

# AUTOCONSCIENCIOTERAPIA APLICADA AO NARCISISMO

**Luiz Roberto Ferreira**

Médico, consciencioterapeuta, voluntário da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC),  
lrhferreira@yahoo.com

**RESUMO:** O narcisismo constitui-se como um traço ou diagnóstico de transtorno de personalidade caracterizado pelo egocentrismo, individualismo, arrogância, perfeccionismo e ânsia por aprovação alheia. O objetivo deste trabalho é compreender a manifestação do narcisismo enquanto um traço da personalidade humana, procurando estabelecer conexão com nível de cosmoética e apresentar estratégias autoconsciencioterápicas, além de poder ajudar o leitor a fazer autodiagnóstico desta patologia consciencial. A metodologia empregada é fundamentada na autoconsciencioterapia do autor durante o período de formação para consciencioterapeuta e revisão bibliográfica sobre o tema. Conclui-se que o narcisismo, tanto como traço ou diagnóstico de transtorno de personalidade, apresenta problemas na intencionalidade denotando algum nível anticosmoético do portador, que se afasta da assistencialidade legítima uma vez que ainda pede muito para si. Posturas e ações altruístas considerando o outro, além da cosmoética vivenciada como fundamento do *Código Pessoal de Cosmoética*, podem ser valiosas vacinas contra a imaturidade consciencial, insita ao narcisismo, levando o portador da patologia direção à heterassistência qual remédio intraconsciencial, através do processo autoconsciencioterápico.

**PALAVRAS-CHAVE:** narcisismo; Cosmoética; autoconsciencioterapia.

## INTRODUÇÃO

**Escopo.** Compreende-se o narcisismo como uma manifestação de comportamento variante desde um traço de personalidade até a caracterização de transtorno psiquiátrico de personalidade, segundo os critérios da psiquiatria atual (Ano-base: 2014).

**Definição.** Do ponto de vista conscienciológico, segundo definição da Enciclopédia da Conscienciologia, *o narcisismo é a qualidade, característica, estado ou condição da consciência autabsorta, ainda imatura quanto à teática da autonomia consciencial e do amor consciencial puro, buscando incessantemente ser admirada* (Almeida, 2013). Ainda que não preencha os critérios diagnósticos estabelecidos pela psiquiatria, deve ser tratado pelo termo traço.

**Minidoença.** A referência de traço, no jargão psiquiátrico, significa um padrão característico de determinado transtorno, que já pode trazer um prejuízo à manifestação do indivíduo portador, embora o mesmo não preencha os critérios convencionados como diagnósticos para determinada patologia.

**Espectro.** Em relação ao(s) traço(s) narcísico(s), sua existência significa a presença de padrões de comportamento tais como: algum grau de egocentrismo, autoritarismo, arrogância, intimidação, heteroexigência, desconfiança, perfeccionismo, esnobismo, ânsia por aprovação e admiração alheias, demonstrando imaturidade consciencial e conseqüente afastamento da dinâmica interassistencial.

**Contextualização.** A ideia de trabalhar este conteúdo surgiu a partir da autopercepção do autor de alguns comportamentos e pensões de base narcísica em vários momentos da vida, tais como:

1. **Debates públicos:** preocupação excessiva com a autoimagem e a opinião alheia.
2. **Docência conscienciológica:** dificuldade em ouvir o outro e com uma postura de estar discursando para plateia, em tom exageradamente professoral.
3. **Cursos de autoconscienciometria:** dificuldade de exposição genuína, mantendo certa máscara nos comportamentos e na manifestação de opiniões próprias em relação a outras pessoas ou temas.
4. **Heterocrítica da parceira:** em alguns momentos a parceira evolutiva apontou traços de manifestação condizentes com narcisismo durante a convivialidade diária.

**Objetivo.** Este trabalho visa a compreender a manifestação do narcisismo enquanto um traço da personalidade humana e apresentar estratégias autoconsciencioterápicas para seu diagnóstico, enfrentamento e superação, além de poder ajudar o leitor, caso este perceba em sua manifestação traços ou autodiagnóstico desta natureza.

