

# Qualificação da Autenticidade Conscencial a partir da Autoconsciencioterapia

Improvement of Consciential Authenticity starting from Self-conscientiotherapy  
Calificación de la Autenticidad Conscencial a partir de la Autoconsciencioterapia

Márcia Ebling\*

\* Psicóloga. Professora Universitária. Voluntária da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC).  
mebling@cybermais.net

## Palavras-chave

Autenticidade  
Autoconsciencioterapia  
Cosmoética  
Reciclagem Intraconscencial

## Keywords

Authenticity  
Cosmoethics  
Intraconsciential recycling  
Self-conscientiotherapy

## Palabras-clave

Autenticidad  
Autoconsciencioterapia  
Cosmoética  
Reciclaje Intraconscencial

## Resumo:

Este artigo analisa o atributo da autenticidade a partir do paradigma conscencial e, mais especificamente, sob o enfoque da Consciencioterapia. Foi desenvolvido a partir da experiência autoconsciencioterápica da autora de enfrentamento da inautenticidade e qualificação da expressão autêntica, cujo processo de superação se encontra em desenvolvimento. É descrito inicialmente o mecanismo de funcionamento da consciência inautêntica e são abordadas as conseqüências da inautenticidade para a saúde integral, suas relações interconscenciais e nível de assistencialidade. Em seguida, são sugeridos recursos para o desenvolvimento da expressão da autenticidade conscencial qualificada e descritos seus benefícios. Conclui-se que a aplicação de técnicas autoconsciencioterápicas com intencionalidade cosmoética e esforço evolutivo auxiliam a conscin interessada em qualificar sua manifestação autêntica.

## Abstract:

The article analyzes the attribute of authenticity under the consciential paradigm focus and that of Conscientiotherapy, specifically. The study's guideline is the author's self-conscientiotherapeutic experience of self-confronting the inauthenticity and improving the authentic expression, what is still in process. Initially, the inauthentic consciousness functioning is described, and then the consequences of inauthenticity for the integral health, its interconsciential relations and level of assistentiality are dealt with. Finally, resources are advanced for the development of the enhanced consciential authenticity expression and its benefits. The article concludes by stating that the application of self-conscientiotherapeutic techniques with cosmoethic intention and evolutionary effort helps the interested intraphysical consciousness to improve his or her authentic manifestation.

## Resumen:

Este artículo analiza el atributo de la autenticidad a partir del paradigma conscencial y, mas especificamente, bajo el enfoque de la Conciencioterapia. Fue desarrollado a partir de la experiencia autoconsciencioterápica de la autora de enfrentamiento de la inautenticidad y calificación de la expresión autêntica, cuyo proceso de superación se encuentra en desarrollo. Es descrito inicialmente el mecanismo de funcionamiento de la conciencia inautêntica y son abordadas las consecuencias de la inautenticidad para la salud integral, sus relaciones interconscenciales y nivel de asistencialidad. En seguida, son sugeridos recursos para el desarrollo de la expresión de la autenticidad conscencial calificada e descritos sus beneficios. Se concluye que la aplicación de técnicas autoconsciencioterápicas con intencionalidad cosmoética y esfuerzo evolutivo auxilian a la conscin interesada en calificar su manifestación autêntica.

---

## INTRODUÇÃO

**Paradigma.** O paradigma consciencial amplia a visão de aspectos da personalidade humana, possibilitando os mesmos serem entendidos como manifestações da consciência integral. Nesse contexto, o presente artigo analisa a autenticidade como traço identificador da consciência em qualquer dimensão, fazendo parte do histórico multiexistencial e tendo repercussões holossomáticas e bioenergéticas.

**Objetivo.** O presente trabalho objetiva trazer subsídios para a compreensão e qualificação da autenticidade consciencial, expondo o mecanismo da inautenticidade e seus prejuízos à saúde integral, além de trazer sugestões terapêuticas e mostrar os benefícios da expressão consciencial autêntica.

**Ênfase.** Busca-se enfatizar a autenticidade consciencial cosmoética, um atributo qualificador do desenvolvimento das tarefas assistenciais e do aproveitamento evolutivo da vida humana. A autenticidade sob o ponto de vista de expressão predominantemente emocional, resultante da franqueza, espontaneidade e sinceridade, sem o uso do discernimento para avaliação das manifestações integrais da consciência e suas conseqüências nas inter-relações, não é o foco principal do estudo, e sim ampliar a visão da autenticidade.

**Qualidade.** Parte-se da hipótese de que o grau de intencionalidade cosmoética e de autodiscernimento determinam a qualidade da manifestação autêntica.

**Metodologia.** A metodologia desta pesquisa fundamentou-se em dois pilares: revisão bibliográfica de textos conscienciológicos e não conscienciológicos relacionados ao tema e a experiência autoconsciencioterápica da autora, mais especificamente autopesquisa realizada durante o Curso para Formação de Consciencioterapeutas, da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC), entre julho e dezembro de 2006. Paralelamente às aulas, foi feita auto-análise mais profunda do traço de inautenticidade através das etapas da autoconsciencioterapia de auto-investigação e autodiagnóstico e realizado o auto-enfrentamento, objetivando a auto-superação. Nesse período, foram experimentadas uma série de técnicas autoconsciencioterápicas, sendo selecionadas para descrição neste artigo as seguintes:

1. **Auto-investigação:** técnica do enfrentamento do mal-estar; técnica do diário.
2. **Autodiagnóstico:** técnica da checagem holossomática; técnica da câmara de reflexão.
3. **Auto-enfrentamento:** técnica da exposição; técnica da qualificação da intenção; técnica da leitura de temas diversos; técnica macro-micro; técnica da grafoconsciencioterapia; técnica do exercício da ampliação assistencial.

