

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Autoconsciencioterapia Aplicada à Atualização Autoparadigmática

Autoconsciencioterapia Aplicada a la Actualización Autoparadigmática
Self- conscientiotherapy Applied to Autoparadigmatic Update

Meire Vieira

Psicóloga, especialista em Psicoterapia de Orientação Psicanalítica, mestre em Saúde Pública em Região de Fronteira, Voluntária da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC), meirevp@gmail.com

RESUMO. O presente artigo investiga a importância da atualização autoparadigmática para a assunção de valores intermissivos direcionadores da proéxis. Teve por objetivo demonstrar os elementos presentes na transição autoparadigmática vivenciados pela autora ao identificar resquícios da pensividade religiosa enquanto retroparadigma. A compreensão do ciclo parapatológico evidenciou que as apriorismoses sustentam as posições anacrônicas dos apegos e contemporizações anticosmoéticas de base religiosa. Os principais meios paraterapêuticos utilizados para quebrar o ciclo parapatológico foram a autoconsciencioterapia, a consciencioterapia clínica com a aplicação de técnicas autoconsciencioterápicas *da investigação do mal-estar, ação pelas pequenas coisas, metapensênica e reciclagem pensênica*. Considera-se que a autoconsciencioterapia contribuiu significativamente para a autexperimentação, autenfrentamento e reestruturação pensênica necessárias para a construção de neossinapses. Conclui-se que a atualização autoparadigmática ocorre de modo processual, com o aumento gradativo dos percentuais de vivência do paradigma consciencial.

Palavras-chave: apriorismose; contemporização anticosmoética; retroparadigma; autexperimentação.

RESUMEN. Este artículo investiga la importancia de la actualización autoparadigmática para la asunción de valores intermisivos direccionadores de la proéxis. Tuvo como objetivo demostrar los elementos presentes en la transición autoparadigmática, vividos por la autora, al identificar resquicios de la pensividad religiosa como un retroparadigma. La comprensión del ciclo parapatológico evidenció que los apriorismos mantienen las posiciones anacrónicas de los apegos y las contemporizaciones anticosmoéticas, de cuño religioso. Los principales métodos paraterapêuticos utilizados para romper el ciclo parapatológico fueron la autoconsciencioterapia, la consciencioterapia clínica con la aplicación de técnicas autoconsciencioterápicas como la investigación del malestar, la acción por las pequeñas cosas, la metapensênica y el reciclaje pensênico. Se considera que la autoconsciencioterapia contribuyó significativamente en la autoexperimentación, el enfrentamiento y la reestructuración pensênica necesaria para la construcción de neossinapsis. Se concluye que la actualización autoparadigmática ocurre de manera procesual, con el aumento gradual de los porcentajes de experiencias del paradigma consciencial.

Palabras clave: apriorismosis; contemporización anticosmoética; retroparadigma; autoexperimentación.

ABSTRACT. This paper investigates the importance of self-paradigmatic updating for assuming intermissive values that guide the proexis. It aimed to demonstrate the elements

present in the self-paradigmatic transition experienced by the author by identifying remnants of religious thought as a retroparadigm. An understanding of the parathological cycle showed that apriorisms support the anachronistic positions of anticosmoethical compromises and attachments of a religious basis. The main paratherapeutic means used to break the parathological cycle were self-conscientiotherapy, clinical conscientiotherapy with the application of self-conscientiotherapeutical techniques for the investigation of malaise, action for small things, metathosenization and thosenic recycling. Self-conscientiotherapy is considered to have significantly contributed to the self-experimentation, self-confrontation, and thosenic restructuring required for the construction of neosynapses. It is concluded that self-paradigmatic updating occurs in a procedural manner, with a gradual increase in the percentage of experiencing the consciential paradigm.

Keywords: apriorismosis; anticomoeethical compromise; retroparadigm; self-experimentation.

INTRODUÇÃO

Paradigma. O termo paradigma é utilizado nas ciências e na epistemologia para definir um conjunto de formas vocabulares e servir de modelo para um sistema ou padrão a ser seguido. Um paradigma estabelece os limites e a abrangência de um conhecimento.

Filtro. Enquanto modelo ou lente, pode funcionar para filtrar as percepções e ações da consciência, de tal forma a limitar-lhe a compreensão, uma vez que aquilo que não estiver no paradigma pessoal é mais difícil de ser percebido.

Autoparadigma. Autoparadigma é o sistema mentalsomático de referências da consciência, atuando enquanto modelo mental aplicado nas manifestações conscienciais ou modo de percepção da realidade e conjunto de regras para viver, formado ao longo da holobiografia mediante repetidas ações reforçando modelos vigentes (Zaslavsky, 2019, p. 1).

Retroparadigma. Em termos holobiográficos, a religião é um exemplo de retroparadigma a ser reciclado por toda conscin ou consciex intermissivista com este padrão de manifestação ainda na atualidade.