**Metodologia.** Para consecução deste trabalho utilizaram-se os seguintes recursos metodológicos:

1. Revisão bibliográfica do tema, incluindo consultas à base de dados *Holoser* e a livros técnicos da Psiquiatria e da Psicologia, bem como da Conscienciológica.
2. Anotações pessoais do autor durante o processo de autoconsciencioterapia regular no período de dezembro de 2012 a dezembro de 2013, previamente ao Curso de Formação para Consciencioterapeuta (CFC) na OIC, bem como durante o período em que o mesmo foi ministrado (novembro de 2013 a abril de 2014).

**Estrutura.** O presente trabalho será organizado nas seguintes sessões:

- I. **Narcisismo:** considerações gerais e específicas; fatuística do autor.
- II. **Estratégias autoconsciencioterápicas.**
- III. **Indicadores de autossuperação.**
- IV. **Argumentações finais.**

## I. NARCISISMO

**Mitologia.** O narcisismo como transtorno ou traço de personalidade vem sendo abordado dentro da literatura psicológica a partir de Freud, em 1910 (Laplanche, 1983). O termo narcisismo foi emprestado da mitologia grega, em que Narciso era um jovem muito belo, mas indiferente ao amor. Certa ninfa, chamada Eco, apaixonou-se por ele e foi desdenhada. Sofrendo, ela foi definhando até a morte precoce. Suas amigas, também desprezadas, demandaram aos deuses vingança, sendo atendidas por Nêmesis, que fez Narciso, durante uma caçada, debruçar-se para tomar água numa fonte. Vendo sua bela imagem refletida, teria permanecido imóvel, numa autocontemplação ininterrupta até morrer. A partir do conteúdo desta estória, Freud identifica similaridades com manifestações de seus pacientes e tipifica dentro dos conceitos psicológicos uma estrutura de personalidade chamada narcísica.

**Psiquiatria.** Segundo o *Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais* (DSM IV-TR), o diagnóstico do transtorno de personalidade narcisista dá-se quando se tem no mínimo cinco dos seguintes critérios:

1. Sentimento grandioso acerca da própria importância.
2. Preocupação com fantasias de ilimitado sucesso, poder, inteligência, beleza ou amor ideal.

3. Crença de ser “especial” e único e de que somente pode ser compreendido por ou deve associar-se a outras pessoas (ou instituições) especiais ou de condição elevada.

4. Exigência de admiração excessiva.

5. Presunção, ou seja, presença de expectativas irracionais de receber tratamento especialmente favorável ou de obediência automática às suas expectativas.

6. É explorador em relacionamentos interpessoais, isto é, tira vantagem de outros para atingir seus próprios objetivos.

7. Ausência de empatia: reluta em reconhecer ou identificar-se com os sentimentos e necessidades alheias.

8. Frequentemente sente inveja de outras pessoas ou acredita ser alvo da inveja alheia.

9. Comportamentos e atitudes arrogantes e insolentes.

**Pragmatismo.** Considerando o comportamento do dia a dia, segundo Behary (2011), 10 destes 13 identificadores já trazem boa certeza da presença do narcisismo:

01. Egocêntrico (age como se o mundo girasse a seu redor).

02. Autoritário (dita e quebra as regras).

03. Intimidador (diminui ou humilha quem lhe interessa).

04. Exigente (de qualquer coisa que ele ou ela deseje).

05. Desconfiado (suspeita das razões de quem está sendo simpático a ele ou ela).

06. Perfeccionista (padrões rigidamente elevados – ou é do seu jeito, ou nada acontece).

07. Esnobe (acredita que é superior a quem esteja junto e aos outros; sente-se entediado com facilidade).

08. Obcecado por aprovação (anseia por elogios e reconhecimentos constantes).

09. Antipático (não tem interesse em entender a experiência interna alheia, ou é incapaz de fazê-lo).

10. Sem remorsos (não consegue desculpar-se genuinamente).

11. Compulsivo (dedica-se excessivamente a detalhes e minúcias).

12. Viciado (não consegue abrir mão de antigos hábitos; usa-os para acalmar-se).

13. Emocionalmente distante (evita sentimentos).

**Superação.** Após autavaliação criteriosa, o portador que consegue, no mínimo, perceber traços de personalidade caracterizadores do narcisismo deve, do mesmo modo, evitar esforços no sentido de diminuir ou aniquilar tais manifestações na sua cotidianidade.

