



Atualização da Autoimagem pela Projetabilidade Lúcida

Actualización de la Autoimagen a través de la Projectabilidad Lúcida

Updating of the Self-image through Lucid Projectability

Marise Barros

Resumo

Este artigo objetiva a publicação da investigação quanto ao nível de autocoerência apresentado pela autora em sua manifestação consciencial multidimensional, expondo casuística e propondo técnicas de autopesquisa para o mapeamento da realidade consciencial. A metodologia contemplou a aplicação da autoconscienciometria na vigília física ordinária, o checkup holopensênico e a autoanálise a partir do inventário projeciológico para a identificação de traços e autossuperação de traços. Sugere condutas terapêuticas e conclui sobre a importância das experiências projetivas e da valorização das conquistas evolutivas para a atualização da autoimagem consciencial.

Palavras-chave: autocoerência; autoconfiança; autoimagem; autovalorização; histórico projeciográfico; projetabilidade lúcida.

Resumen

Este artículo tiene como objetivo publicar la investigación sobre el nivel de autocoherencia presentado por el autor en su manifestación consciencial multidimensional, con exposición de la muestra de auto-investigación y proposición de técnicas para mapear la realidad consciencial. La metodología consistió en la aplicación de la auto-conscienciometría en vigilia física ordinaria, chequeo holopensénico y autoanálisis del inventario projecciológico para la identificación de traços y auto-superación de traços. Sugiere enfoques terapéuticos y concluye sobre la importancia de las experiencias proyectivas y aprecio por los logros evolutivos para actualización de la propia imagen consciencial.

Palabras clave: autocoherencia; autoconfianza; autoestima; autoimagen; historia projecciográfica; proyectabilidad lúcida.

Abstract

This article presents a research on the level of self-coherence presented by the author in her multidimensional manifestation, exposing casuistry and proposing self-research techniques for mapping the consciousness reality. The methodology applied included the utilization of self-conscienciometry in the ordinary physical waking state, holothosenic checkup and self-analysis from the projectiological inventory for identifying strong traits and self-overcoming of weak traits. It suggests therapeutic approaches and concludes on the importance of projective experiences and on the appreciation of evolutionary achievements for the update of consciousness self-image.

Keywords: lucid projectability; projectiographic history; self-coherence; self-confidence; self-image; self-worth.

INTRODUÇÃO

Objetivo. Através deste artigo, a autora visa apresentar sua trajetória de autopesquisa em busca do mapeamento do nível de autocoerência consciencial multidimensional, a partir da identificação dos traços de personalidade predominantes na atuação nas diferentes dimensões, estabelecendo um comparativo entre as manifestações intra e extrafísicas.

Contextualização. A motivação para a realização da pesquisa abordada neste artigo surgiu a partir da proposta paradidática apresentada na primeira aula do módulo de *Autoconscienciometria Projetiva* da *Escola de Projeção Lúcida (EPL)* do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia - IIPC, na qual os alunos são orientados a escolher um tema de pesquisa a fim de desenvolvê-lo ao longo do curso, propondo-se a ser este o principal foco das práticas energéticas e projetivas.

Intenção. Ainda na primeira aula, a intenção de conectar-se à equipe de amparadores extrafísicos, objetivou, além do processo interassistencial inerente aos cursos da Conscienciologia, a percepção de ideias que possibilitassem a identificação do tema de autopesquisa mais relevante para o atual momento evolutivo da autora.

Inspiração. Já na segunda aula, durante as práticas energéticas, surgiu a inspiração de investigar quais seriam os traços conscienciais predominantes na manifestação pessoal extrafísica, durante as projeções que viriam a ser experienciadas ao longo do curso. A partir da identificação desses traços, caberia observar se este padrão corresponderia aos traços predominantes nas manifestações intrafísicas.

Metodologia. Para a elaboração deste comparativo, foram utilizados três instrumentos de autopesquisa, listados em ordem alfabética:

Autoconscienciometria na vigília física ordinária (VFO). Auto-observância e registro dos traços e traços manifestados nas situações do dia a dia, considerando-se os diferentes contextos vivenciados.

Check-up holopensênico. Mapeamento da qualidade do holopensene pessoal nas interações e manifestações diárias, observando-se os pensamentos e sentimentos predominantes em cada contexto.

Autoanálise projetiva a partir do Inventário Projeciológico Pessoal. Consulta ao histórico projeciográfico, a fim de identificar quais traços haviam predominado na atuação consciencial durante as projeções conscientes interassistenciais já vivenciadas e registradas.