**Técnicas.** As técnicas referidas no trabalho foram aplicadas de maneira sistemática no período mencionado e aferidos seus resultados em relação à reciclagem da inautenticidade. As hipóteses acerca do mecanismo de funcionamento, conseqüências e benefícios da superação advêm, principalmente, dessa experiência pessoal. Não se espera esgotar os questionamentos, mas sim contribuir compartilhando os resultados desta pesquisa com aqueles que porventura possuem realidade consciencial semelhante. As técnicas autoconsciencioterápicas propostas pretendem servir de subsídio à conscin que almeja qualificar a manifestação da autenticidade de maneira cosmoética, auxiliando a melhoria de sua auto-estima, das relações grupais e ampliando suas possibilidades assistenciais.

**Gestação.** Parte substancial deste artigo foi escrito paralelamente às experiências autoconsciencioterápicas descritas, em laboratórios de grafoconsciencioterapia que se realizavam quinzenalmente na OIC, assim como em oficinas realizadas na Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Consciencilogia (CEAEC), atividades estas que objetivavam auxiliar a elaboração da gestação consciencial dos consciencioterapeutas em formação.

**Seções.** O artigo está dividido em quatro seções: a primeira se refere à compreensão do mecanismo de manifestação da inautenticidade, na segunda são analisadas as conseqüências da inautenticidade, na terceira, descritas sugestões terapêuticas e finalmente, na última seção, observam-se os benefícios advindos da expressão autêntica cosmoética.

**Dicionário.** Segundo o dicionário Houaiss (2001, p. 348), “autenticidade é a qualidade, condição ou caráter de autêntico; propriedade daquilo a que se pode atribuir fé; legitimidade”.

**Autenticidade consciencial.** A *autenticidade consciencial* é a qualidade da consciência que vivencia a auto-expressão sincera em qualquer dimensão, evidenciando o nível de sua consciencialidade.

**Níveis.** A expressão autêntica da consciência apresenta níveis de qualificação diferenciados que dependem do grau de autodiscernimento e de intencionalidade manifestos. No processo evolutivo, a consciência pode desenvolver a qualidade da autenticidade através da ampliação da lucidez e da cosmoética.

**Definição.** A *autenticidade consciencial cosmoética* é a condição da consciência que experimenta a expressão multidimensional verdadeira com intencionalidade qualificada através do autodiscernimento.

**Sinonímia.** A seguir, estão listadas 13 áreas com aspectos diferentes, mas afins, relacionadas aos sinônimos da *autenticidade consciencial cosmoética*, dispostas na ordem alfabética de acordo com as especialidades da Conscienciologia:

01. **Assistenciologia:** disponibilidade assistencial manifesta e realizada.
02. **Autoconsciencioterapia:** auto-enfrentamento vivenciado.
03. **Coerenciologia:** expressão consciencial compatível com o nível de autodiscernimento.
04. **Comunicologia:** auto-expressão sincera.
05. **Conviviologia:** antiplágio; *glasnost*; transparência interconsciencial.
06. **Cosmoética:** automanifestação verdadeira; confiabilidade multidimensional; fidedignidade.
07. **Evoluciologia:** exemplo evolutivo; ousadia evolutiva.
08. **Experimentologia:** auto-exemplificação; *locus* interno; verbação.
09. **Grupocarmologia:** profilaxia da interprisão grupocármica.
10. **Holomaturologia:** recuperação de cons.
11. **Intencionologia:** intenção explícita.
12. **Mentalsomática:** autocrítica sincera; discernimento ampliado.
13. **Psicossomática:** afetividade sadia.

**Antonímia.** A seguir, estão listadas 13 áreas com aspectos diferentes, mas afins, relacionadas aos antônimos da *autenticidade consciencial cosmoética*, dispostas em ordem alfabética de acordo com as especialidades da Conscienciologia:

01. **Assistenciologia:** estupro evolutivo; indisponibilidade assistencial.
02. **Autoconsciencioterapia:** autoconsciencioterapia superficial; ausência de auto-enfrentamento; pseudo-autoconsciencioterapia.
03. **Coerenciologia:** incoerência multidimensional.
04. **Comunicologia:** comunicação mascarada; discurso insincero; expressão consciencial mentirosa.
05. **Conviviologia:** infidelidade; opacidade interconsciencial; plágio.
06. **Cosmoética:** ausência de confiabilidade multidimensional; pseudoganho disfarçado.
07. **Evoluciologia:** antiexemplo evolutivo; movimento antievolutivo.

08. **Experimentologia:** heteroexemplificação; *locus* externo.
09. **Grupocarmologia:** interprisão grupocármica.
10. **Holomaturologia:** recuperação reduzida de cons.
11. **Intencionologia:** intenção mascarada.
12. **Mentalsomática:** discernimento reduzido; fantasia; idealização.
13. **Psicossomática:** dramatização; espontaneidade inadequada; manifestação exagerada.

**Pseudo-autenticidade.** De acordo com Klein (1995, p. 192), não devem ser confundidas com autenticidade consciencial atitudes como: estupro evolutivo, superexposição patológica, sinceridade deslocada ou exaltação dos tráfes.

## I. MECANISMO DE FUNCIONAMENTO DA CONSCIÊNCIA INAUTÊNTICA

**Autopercepção.** Na manifestação consciencial inautêntica, observa-se que uma das dificuldades se refere à falta de autopercepção e, conseqüentemente, de autoconhecimento. Não possuindo autocrítica suficientemente desenvolvida, a conscin pode funcionar utilizando referências distorcidas de si mesma, tanto para melhor como para pior em relação à verdadeira realidade consciencial.

**Idealização.** Num extremo usa como parâmetro a idealização, tendo dificuldade em assumir a possibilidade de errar, possuir limitações e ainda ter o que aprender.

**Acriticismo.** Para manter a imagem idealizada intocada, reage às críticas e não desenvolve em si mesma a autocrítica. Tem receio da crítica alheia, pois a mesma pode revelar o conteúdo escondido com esforço e, assim, desestruturar a construção da imagem idealizada que procura manter a todo custo.