Anacronismo. O apego, geralmente de fundo emocional, mantém a consciência presa a grupos e holopensenses anacrônicos, já não condizentes com sua realidade e avanços autevolativos.

Autocognição. A compreensão dos traços e mecanismos que se manifestam segundo o paradigma religioso é tarefa primordial para se empreender a autorreciclagem necessária para a assunção da autonomia e autorresponsabilidade evolutivas. Tal como afirma Da Luz (2011, p. 352), “*a religião termina no íntimo da consciência, o exato lugar onde, em determinado momento, o autoengano começou*” (grifo do autor).

Organização. A sistematização desta pesquisa ocorreu durante o Curso para a Formação do Consciencioterapeuta (CFC), realizado na OIC no período de julho a dezembro de 2019. Entretanto, a autoconsciencioterapia iniciou-se em novembro de 2017 no curso de Imersão em Consciencimetria (CONSCIUS), e teve continuidade na consciencioterapia realizada no período de fevereiro de 2018 a março de 2019.

Estrutura. A estruturação deste artigo é apresentada nas seguintes seções:

I. Parassemiologia: apresenta a análise dos traços conscienciais relacionados ao anacronismo autoparadigmático, apriorismose, apego e contemporização anticosmoética.

II. Paradigma Religioso Holobiográfico: aborda os principais traços conscienciais ligados à pensenidade religiosa.

III. Apriorismose: é apresentada a compreensão do *modus operandi* a partir da apriorismose.

IV. Paraterapeuticologia: explicitados os enfrentamentos realizados e os indicadores para a autossuperação em andamento.

Conclusão. Na conclusão, a autora apresenta a síntese da autoconsciencioterapia do anacronismo autoparadigmático.

I. PARASSEMIOLOGIA

Autoinvestigação. Foi observado pela autora o desconforto emocional ao identificar reatividade defensiva quando confrontada com apegos mantidos com grupos do passado do espiritismo e catolicismo. A percepção do anacronismo paradigmático foi o foco da investigação autoconsciencioterápica.

Manifestação. A compreensão da manifestação consciencial a partir do anacronismo autoparadigmático mostrou-se essencial para identificar a forma como esse mecanismo atua, ampliando a autocognição quanto às predisposições intraconscienciais que estão na raiz de tal manifestação.

1.1. Técnica do Registro dos Autopenses.

Registro. Para aprofundar a autoinvestigação pertinente ao anacronismo autoparadigmático, foi aplicada a *técnica do registro dos autopenses*, que consiste na anotação dos pensamentos, sentimentos e energias relacionados a situações em que se deseja investigar. Eis, na tabela 1, cinco situações que exemplificam sua aplicação:

TABELA 1. REGISTRO DOS AUTOPENSENES.

Situação	Pensamentos	Emoções/sentimentos	Energias/Comportamentos	Autodiagnóstico
Críticas ao artigo para a formação do CTP.	Não tenho competência.	Tristeza, desmotivação.	Desinvestimento e isolamento.	Autovitimização.
<i>Feedback</i> contrário à imagem idealizada.	Não vou conseguir me superar.	Medo e tristeza.	Paralisação e travamento da manifestação.	Autovitimização.
Dar o contra na escolha de móveis.	Como vou dizer que não gostei se a pessoa escolheu com carinho?	Medo de ser muito crítica e criar confusão.	Dissimulação dos sentimentos.	Medo.

Situação	Pensamentos	Emoções/ sentimentos	Energias/Com- portamentos	Autodiag- nóstico
Alterações constantes da agenda pessoal.	Tenho que dar conta de tudo, dá para dar um jeito.	Medo, culpa.	Entropia, ansiedade.	Medo de decepcionar; perfeccionismo.
Críticas à Psicanálise.	Como podem desqualificar dessa forma um conhecimento?	Raiva, mágoa e tristeza.	Defesa da Psicanálise.	Injustiça.

Autodiagnóstico. O registro dos pensenes, relacionados às situações acima listadas, proporcionou identificar elementos importantes para o autodiagnóstico, evidenciando um *polinômio medo-defesa-autovitimização-autassédio*.

Autodogma. A dramatização da relação com o erro pode funcionar aos moldes de importante travão da manifestação consciencial, paralisando o movimento de atualização consciencial. Um exemplo de autodogma identificado foi a ideia de sentir-se incapaz da autossuperação, manifesta por posturas de autovitimização e paralisação diante de desafios evolutivos.

Autoimagem. A manutenção da autoimagem idealizada de *boa moça* era utilizada enquanto tentativa ilusória de evitar o confronto, o qual muitas vezes é necessário para o aproveitamento das oportunidades evolutivas de interassistência tarística.