Estruturação. Este artigo apresenta quatro seções, além das considerações finais, dispostas na seguinte sequência: Trajetória Pesquisística, Aprofundamento na Autopesquisa, Autodiagnóstico e Terapeuticologia.

I. TRAJETÓRIA PESQUISÍSTICA

I.1. Autoavaliação Intrafísica

Aplicação. A partir da aplicação das técnicas da autoconscienciometria na vigília física ordinária e do *check-up* holopensênico, a autora mapeou os traços conscienciais, os sentimentos e os

pensamentos predominantes nas manifestações diárias, nos diferentes contextos da vida cotidiana, durante os meses de outubro e novembro de 2011.

Resultado. No Quadro 1, apresenta-se o resumo deste mapeamento autopesquisístico quanto à atuação consciencial intrafísica.

Quadro 1. Levantamento dos traços, sentimentos e pensamentos predominantes nos diferentes contextos intrafísicos.

Contexto	Traços	Sentimentos	Pensamentos
Trabalho	Responsabilidade Insegurança	Angústia, sensação de incapacidade diante de novos desafios.	<i>Não vou dar conta desta tarefa.</i>
Grupocarma familiar	Responsabilidade Insegurança	Desânimo, sensação de sobrecarga e medo diante dos problemas.	<i>São muitos problemas, não sei como solucioná-los. Sou eu para tudo.</i>
Pós-graduação	Responsabilidade Insegurança	Sensação de incapacidade e sobrecarga de tarefas.	<i>Não vou conseguir fazer a monografia.</i>
Voluntariado	Responsabilidade Insegurança	Motivação e vontade de assumir novas responsabilidades, em contraponto à sensação de incapacidade quanto à docência.	<i>Não vou fazer uma boa aula-treino. Ainda não tenho condições de dar aula.</i>

Constatação. No quadro acima, pôde-se constatar claramente que a autora apresentava o mesmo padrão pensênico diante dos desafios que se apresentavam nas diferentes áreas da vida. Além disso, em todos os contextos listados foi identificada a sensação de insegurança e incapacidade, acompanhada de forte senso de responsabilidade.

I.2. Autoavaliação Extrafísica

Técnica. A proposta metodológica previa, inicialmente, a aplicação da técnica da autoanálise projetiva, a partir da observação dos traços predominantes na atuação consciencial durante as projeções conscientes vivenciadas durante o primeiro módulo da Escola de Projeção Lúcida.

Recesso. Ao longo das primeiras aulas da EPL foi observada a ausência de rememoração de projeções lúcidas, tanto durante as aulas, quanto nas tentativas de projeções em casa. Este recesso de projeções com lucidez foi um dificultador para a aplicação da técnica da autoanálise projetiva, conforme havia sido planejado.

Insight. Ao refletir sobre a ausência de projeções lúcidas, surgiu a inspiração da autora recorrer a seu arcabouço de experiências projetivas já vivenciadas anteriormente, conforme ratificado por PADILHA (2005; p. 382), ao sugerir em seu artigo a análise crítica sobre relatos projetivos já existentes. Junto a essa inspiração veio também a hipótese deste recesso projetivo/rememorativo poder estar associado ao fato da autora não ter dado o devido valor a grande parte do conteúdo intrínseco nas projeções pretéritas, tendo, de certa forma, desperdiçado o real valor das experiências. Era possível que esse histórico projetivo contivesse informações relevantes e fosse suficiente para dar início à investigação em questão.

Adaptação. A partir desta nova proposta, a técnica da autoanálise projetiva foi adaptada para: *Autoanálise Projetiva a Partir do Inventário Projeciológico Pessoal.*

Inventariologia. Para o desenvolvimento da autopesquisa no contexto extrafísico, a autora recorreu ao histórico projetivo pessoal consultando minuciosamente os registros projeciográficos de

todos os cursos de campo realizados entre 2005 e 2012, além de outras experiências projetivas vivenciadas no dia a dia, no mesmo período.

Seleção. Foram selecionadas 10 experiências projetivas interassistenciais, com expressivo nível de lucidez, a ponto de a autora ter-se percebido na condição de conscin projetada durante as experiências, e não apenas após o retorno ao soma. Ou seja, foram selecionadas as projeções nas quais a autora se encontrava lúcida *para* o extrafísico, e não apenas *no* extrafísico. Segundo VIEIRA (1999; p. 533), na *Escala da Lucidez da Consciência Projetada*, este grau de conscientização corresponde a, no mínimo, 60% de lucidez no extrafísico, no qual a consciência apresenta convicção de estar projetada.