**Raízes.** O temperamento e a personalidade parecem demonstrar as raízes multiexistenciais da consciência. Vida após vida burilam-se as características de modo a evoluir-se. O narcisista, apresentando traço ou doença diagnosticada, evidencia também parapatologia consciencial, uma vez que o universalismo, a interassistência e a empatia, por exemplo, se encontram longe do foco de suas manifestações diuturnas.

**Interassistência.** No início do processo dos atendimentos consciencioterápicos regulares, através da aplicação da *técnica da listagem dos trafores e trafares*, este autor solicitou a 7 pessoas de seu relacionamento que lhe enviassem uma lista de trafores (traços-força) e trafares (traços-fardos) que percebiam nele através da convivência em diversas situações (voluntariado, família, reuniões sociais).

**Feedback.** O objetivo da técnica é obter uma listagem dos traços positivos e negativos advindos de observação alheia, de modo a ajudar no reconhecimento da forma de atuação da consciência em questão. Daquele total, 6 pessoas retornaram suas contribuições ao autor.

**Listagem.** Eis, em ordem alfabética, uma síntese dos trafores e trafares apontados:

**Tabela 1.** Trafores e Trafares

TRAFORES	TRAFARES
Assertividade	Arrogância
Determinação	Autoritarismo
Objetividade	Impaciência
Discrição	Inflexibilidade
Comunicabilidade	Mandonismo
Companheirismo	Pouca assistencialidade
Competência	Preguiça
Persistência	Procrastinação
Intelectualidade	Sobrepujamento da priorização pessoal
Ponderação	Subestimação própria e de outros

**Suspeita.** A partir do apontamento dos trafares e cotejo dos mesmos com aspectos do narcisismo, ficou evidente sua presença na manifestação do autor, indicando necessidade de aprofundamento na autoinvestigação do tema para confirmar o autodiagnóstico.

## II. ESTRATÉGIAS AUTOCONSCIENCIOTERÁPICAS

**Identificação.** Apenas pela análise sob a ótica da intrafiscalidade tem-se visão curta sobre si próprio, fazendo-se necessária uma abordagem mais conscienciológica, utilizando-se técnicas consciencioterápicas.

**Etapas.** A Consciencioterapia é a especialidade da Conscienciologia que estuda o tratamento, alívio ou remissão de patologias da consciência (Vieira, 1997), através da autaplicação dos conhecimentos conscienciológicos de métodos e técnicas autoconsciencioterápicas em 4 etapas de modo funcional (Takimoto, 2006): autoinvestigação; autodiagnóstico; autenfrentamento e autossuperação.

### 1. Autoinvestigação e Autodiagnóstico

**Passado.** A manifestação atual de qualquer consciência está eivada de influências de seu próprio passado pluriexistencial. As retrocognições confiáveis podem ser fontes de informações acerca de retrotraços de temperamento e comportamentos. Entretanto, o restringimento físico dificulta a lembrança das vidas pretéritas, provavelmente pelos conteúdos emocionais nelas contidas e, devido à imaturidade das consciências, a lembrança torna-se difícil.

**Passado-presente.** Partindo do princípio de que a consciência mantém traços da personalidade de uma vida para outra, perscrutar a autobiografia pode mostrar através dos fatos da vida, na presente existência, indicadores do narcisismo, tema aqui em questão.

**Autobiografia.** A técnica da autobiografia consiste no indivíduo procurar escrever todas as suas lembranças, a princípio nesta vida intrafísica e, se possível, nas pretéritas. Pelo já disposto, o foco das lembranças recai preferencialmente sobre a existência atual promovendo, à medida que o relato vai acontecendo, a evocação de conteúdos holopensênicos e imagéticos da época focada (Takimoto, 2006).

**Despojamento.** A aplicação da técnica permite ao pesquisador reviver emoções ocorridas e reconhecer padrões de manifestação da consciência devido à tendência de se repetir a mesma forma de atuação em diversos papéis sociais. O relato deve ser o mais isento de filtro possível, para poder aflorar na memória do executor tanto situações com conteúdos traçarísticos quanto traforísticos.