1.2. Técnica de investigação do mal-estar.

Desconforto. Durante o processo autoconsciencioterápico foi utilizada a *técnica da investigação do mal-estar* (DTPC, 2019, online) com o objetivo de investigar, com mais detalhes, o desconforto e constrangimento experimentados ao se deparar com a reatividade e posturas defensivas quando confrontada com o posicionamento autoparadigmático.

Procedimentos. A aplicação da técnica consiste em listar os desconfortos, identificar e anotar a origem destes, para posterior análise e síntese do materpensene de cada desconforto, agrupando-os por semelhança, a fim de identificar uma área a ser trabalhada (Takimoto, 2006 p. 20).

Defesa. A primeira constatação foi de defesa de realidades e pontos de vista sem abertura para o questionamento, ou para a possibilidade de refletir a partir de posições contrárias. Nessas situações era frequente o uso de contemporizações para minimizar o efeito anacrônico de manter-se em holopenses regressivos, por exemplo, da religião.

Apegos. Na origem das reações defensivas, foi possível constatar o apego a posturas estagnadoras da evolução. O apego nosográfico, enquanto estado emocional, caracterizado pelo laço afetivo patológico a consciências, objetos, ideias e contextos aos quais a conscin permanece ligada com vínculos de interprisão (Reis, 2018, p. 1.413).

Fixação. O cultivo de apegos patológicos ideativos dificulta a atualização auto-paradigmática por alimentar a fixação, acomodação a um conjunto de ideias consideradas secundárias frente ao momento evolutivo. Um exemplo de fixação mantida pela autora é o vínculo com a psicanálise, desatualizado frente ao neoparadigma consciencial.

1.3. Modelo da parapatologia do anacronismo autoparadigmático.

Repetições. As autoconvicções, ou ideias preestabelecidas e arraigadas, impõem limites para a compreensão de vivências e impedem ações mais efetivas de autenfrentamento, mantendo a consciência no ciclo antievolutivo.

Ciclologia. Dessa forma, o ciclo parapatológico do anacronismo autoparadigmático pode ser exemplificado na figura 1:

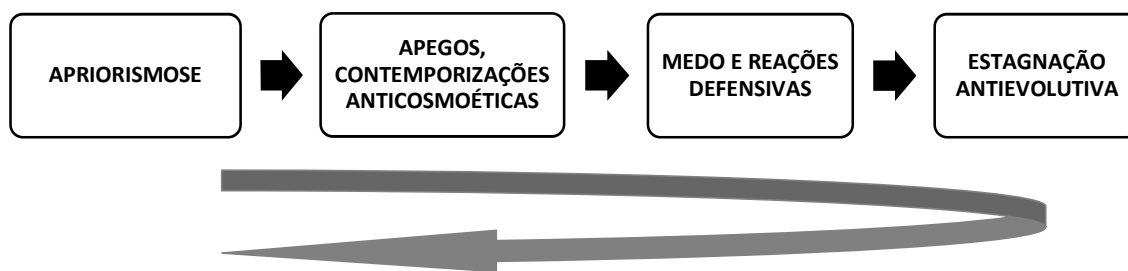


FIGURA 1. CICLO VICIOSO DO ANACRONISMO AUTOPARADIGMÁTICO.

Saturação. Tal como afirma Takimoto (2006, p. 13), é frequente para a conscin a vivência da saturação pessoal frente às constantes repetições de modos de funcionar regressivos que atuam de maneira a sabotar o proceso evolutivo com repercussões estagnadoras no autodesempenho proexológico.

Estagnação. A repetição da manifestação de mecanismos regressivos, levando à falta do autoposicionamento cosmoético, proporcionou estagnação evolutiva a esta autora.

1.4. Desdobramentos do Anacronismo Autoparadigmático.

Companhias. O anacronismo autoparadigmático tem como desdobramento multi-dimensional o cultivo de vínculos intra e extrafísicos relacionados aos grupos de pertencimento do passado. Foi possível identificar a presença de companhias extrafísicas vinculadas ao holopense religioso, com as quais a autora mantinha interprisão grupocármica. Um exemplo foi o de freiras atuando ao modo de guias amauróticos.

Encaminhamento. À medida que a autoinvestigação foi se aprofundando, com a identificação de traços específicos, até então não correlacionados com o holopense religioso, foi possível o encaminhamento e assistência a tais consciexes.

Pseudoganhos. A manutenção das companhias religiosas por vínculos afetivos proporcionava pseudoganhos ao nutrir a sensação ilusória de proteção, o que dificultava o desassédio e assistência a esse público assistencial.

Autorreciclagem. O princípio de que ninguém perde ninguém contribui para a compreensão de que nas autorreciclagens ocorre a atualização dos vínculos conscienciais, uma vez que a consciência deixa a posição de assediadora do processo a partir da autoqualificação interassistencial.

1.5. Problematização.

Autoinvestigação. Como resultado da autoinvestigação foram identificadas, inicialmente, 4 questões a serem aprofundadas no autodiagnóstico:

1. **Traços.** Quais traços compõem o mecanismo do anacronismo autoparadigmático? Alguns exemplos: autovitimização; idealizações; medo; autculpa; autorrepressão.