Lucidez. Este critério foi estabelecido com o objetivo de valorizar ao máximo a autoconscientização projetiva durante as experiências. Afinal, para a avaliação mais fidedigna possível da manifestação extrafísica, era fundamental que essa atuação fosse autoconsciente.

Casuística. A autora havia acabado de participar do curso de campo Extensão em Conscienciologia e Projeciologia 3 – ECP3, onde havia vivenciado significativa experiência projetiva interassistencial, a qual havia gerado diversos autoquestionamentos e reflexões. Segue o relato desta experiência:

ECP3, Rio de Janeiro, 17/09/2011.

Estava de olhos fechados, em estado hipnopômico, quando comecei a visualizar na tela mental sequência de imagens aos moldes de um vídeo editado, que iniciou como uma vinheta de abertura do tipo das utilizadas em programas de reportagem televisiva (estilo programa Profissão Repórter).

Surgiu na tela a imagem de um repórter/apresentador com microfone, que anunciava a ‘missão’ que viria a seguir.

Cortou para a imagem do mapa da África, aproximando rapidamente da região Ocidental, onde surgiu o texto escrito (cartela): ‘Alvo: Senegal’.

Em seguida, surgiu a imagem da fotografia de um homem e sobre esta imagem entrou a cartela: “Missão: Resgatar o corpo de Fulano de tal”. Não consegui fixar seu nome, mas era um homem negro, de meia idade, de óculos e rosto arredondado.

Na sequência, a próxima imagem foi a de outro homem negro, magro, de aparência mais jovem, que entendi intuitivamente ser o sequestrador do homem a ser resgatado. Veio o entendimento de que este homem havia assassinado diversas pessoas e ainda as mantinha aprisionadas como reféns. Nesse ponto ganhei mais lucidez e entendi que ambos eram consciexes, e que o propósito seria resgatar o paracorpo do primeiro homem, que estaria sob o domínio do segundo, no caso, o algoz e carcereiro.

Percebi que a projeção se tratava do resgate de uma consciex que estava sob o domínio de um provável líder assediador.

Após esse briefing sobre a missão, vi-me junto a um grupo de consciências (não foi possível observar se eram conscins projetadas ou consciexes), como se organizássemos uma diligência. Nesse grupo estava o repórter do início, que atuava como espécie de guia e dava o direcionamento das atividades.

Estávamos no que parecia ser um condomínio de casas grandes e imponentes. Entre a última casa à esquerda e o muro que dava limite ao condomínio, havia uma passagem estreita na pedra, como se fosse a entrada de uma caverna. Havia um pequeno portão de ferro com um cadeado aberto, por onde deveríamos passar.

Neste instante, estava bastante lúcida e algumas consciências do grupo mudaram a minha roupa. Percebi que passei a usar um vestido de alça, longo, até os pés, com estampa africana, com figuras geométricas em tons fortes e vibrantes, nas cores vermelho, amarelo, verde, laranja e preto. Lembro-me de ter olhado o vestido de cima para baixo e pensado que seria muito bom poder ficar com aquele vestido depois da missão. Ri mentalmente do meu próprio pensamento.

Começamos a caminhar pela passagem estreita, em fila indiana, seguindo para o interior da pedra. Do outro lado saímos em nova área ao ar livre, onde entramos por nova fenda na rocha, com novo portão com o cadeado aberto. Recordo-me de estar desconfiada de tudo aquilo e solicitei que pudesse recolher e carregar comigo os cadeados, para que tivesse certeza de que conseguiria retornar. A lucidez era instável, oscilando de um momento para o outro.

Após sequência de entradas e saídas pela pedra, chegamos ao que parecia ser uma grande sala no interior de uma caverna. À esquerda, em espaço semelhante a uma sala de estar, vi o homem negro e alto (que seria o líder) sentado, com expressão séria e respirando fortemente, olhando para nós e demonstrando impaciência e irritação. Fui conduzida para o lado oposto do salão, junto a uma mesa grande. Ali esperamos por algum tempo enquanto pude observar o restante do ambiente. Atrás de nosso grupo havia entre seis e oito paracorpos deitados no chão. Observei de relance esses corpos e todos pareciam ter passado por alguma espécie de ritual, apresentando deformidades e pinturas tribais. Alguns haviam sido encolhidos, mas um deles me chamou a atenção. Estava muito inchado, deformado e lembrava o aspecto de um elefante marinho, em função do tamanho, da cor escura e a forma arredondada. Veio-me a informação de que este era o paracopo, ou a consciex, a ser resgatada pelo grupo.