**Medo.** A conscin inautêntica teme, ao ampliar a autopercepção e a autocrítica, deparar-se com uma realidade consciencial não compatível ao esperado por ela mesma.

**Escondimento.** Esconder-se é conseqüência do medo de expor as autodeficiências e autocorruptões. A auto-imagem distorcida, portanto, é de algum modo sustentada e mantida pela consciência para não precisar realizar o esforço pela mudança e pelo amadurecimento.

**Ganhos secundários.** Se não quer mudar é porque vê ganhos na manutenção da situação. A seguir, estão listados, em ordem alfabética, 6 exemplos de ganhos secundários decorrentes da inautenticidade:

1. **Aprovação.** Receber aprovação externa.
2. **Benefício.** Conseguir algum benefício de ordem econômica.
3. **Descompromisso.** Não assumir responsabilidades.
4. **Grupo.** Ser aceita no grupo no qual mantém laços afetivos.
5. **Poder.** Manter posição de poder.
6. **Status.** Manter *status* social preservado.

**Negação.** Outra forma de funcionamento, também distorcida, é a negação de talentos, na qual a consciência limita a visão de si mesma, focando apenas os tráfes e as deficiências.

**Trafes.** Não confiando nas próprias capacidades e evitando novas experiências, não se dá a oportunidade de verificá-las, diminui capacidades e desdenha conquistas evolutivas.

**Vitimização.** Neste momento se vitimiza, compara-se com o pior e sente-se incapaz de dar conta de tarefas. A falta de auto-apreço pode incrementar-se, caracterizando pano de fundo freqüente nas auto-avaliações.

**Defesa.** Tanto a idealização como a vitimização podem ser utilizadas como defesa quando a dificuldade maior é a consciência aceitar-se tal qual é.

**Rigidez.** A consciência inautêntica apresenta dificuldade em lidar com o ambíguo e de conviver com análises dialéticas e relativas. Recorre ao controle para garantir a manutenção das situações conhecidas, sem riscos ou surpresas.

**Limitação.** A falta de exercício autoperceptivo vai limitando o universo de experiências e restringindo manifestações conscienciais. Não há possibilidade de expansão para novas idéias, associações e uso do raciocínio lógico. Diminui o nível de discernimento, pois não há renovação para alimentar as conexões neuronais com informações novas.

**Procrastinação.** Pode recorrer à procrastinação como mecanismo de defesa do fracasso, para fugir do enfrentamento e não assumir a responsabilidade evolutiva, mantendo-se acomodada. Por outro lado, também pode haver medo do sucesso, ou seja: “não faço para não mostrar talentos e assim não gerar expectativas”.

**Liberdade.** Existe a falsa idéia de liberdade nessa visão. A consciência insiste em manter-se em subnível, evitando compromissos, tarefas mais exigentes e disciplina. Busca manter a pseudoliberalidade de movimento intrafísico para preservar a boa vida. Não compreende ainda, por falta de vivência de fato, que a responsabilidade pode gerar grande satisfação.

**Bloqueio.** Em relação ao parapsiquismo, a consciência inautêntica tende a bloquear as experiências lúcidas, a recuperação de cons e o acesso à holomemória pessoal. A vivência da projeção lúcida, em especial, tende a ser esporádica ou ausente. Motivo: acessar a multidimensionalidade expõe a realidade intraconsciencial.

**Carência.** Outro fator de vulnerabilidade presente no mecanismo da inautenticidade é a carência afetivo-sexual. Essa carência pode expressar-se através da insaciedade, característica do egocentrismo vampirizador. A conscin carente precisa ser aceita para continuar recebendo a energia advinda da aprovação. Em função disso, teme ser rejeitada ou excluída. Necessita ser incluída, teme a solidão e busca atenção constantemente.

**Isolamento.** Ao mesmo tempo, como o contato com outras consciências evidencia a si própria, pode recorrer ao isolamento social quando as relações interpessoais geram muita pressão.

**Intimidade.** Nesse sentido, não aprofunda os contatos, não permite que o outro atravesse a barreira imposta por ela mesma à intimidade. Torna-se superficial.

**Aceitação.** Para manter-se em estado de pseudo-equilíbrio, faz de tudo para ser aceita e aprovada.

**Posicionamento.** A falta de posicionamento é conseqüência natural do mecanismo. Para agradar, tem dificuldade de posicionar-se. Não quer assumir nenhuma responsabilidade perante a própria opinião, porque teme a crítica que pode receber.

**Murismo.** No fim das contas, já não sabe mais que opinião tem, de tanto vivenciar o *murismo* e ser “Maria-vai-com-as-outras”. Permanece “em cima do muro” por medo de perder algo caro a ela. Neste caso, há interesses que interferem no processo, impossibilitando expressão firme.

**Intenção.** Na manifestação inautêntica, verifica-se que a intenção não está qualificada, já que a consciência procura mostrar o que não é, ou não mostrar o que é.

**Assistência.** O nível de assistencialidade é baixo, pois está ainda muito focada em si e nas necessidades pessoais, pedindo antes de oferecer.

**Valores.** Os valores tornam-se superficiais, ligados muito mais à imagem e ao reconhecimento, em vez de universalistas e fraternos.