**Dificuldade.** A técnica em alguns casos já pode contribuir com o autenfrentamento, indo além da autoinvestigação. Existe a possibilidade de identificar bloqueios emocionais e, com o próprio encadeamento dos fatos lembrados, fazer uma resignificação dos acontecimentos. Adicionalmente, o fato do narcisista querer só mostrar o seu melhor pode levá-lo a selecionar fatos tendenciosos de sua vida, podendo ser um dificultador na aplicação da técnica.

**Estratégia.** A utilização de trafores já identificados, tais como determinação, objetividade e persistência, serviu tal qual antídoto para o “veneno do escondimento/mascaramento”, frequente na personalidade narcísica. Tal providência constitui-se profilaxia de uma possível tendenciosidade do pesquisador na utilização da técnica.

**Achados.** Foram identificadas diversas características narcísicas decorrentes de fatos ocorridos ao longo desta vida intrafísica do autor, em consonância com os expostos por Almeida (2013), listados em ordem alfabética:

01. **Amor condicional.**
02. **Arrogância.**
03. **Cabotinismo.**
04. **Competitividade.**
05. **Comportamentos aditivos e compulsivos.**
06. **Criança criada em parte pelos avós.**
07. **Desejo de ser especial.**
08. **Dificuldade de empatia.**
09. **Dissimulação.**
10. **Esquema desadaptativo de abandono.**
11. **Evitação dos esquemas pela fuga da realidade.**
12. **Exibicionismo.**
13. **Falta de limites internos.**
14. **Genialidade imaginária.**
15. **Imodéstia.**
16. **Jactância.**
17. **Orgulho.**
18. **Percepção ambígua quanto à autoridade.**
19. **Preocupação autofocada sobre competência profissional.**
20. **Preocupação com *status* social.**
21. **Superespecialização profissional.**
22. **Supervalorização inicial e posterior desvalorização de parceira afetiva.**
23. **Uso social de máscaras.**

**Multidimensionalidade.** Do ponto de vista da parafatologia, também foram identificados diversos acontecimentos passíveis de ser consequências do processo narcísico, apesar de não exclusivos a ele, tais como: autencapsulamento inconsciente; sedução holochacral; perda de conexão com os amparadores; falta de inteligência evolutiva; descompensações energéticas; vivência de proéxis ectópica; vínculo e provável paravínculo com consciências patológicas.

**Atualização.** Uma vez detectados comportamentos sugestivos no passado recente do autor, apontando para características narcísicas, fez-se necessária a verificação de quais traços poderiam ainda permanecer na cotidianidade do autor.

**Errologia.** Com este intuito, na condição de autor-pesquisador-cobaia, foi utilizada a *Técnica da Redução dos Erros Pessoais* proposta por Bergonzini (2012), de modo a clarear os aspectos diagnósticos do narcisismo atual. A técnica, em suas fases, pode ser aplicada em todo o ciclo autoconsciencioterápico, pois embora servindo para investigar e diagnosticar também sugere formas de autenfrentamento e consequente autossuperação do problema em questão. A técnica consiste em:

1. **Autoinvestigação:** anotar cotidianamente os fatos e parafatos pessoais, com atenção aos próprios desempenhos e realizar autorreflexão sobre os fatos vivenciados, relacionando-os com as consequências dos erros, enganos e omissões pessoais.

2. **Autodiagnóstico:** definir as origens e as consequências das omissões deficitárias, enganos e erros.

3. **Autenfrentamento:** prescrever norma explícita, qualificadora e direta da autointenção, indicando posicionamentos, posturas ou comportamentos profiláticos quanto à repetição das falhas.

4. **Autossuperação:** superação completa dos hábitos errôneos a partir da execução com perseverança da norma correta.

**Autoinvestigação.** Por várias semanas o autor fez anotações diárias de fatos e parafatos ocorridos, procurando refletir sobre os mesmos ao final de cada dia e classificando as situações quanto a acertos, erros, enganos e omissões. Ao se ter visão de conjunto das manifestações, foi possível perceber as evidências de comportamento narcisista atuais.

**Constatações.** A partir da técnica mencionada foram identificadas, através do cotejo entre as atitudes do autor e os critérios diagnósticos já mencionados, as seguintes manifestações em variados graus:

1. **Esquiva.** Evitação de sentimentos e dificuldade em estabelecer novos relacionamentos.