Em seguida a consciex líder passou pelo fundo da sala e saiu por um corredor, em direção ao que parecia ser a parte íntima da casa.

Neste instante, fui conduzida à sala de estar e me sentei no centro de um sofá.

Em frente ao sofá havia uma poltrona e uma pequena mesa de centro entre os dois móveis. Na minha diagonal esquerda havia um banco, onde se sentou uma mulher, que entendi ser a esposa do líder. Ela me dirigiu um sorriso e em seguida se aproximaram de mim uma menina de aproximadamente seis anos e um cachorro branco de pequeno porte, que parecia ser da raça poodle. A menina sentou-se no sofá bem junto a mim e também sorriu. O cachorro apoiou-se em minhas pernas querendo subir no meu colo e ambos ficaram interagindo e brincando comigo. Por alguns instantes permanecemos nessa interação até que o homem retornou e sentou-se na poltrona à minha frente. Ele parecia mais calmo e controlado, mas igualmente sério.

Ele olhou para mim e disse:

– Então, mandaram você para mim.

Ficamos nos encarando, mas me mantive em silêncio.

Imediatamente senti sua energia mudando e a abordagem passou a ter cunho sexual. Ele foi se aproximando de mim e sua mulher o repreendeu, dizendo:

– Ela não veio aqui para isso.

Ele voltou a se sentar e percebi que, de alguma forma, ela tinha autoridade sobre ele.

Em seguida ele pegou uma faca e ficou manuseando a lâmina enquanto me encarava. Ele estava nitidamente procurando me intimidar, porém, me sentia serena e extremamente autoconfiante. Senti que era hora de dizer algo e falei:

– Você já tem tantos corpos na sua sala, eu serei apenas mais um. Penso que você pode aproveitar a minha presença de outra maneira.

Novamente fizemos silêncio e continuamos a nos encarar. A cada instante me sentia mais autoconfiante.

Novamente o cachorrinho me pediu colo e o peguei entre as mãos. Ele me lambeu o rosto e o acolhi em meus braços.

Nesse ponto iniciamos um diálogo, que logo percebi ser telepático (transmental). Ele iniciou:

– Esse é o cachorro da minha filha. Ele gosta dela e da minha mulher, mas ele não gosta de mim.

Eu perguntei:

– Você tem certeza disso?

Nesse instante percebi que conversávamos em inglês, com fluência muito superior a que eu apresentava no intrafísico.

Prosseguimos no diálogo transmental:

– As energias de vocês três são muito diferentes. Ele (o cachorro) gosta de cada um de um jeito próprio, particular.

– Não acho. Ele mal se dirige a mim.

– Acho que você está enganado.

Nesse instante estendi os braços para entregar o cachorro a ele. Ele me olhou desconfiado e depois de alguns instantes pegou o cachorro, meio sem jeito.

O cachorrinho lambeu o rosto dele carinhosamente e ele, surpreso, expressou um sorriso relaxado, aninhando o cachorro em seus braços.

Depois de algum tempo ele colocou o cachorro no chão e me olhou profundamente por alguns instantes. Até que ele disse:

– Minha filha gosta de você, meu cachorro gosta de você, eu gosto de seu vestido. Ok, eu vou ouvir o que você tem a dizer.

Nesse instante ficou tudo escuro como se eu estivesse sendo retirada abruptamente do local e voltando para o corpo.

Durante esse tempo eu pensei: ‘Estou voltando para o corpo. Logo agora que a assistência ia começar. Será que alguma coisa deu errado?’

Ao retornar para o soma, surgiu na tela mental a frase escrita: “O que você aprendeu com isso?”

Percepção. Durante a experiência acima relatada, foi percebido pela autora elevado nível de autoconfiança e tranquilidade íntima, mesmo diante de ambiente denso e desequilibrado.