## II. CONSEQÜÊNCIAS DA INAUTENTICIDADE

**Conseqüências.** A manifestação da inautenticidade traz conseqüências que causam desequilíbrio e descompensações, comprometendo a saúde integral da consciência. A autora experimentou desequilíbrios holossomáticos que relacionou à manifestação inautêntica, sem desconsiderar a existência de outros fatores determinantes para os mesmos. Na seqüência serão exemplificados os desequilíbrios no soma, energossoma, psicossoma e mentalsoma identificados através da autopercepção:

A. **Soma.** A consciência inautêntica pode apresentar desequilíbrios no corpo físico, como, por exemplo, os seguintes:

1. **Dores musculares.** Resultante da tensão pela excessiva preocupação com a imagem.
2. **Problemas de coluna.** Resultante de excessivo uso do controle e rigidez mental.
3. **Problemas cardiorrespiratórios.** Conseqüência de problemas na área afetiva, respiração limitada, egocentrismo, dramatizações ou emocionalismo.
4. **Problemas na laringe, faringe, tireóide.** Pela falta de posicionamento e dificuldades na comunicação.
5. **Problemas dermatológicos.** Pela reatividade ao novo ou ao contato mais íntimo.

B. **Energossoma.** Os seguintes sintomas podem ser exemplificados no quadro da inautenticidade:

1. **Bloqueios.** Chacras bloqueados, principalmente cardiochakra e laringochakra.
2. **Exteriorização.** Exteriorização de energias limitada pela dificuldade de doação.
3. **Absorção.** Manobra energética da absorção limitada, pois para absorver energias é necessário confiança e entrega, traços não desenvolvidos pela consciência inautêntica.
4. **EV.** Instalação do estado vibracional comprometida pela baixa vontade e posicionamento.

C. **Psicossoma.** O corpo das emoções tende a manifestar-se de modo desequilibrado no quadro da inautenticidade, comprometendo a qualidade da vida afetiva e inter-relacional.

**Emoções.** A seguir, 7 exemplos de emoções que predominam na manifestação inautêntica:

1. **Reatividade.** Precipitação nas respostas.
2. **Irritabilidade.** Falta de paciência em diversas situações.
3. **Agressividade.** Na maioria das vezes contida e disfarçada.
4. **Raiva.** Intolerância ao não.
5. **Mágoas.** Dificuldade para relevar e perdoar.
6. **Desconfiança.** Receio de traição.
7. **Insegurança.** Medo de errar, falta de experiência.

D. **Mentalsoma.** O corpo das idéias tende a funcionar inibido e restringido no contexto da inautenticidade, comprometendo o desenvolvimento de seus atributos, como nos 8 exemplos listados a seguir:

1. **Atenção diminuída.** Resultado do predomínio do foco em si mesma.
2. **Discernimento baixo.** Diminuído pela visão unidimensional.
3. **Memória falha.** Prejudicada pelos bloqueios emocionais.
4. **Associação de idéias fraca.** Limitada pela falta de cosmovisão.
5. **Juízo crítico limitado.** Determinado pela baixa criticidade.
6. **Comunicação falha.** Distorcida pelos ruídos da expressão insincera.
7. **Análise pobre.** Decorrente da superficialidade.
8. **Síntese deficitária.** Pela falta de exercício da racionalidade.

### III. DESENVOLVIMENTO DA AUTENTICIDADE CONSCIENCIAL

**Identificação.** A identificação do traço de inautenticidade ocorre quando a consciência já está, de alguma maneira, disposta a se observar mais, desconfortável com as conseqüências do traço e aberta ao processo da reciclagem intraconsciencial.

**Auto-investigação.** Inicia então a auto-investigação, primeira etapa do processo de autoconsciencioterapia. Nesse momento pode observar de maneira mais objetiva os incômodos, perceber mais claramente situações nas quais se apresenta com inautenticidade, registrar fatos do dia-a-dia e estabelecer relações com o traço em questão. O propósito nesse momento inicial é ampliar ao máximo as autopercepções e o conhecimento da auto-imagem real.

**Técnicas.** As duas técnicas sugeridas e experimentadas por esta autora para o início da reciclagem da inautenticidade são:

**A. Técnica do enfrentamento do mal-estar** (TAKIMOTO, 2006, p. 20). Com esta técnica pretende-se identificar reações psicossomáticas e energéticas aos incômodos vivenciados no dia-a-dia e, assim, clarear causas e áreas principais a serem trabalhadas.

**Detalhes.** Esta técnica em geral é utilizada quando ainda não se sabe qual o traço a ser trabalhado. No caso da conscin já ter indícios da necessidade de trabalhar a área da autenticidade, pode usar a técnica para estabelecer relações mais detalhadas sobre os mal-estares com o traço em si.

**Exemplo.** Alguns incômodos percebidos em relação à inautenticidade estão listados a seguir, em ordem alfabética:

01. **Assedialidade.** Intrusões pensênicas.
02. **Baixa auto-estima.** Pensenes de menos-valia.
03. **Baixa produtividade no trabalho.** Falta de motivação, procrastinação.
04. **Bloqueios energéticos.** Dificuldade para mobilizar energias e instalar EV.
05. **Constrangimentos.** Inibições de modo geral.
06. **Dificuldades de relacionamento interpessoal.** Conflitos na convivialidade diária.
07. **Feedback de colegas intrafísicos.** Recebimento de críticas vindas de pessoas próximas ou não.
08. **Insatisfação.** Sensação de falta de realização.
09. **Medo.** Falta de ousadia e iniciativa pessoal.
10. **Problemas somáticos.** Desconfortos físicos.
11. **Vergonha.** Expressão reprimida.

**B. Técnica do diário.** (TAKIMOTO, 2006, p. 22). Esta técnica consiste em fazer anotações nas 24 horas do dia, tanto a partir dos incômodos detectados através da técnica anterior, como outras observações em situações vivenciadas pela conscin no seu dia-a-dia que possam ter relação com a manifestação inautêntica.

**Propósito.** O objetivo, neste caso, é acompanhar as ações diárias, descrever acontecimentos intrapsíquicos e inter-relacionais e, assim, poder levantar mais dados sobre as manifestações da consciência, ampliando o número de dados acerca de seu funcionamento.

**Registro.** O fato de registrar por escrito as experiências auxilia o realismo nas avaliações de motivos e reações, diminuindo a negação que pode ocorrer quando se utilizam apenas as lembranças.