2. **Esnobismo.** Inabilidade para se desculpar verdadeiramente com um sentimento subjacente de ainda estar com a razão.

3. **Máscara.** Expectativa e preocupação com a avaliação dos outros, mais do que o valor dos próprios atos, muitas vezes até assistenciais.

4. **Egocentrismo.** Preocupação excessiva consigo próprio, frequentemente considerando o retorno de alguma ação para si, mesmo que em grau diminuto.

5. **Recalcitrância.** Comportamentos arrogantes e desafiadores tais quais contestação adolescente e imatura.

**Conexão.** Após balanço e reflexão acerca das constatações utilizando as técnicas referidas anteriormente, suspeitou-se que havia indicação de problemas na intencionalidade, subjacente ao processo narcísico, podendo ser mais aprofundada com a aplicação de técnica específica.

**Intenção.** A técnica aplicável no presente caso é a *Técnica da Qualificação da Intenção*. A mesma consiste em identificar a qualidade da intenção, realizando três perguntas em qualquer ação: Por quê? Para quê? Para quem? O objetivo é identificar fissuras na cosmoética (Takimoto, 2006).

**Achados.** Como resultado da técnica, perceberam-se diante da avaliação das atitudes e posturas os seguintes pontos:

1. O egocentrismo, percebido pela intenção de retorno para si ou de algum afago no ego em várias ações do dia a dia travestidas de assistência.



2. A prepotência, como sensação intraconsciencial de achar-se melhor que o outro ou desqualificando mentalmente as atitudes alheias.

3. O autengrandecimento, achando-se que está fazendo muito, numa concepção inflada do ego, sem percepção de ser “uma maxipeça num minimecanismo”.

4. Dificuldade de colocar-se no lugar do outro impossibilitando genuína assistência sem esperar retorno para si próprio.

**Cosmoética.** Após a utilização destas técnicas mencionadas, pode-se perceber conexão com a cosmoética identificando-se lacunas na sua aplicação e problemas na intencionalidade sustentadora das posturas narcísicas.

**Especialidade.** A *Cosmoética* é a especialidade da Conscienciologia aplicada aos estudos e pesquisas da Ética e da moral cósmica, multidimensional, determinando a holomaturidade consciencial, situada além da moral social, intrafísica, acima dos rótulos humanos, ao modo de discernimento máximo, a partir do microuniverso de cada consciência (Vieira, 2007).

**Definição.** “A intencionalidade é a característica, a qualidade da finalidade ou do objetivo daquilo que se pretende fazer, constituído pelo conjunto de motivos desencadeantes de todas as manifestações pensênicas pessoais” (Bergonzini, 2011).

**Taxologia.** Segundo Vieira (2013), de acordo com os princípios da *Experimentologia* há 3 modalidades básicas da qualidade da intenção presente nas consciências:

1. **Homeostática:** a Cosmoética; a intencionalidade amplificadora do livre-arbítrio e libertadora da consciência no caminho do bem-estar, da autorrealização proexológica e interassistencial.

2. **Nosográfica:** a Anticosmoética; a intencionalidade do determinismo do Cosmo sobre a consciência, geradora das interprisões; o caminho do desconforto, do egocentrismo, indicadores da regressão antievolução.

3. **Neutra:** A ambiguidade, a intencionalidade dúbia com ausência de propósito claro e firme; marca da decidofobia e da falta de posicionamento.

**Inserção.** A partir de tal classificação, o narcisismo se enquadra na modalidade nosográfica, pois, entre várias conseqüências, gera interprisões grupocármicas na medida em que, entre outras posturas, o portador desqualifica as pessoas ao seu redor, podendo causar mágoas a outrem.

**Anticosmoética.** Para aprofundar e confirmar a conexão mencionada anteriormente, utilizou-se adicionalmente o *Teste da Anticosmoética* (Vieira, 2003), aplicado durante o período de consciencioterapia regular. Este teste consiste de 11 perguntas técnicas acerca da Cosmoética. As mesmas foram respondidas uma a uma pelo autor, considerando os fatos anotados diariamente, como já mencionado, procurando enxergar o veio anticosmoético ressaltado no teste relativo a cada questão.

**Autodiagnóstico.** O egoísmo, a autocorrupção, a patopensividade e a saciedade das necessidades pessoais através da mentalidade do imediatismo fugaz são constatações da intencionalidade problemática por trás de várias manifestações narcísicas do autor.