Questionamento. Ao compartilhar a experiência com o professor epicon do ECP3, a autora foi questionada sobre o que havia compreendido ao final da projeção. *Ou seja, o que a autora havia aprendido com isso?*

Aprendizado. A primeira impressão foi de que *o trabalho interassistencial era feito em etapas*, podendo ser considerada bem sucedida aquela etapa da assistência. Porém, a interpretação do professor epicon foi bem mais esclarecedora, ampliando a reflexão da autora. Ele disse: *o trabalho é feito em equipe*.

Hipótese. A partir do aprendizado adquirido no ECP3, a primeira hipótese da autora foi de que a autoconfiança percebida durante a projeção deveria ter sido proporcionada pela equipe de amparadores extrafísicos. Neste caso, a presença de consciexes mais maduras e hígdas junto à projetora poderiam ter-lhe transmitido a condição de equilíbrio íntimo e autoconfiança percebidos. Nesta hipótese, a autora praticamente se eximiu de qualquer mérito diante da condição de equilíbrio, atribuindo apenas à equipex a responsabilidade pelos sentimentos mais maduros vivenciados.

Autotraforismo. Ao prosseguir na autoavaliação, já sob ótica mais traforista, a autora passou à segunda hipótese, inferindo que a equipe de amparadores poderia ter potencializado seus trafores, mas reconhecendo em si mesma um elevado nível de autoconfiança, sobre o qual os amparadores puderam atuar. Nesta hipótese a autora passou a admitir o mérito pessoal diante do padrão de manifestação mais homeostático.

I.3. Autoavaliação Multidimensional

Autocriticologia. A partir das autoavaliações intra e extrafísicas, tomando por base a auto-observação nas manifestações intrafísicas diárias, em conjunto à análise das experiências projetivas selecionadas no histórico projeciográfico, foram identificados os traços predominantes em cada contexto, conforme descrito no Quadro 2.

Quadro 2. Traços conscienciais predominantes nas manifestações intrafísicas e extrafísicas.

Trafar no intrafísico	Insegurança
Trafor no intrafísico	Responsabilidade
Trafal no intrafísico	Autoconfiança
Trafor no extrafísico	Autoconfiança

Comparaciologia. Ao comparar os traços identificados, a autora constatou grande incongruência na manifestação consciencial interdimensional.

Incoerência. A identificação do trafor da autoconfiança no extrafísico era incoerente diante da falta do mesmo traço no intrafísico. Como poderia a autoconfiança ser trafor e trafal ao mesmo tempo?

Antagonismologia. Além disso, de que maneira dois traços antagônicos podiam coexistir na manifestação intraconscencial? No caso, o trafor da autoconfiança extrafísica convivendo com o trafor da insegurança intrafísica.

Definologia. Neste ponto, cabe elucidar os conceitos expostos no quadro acima, no intuito de definir o significado dos traços identificados. Eis as definições listadas em ordem alfabética, segundo o dicionário HOUAISS (2001):

1. **Autoconfiança:** confiança em si mesmo, segurança.
2. **Insegurança:** estado, condição ou característica do que é inseguro; ausência de segurança, periculosidade; sensação ou sentimento de não estar protegido, seguro; falta de confiança em si mesmo, em suas próprias qualidades ou capacidades.
3. **Responsabilidade:** obrigação de responder pelas ações próprias ou dos outros; caráter ou estado do que é responsável.

Resultado. A percepção clara da incoerência entre os traços conscienciais levou à escolha da primeira opção do tema de pesquisa: *Desenvolvimento da Autoconfiança através da Projetabilidade Lúcida*, cuja abordagem teria como objetivo principal a autoapropriação do trafor da autoconfiança presente nas manifestações extrafísicas, a fim de transportá-lo para as atuações no dia a dia, na dimensão intrafísica. O objetivo seria buscar nas experiências projetivas interassistenciais o desenvolvimento da autoconfiança, traço faltante no intrafísico, diminuindo o *gap* da manifestação desse traço nas diferentes dimensões, considerando-se dois aspectos:

1. A consciência manifesta-se multidimensionalmente.
2. Os traços de personalidade são intraconscienciais.

Inferência. Logo, independente da dimensão na qual a consciência se manifeste, os traços-força e os traços-fardo estarão presentes na estrutura consciencial, variando de intensidade e preponderância de acordo com o contexto vivenciado e o momento íntimo. A conclusão inicial era de que a autora possuía o traço da autoconfiança, porém sua manifestação era inibida quando a mesma atuava na dimensão intrafísica.

Proxêmica. Caberia investigar se a expressão desses traços antagônicos – insegurança intrafísica e autoconfiança extrafísica – se relacionava à proximidade, visto que a qualidade da manifestação consciencial variava em função do espaço, de uma dimensão para a outra.

