da vida; conscin perfeccionista *generalista* = a pessoa buscadora da perfeição de modo abrangente, em todos os aspectos da vida.

Culturologia: a *cultura de premiar somente os melhores*; a *cultura capitalista de valorização do perfeccionismo*; o *culto ao primeiro lugar* e as exigências competitivas de *culturas individualistas* incitando o perfeccionismo; a busca por perfeição na *cultura grega clássica*; o retorno aos ideais gregos de perfeição na *cultura renascentista*; a valorização do perfeccionismo moral na *cultura da Era Vitoriana*.

Caracterologia. Na análise da *Consciencimetrologia*, eis, por exemplo, em ordem alfabética, 9 profissionais em situações onde demonstram perfeccionismo:

1. **Auxiliar de escritório:** o simples memorando de algumas frases redigido exaustivamente por horas.
2. **Bailarina:** a rotina mutiladora em busca da perfeição dos passos de dança.
3. **Cantor:** o ato de apresentar-se passando mal fisicamente ou abusando de drogas, por medo de ser reprovado.
4. **Editora:** o(a) chefe controlador(a) não delegando tarefas.
5. **Escritor:** o livro não encerrado, devido a insatisfação crônica do escritor com o próprio texto.
6. **Executivo:** o trabalho exaustivo de mais de 16 horas por dia considerado pouco para atingir o desempenho almejado.
7. **Ginasta:** a busca pela perfeição nos detalhes e rotina excessivamente rígida para alcançar o primeiro lugar.
8. **Modelo:** as diversas plásticas e procedimentos estéticos realizados pela modelo perfeccionista com o objetivo de chegar à perfeição, mesmo às custas da saúde pessoal.
9. **Voluntário:** a insatisfação permanente do voluntário dedicado com o próprio desempenho, sempre se comparando negativamente aos demais.

Terapeuticologia. Sob a ótica da *Parapatologia*, o ato mais inteligente para superar o perfeccionismo é reconhecer-se enquanto perfeccionista e assumir a inutilidade deste traçar procurando melhorar-se através das autopesquisas e técnicas conscienciológicas e, se possível, ter o auxílio de profissionais da Consciencioterapia ou Psicologia.

VI. Acabativa

Remissiolgia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a conscin perfeccionista, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Autajuste fino:** Autevolucilogia; Homeostático.
02. **Autocrítica remissiva:** Autocriticologia; Homeostático.
03. **Autoultimato cosmoético:** Megadecidologia; Homeostático.
04. **Carência afetiva na infância:** Parapatologia; Nosográfico.
05. **Consciência crítica cosmoética:** Cosmoeticologia; Homeostático.
06. **Detalhismo:** Experimentologia; Homeostático.
07. **Dia poliânico:** Traforismologia; Neutro.
08. **Generalização autassediante:** Psicossomatologia; Nosográfico.
09. **Pensamento dicotômico:** Psicossomatologia; Nosográfico.
10. **Propósito ansiolítico:** Mentalsomatologia; Homeostático.
11. **Senso do mérito:** Autodiscernimentologia; Neutro.
12. **Síndrome da autossantificação:** Parapatologia; Nosográfico.
13. **Síndrome da pré-derrota:** Parapatologia; Nosográfico.
14. **Síndrome do impostor:** Parapatologia; Nosográfico.
15. **Workaholism:** Parapatologia; Nosográfico.

O PERFECCIONISMO É ESCRAVIDÃO ILÓGICA, EMBASADA EM VALORES AUTODESTRUTIVOS. É INDISPENSÁVEL DESNUDAR-SE, LIBERTAR-SE DO PESO DESSE ESCUDO E ENCARAR A VIDA DE MODO POSITIVO E AUTÊNTICO.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, possui trafores relativos ao perfeccionismo? Em caso afirmativo, já se convenceu da inutilidade destes traços? Quais medidas empreendeu para superá-los? E quais resultados vem obtendo com os autesforços realizados?

Filmografia Específica:

1. **Cisne Negro.** **Título Original:** *Black Swan*. **País:** EUA. **Data:** 2010. **Duração:** 108 min. **Gênero:** Drama. **Idade** (censura): 16 anos. **Idioma:** Inglês. **Cor:** Colorido. **Legendado:** Inglês; & Português (em DVD). **Direção:** Darren Aronofsky. **Elenco:** Natalie Portman; Vincent Cassel; Mila Kunis; Barbara Hershey; Winona Ryder; Abraham Aronofsky; Barbara Hershey; Benjamin Millepied; Janet Montgomery; & Kristina Anapau. **Produção:** Scott Franklin; Mike Medavoy; Arnold Messer; & Brian Oliver. **Desenho de Produção:** Therese DePrez; & Tora Peterson. **Direção de Arte:** David Stein. **Roteiro:** Mark Heyman; Andres Heinz; & John McLaughlin. **Fotografia:** Matthew Libatique. **Música:** Clint Mansell. **Montagem:** Matthew Libatique. **Cenografia:** Amy Westcott. **Efeitos Especiais:** Matt Kushner. **Companhia:** Cross Creek Pictures; & Phoenix Pictures. **Outros dados:** Vencedor do Oscar de Melhor Atriz **Sinopse:** Nina Sayers (Natalie Portman) é bailarina de renomada companhia de balé e possuidora de sérios problemas pessoais, especialmente com a mãe (Barbara Hershey). Pressionada por Thomas Leroy (Vincent Cassel), exigente diretor artístico, Nina passa a enxergar concorrência desleal vindo das próprias colegas, em especial Lilly (Mila Kunis). Em meio a tudo isso, busca a perfeição nos ensaios para o maior desafio da carreira: interpretar a Rainha Cisne em adaptação de "O Lago dos Cisnes". Ao mesmo tempo começa a entrar em contato com o próprio lado sombrio, prejudicando o equilíbrio psicológico e tendo a vida completamente tomada pela profissão.