**Sugestão.** Para facilitar a técnica do diário, é interessante ter sempre em mãos papel, seja folha dobrada ou pequeno bloco de anotações e caneta, para não perder nenhum dado por falta de recursos para o registro.

**Dados.** Pode-se revisar as anotações com a frequência pré-estabelecida pelo pesquisador: semanalmente, por exemplo. Após, fazer agrupamentos e novas relações que auxiliem a compreensão do caso.

**Relações.** A análise dos registros indica, por exemplo, a frequência das manifestações inautênticas, em que circunstâncias a consciência consegue ser mais autêntica e em quais não consegue, ou ainda se existem ambientes e contatos interpessoais que precipitam as reações inautênticas.

**Autodiagnóstico.** Ao realizar de modo efetivo a investigação das ações e reações, a consciência tem condições de chegar ao autodiagnóstico, ou seja, à síntese da parapatologia consciencial atual.

**Aprofundamento.** O fato de identificar a falta de autenticidade nas manifestações já é, por si só, um autodiagnóstico. Mas existe a possibilidade de aprofundamento desse diagnóstico através do detalhamento das manifestações inautênticas.

**Técnicas.** Para realizar o autodiagnóstico mais preciso, sugerem-se as duas técnicas experimentadas e propostas a seguir:

A. **Técnica da checagem holossomática** (TAKIMOTO, 2006, p. 24). A técnica consiste em realizar a checagem do estado parafisiológico de cada veículo de manifestação com o objetivo de avaliar as condições de saúde ou desequilíbrio. É interessante fazer o exame diariamente, durante determinado período, para obter avaliação mais completa do estado do holossoma.

**Ausculta.** É importante realizar a observação e ausculta de cada veículo de manifestação, sem pressa e com máxima atenção.

**Resultados.** A observação sistemática e detalhada das condições do holossoma pode ajudar na identificação de estados físicos, energéticos, emocionais e mentais que, analisados em conjunto, ampliam a visão da consciência acerca de sua manifestação inautêntica, clareando e precisando o autodiagnóstico. Por exemplo, ao fazer a checagem holossomática identifica tensão muscular, irritabilidade e obnubilação mental. Agregando estes dados a outros de técnicas aplicadas simultaneamente, percebe relação dos sintomas com a expressão inautêntica.

B. **Técnica da câmara de reflexão** (GONÇALVES, 2006, p. 74). A escolha desta técnica tem por objetivo favorecer a reflexão sobre si mesmo, ampliando a visão da consciência da condição evolutiva, acessando informações através de maior sintonia com sua intraconsciencialidade e os amparadores. O ideal é escolher momentos do dia em que não seja interrompida, além de ambiente tranquilo e silencioso. Pode-se realizar antes o relaxamento psicofisiológico e estabelecer temas de reflexão e aprofundamento, ou deixar os mesmos se definirem mais claramente durante o exercício.

**Insights.** Na realização da técnica com predisposição e abertismo, podem ocorrer *insights* esclarecedores, muitas vezes patrocinados pelos amparadores, especificando aspectos do autodiagnóstico e trazendo inspirações de autoprescrições.

**Enfrentamento.** Os dados resultantes da aplicação de técnicas autoconsciencioterápicas de auto-investigação e autodiagnóstico subsidiam a consciência para que possa fazer autoprescrições, que servirão de base para os enfrentamentos da condição patológica a ser reciclada. As etapas da autoconsciencioterapia são dinâmicas, muitas vezes ocorrendo enfrentamentos concomitantes a novas investigações e diagnósticos, em função de níveis de aprofundamento diferenciados que vão sendo atingidos no processo.

**Experimentação.** A consciência motivada para a reciclagem intraconsciencial da inautenticidade pode lançar mão de recursos técnicos autoconsciencioterápicos para o enfrentamento do traço. As 6 técnicas

descritas a seguir têm por base o exercício da autenticidade através da aplicação da vontade na experimentação diária, em situações do cotidiano da conscin.

**A. Técnica da exposição.** Neste caso, a proposta é fazer a dessensibilização da vergonha, buscando, “de caso pensado”, situações de exposição. É indicada mais especificamente quando a inautenticidade está relacionada ao perfil rígido e reprimido, pois favorece o exercício da desrepressão.

**Renovação.** Para renovar, muitas vezes é necessário “cair do cavalo” (ou do pedestal), limpar a sujeira e levantar para seguir em frente. E cair na frente dos demais em algumas situações ou perfis conscienciais é útil e necessário.

**Melhora.** A experiência de exposição intencional para enfrentar a dificuldade pode ajudar a conscin a desdramatizar o erro com bom humor e, conseqüentemente, a expressão mais autêntica.

**Exemplos.** Alguns exemplos de auto-exposição planejada são:

1. **Dança.** Participar de aulas de dança, onde se movimenta o corpo na presença de outras pessoas.
2. **Perguntas.** Fazer perguntas em palestra com grande número de participantes.
3. **Karaokê.** Cantar numa festa de amigos com karaokê.

**B. Técnica da qualificação da intenção** (TAKIMOTO, 2006, p. 21). Nesta técnica, são feitos autoquestionamentos, antes de realizar alguma ação, com o objetivo de explicitar ao máximo a intenção da consciência. As perguntas sugeridas são:

1. Por quê estou fazendo isso?
2. Para quê estou fazendo isso?
3. Para quem estou fazendo isso?

**Motivo.** A explicitação da intenção de cada manifestação é bastante importante no enfrentamento da inautenticidade, pois derruba a pseudoproteção mantida pelas autocorrupções.

**Cosmoética.** Neste momento do enfrentamento, aparece a motivação para qualificar as intenções do ponto de vista da cosmoética e ampliar a abrangência das ações para além do ego.

