

Técnica da Recepção de Heterocrítica Direta

Technique of Direct Heterocriticism Reception

Técnica de la Recepción de Heterocrítica Directa

Luimara Schmit

luimaraschmit@yahoo.com.br

Resumo

O presente artigo aborda a heterocrítica sob a ótica do receptor, a partir da própria experiência de *cobaia* e da observação, na função de docente em mais de uma centena de atividades ministradas na CONSCIUS, específicas para *feedbacks* técnicos e interassistenciais. A proposição de técnica, bem como das posturas favoráveis e desfavoráveis ao recebimento de críticas, é apresentada para acréscimos e adequações, a fim de que se possibilite validar metodologia favorável aos intermissivistas interessados em catalisar as reciclagens pessoais por meio do diagnóstico de *pontos cegos* na autopesquisa, realizado em ambiente conscienciométrico otimizado.

Abstract

This paper addresses heterocriticism from the perspective of the receiver, based on the author's own experience as a *guinea pig* and observation, as a teacher in more than a hundred activities taught at CONSCIUS, specific to technical and inter-assistential feedbacks. The proposition of technique, as well as favorable and unfavorable attitudes to receiving criticism, is presented for additions and adjustments, in order to validate a methodology favorable to intermissivists interested in catalyzing personal recycling through the diagnosis of *blind spots* in self-research, carried out in an optimized conscienciometric environment.

Resumen

El presente artículo aborda la heterocrítica bajo la óptica del receptor, a partir de la propia experiencia de *cobaya* y de la observación, en la función de docente en más de una centena de actividades suministradas en la CONSCIUS, específicas para las devolutivas técnicas e interasistenciales. La propuesta de técnica, así como de las posturas favorables y desfavorables al recibimiento de críticas, es presentada para agregaciones y adecuaciones, con el fin de posibilitar validar metodología favorable a los intermisivistas interesados en catalizar los reciclajes personales por medio del diagnóstico de *puntos ciegos* en la autoinvestigación, realizado en ambiente conscienciométrico optimizado.

Palavras-chave: 1. Conscienciometria. 2. Conscin-cobaia. 3. Receptividade.

Keywords: 1. Conscienciometrology. 2. Guinea pig-conscin. 3. Receptivity.

Palabras-clave: 1. Concienciometrología. 2. Concín-cobaya. 3. Receptividad.

Especialidade. Autoconscienciometrologia.

Speciality. Self-conscienciometry.

Especialidad. Autoconcienciometrología.

Materpensene. Desdramatização da heterocrítica.

Matertosene. De-dramatization of receiving heterocriticism.

Materpensene. Desdramatización de la recepción de heterocríticas.

INTRODUÇÃO

Objetivo. O presente trabalho visa apresentar a proposição da *técnica da recepção de heterocrítica direta*, prioritariamente em cursos e atividades conscienciológicas.

Metodologia. Esta técnica foi desenvolvida por meio de metodologia empírica, a partir da vivência pessoal na condição de conscin-cobaia e, também, da observação, na posição de docente conscienciometra em cursos ministrados na *Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial* (CONSCIUS), a partir da utilização do Conscienciograma (Vieira, 1996).

Estrutura. O artigo é composto por duas partes:

1. **Contextualização da Pesquisa:** definição, considerações gerais e descrição da técnica proposta.
2. **Contrapontos e Argumentação:** tabela das posturas favoráveis e desfavoráveis ao recebimento de *feedbacks* técnicos e argumentos pertinentes ao tema.

I. CONTEXTUALIZAÇÃO

Definição. A *técnica da recepção de heterocrítica direta*, aqui proposta, é o conjunto de procedimentos estratégicos para a conscin, homem ou mulher, acolher, filtrar e obter proveito de *feedbacks* e críticas dirigidas a si, independente da intenção do emissor.

Sinonímia: *técnica de recebimento de feedback pontual*; recepcionamento técnico de heterocrítica explícita.

Antonímia: *técnica da realização de crítica direta*; evitação de heterocrítica técnica.