**Patamar.** *A descoberta deste veio anticosmoético se dá quando a consciência entra em crise decisiva de autanálise ou catarse cosmoética tendente à reciclagem existencial* (Vieira, 2003). O caminho mais plausível apontava na direção do autenfrentamento.

**Multidimensionalidade.** A autoconsciência da presença das características do autodiagnóstico pode levar o portador ao questionamento sobre sua amparabilidade, companhias extrafísicas (guias amauróticos) e quanto ao real nível de sua interassistência multidimensional.

## 2. Autenfrentamento

**Vontade.** Nos esforços para o enfrentamento do diagnóstico percebido, a intencionalidade sadia, a autorganização e a vontade são os poderes conscienciais que sustentam o processo de autenfrentamento (Bergonzini, 2012).

**Terapêutica.** Em função da ligação entre o processo narcísico e a cosmoética, a confecção de um *código pessoal de Cosmoética* (CPC) apresenta-se como terapêutica em relação ao desenvolvimento de traço-faltante, eliminação de traço-fardo e redução dos erros pessoais.

**CPC.** O *código pessoal de Cosmoética é a compilação sistemática ou o conjunto de normas de retidão, ortopeniedade e autocomportamento policármico do mais alto grau moral, criado e seguido pela consciência mais lúcida, em qualquer dimensão existencial* (Vieira, 2010).

**Barreira.** Um dos aspectos a serem melhorados pelo narcisista diz respeito às suas dificuldades com afeto. Por sua postura discriminatória e seletiva, constrói barreira limitante nas relações interconscienciais dificultando a ação de erigir e manter amizades com os passageiros evolutivos. Além disso, o medo da entrega às relações engessa o relacionamento afetivo com dupla evolutiva, podendo trazer conflitos nesta área da vida.

**Afetividade.** Avaliando a condição do autor, identificando a premência de se trabalhar prioritariamente no campo afetivo e seguindo a técnica da *redução dos erros pessoais* autoprescreveu-se a confecção de um CPC diferenciado, denominado *afetivo-sexual*. Isto devido às particularidades da patologia consciencial autodiagnosticada, na qual a necessidade de sair de si para uma manifestação considerando mais o outro possa ser praticada no seguimento das normas erigidas no referido CPC.

**Abrangência.** O CPC no âmbito também afetivo-sexual se faz necessário devido às seguintes características da personalidade narcísica, listadas em ordem funcional:

1. Dificuldade de estabelecer relacionamentos afetivo-sexuais transcendentais à comum dissociação sexo-afeto presente na personalidade narcísica.
2. Egocentrismo manifesto relegando a segundo plano a opinião do parceiro.
3. Dificuldade em respeitar a vontade do outro, considerando suas necessidades.
4. Tendência à subjugação do outro, inclusive dentro do jogo sexual.

**Exemplologia.** Do ponto de vista prático em relação ao afeto e à assistência, eis em ordem alfabética atitudes até simples, mas de real valor no processo de enfrentamento da patologia consciencial em questão:

1. Assunção da intenção de tornar-se consciencioterapeuta.
2. Maior engajamento no voluntariado conscienciológico em geral.
3. Nas conversas do dia a dia, destravamento pensênico, sem críticas nem expectativas de retorno de qualquer nível.
4. No voluntariado, estabelecer relacionamentos mais afetivos com os colegas.
5. Procurar almoçar sempre acompanhado quando possível.
6. Sorrir primeiro nos encontros interpessoais.
7. Transformar a sensação de derrota diante de alguma argumentação contrária, em conexão com a vivência do *binômio admiração-discordância*.

**Dificultadores.** A falta de comprometimento do autoprescritor do CPC, a pouca visão das consequências intra e extrafísicas da não execução das normas assumidas e o pouco empenho na consecução das mesmas são fatores que atrasam o enfrentamento e conseqüentemente a autossuperação de qualquer traçar, mormente os aqui listados e relacionados ao narcisismo. O mecanismo



de defesa do ego chamado projeção é comumente utilizado, mas, utilizando o egocentrismo tão comum ao narcisista, deve-se lembrar de que a responsabilidade é exclusivamente dele pelo fato de não conseguir aplicar corretamente as normas do CPC.