Origem. Era necessário investigar a origem dessa dissonância na expressão dos traços conscienciais a partir de cinco diferentes questionamentos, não excludentes, apresentados em ordem alfabética:

Amparador: o quanto a atuação ostensiva do amparo extrafísico poderia potencializar a autoconfiança durante as projeções interassistenciais?

Mesologia: o quanto a pressão mesológica imposta pelo contexto grupocármico atual poderia contribuir para a inibição da autoconfiança na dimensão intrafísica?

Restringimento: o quanto a ausência do veículo somático na dimensão extrafísica possibilitava à consciência manifestar-se livremente e de maneira mais autêntica, sem o restringimento imposto pelo cérebro físico?

Retroego: o quanto a convivência com o grupocarma intrafísico trazia à tona o retroego inseguro, suscitando a expressão de padrões patológicos do passado?

Somaticidade: o quanto as características somáticas poderiam contribuir para a predominância da insegurança na manifestação intrafísica?

Heterocriticologia. Ao expor a escolha da temática de autopesquisa aos professores e colegas de turma durante aula da EPL, a autora foi imediatamente questionada, pois, para todos os presentes (professores e alunos), o traço de insegurança não era percebido em sua manifestação. Para o grupo, o tema de pesquisa não era pertinente, pois, à vista de todos, a autora se mostrava autoconfiante.

Dissonância. A autoavaliação da autora não correspondia às heteroavaliações advindas do grupo. Era necessário fazer uma análise mais profunda e definir novos critérios autopesquisísticos para compreender e superar a distorção autocognitiva existente.

II. APROFUNDAMENTO NA AUTOPESQUISA

Acurácia. A partir desse ponto da pesquisa, a autora aprofundou as investigações e passou a observar com mais acuidade os contextos nos quais os traços de insegurança ou de autoconfiança se evidenciavam. Foram identificadas inúmeras situações associadas ao sentimento de insegurança, onde era nítida a percepção da falta de autoconfiança. Porém, nessa avaliação o foco estava apenas na percepção emocional. Era necessário implementar maior grau de racionalidade à pesquisa.

Fatologia. Em paralelo à listagem das situações associadas à insegurança, a autora passou a elencar fatos que evidenciassem ou não a influência deste traço nos resultados obtidos ao longo do histórico pessoal.

Autorrealizações. A autora passou a revisitar criteriosamente a trajetória pessoal e profissional, elencando com o máximo de racionalidade as situações nas quais havia sido bem sucedida em tarefas diversas.

Resultado. Seguem listadas, abaixo, 19 vivências de situações experienciadas pela autora, dispostas em ordem cronológica:

01. Excelente desempenho na escola durante toda a infância e adolescência, sendo a melhor aluna da turma em diversas disciplinas;
02. Aprovação em todos os vestibulares investidos, cursados ou não;
03. Admissão no primeiro emprego na primeira tentativa, entre vários candidatos;
04. Admissão no segundo emprego na primeira tentativa, entre vários candidatos;
05. Primeira graduação concluída no tempo mínimo, com CR acima de 9,3, apesar das intensas atividades profissionais;
06. Reconhecimento profissional em diversos projetos;
07. Aquisição de imóvel próprio;
08. Completismo em diversas corridas de rua, inclusive uma maratona;

09. Segunda graduação concluída no tempo mínimo, com CR acima de 9,5, apesar das intensas atividades profissionais;
10. Elaboração de monografia de conclusão de curso para a graduação em Psicologia com grau 10;
11. Admissão no terceiro emprego na primeira tentativa, entre vários candidatos;
12. Término de relação afetiva, passando a morar sozinha e assumindo as reponsabilidades inerentes ao novo contexto;
13. Resultados relevantes na melhoria da saúde holossomática de membro do grupocarma familiar a partir da aplicação regular de arcos-voltaicos, por mais de 2 anos.
14. Constituição de dupla evolutiva;
15. Aprovação na prova de docência conscienciológica na primeira tentativa;
16. Elaboração e publicação de artigo de conclusão de curso (pós-graduação Psicologia Hospitalar) com grau 10 com louvor;
17. Liberação para a docência do Curso Integrado de Projeciologia (CIP) na 2ª aula-treino;
18. Início e sustentação da prática da tenepes;
19. Liberação para atuar como professora palestrante na 2ª palestra-treino.