2. **Melhor é Impossível.** **Título Original:** *As Good as it Gets*. **País:** EUA. **Data:** 1997. **Duração:** 139 min. **Gênero:** Comédia romântica. **Idade** (censura): 14 anos. **Idioma:** Inglês. **Cor:** Colorido. **Legendado:** Inglês; Português; Espanhol; & Francês (em DVD). **Direção:** James L. Brooks. **Elenco:** Jack Nicholson; Helen Hunt; Greg Kinnear; Cuba

Gooding Jr; Skeet Ulrich; Shirley Knight; Rosso Bleckner; Bibi Osterwald; Lupe Ontiveros; & Yeradley Smith. **Produção:** James L. Brooks; Bridget Johnson; & Kristi Zea. **Desenho de Produção:** Bill Brzeski. **Direção de Arte:** Philip Toolin. **Roteiro:** Mark Andrus; & James L. Brooks. **Fotografia:** John Bailey. **Música:** Hans Florian Zimmer. **Montagem:** Richard Marks. **Cenografia:** Clay A. Griffith. **Companhia:** TriStar Pictures; & Gracie Films. **Outros dados:** Oscar de Melhor Ator (Jack Nicholson) e de Melhor Atriz (Helen Hunt). **Sinopse:** Melvin Udall (Jack Nicholson) é escritor com transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), grosseiro, sarcástico e isola-se dos vizinhos e de qualquer outra pessoa. O filme mostra a dificuldade do personagem nos relacionamentos sociais, em especial com o artista (Greg Kinnear), o vizinho e a garçonete (Helen Hunt).

3. **O Diabo veste Prada.** **Título Original:** *The Devil wears Prada*. **País:** EUA. **Data:** 2006. **Duração:** 109 min. **Gênero:** Comédia. **Idade (censura):** livre. **Idioma:** Inglês. **Cor:** Colorido. **Legendado:** Inglês; Português; & Espanhol (em DVD). **Direção:** David Frankel. **Elenco:** Meryl Streep; Anne Hathaway; Emily Blunt; Stanley Tucci; Adrian Grenier; Gisele Bündchen; Rich Sommer; Tracie Thoms; & Simon Baker. **Produção:** Wendy Finerman. **Desenho de Produção:** Jess Gonchor. **Direção de Arte:** Tom Warren. **Roteiro:** Aline Brosh McKenna, com base no livro de Lauren Weisberger. **Fotografia:** Florian Ballhaus. **Música:** Theodore Shapiro. **Montagem:** Mark Livolsi. **Cenografia:** Jess Gonchor; & Lydia Marks. **Companhias:** Fox 2000 Pictures; Dune Entertainment; Major Studio Partners; Peninsula Films; & Twentieth Century Fox Film Corporation. **Sinopse:** Andy Sachs (Anne Hathaway) é jovem, tímida e recém-formada e conseguiu emprego como assistente da famosa, impiedosa e superperfeccionista editora de moda Miranda Priestly (Meryl Streep), da revista "Runaway". Com isso, torna-se *workaholic*.

Bibliografia Específica:

01. **Arakaki, Kátia;** *Auto-estima e Proéxis*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 5; N. 3; Seção: *Temas da Conscienciologia*; 1 *E-mail*; 11 enus.; 2 tabs.; 11 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro, 2001; páginas 98 a 106.

02. **Balona, Málu;** *Autocura através da Reconciliação: Um Estudo Prático sobre a Afetividade*; apes. Daniel Muniz; pref. Cristina Arakaki; pref. 1ª edição Marina Thomaz; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 354 p.; 2 seções; 11 caps.; 18 *E-mails*; 1 entrevista; 56 enus.; 2 escalas; 3 esquemas; 125 expressões e ditos populares; 1 foto; 10 gráfs.; 6 ilus.; 1 microbiografia; 5 quadros sinóticos; 4 questionários; 2 tabs.; 17 técnicas; 5 teorias; 15 *websites*; glos. 86 termos; 25 infografias; 20 cenografias; 72 filmes; 324 refs.; 2 apênds.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 69 a 78, 82 a 92, 114 a 122, 170 e 200.

03. **Idem;** *Binômio Antivitimização-Autobenignidade aplicado à Autocuroterapia*; Artigo; *V Jornada de Saúde da Consciência e II Simpósio de Autoconsciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 05-07.09.08; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Ed. Especial; Vol. 12; N. 1; 1 *E-mail*; 4 enus.; 5 técnicas; 7 notas; 11 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2008; páginas 62 a 73.