### III. INDICADORES DE AUTOSSUPERAÇÃO

**Teática.** Confeccionar o CPC não é das tarefas mais difíceis se comparado à sua colocação em prática. A aplicação das normas do CPC afetivo-sexual possibilita a mudança dos comportamentos de modo gradual, sem atalhos evolutivos.

**Crescendo.** Considerando algumas características da personalidade narcísica, eis um quadro comparativo exemplificando a manifestação da autossuperação de alguns traços em aprimoramento contínuo, percebidos pelo autor através de ações do dia a dia:

**Tabela 2.** Manifestações Conscienciais

CARACTERÍSTICA	MANIFESTAÇÃO PATOLÓGICA	MANIFESTAÇÃO SADIA
<b>Empatia</b>	Egoísta, sem se importar verdadeiramente com sentimentos alheios.	Sintonizado com o mundo interno dos outros.
<b>Sedução</b>	Certa afabilidade no trato com os parentes, mas com distanciamento emocional.	Amigável, carismático do ponto de vista interpessoal.
<b>Liderança</b>	Tenta impor sua opinião e, se não for acatada, esquiva-se de continuar ajudando.	Capaz de conceitualizar uma visão e de trocar uma direção de pensamento ao colaborar com outros.
<b>Controle</b>	Procura direcionar as ações alheias, mesmo que de longe. Usa a lógica para justificar a exigência.	Confiante e rigorosamente comprometido com a generosidade e a autenticidade.
<b>Busca de reconhecimento</b>	Regozija-se com os agradecimentos e se compraz com sua pouca ajuda.	Apesar de obter heteraprovação, tem consciência de fazer a diferença, sem jactância.
<b>Determinação</b>	Persistente em seus posicionamentos por motivos ególatras.	Capaz de abrir caminho diante da oposição de ideias, pensando no melhor para todos.
<b>Confrontação</b>	Diminui os outros, apontando seus erros de forma cáustica.	Pode responsabilizar os outros de modo gentil sem “carregar nas tintas”.

**Reverificabilidade.** Além da técnica do CPC, a *Técnica da Checagem da Intenção*, mesmo que já utilizada nas fases anteriores, também pode ser usada na fase de autossuperação como instrumento de aferição da real motivação por trás das atitudes do portador de qualquer grau de narcisismo, sendo balizadora e indicadora do processo cosmoético ou anticosmoético subjacente.

**Terapeuticologia.** Há inúmeros outros métodos que podem ajudar no enfrentamento e autossuperação do narcisismo e que vêm sendo usados por este autor. O processo de autossuperação é constante e diuturno, devendo ser encarado como moto-contínuo. O temperamento tráfarrístico é considerado “como sendo o último traço-fardo ou materpensene a ser reciclado” (Vieira, 2013). Dentre os métodos podem-se citar, em ordem alfabética:

1. Exercício da benignopensenedade quando a preocupação com a assistência *passa* a perpassar todas as atividades do indivíduo, que já *não* se permite pensar mal de outrem. O autor tem se

preocupado em manter cotidianamente a atenção sobre as oportunidades assistenciais em todas as atividades, procurando enxergar o melhor em tudo e todos de seu convívio diário.

2. *Técnica da dupla evolutiva* como estratégia inteligente na doação primeira das energias conscienciais ao outro duplista, evidenciando a condição mais de doador, sem pedir nada ou pouco para si. O implemento da comunicação entre os parceiros da dupla tem sido um dos métodos de aferição da autossuperação, uma vez que oportuniza as críticas, sugestões e correção de rota em tempo real na relação a dois.

3. Vivência do *binômio admiração-discordância* ajuda na medida em que o heterorespeito pelas opiniões e posicionamentos dos outros está sempre presente, mesmo com exposição de visões antagônicas e contrárias ao que se pensa.

#### IV. ARGUMENTAÇÕES FINAIS

**Assistência.** A consciência focada no *modus operandi* patológico narcisista perde, no mínimo, a conexão com o amparo de função, quiçá com o próprio amparador, desperdiçando oportunidade evolutiva assistencial, diminuindo a chance de recomposição de suas possíveis lacunas pretéritas e cavando situação abrangida pela *lei das interprisões grupocármicas* (Almeida, 2013).