2. **Apriorismo.** Quais distorções cognitivas fundamentam esse mecanismo? São exemplos de apriorismos a ideia de que o erro não pode acontecer; não se pode decepcionar as pessoas significativas do convívio pessoal.

3. **Efeitos.** Quais as consequências geradas por esse ciclo patológico? Alguns exemplos: estagnação, perda de oportunidades evolutivas, comprometimento da proéxis, interprisão grupocármica.

4. **Reforço.** Quais os pseudoganhos que reforçam o ciclo? Exemplo: reforço energético do grupo extrafísico religioso com sensação de (pseudo)proteção.

II. APRIORISMOSE

Apriorismo. A apriorismo é a “qualidade, condição ou estado cronicificado do apriorista, homem ou mulher, somente capaz de raciocinar *a priori*, a partir de elementos prévios fixados, sem exame, análise ou verificação, independente da facticidade ou para-facticidade” (Vieira, 2018, p. 1.562).

Modus operandi. O *modus operandi* apriorista está na raiz do conjunto de reações que mantém a conscin na condição de estagnação multifacética da opinião, do nível de ignorância e da incapacidade evolutiva (Vieira, 2014, p. 111).

Identificação. Eis, listados em ordem alfabética, 5 apriorismoses presentes no funcionamento da autora:

1. **Autopensene preconceituoso:** autoconvicções limitantes da própria pensenidade, as quais não refletem a autovisão realista.

2. **Elocubrações insensatas:** o vício em análises a partir de interpretações equivocadas dos fatos e parafatos.

3. **Opinião petrificada:** a manutenção de opiniões incoerentes com os conhecimentos atuais.

4. **Reatividade:** a postura reativa em interações assistenciais, anulando o efeito do debate.

5. **Seletividade apriorista:** a postura intraconsciencial de selecionar *a priori* as informações recebidas com base e visões anacrônicas, limitando a vivência com abertismo.

Restringimento. Em conjunto com a pensenidade religiosa, a apriorismose é um aspecto importante a ser reciclado, pois tende a manter o universo pessoal circunscrito a autodogmas, restringindo a autocognição libertária.

Preconceitos. As ideias preconcebidas guardadas dentro de si, com base em mitos e ilusões, prejudicam a análise e interpretação dos fatos e parafatos, construindo bases distorcidas ao paradigma pessoal.

III. PARADIGMA RELIGIOSO HOLOBIOGRÁFICO

3.1. Pensenidade Religiosa.

Autorrepressão. A análise dos elementos presentes no trinômio do anacronismo autoparadigmático, *medo-culpa-autodogma*, apresenta relação direta com resquícius da pensenidade religiosa atuando no holopensene pessoal como filtro restritor da manifestação consciencial.

Traços. Eis em ordem alfabética a listagem de 7 traços da pensenidade religiosa presentes no holopensene pessoal que necessitaram de reciclagem:

1. **Autodogmatismo.** A pensenidade fechada com verdades absolutas sobre si. Por exemplo: “eu sou café com leite”, mantendo a autocrença de insignificância e postura infantilizada.

2. **Autorrepressão.** O autorrestringimento da manifestação pessoal com mecanismos automáticos de contenção de sentimentos autênticos. Exemplo, não se permitir demonstrar a real pensenidade no debate ou interlocuções críticas.

3. **Credulidade.** As autoconvicções embasadas em crenças e idealizações: “para ser considerada parapsíquica tem que ser 5 estrelas”.

4. **Culpa.** A autoculpa paralisando as ações reparadoras de autorrecomposição: “sentimento paralisante de culpa frente a erros do passado”.

5. **Escondimentos.** A ação irracional de esconder de si mesma sentimentos considerados indignos: “não permitir entrar em contato com a raiva, mascarando-a para si com outro sentimento, por exemplo, a tristeza”.

6. **Idealização.** A manutenção irreal de auto e hetero idealização de modelos inatingíveis: “manter referenciais externos como ideais a serem seguidos”.

7. **Medo.** A subjugação ao medo irrefletido de vivenciar desafios evolutivos, constituindo autoprisão e ferramenta de heterodinação: “medo de não dar certo, de não conseguir”.

Autengano. O principal efeito dos resquícius da pensenidade religiosa para a autora se manifestava na forma de se relacionar consigo, evitando a autopercepção dos pontos a serem trabalhados, mantendo expectativas perfeccionistas sobre a vida e convicções equivocadas perante o erro, adiando oportunidades de aprendizado a partir das autorreciclagens necessárias e da autocognição realista dos erros e acertos cometidos, e dos traços-fardos (trafares) e traços-força (trafores) associados.