**C. Técnica da leitura de temas diversos.** Trata-se de uma variação da técnica do desenvolvimento intelectual (RIBEIRO, VALENTE & VILELA, 2006, p. 98), que sugere o cultivo da leitura variada e o aprofundamento da pesquisa em áreas de interesse. Para a autenticidade ser condição natural de expressão consciencial, faz-se necessário o exercício do abertismo. Cada consciência é única, e estar aberto a essa diversidade é sinal de inteligência evolutiva. A técnica consiste em buscar novos assuntos de interesse, além dos que fazem parte das exigências profissionais da pessoa ou dos que costuma pesquisar, com o objetivo de ampliar a visão de mundo e estabelecer novas sinapses.

**Exemplos.** A seguir, estão listado 4 exemplos do exercício sugerido:

1. **Nanotecnologia.** A professora de Psicologia lê artigo sobre Nanotecnologia.
2. **Afetividade.** O técnico em informática lê artigo sobre afetividade.
3. **Buracos negros.** O médico que estuda buracos negros no Cosmos.
4. **AIDS.** O astrônomo que se interessa pela nova vacina para a cura da AIDS.

**Complemento.** Possibilidade de complemento para a técnica é o estudo de idiomas e a realização, quando possível, de viagens para locais novos, com culturas diferentes da original da consciência.

---

D. **Técnica macro-micro.** Esta técnica foi inspirada durante a realização de experimento no Laboratório de Imobilidade Física Vígil no *campus* do CEAEC.

**Relaxamento.** Inicia-se a técnica fazendo relaxamento psicofisiológico através de respiração profunda e comando mental.

**Mobilização.** Em seguida, inicia-se a mobilização das energias conscienciais da cabeça aos pés e dos pés à cabeça.

**Ativação.** Intensifica-se o trabalho energético até instalar o estado vibracional.

**Elasticidade.** Em seguida, provoca-se a elasticidade do energossoma e do psicossoma, estendendo-os pela vontade em todas as direções, uma de cada vez, o mais longe possível.

**Exteriorização.** Exteriorizam-se, então, as energias de maneira intensa, sem limites, tendo como alvo o Cosmos. Busca-se chegar à identificação e fusão com o Cosmos. Registram-se as percepções.

**Recolhimento.** Absorvem-se as energias e realiza-se um movimento de recolhimento sem limites, até alcançar a identificação com a menor partícula do soma. Registram-se as percepções.

**Repetições.** Repetem-se os movimentos de expansão e recolhimento três vezes.

**EV.** Instala-se novamente o estado vibracional intenso.

**Reflexão.** Estabelecendo contato com a equipe extrafísica de amparadores, procura-se refletir sobre aspectos da experiência a serem utilizados de maneira proveitosa na teática evolutiva diária.

**Universalismo.** O exercício da técnica auxilia a ampliar a percepção do universo multidimensional, repercutindo em aumento de flexibilidade e abertismo. A expansão de visão alcançada pode ajudar também no desenvolvimento do senso universalista.

E. **Técnica da grafoconsciencioterapia.** Nesta técnica, a sugestão é determinar momentos específicos durante a semana para escrever sobre temas relacionados ao processo autoconsciencioterápico.

**Autoconsciencioterapia.** Escrever significa aprofundar-se na autoconsciencioterapia e dividir os resultados de modo assistencial, oferecendo as conclusões como reflexão aos demais.

**Gescon.** A experiência da escrita conscienciológica proporciona a recuperação de cons úteis à execução da programação existencial. Partindo do pressuposto de a autenticidade ser a vivência coerente com o momento evolutivo da consciência, com o uso máximo de cons recuperados, a gestação consciencial auxilia no aumento da autenticidade consciencial. Produzir a gescon é cancelar mudanças e reciclagens intraconscienciais.

**Gargalo.** O gargalo a passar, no caso do enfrentamento da escrita, é a mudança de patamar evolutivo. O grafopensene se caracteriza pelo comprometimento da conscin com determinado posicionamento. É o resultado da reciclagem intraconsciencial e do autodesassédio referente ao tema estudado.

F. **Técnica do exercício da ampliação assistencial.** O objetivo nesta técnica é envolver-se, com planejamento prévio, no maior número possível de tarefas assistenciais no dia-a-dia.

**Voluntariado.** Exemplo sugerido é a ampliação das horas de voluntariado em instituição conscienciocêntrica com a qual a conscin tem maior afinidade.

**Trabalho.** Na atividade profissional, propor-se a encarar cada situação como oportunidade assistencial, ampliando a visão de conjunto, a conexão com os amparadores e a abrangência das ações.

**Zooconvivialidade.** Outra sugestão de desenvolvimento assistencial é adquirir animal doméstico pelos cuidados do qual se responsabilize e com o qual tenha a oportunidade de exercitar a zooconvivialidade.

**Afetividade.** No caso da conscin já ter estabelecido dupla evolutiva, exercitar a assistência diária na convivência a dois. No caso de ainda não ter estabelecido essa condição, propor-se ao encontro da dupla com sinceridade e abertismo.

**Satisfação.** A idéia principal é o exercício inicialmente planejado da assistência favorecer o egocídio e desenvolver, pela experimentação prática, o prazer pela assistência, por assumir responsabilidades maiores e ampliar o universo de manifestações.

#### IV. BENEFÍCIOS DA AUTENTICIDADE CONSCIENCIAL

**Auto-superação.** Na autoconsciencioterapia, auto-superação é a etapa na qual a conscin desfruta de um *plus* energético e bem-estar advindos dos enfrentamentos realizados. A reciclagem intraconsciencial, fruto de esforço evolutivo cosmoético, traz melhorias no nível de saúde consciencial, que podem ser aferidos através de comparação com estados e condições anteriores ao investimento realizado. A energia advinda da auto-superação do traço pode ser utilizada para novos investimentos evolutivos e assistenciais, demonstrando maturidade alcançada e vivenciada.