Fatologia. A partir da análise dos fatos que compunham a trajetória de vida da autora, acrescidos da atualização até os dias atuais (itens 16 a 19), as diversas conquistas e realizações bem sucedidas demonstravam que a insegurança percebida não havia comprometido os resultados obtidos ou o desempenho social, intelectual e holossomático.

Hipótese. Lançando mão da hipótese mais óbvia para o autopesquisador, a autora inicialmente considerou a possibilidade de estar sendo autocorrupta por não querer assumir o trafor da autoconfiança, visando fuga de responsabilidade.

Refutação. Porém, essa hipótese logo foi descartada, em função dessa postura se mostrar incoerente com a realidade intraconsciencial da autora, pois ia de encontro ao traço da responsabilidade, sendo este um trafor já identificado e aplicado em todos os contextos analisados na pesquisa (ver Quadro 1). Era fato que não se tratava de simples fuga da responsabilidade. A autora realmente não havia enxergado o traço de autoconfiança até aquele momento.

III. AUTODIAGNÓSTICO

Autossuperação. A identificação do trafor da responsabilidade havia sido determinante para o autodiagnóstico. Este traço impulsionava a autora a enfrentar os desafios, suplantando a insegurança.

Cronêmica. A manifestação da insegurança se dava em relação à expectativa do futuro, em tarefas e atividades ainda não realizadas. Porém, ao observar o passado, a grande maioria das tarefas haviam sido bem sucedidas.

Distorção. Na visão da autora, o futuro apresentava-se sempre ameaçador. Segundo BECK (1997; p. 128), uma das formas de pensamento típicas das distorções cognitivas é a catastrofização, na qual a consciência “prevê o futuro negativamente sem considerar outros resultados mais prováveis”.

Traços. No Quadro 3, a autora relaciona os traços dissonantes – insegurança e autoconfiança – e estabelece, em ordem alfabética, um comparativo entre as características e os contextos nos quais eles se manifestavam.

Quadro 3. Insegurança/Autoconfiança – características e contextos de manifestação.

Insegurança	Autoconfiança
Ações e situações futuras	Ações e situações passadas
Atividades ainda não realizadas	Atividades já concluídas
Conhecimentos não adquiridos	Conhecimentos dominados
Fatos possíveis	Fatos reais
Futuro desconhecido	Passado vivenciado
Imaginação, fantasia	Constatação, realidade
Intangibilidade, abstração	Palpabilidade, concretude
Emocionalidade	Racionalidade
Intrafísica	Extrafísica

Validação. A insegurança realmente existia e era legítima, porém não se assentava em resultados concretos de insucessos que pudessem validá-la ou justificá-la nesta vida. Os pensamentos e sentimentos de insegurança eram deslocados da realidade aparente e não condiziam com os resultados conquistados, que por sua maior evidência e concretude, eram mais perceptíveis ao grupo da EPL.

Constatação. As ações e realizações eram evidentes e concretas, enquanto o sentimento de insegurança era íntimo e abstrato, associado à simples possibilidade de algo dar errado. Ou seja, a insegurança era vivenciada pela autora, porém não era percebida por ninguém, além dela mesma.

Paragenética. O sentimento de insegurança se fazia presente desde a infância mais primitiva, gerando a suspeita de a autora já ter ressonado com esse traço consciencial proveniente de experiências traumáticas do passado, seja em outras vidas e/ou em períodos intermissivos.

Reforço. A insegurança inata havia sido reforçada nesta vida em função de experiências nas relações grupocármicas, principalmente ao considerar o grupo familiar.

Atualização. Neste ponto, o tema de pesquisa foi revisto, passando a ser mais adequado e coerente diante das novas conclusões: *Atualização da Autoimagem Consciencial através da Projetabilidade Lúcida*.

IV. TERAPEUTICOLOGIA

Neocondutas. Em busca da atualização da autoimagem pessoal, a autopesquisadora adotou 4 condutas, listadas em ordem alfabética:

1. **Análise da recicloteca pessoal.** Avaliação e registro do conjunto de reciclagens realizadas desde o primeiro contato com a Conscienciologia. Esta revisão dos pontos pessoais autossuperados

favoreceu, e continua a favorecer, a autoapropriação de diversos traços, principalmente o da autoconfiança.

2. **Valorização da história pessoal.** Revisão do histórico pessoal, procurando encarar o passado com racionalidade e técnica, suscitando a valorização das conquistas, a resignificação de vivências e a melhoria de várias relações grupocármicas.