Autoculpa. A constatação foi a de que permanecer na autoculpa é postura *antirreciclogênica* e mantém a consciência estagnada. Ao adotar as autorreciclagens, a consciência se corrige com a compreensão do erro sem abrir espaço para a autoculpa.

Santidade. A atitude de *parecer ser* tem ligação com o valor anacrônico do pensamento religioso da santidade.

Autossacrifício. Os traços de santidade, cultivados em retrovidas no holopense religioso, se manifestavam na vida atual por meio do perfeccionismo, alto percentual de idealismo e tendência ao autossacrifício e renúncia. Um exemplo é a manutenção irracional da imagem de boa moça.

História. Os primeiros santos surgiram ainda no século I, os mártires, cultuados ao longo dos tempos pelos cristãos. Os santos, venerados enquanto mediadores entre os humanos e a divindade, exercem fascínio no imaginário cristão a partir de equívocos, com repercussões em múltiplas vidas, como por exemplo a violência contra o próprio corpo, autoflagelação, jejum, privação do sono, renúncia ao sexo, entre outros (Da Luz, 2011, p.142).

Egolaria. Os equívocos inerentes ao processo da santidade, especialmente relacionados ao paradoxo de o santo manter uma imagem de abnegação e ao mesmo tempo desejar ser reverenciado, escondem o mecanismo egoico subjacente.

Síndrome. Sob a ótica da Consciencioterapeuticologia, pode-se adotar a hipótese de que as idealizações propostas pela pensividade religiosa favorecem a manifestação da Síndrome da Ectopia Afetiva (SEA), formulada por Vieira (2007, p. 35) “condição em que a conscin foca de modo excêntrico ou deslocado as afeições sobre alguma causa, ideia ou personalidade eleita enquanto objeto de adoração, glorificação ou deificação, forçando a inserção desse contexto particular da autopensividade”.

Casuística. Nos mecanismos de idealização e deslocamento, o afeto algumas vezes é retirado das relações reais e deslocado para idealizações, podendo gerar idolatrias ectópicas. Eis 2 situações que exemplificam esse mecanismo na casuística da autora:

1. Ter participado de fã clube na adolescência;
2. Na relação com a psicanálise o Freudismo exacerbado, ofuscando a análise crítica.

Autocosmoética. Faz-se necessária a desconstrução do valor anacrônico da santidade, reciclando traços e visões equivocadas da vivência humana e a atualização de valores evolutivos pautados na autocosmoética quanto à compreensão e respeito às necessidades fisiológicas e aos limites do soma enquanto fatores básicos para a realização proexológica.

3.2. Contemporização Anticosmoética.

Definição. A *contemporização anticosmoética* é aqui definida como ato ou efeito de minimizar ou contornar uma situação sem ir direto ao ponto. Acomodar de maneira espúria conflitos e situações que exigem um posicionamento cosmoético.

Tacon. Relacionada ao holopensene religioso, a contemporização anticosmoética vincula-se à tarefa da consolação (tacon), que mesmo sendo um recurso assistencial primário, aborda apenas a superfície do que precisa ser trabalhado. É o modo principal da assistência, apresentando efeitos lenitivos e compensatórios, sendo muito simpática aos assistidos, entretanto, mantém a dependência e o subnível do assistente.

Pactos. A contemporização anticosmoética promove acomodações às circunstâncias regressivas com concessões que ocultam pactos, omissões deficitárias e mantém as interprisões grupocármicas.

Acomodação. Essa forma de agir pode acarretar sérios limites, especialmente ligados à cosmoética, evitando chegar ao ponto que evolutivamente interessa, uma vez que tende a acomodar situações conflituosas que necessitam do enfrentamento franco e aberto.

Síntese. O anacronismo autoparadigmático com base na pensenidade religiosa está na síntese do *modus operandi* da autora, provavelmente construído em múltiplas vidas.

Autodiagnóstico. Os elementos que compõem o autodiagnóstico são: anacronismo consciencial, apriorismo, autorrepressão, autopensividade religiosa com manifestações da SEA.

IV. PARATERAPEUTICOLOGIA

Autexperimentação. O autenfrentamento necessário para a atualização autoparadigmática requer, além de posicionamentos cosmoéticos, a reciclagem intraconsciencial dos traços correlacionados, saindo da posição anacrônica para o posicionamento cosmoético e neofílico assentado na autexperimentação, mote da autoconsciencioterapia da autora.

Reestruturação. A partir da aplicação de técnicas autoconsciencioterápicas buscou-se iniciar uma mudança no holopensene pessoal, atualizando as manifestações conscienciais com os valores evolutivos.

4.1. Técnica da ação pelas pequenas coisas.

Procedimento. O autenfrentamento, realizado com o auxílio da *técnica da ação pelas pequenas coisas*, depende exclusivamente da vontade do evoluciente e com início imediato ao autoposicionamento (DTPC, 2019, *online*).