**Experiência.** A experiência pessoal da autora é de superação parcial da inautenticidade consciencial e qualificação da expressão autêntica cosmoética, ainda em processo de desenvolvimento. A superação parcial do traço trouxe benefícios que serão comentados a seguir. Os níveis de vivência dos benefícios descritos foram variáveis, alguns experimentados em maior grau e outros com percepção ainda inicial.

**Psicosfera.** A consciência autêntica apresenta menos interferências pensênicas prejudiciais na psicosfera porque está mais tranqüila em relação a si mesma, mais autoconfiante, diminuindo o nível de auto-assedialidade e, portanto, de heteroassedialidade.

**Parapercepções.** Por ter menos receios, a conscin autêntica fica mais aberta às sensações e percepções internas e externas. Não precisando recorrer a distorções das percepções, melhora a capacidade de decodificar a sinalética energética parapsíquica.

**Assistência.** Ocorre uma qualificação da assistência no contexto da autenticidade. Os motivos são vários: a consciência autêntica cosmoética é menos egoísta; os valores e interesses extrapolam o universo pessoal; tem menos preocupação consigo mesma e, com isso, fica mais disponível ao outro.

**Amparadores.** A expressão da intencionalidade cosmoética favorece a conexão com os amparadores. Vivenciando com maior freqüência a convivência com consciexes de bom nível, pode aprender ela própria a ampliar sua amparalidade.

**Equipe.** Se a convivialidade é positiva em relação à equipe extrafísica, também o é quanto aos colegas evolutivos intrafísicos. Tem maior facilidade de atuar em equipe pela despreocupação sobre a opinião alheia e erros que possa cometer. Favorece estabelecimento de climas grupais sadios e agradáveis.

**Colegas.** A tendência será manter círculo de amigos mais estável e saudável, do qual farão parte colegas evolutivos e dispensadas as amizades ociosas.

**Companhias.** Dificilmente a conscin autêntica percebe-se só, pois além de ser companhia agradável, da qual outros querem estar próximos, sabe que, além das companhias intrafísicas, tem amigos extrafísicos.

**Equilíbrio.** A consciência autêntica torna-se menos carente, não necessitando de energias alheias para a manutenção do estado de equilíbrio.

**Tranqüilidade.** A coexistência no ambiente autêntico é mais tranqüila, sem necessidade de reações emocionais exacerbadas.

**Locus interno.** O uso de referencial interno para comparações, sem a necessidade de depositar no outro a responsabilidade do bem ou mal-estar, ajuda muito na convivência sadia, que está isenta de maiores mágoas, ciúmes, invejas e emoções de natureza subcerebral.

**Dupla.** O exercício da dupla evolutiva torna-se facilitado quando a consciência privilegia a expressão autêntica. O espaço ocupado pelo inautêntico consigo mesmo, através de comparações, receios com auto-imagem e competitividade, são substituídos pela compreensão, disponibilidade, afetividade sadia e apoio real.

**Reconciliações.** Seguindo esse mesmo raciocínio, a consciência autêntica cosmoética está mais aberta a realizar as auto-retratações e reconciliações grupocármicas, abrindo mão de aspectos egóicos ultrapassados. Relações mais transparentes são estabelecidas e, conseqüentemente, menos interprisões são geradas.

**Trafores.** A consciência autêntica tem holopensene mais traforista e positivo, valoriza os próprios talentos e os talentos alheios, conseguindo assim aproveitar de maneira mais favorável cada situação vivenciada, acelerando o processo evolutivo.

**Imagem.** A diminuição do auto-engano e o estabelecimento de imagem real de si mesma diminui a possibilidade de frustrações dispensáveis.

**Ansiedade.** O nível de ansiedade é reduzido nas expressões autênticas, havendo somente o estresse positivo decorrente de novos desafios evolutivos.

**Realização.** A sensação de bem-estar íntimo e realização passam a fazer parte do dia-a-dia da conscin autêntica.

**Extensão.** Os benefícios da autenticidade se expandem, atingindo não só a própria conscin, mas beneficiando a todos, intra e extrafisicamente, gerando um ambiente favorável, otimizado e assistencial.

**Holossoma.** Os veículos de manifestação tendem a funcionar de maneira mais equilibrada quando a conscin se expressa com autenticidade qualificada.

**Soma.** Eis 8 melhorias nas condições somáticas que puderam ser experimentadas pela autora:

1. **Beleza, estética.** Aparência rejuvenescida.
2. **Diminuição de processos alérgicos.** Menor vulnerabilidade.
3. **Flexibilidade física.** Maior agilidade nos movimentos corporais.
4. **Músculos elásticos e alongados.** Diminuição da tensão muscular.
5. **Prazer sexual.** Desrepressão e desinibição sexual.
6. **Respiração ampla e ritmada.** Em função da diminuição da ansiedade.
7. **Soltura e leveza de movimentos.** Gestos mais espontâneos.
8. **Timbre de voz adequado, cordas vocais saudáveis.** Comunicação mais fluida e segura, sem ruídos.

**Energossoma.** A seguir, estão exemplificadas, em ordem alfabética, 5 melhorias nas condições energossomáticas, logradas a partir da qualificação da autenticidade:

1. **Chacras desbloqueados.** Conexões entre chacras ativadas.
2. **Expansão de energias.** Holochakra mais solto.
3. **Força presencial.** Volume de energia acrescido de coerência.
4. **Maior fluidez energética.** Movimento energético livre.
5. **Melhoria na psicosfera.** Resultado do autodesassédio.