3. **Higiene consciencial.** Esta técnica passou a ser aplicada diariamente com o intuito de ampliar a lucidez nas interações buscando a autoconscientização perante os erros, os acertos e as omissões diárias.

4. **Valorização das heteroavaliações.** A autora anteriormente descartava prematuramente as heteroavaliações, sob o argumento de que *ninguém sabe o que passa dentro de mim*. Ao enxergar o auxílio do grupo da EPL e a autoavaliação distorcida sobre a realidade pessoal, se dispôs a escutar as demais pessoas, passando a avaliar e analisar os *feedbacks* recebidos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Autocheckup. É importante a consciência manter-se lúcida sobre a realidade pessoal. Neste sentido, é necessário realizar autoavaliações frequentes, para não correr o risco de viver reforçando retrossinapses patológicas pela ausência da atualização da autoimagem consciencial. Os autobalancos existenciais regulares são recomendáveis para qualquer consciência.

Autovalorização. As conquistas não valorizadas são rapidamente descartadas, não se apreendendo a sensação de sucesso. A autoapropriação das superações e vitórias pessoais contribuem sobremaneira para a atualização da autoimagem. Além disso, ao não reconhecer os acertos e ganhos evolutivos, a consciência desvaloriza a atuação e esforço dos amparadores intra e extrafísicos.

Autotrafarismo. Quando mantemos o padrão pensênico mofado e desatualizado, reforçamos caminhos sinápticos deslocados, que nos mantêm presos e estagnados evolutivamente. Cabe à consciência interessada na evolução se perguntar: Qual a realidade intraconsciencial desejada: traforística ou traferística?

Coragem. O medo de errar cria expressiva lente de aumento sobre pequenas falhas, distorcendo-as e levando-as a representar grandes equívocos, o que reforça a manutenção de sinapses antievolutivas.

Autopesquisa. A projeção consciencial lúcida é ferramenta valiosa para o processo da autopesquisa, pois permite que a consciência identifique seu atual nível de autocoerência. No caso da autora, o desenvolvimento deste tema de pesquisa só foi possível em função das parapercepções advindas das projeções lúcidas autovivenciadas.

Projetabilidade. A autora precisou perceber-se fora do corpo físico para descobrir o traço da autoconfiança que não era reconhecido na atuação intrafísica. Sem a possibilidade de manifestar-se livre do restringimento imposto pelo corpo físico, talvez a autora só se deparasse com este traço no próximo período intermissivo, podendo comprometer sua programação existencial.

REFERÊNCIAS

1. BECK, Judith; *Terapia Cognitiva – Teoria e Prática*; 348 p.; 90 refs.; 23 x 16 cm; *Artmed*; Porto Alegre, RS; 1997; página 128.
2. HOUAISS, Antonio; & VILLAR, Mauro de Salles; *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*; LXXXIV + 2.922 p.; 1.384 abrevs.; 1 foto; 6 ilus.; 1 microbiografia; 19 tabs.; glos. 228.500 termos; 1.582 refs. (datações etimológicas); 804 refs.; 31 x 22 x 7,5 cm; enc.; *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ; 2001; páginas 349, 1.624, 2.440.
3. PADILHA, Paula; *Autoconscienciomentria pela Projetabilidade Lúcida*; artigo; Conscientia; Revista; V. 9; N. 4; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Outubro a Dezembro, 2005; página 382.
4. VIEIRA, Waldo; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 1.232 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 16 E-mails; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 grafs.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 2 websites; glos. 300 termos; 1.907 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 4a Ed. rev. e aum.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1999; páginas 532 e 533.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

1. VIEIRA, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 700 caps.; 147 abrevs.; 600 enus.; 8 índices; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1994.
2. _____; *Enciclopédia da Conscienciologia*; 2.498 Verbetes; 11.034 páginas; 407 Especialidades; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC) & Associação Internacional Editares; 8a ed.; Foz do Iguaçu, PR; 2013.
3. _____; *Projeções da Consciência: Diário de Experiências Fora do Corpo Físico*; 224 p.; glos. 25 termos; alf.; 21 x 14 cm; br.; 6a Ed. revisada; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2002.

Marise Barros, graduada em Design e Psicologia; pós-graduada em Psicologia Hospitalar; voluntária e docente do IIPC RJ, tenepessista.

E-mail: marisegbarros@gmail.com