Praxioterapia. Tal técnica foi escolhida por auxiliar de modo eficaz na implementação de ações práticas fundamentadas na atualização autoparadigmática.

Estratégias. Eis, em ordem alfabética, 3 estratégias utilizadas com o objetivo de incrementar a autexperimentação do paradigma consciencial:

1. **CPC.** Elaboração do Código Pessoal de Cosmoética (CPC), enquanto vacina autoprescritiva na evitação de posturas regressivas. Por exemplo: autossinceridade; manter posicionamento claro; priorizar a abordagens tarísticas nas interações.

2. **EV.** Intensificação da vivência do Estado Vibracional – praticar a manobra do EV diariamente com o objetivo de melhorar a saúde holossomática, diminuindo as intoxicações energéticas indesejáveis, de modo a qualificar a postura interassistencial.

3. **Tenepes.** Ampliar o investimento na tenepes como fórum diário de interassistência em conjunto com o amparador técnico, com o efeito de diminuir a postura assistencialista para a qualificação da interassistência lúcida. Implantar o diário da tenepes com registros diários.

Otimização. Tais estratégias puderam auxiliar a autora a ampliar o percentual de vivência do paradigma consciencial, com o ajuste das visões distorcidas e aprioristas quanto à realidade consciencial, otimizando a vivência de valores relacionados ao referido paradigma.

4.2. Técnica da evocação do paradigma consciencial.

Objetivo. Esta técnica foi utilizada enquanto recurso para trazer intencionalmente para o dia a dia a vivência do paradigma consciencial, provocando a evolução autoparadigmática lúcida e a recuperação de cons (Carvalho & Carvalho, 2011, p. 90).

Procedimentos. Consistiu em a autora evocar de maneira lúcida as bases do paradigma consciencial em situações corriqueiras do cotidiano e anotar os efeitos e aprendizagens auferidos a partir de tal prática.

Autocognição. Com a aplicação da técnica pôde-se perceber a ampliação da autocognição a partir dos princípios e bases do paradigma consciencial. Um exemplo do resultado dessa técnica foi a melhor organização da agenda pessoal a partir da compreensão de que é necessário manter um ritmo mais constante nas atividades diárias, quando se considera a atuação de amparo de função ao desenvolver atividades assistenciais.

4.3. Técnica da Metapensenziação.

Metapensenedade. A metapensenedade é a faculdade de pensar os próprios pensamentos no exercício contínuo da autorreflexão e exame da autopensenedade, favorecendo a apropriação autocognitiva necessária para ampliar a autocrítica evolutiva com a premissa de não censurar ou reprimir a própria pensenedade.

Objetivo. Essa técnica vem sendo utilizada pela autora como forma de diminuir a autorrepressão e a cisão intraconsciencial, alterando a relação opressora com os próprios erros e ampliando a compreensão necessária para as recins almeçadas (Vieira, M., 2018, p. 85 e 86).

Procedimento. Nessa técnica, o primeiro passo é a identificação do pensene e o estabelecimento de interlocução com autoquestionamentos para saber o que está acontecendo intraconsciencialmente, sem autorrepressão, permitindo aprofundar a compreensão do *modus operandi* e a reciclagem do modo de pensenizar, com proposições de ações práticas.

Resultado. Um exemplo da aplicação da *técnica da metapensenziação* foi o exame da inautenticidade relacionada à manutenção de aparências, o *parecer ser boa moça*. Os autoquestionamentos procuraram compreender: *por que precisa ser dessa forma? A quem interessa tal pensenziação? Quais apriorismos estão relacionados com a inautenticidade?*

Compreensão. Compreender que o tempo e a energia consciencial desperdiçados com o *parecer ser* atuam na manutenção de imagens irreais/idealizadas e não predisõem à reciclagem do que está anacrônico na pensenidade atual.

Inautenticidade. O aprendizado resultante da compreensão do tempo perdido com autescudimentos modificou o modo de agir da autora, por meio de autoquestionamentos sobre a necessidade de manter a inautenticidade.

Autocognição. O ato de ficar lúcida e poder pensar os próprios pensamentos auxiliou a autora a não mascarar para si mesma o teor e a raiz da autopenalidade religiosa, oportunizando a autotransparência e a compreensão da realidade intraconsciencial, fundamentais para os autoposicionamentos a partir de então.