**Autocura.** O processo de autocura de qualquer nível de narcisismo recai sobre a determinação férrea da consciência portadora, sendo que a estratégia da interassistencialidade pode ser grande aliada e propulsora da remissão dos sintomas.

**Aplicabilidade.** A autoconsciencioterapia, em todas as suas fases, é método aplicável continuamente a toda consciência motivada e com despojamento franco para revolver seus recônditos intraconscienciais objetivando a extirpação do narcisismo de qualquer grau.

**Egocentrismo.** O narcisista ainda reclama muito para si, colocando-se como primeiro plano em seus pensares e consequentes atitudes. A Cosmoética vivenciada como embaixadora do CPC pessoal pode ser valiosa vacina contra a imaturidade consciencial, ínsita ao narcisismo, levando o portador da patologia em direção à heterassistência qual remédio intraconsciencial.

#### REFERÊNCIAS

01. Almeida, Nazaré de (2013); **Narcisismo**; disponível em <http://www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em janeiro 2014.
02. **Anotações Pessoais; Curso para Formação de Consciencioterapeutas (CFC)**; Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); Foz do Iguaçu, PR; dez/2013 a abr/2014.
03. **Associação Americana de Psiquiatria; DSM-IV-TR-TM – Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**; 800 p.; 4ª Ed.; rev.; Artmed; Porto Alegre, RS; 2002.
04. Behary, Wendy T.; **Ele se acha o Centro do Universo: Sobreviva a um Narcisista despertando nele o Interesse por você, sua Vida e seus Sentimentos**; pref. Daniel J. Siegel; pról. Jeffrey Young; trad. Fátima Duarte; 220 p.; 7 caps.; 7 citações; 1 E-mail; 32 enus.; 1 minicurriculo; 5 questionários; 6 websites; 12 refs.; 21 x 13,5 cm; br.; Best Seller; Rio de Janeiro, RJ; 2011; páginas 31 a 58.
05. Bergonzini, Everaldo; **Cosmoeticoterapia: Autoconsciencioterapia através do Código Pessoal de Cosmoética**; Artigo; *Saúde Consciencial*; Revista; Anual; Ano I; N. 1; 9 enus.; 1 microbiografia; 2 tabs.; 15 refs.; Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2012; páginas 72 a 83.
06. **Idem; Os Efeitos Autoconsciencioterápicos da Aplicação da Técnica do Código Pessoal de Cosmoética**; Monografia de Conclusão do Curso de Formação em Consciencioterapia; 51 p.; Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); Foz do Iguaçu, PR; dezembro 2011; páginas 1 a 51.

07. **Laplanche, Jean; & Pontalis, Jean-Bertrand. Vocabulário da Psicanálise;** trad. Pedro Tamen; 708 p.; 16 x 22cm; 7a ed.; *Martins Fontes*; São Paulo, SP; 1983; páginas 365 a 371.
08. **Vieira, Waldo; 200 Teáticas da Conscienciologia: Especialidades e Subcampos;** revisores Alexander Steiner; et al.; 260 p.; 200 caps.; 15 *E-mails*; 8 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 2 *websites*; 13 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1997; página 102.
09. **Idem; Enciclopédia da Conscienciologia – Edição Eletrônica;** revisores: Equipe de Revisores do Holociclo – CEAEC; 11034 p.; 2498 caps.; 8a. Ed. Eletrônica; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia – CEAEC;* & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 2840,6150, 9197.
10. **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 Conscienciologia (CEAEC)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 806 a 844.
11. **Idem; Homo sapiens reurbanisatus;** revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 *E-mails*; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 102 filmes; 1 foto; 40 ilus.; 3 infográficos; 1 microbiografia; 102 sinopses; 25 tabs.; 4 *websites*; glos. 241 termos; 7.665 refs.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3a Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2003; página 1039.
12. **Takimoto, Nario; Princípios Teáticos da Consciencioterapia; Proceedings of the 4th Consciential Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saude da Consciencia); journal of Conscientiology;** Vol. 9; N. 33S; Artigo; 29 enus.; 1 microbiografia; 3 tabs.; 29 refs.; *International Academy of Consciousness (IAC)*; Londres; Setembro, 2006; páginas 11 a 28.