04. **Caporali, Cathia;** *Reflexões Iniciais sobre a Parapatologia da Vontade*; Artigo; *Anais do I Simpósio de Autoconsciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 27-28.10.07; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); 1 *E-mail*; 13 enus.; 1 minicurriculo; 17 refs.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR, Outubro, 2007; página 99 a 111.

05. **Ceotto, Bárbara;** *Diário de Autocura: Da Doença à Saúde Conscional*; apes. & posf. Leonardo Rodrigues; pref. Felix Wong; & Mário Oliveira; 224 p.; 16 caps.; 46 abrevs.; 15 citações; 1 cronologia; 22 *E-mails*; 26 enus.; 22 estrangeirismos; 2 ilus.; 1 microbiografia; 21 *websites*; glos. 22 termos (médicos); 31 filmes; 1 nota; 73 refs.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 24, 29, 57, 100, 123, 126 a 131, 136, 148, 155 e 171.

06. **Chalita, Adriana;** & **Carvalho, Rose;** *Transtorno Obsessivo-Compulsivo: Uma Abordagem Conscienciológica*; Artigo; *V Jornada de Saúde da Consciência e II Simpósio de Autoconsciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 05-07.09.08; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Ed. Especial; Vol. 12; N. 1; 2 *E-mails*; 16 enus.; 5 esquemas; 2 minicurriculos; 5 notas; 11 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2008; páginas 74 a 87.

07. **Ferreira, Lucas;** *Técnica do Antiporão Conscional*; Artigo; *V CINVÉXIS: Congresso Internacional de Inversão Existencial*; Foz do Iguaçu, PR; 10-13.07.06; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 9; N. 2; Seção: *Temas da Conscienciologia*; 1 *E-mail*; 25 enus.; 75 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 2005; páginas 111 a 131.

08. **Kropf, Marcela;** *Invéxis e Infantilismo*; Artigo; *Conscientia*; *V CINVÉXIS: Congresso Internacional de Inversão Existencial*; Foz do Iguaçu, PR; 10-13.07.06; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 9; N. 2; Seção: *Temas da Conscienciologia*; 1 *E-mail*; 19 enus.; 1 tab.; 1 nota; 16 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 2005; páginas 173 a 186.

09. **Leite, Hernande;** *A Influência do Porão Conscional na Fase Preparatória da Proéxis*; Artigo; *Anais do III Congresso Internacional de Inversão Existencial*; Foz do Iguaçu, PR; 19-22.07.04; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 6; N. 4; Seção: *Temas da Conscienciologia*; 15 enus.; 8 refs.; Foz do Iguaçu, PR; Outubro-Dezembro, 2002; página 173 a 179.

10. **Machado, Cesar Iria;** *Proatividade Evolutiva: Sob a Ótica da Autoconsciencioterapia*; pref. Tony Muszkopf; revisores Equipe de Revisores da Editares; 440 p.; 7 seções; 53 caps.; 69 abrevs.; 2 diagramas; 21 *E-mails*; 309 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 14 tabs.; 20 *websites*; glos. 196 termos; glos. 17 termos (neológico especializado); 6 infografias; 10 filmes; 406 refs.; alf.; geo.; 23 x 16 x 3 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 32 a 37, 42 a 45, 83 a 87, 91 a 96, 103, 132 a 139, 212 a 217, 237 a 239, 256 e 329 a 334.

11. **Razera, Graça;** *Hiperatividade Eficaz: Uma Escolha Consciente – Um Estudo Conscienciológico sobre o TDAH–Transtorno da Desordem da Atenção e Hiperatividade Infantil*; pref. João Bonassi; revisores Cristiane Ferraro;

et al.; 258 p.; 2 seções; 23 caps.; 31 citações; 25 *E-mails*; 1 entrevista; 47 enus.; 8 esquemas; 7 estatísticas; 13 fichários; 1 foto; 2 fluxogramas; 1 microbiografia; 29 siglas; 15 testes; 11 *websites*; glos. 132 termos; 4 filmes; 215 refs.; 1 anexo; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2001; páginas 68, 138 e 143.

12. **Vicenzi**, Siomara; *Enfrentamento da Auto-sabotagem através do Traforismo*; Artigo; *Anais do I Simpósio de Autoconsciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 27-28.10.07; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); 1 *E-mail*; 1 minicurriculo; 12 refs.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; Outubro, 2007; páginas 113 a 123.

13. **Vieira**, Waldo; *100 Testes da Conscienciometria*; revisor Alexander Steiner; 232 p.; 100 caps.; 15 *E-mails*; 103 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 123 questionamentos; 2 *websites*; 14 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1997; páginas 24 e 25.

14. **Wauke**, Ana Paula; *Autoconsciencioterapia na Superação do Controle*; Artigo; *Anais do I Simpósio de Autoconsciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 27-28.10.07; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); 1 *E-mail*; 14 enus.; 1 minicurriculo; 1 tab.; 8 refs.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; Outubro, 2007; página 41 a 56.

M. I. H.