Recin. O ciclo virtuoso da atualização autoparadigmática pode ser exemplificado na figura abaixo:

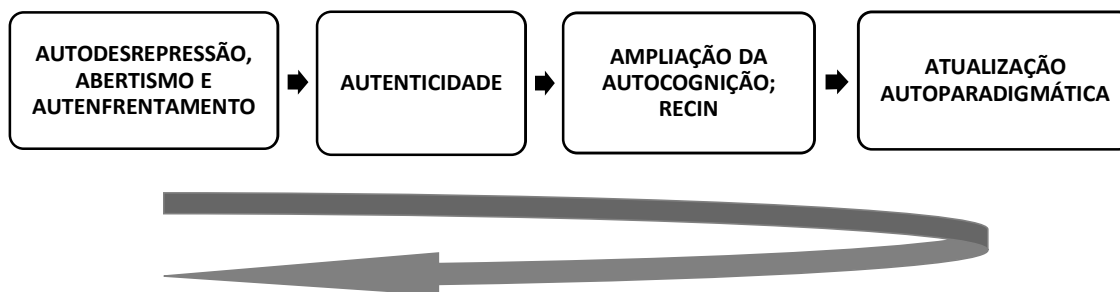


FIGURA 2. CICLO VIRTUOSO DA ATUALIZAÇÃO AUTOPARADIGMÁTICA.

4.4. *Técnica da Reestruturação Pensênica.*

Autenfrentamento. No estudo da autopenalidade para identificar os pensenes de natureza religiosa e iniciar o autenfrentamento, com a finalidade de reestruturar as distorções cognitivas e as apriorismoses, foi aplicada a *técnica da Reestruturação Pensênica* com vistas a auxiliar na atualização autoparadigmática (Haymann, 2015, p. 28).

Desconstrução. Para poder reestruturar é necessário ampliar a compreensão dos efeitos da pensenidade que mantêm a ligação com holopenses regressivos e desconstruir as falácias utilizadas.

Exemplologia. Um exemplo de falácia utilizada pela autora foi: *considero que minha passagem pela religião nem foi tão negativa assim*. Esse tipo de frase foi mantido durante décadas, evitando, assim, o autenfrentamento de que o holopense religioso, anacrônico, calcado em verdades absolutas, produzia efeitos na forma de pensenizar contrários à reestruturação pensênica necessária ao neoautoparadigma adotado.

Comparativo. A tabela abaixo exemplifica, de modo comparativo, 6 manifestações relacionadas ao anacronismo paradigmático, e 6 manifestações homeostáticas relacionadas à atualização autoperadigmática:

TABELA 2. COMPARATIVO ENTRE O ANACRONISMO E A ATUALIZAÇÃO AUTOPERADIGMÁTICA.

N.	Manifestações do anacronismo autoperadigmático	Manifestações da atualização autoperadigmática
1.	Autodogmatismo	Abertismo consciencial
2.	Credulidade	Autexperimentação
3.	Autoculpa	Autorresponsabilidade
4.	Medo	Destemor Cosmoético
5.	Autorrepressão	Autossinceridade
6.	Idealização	Autorrealismo

4.5. Autoprescrição conscioterápica.

Autoprescrições. Eis em ordem alfabética a listagem de 8 autoprescrições conscioterápicas para fazer a profilaxia do anacronismo autoperadigmático:

1. **Autocoerência.** Aplicar a livre e franca expressão em todos os contextos para manter a autossinceridade nas interações conscienciais.

2. **Autocosmoética.** Aferir com realismo as condições e necessidades pessoais de modo autoprofilático dos mecanismos de compensações anticosmoéticas.

3. **Autorreflexão.** Realização periódica da *técnica da autorreflexão de 5 horas* (Vieira, 2018, 4.007).

4. **Abertismo.** Ficar atenta a tudo que possa remeter a posturas aprioristas e buscar omniquestionamento interassistencial (Vieira, 2018, 15.979).

5. **Autossantificação.** Abolir o uso de autenganos e idealizações de modo a ampliar o autorrealismo e a priorização de atividades tarísticas.

6. **Limites.** Estabelecer limites cosmoéticos, evitando contemporizações e acumpliciamentos anticosmoéticos, cumprindo o CPC.

7. **Posicionamento.** Posicionamento claro e assertivo nas interações cotidianas, evitando a decidofobia paralisante.

8. **Interassistencialidade.** Pautar as ações conscienciais pela interassistência.

4.6. Autossuperação pelo autenfrentamento contínuo.

Transição. Para os intermissivistas que apresentam em sua holobiografia um movimento de transição de paradigmas anacrônicos para o paradigma consciencial, o Curso Intermissivo marca o início dessa transição que precisa ser consolidada na vida humana com a construção de neossinapses a partir da experimentação (Zaslavsky, 2019, *online*).

Continuidade. A autoconsciencioterapia, quando internalizada, se constitui em movimento evolutivo contínuo com a implementação de hábitos saudáveis e rotinas úteis de modo a dinamizar as autorreciclagens necessárias.

Atualização. A atualização autoparadigmática da autora reafirma os valores intermissivos ligados à interassistência tarística, fundamentada na vivência do paradigma consciencial com base na autexperimentação e no autenfrentamento contínuo da tendência anacrônica do assistencialismo vinculado ao holopensene religioso.