**Psicossoma.** A seguir, estão listados, na ordem alfabética, 9 exemplos de reações emocionais decorrentes da qualificação da autenticidade:

1. **Acalmia.** Tranqüilidade e serenidade.
2. **Afetividade.** Trocas afetivas menos egoístas.
3. **Autoconfiança.** Sensação de segurança íntima.
4. **Auto-estima.** Sentimento de autovalorização.
5. **Bem-estar.** Realização pessoal.
6. **Candura.** Docilidade e simpatia no trato com os demais.
7. **Desdramatização.** Reação adequada aos fatos.
8. **Desrepressão.** Redução do uso de mecanismos de defesa do ego.
9. **Equilíbrio.** Maior estabilidade emocional.

**Mentalsoma.** A autenticidade qualificada é reflexo de maior utilização de atributos do mentalsoma.

Exemplos de recursos mentaisomáticos qualificados estão listados a seguir, na ordem alfabética:

1. **Atenção.** Capacidade de focar e exercer atenção dividida.
2. **Autodesassédio.** Busca da ortopensenidade.
3. **Comunicação.** Expressão clara e coerente.
4. **Decidofilia.** Capacidade de escolha, posicionamento.
5. **Intelectualidade.** Gosto pelo conhecimento, leitura, estudo.
6. **Lucidez.** Ampliação do autodiscernimento.
7. **Neo-sinapses.** Novas conexões interneuroniais pela experimentação, abertismo e neofilia.
8. **Traforismo.** Visão positiva de si e dos demais.

**Reflexão.** A partir da experimentação de benefícios iniciais resultantes da qualificação da autenticidade consciencial em desenvolvimento, pode-se refletir acerca de benefícios mais profundos, ainda não experimentados pela autora, que podem advir da expressão autêntica cosmoética avançada.

**Projetabilidade.** A projetabilidade lúcida pode ser otimizada pelas manifestações autênticas. Quem não tem o que esconder tem maior liberdade de manifestação multidimensional e com isso amplia o alcance das manifestações, podendo visitar Sociexes mais avançadas e ter contato com consciexes de melhor nível. Apresenta maior despojamento, pois sabe não existir nada oculto e ser tolice tentar esconder os pensenes.

**Holomemória.** O parapsiquismo qualificado favorece a recuperação de informações importantes da holomemória e, principalmente, dados sobre o curso intermissivo. Assim, tem melhores condições de dar andamento eficaz à realização da programação existencial.

**Cosmovisão.** A postura neofílica e sem preconceitos favorece visão mais ampla da realidade, lúcida e fidedigna, sem disfarces ou mascaramentos.

**Desperticidade.** Segundo Vieira (1997, p. 161), a autenticidade pode acelerar, em conseqüência, o processo da desperticidade.

**Multidimensionalidade.** A manifestação autêntica na intrafiscalidade predispõe à autenticidade extrafísica pelo nível de cosmoética. Assim, melhora o desempenho multidimensional da conscin (VIEIRA, 1997, p. 160).

## CONCLUSÃO

**Objetivo.** O objetivo deste artigo foi mostrar as possibilidades e os ganhos evolutivos advindos da qualificação da autenticidade consciencial.

**Conseqüências.** A manifestação inautêntica apresenta um mecanismo consciencial multifatorial que traz prejuízos à saúde integral da consciência e trava o processo evolutivo, gerando manifestação em subnível. Os malefícios estendem-se ao grupo de convívio intra e extrafísico, dificultando a comunicação e reduzindo a capacidade assistencial.

**Autoconsciencioterapia.** Recursos autoconsciencioterápicos podem auxiliar a consciência interessada no desenvolvimento da autenticidade consciencial cosmoética. A aplicação de técnicas contribui para ampliar o contato com o universo intraconsciencial, favorecendo a renovação pensênica e gerando posturas mais condizentes com o real nível evolutivo da conscin.

**Benefícios.** A expressão da autenticidade consciencial cosmoética traz benefícios perceptíveis à saúde holossomática. Observam-se ampliação do bem-estar íntimo, redução da ansiedade e do nível de auto-assedialidade, qualificando a convivialidade e a assistência.

## REFERÊNCIAS

1. **Gonçalves**, Luiz; *Egocentrismo e Egocídio na Assistencialidade*; Proceedings of the 4<sup>th</sup> Consciential Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência); *Journal of Conscientiology*; Vol. 9; N. 33S; Artigo; 8 enus.; 30 refs.; 11 refs.; filmografia; *International Academy of Consciousness*; London, UK; Setembro, 2006; páginas 61 a 84.
2. **Houaiss**, Antônio; & **Villar**, Mauro de Salles; *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*; LXXIII + 2.926 p.; 228.500 verbetes; 23 x 30,5 x 7 cm; *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ; 2001; página 348.
3. **Klein**, William; *Desenvolvimento da Autenticidade Consciencial*; Artigo; Proceedings of the 3<sup>rd</sup> Consciential Education Meeting (Anais da III Jornada de Educação Conscienciológica); *Journal of Conscientiology*; Vol. 7; N. 28S; 2 enus.; 1 tab.; 1 teste; 10 refs.; *International Academy of Consciousness*; London, UK; Maio, 2005; páginas 185 a 195.
4. **Ribeiro**, Viviane; **Valente**, Ivo; & **Vilela**, Ana; *Síndrome do Infantilismo Consciencial*; Artigo; Proceedings of the 4<sup>th</sup> Consciential Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência); *Journal of Conscientiology*; Vol. 9; N. 33S; 20 enus.; 36 refs.; *International Academy of Consciousness*; London, UK; Setembro, 2006; páginas 85 a 102.
5. **Takimoto**, Nario; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; Artigo; Proceedings of the 4<sup>th</sup> Consciential Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência); *Journal of Conscientiology*; Vol. 9; N. 33S; 29 enus.; 3 tabs.; 30 refs.; *International Academy of Consciousness*; London, UK; Setembro, 2006; páginas 11 a 29.
6. **Vieira**, Waldo; *100 Testes da Conscienciometria*; 232 p.; 14 refs.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1997; páginas 160 e 161.