Indicadores. Eis 2 indicadores da autossuperação relacionada à atualização autoparadigmática em andamento:

1. **PL.** Aumento das experiências projetivas lúcidas com teor interassistencial.
2. **AM.** Ampliação da autoconscientização multidimensional (AM) na participação com maior percentual de lucidez enquanto minipeça do maximecanismo em assistência a consciexes.

Descrenciologia. Tais indicadores relacionam-se com o princípio fundamental do paradigma consciencial, o Princípio da Descrença, considerado a principal vacina para a autora não incorrer no erro de relacionar-se com o novo paradigma da mesma forma como fez com a psicologia e a psicanálise, a partir de crenças e dogmas, reproduzindo o holopensene religioso.

CONCLUSÃO

Percentuais. A atualização autoparadigmática mostrou-se essencial na reestruturação pensênica da autora, compreendendo que a reciclagem de holopensenes anacrônicos, arraigados por muitas vidas, exigem esforço contínuo, de modo processual, aumentando a cada reciclagem realizada os percentuais de vivência, até poder se consolidar com realismo.

Recomposição. A autoconsciencioterapia pôde oferecer à autora os meios de se recompor a partir da utilização de técnicas que ampliam a autoconsciência, oportunizando o desabrochar das potencialidades relacionadas com a própria realidade extrafísica do Curso Intermissivo.

Crescendo. Tal processo de autossuperação se dá em um crescendo a partir da autexperimentação, autenfrentamento e reestruturação pensênica que pode ser dinamizado com os ciclos da autoconsciencioterapia vivenciados continuamente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Carvalho, Juliana; & Carvalho, Francisco; *Síndrome do Conflito de Paradigmas: Proposição de Nova Patologia Consciencial*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 15; N. 1; 25 enus.; 1 microbiografia; 165 refs.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Consciencologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2011; páginas 80 a 91.**

2. **Luz, Marcelo da; *Onde a Religião termina?*; pref. Waldo Vieira; revisores Erotides Louly; Helena Araujo; & Valana Ferreira; 486 p.; 5 seções; 17 caps.; 12 documentários e minisséries; 17 E-mails;**

39 enus.; 149 estrangeirismos; 1 foto; 1 microbiografia; 15 siglas; 2 tabs.; 16 *websites*; 79 infográficos; 22 filmes; 571 refs.; 2 apênds.; alf.; geo.; ono.; 23,5 x 16 x 3 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011; páginas 142 e 352.

3. **Haymann**, Maximiliano; *Autoconsciencioterapia das Predisposições à Beliciedade Autodefensiva*; Artigo; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Ano 4; N. 4; Seção *Autoconsciencioterapia*; 1 *E-mail*; 21 enus.; 1 microbiografia; 8 técnicas; 10 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2015; páginas 17 a 32.

4. **Reis**, Hosana; *Apego*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciolgia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 03; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-5-8477-118-9; páginas 1.413 a 1.418.

5. **Vieira**, Meire; *Aplicação da Técnica do Diário Autoconsciencioterápico na Otimização da Consciencioterapia Clínica*; Artigo; *X Jornada de Consciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 08-09.09.18; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Ano 7; N. 7; Seção *Autoconsciencioterapia*; 1 *E-mail*; 6 enus.; 1 microbiografia; 3 técnicas; 3 refs.; 3 webgrafias; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2018; páginas 81 a 90.

6. **Vieira**, Waldo; *Apriorismose grupal; Autorreflexão de 5 Horas; Omniquestionamento*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciolgia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vols. 03; 06; 20; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-5-8477-118-9; páginas 1.562 a 1.570; 4.007 a 4.010; 14.554 a 14.557; 15.979 a 15.982.

7. **Idem**; *Homo sapiens pacificus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 *E-mails*; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 *websites*; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciolgia* (CEAEC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; página 35.

8. **Idem**; *Léxico de Ortopensatas*; revisores: equipe de revisores do Holociclo; 2 Vols. 1800 p.; Vol. 1; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 emails; 19 enus; 1 esquema de evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6476 termos; 1811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 111.

9. **Takimoto**, Nario; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; Artigo; *Proceedings of the 4th Consciential Health Meeting; Journal of Conscientiology*; Revista; Trimestrário; Vol. 9; N. 33-S; 29 enus.; 1 microbiografia; 3 tabs.; 29 refs.; *International Academy of Consciousness (IAC)*; Londres; September, 2006; páginas 13 e 20.

WEBGRAFIA

1. *Dicionário Terminológico Poliglótico de Consciencioterapia (DTPC) online*; Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); entradas “*técnica da ação pelas pequenas coisas*” e “*técnica de investigação do mal-estar*”; disponível em <<http://www.oic.org.br/dicionario-de-consciencioterapia>>; acesso em 23.11.2019; 16h.

2. **Zaslavsky**, Alexandre; *Autoparadigma*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciolgia*; verbete N. 4.918, apresentado no Tertuliarium / CEAEC, Foz do Iguaçu, PR; 23.07.19; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 23.11.19; 18h.