Cotidianidade. Eventualmente as pessoas emitem opiniões e críticas não solicitadas nas interações cotidianas, de maneira espontânea, tanto através da linguagem verbal quanto não-verbal e as conscins esboçam distintas formas de recebimento ou evitação das observações. A técnica apresentada se refere à recepção das heterocríticas realizadas verbalmente, de modo direto.

Tecnicidade. Nos cursos ministrados pela *Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial* (CONSCIUS), a conscin interessada tem a oportunidade de inscrever-se e se predispor a recepcionar apreciações sobre si, em ambiente intra e extrafisicamente otimizado para este fim.

Disponibilidade. Nessas situações, o abertismo é essencial para a conscin autopesquisadora predispor-se a receber críticas pontuais. Contudo, *baixar a guarda* para ser acessada é tarefa que pode demandar certo esforço para pessoas que são reconhecidamente mais autodefendidas ou têm maior nível de desconfiança.

Otimização. Em ambientes técnicos, a partir da atuação dos docentes conscienciômetras experientes e a equipex especializada em conscienciometria, o holopense torna-se qualificado e mais favorável para o autopesquisador dar e receber *feedbacks*. Nessas ocasiões, a conscin também amplia a receptividade porque está predisposta e espera a heterocrítica sincera, uma vez que buscou a atividade.

Atividades. Além de outros, os principais cursos especificamente favoráveis à autexposição técnica, embasados na resposta a questões ao livro *Conscienciograma*, são estes 3:

1. **Conscin-cobaia voluntária do Conscienciograma:** modalidade presencial.
2. **Conscienciograma sem Drama:** modalidade *on-line*.
3. **Recin I e Recin II:** modalidades presencial e *on-line*.

Desconforto. Contudo, faz parte da natureza humana não apreciar ser avaliada e julgada. No entanto, embora tenha ido ao encontro dos *feedbacks*, é normal a conscin passar por momentos desconfortáveis e, nessas condições, esboçar reações emocionais e apresentar alterações perceptíveis na automanifestação.

Espelhamento. Durante os cursos, no decorrer das *cobaiagens*, os participantes têm a oportunidade de perceber as dificuldades e as facilidades não só em si mesmos, mas também, nos colegas da turma, ao receberem *feedbacks*. Ao constatar *pontos cegos* alheios e ver o modo pelo qual a abordagem fraterna contribui para a explicitação e autodiagnóstico, pode-se questionar em que medida também possui condições assemelhadas.

Desdramatização. Assim, gradualmente o clima de interconfiança e maior abertismo vai sendo estabelecido. *Todos temos trafores e trafaes*. A evidenciação mais autêntica dos microuniversos conscienciais gera o senso de fraternismo e maior intercompreensão, podendo transcender o ambiente do curso.

**PREDISPOR-SE À HETEROCRÍTICA TÉCNICA, NO CONTEXTO
INTERASSISTENCIAL DA CONSCIENCIOMETROLOGIA, SIGNIFICA
IR AO ENCONTRO DE NEOPERSPECTIVAS AUTOPESQUISÍSTICAS, POSSÍVEIS
A PARTIR DO EMPRÉSTIMO DO OLHAR ALHEIO SOBRE SI.**

Técnica. Eis, em ordem funcional, 10 procedimentos que compõem a *técnica da recepção de heterocrítica direta*, para a consciência autopesquisadora qualificar o acolhimento e filtragem dos *feedbacks* e críticas dirigidas a si:

01. **Intencionalidade.** Ter interesse genuíno sobre a opinião e a visão alheia a seu respeito.
02. **Autoparapercepção.** Observar as sensações holossomáticas e as sinaléticas parapsíquicas; trabalhar energias e evitar o autencapsulamento.
03. **Receptividade.** Manter abertismo e predisposição sincera para receber as críticas.
04. **Psicossomaticidade.** Evitar autorrepressão e reatividade emocional, *bate-pronto*, de autodefesa egoica; sinalizar desconfortos desdramatizadamente.
05. **Decodificação.** Ouvir atentamente e buscar entender de fato o que o outro está querendo dizer, sem apriorismos.
06. **Racionalidade.** Aguçar o autojuízo crítico e permitir-se pensar de modo diferente sobre si.
07. **Checagem.** Confrontar a heterocrítica com a autopercepção e questionar pontos obscuros.
08. **Conclusão.** Validar ou descartar o *feedback*, com critério claro, evitando autocorrupções.
09. **Reflexão.** Em caso de dúvida, evitar rechaçar a informação de imediato, permitindo-se pensar a respeito em outro momento.
10. **Registros.** Evitar fazer anotações extensas para manter-se em conexão; somente registrar sinaléticas e eventuais palavras-chave.

Reverificabilidade. Destaca-se que, ao receber crítica explícita, é indicado a consciência manter a maior isenção possível para avaliar se a observação procede ou não, com abertura para se ver sob outra perspectiva, adotando *postura de autoinvestigador*. Caso contrário, dificilmente haverá espaço para futuras reciclagens pessoais, mantendo-se no *limite do seu quadrado*.

Adjacências. É oportuno, também, considerar que há significativa influência dos elementos adjacentes à heterocrítica em si, os quais participam do contexto e podem causar interferências na reação do receptor, por exemplo, estes 7 expostos em ordem alfabética:

1. **Abordagem:** acolhimento, tecnicidade e *dosificação da tare*s por parte do emissor.
2. **Assunto:** temática para a qual a consciência possui maior ou menor sensibilidade.
3. **Emissor:** consciência conhecida, desafeto do passado ou pessoa sem *rapport*.
4. **Local:** ambiente apropriado com parassegurança de amparadores ou local comum.
5. **Momento pessoal:** maior vulnerabilidade emocional perante o tema ou mais estabilidade.
6. **Padrão energético:** energias fluídas ou pressão com repercussões chacrais e obnubilação.
7. **Plateia:** presença de pessoas amistosas ou refratárias no ambiente – o público intra e extrafísico.

II. CONTRAPONTO E ARGUMENTAÇÃO

Paralelo. A fim de contribuir para o entendimento das múltiplas variáveis da expressão pessoal, perante as autocríticas recebidas, apresenta-se o contraponto entre 17 posturas contraindicadas e indicadas no exercício da recepção de heterocríticas diretas:

TABELA – COJETO POSTURAS DESFAVORÁVEIS / POSTURAS FAVORÁVEIS

N ^{os}	Posturas desfavoráveis	Posturas favoráveis
01.	Apriorismo (ideia preconcebida)	Reverificabilidade
02.	Arrogância / orgulho patológico	Modéstia
03.	Autodefesa excessiva	Curiosidade sadia
04.	Autodepreciação / autovitimização	Ater-se aos fatos / parafatos
05.	Autencapsulamento	Paraperceptibilidade aguçada
06.	Choro	Respirar fundo
07.	Defesa da autoimagem	Busca do autorrealismo
08.	Desconfiança disfuncional	Abertismo / voto de confiança
09.	Emocionalização obnubiladora	Racionalidade / ponderação
10.	Esquiva / justificativa	Autenfrentamento
11.	Fechadismo / autembotamento	Autodespojamento
12.	Ingenuidade / submissão	Criticidade / Descrenciologia
13.	Ironia / jocosidade (distanciamento)	Autocontato emocional
14.	Prepotência / pretensiosidade	Admissão de falibilidade
15.	Refratariedade nosográfica	Acolhimento ao inusitado
16.	Rigidez pensênica	Experimentação autopesquisística
17.	Verborragia	Escuta ativa

Reatividade. Denota-se que a reação pessoal nos distintos contextos é valioso elemento de pesquisa e sugere, tanto ao observador quanto ao autopesquisador atento, alguns indícios da base do temperamento, trafores, trafores e trafores pessoais. Podem ocorrer também sinaléticas parapsíquicas e reações pensênicas indelévels, cabendo ao interessado o registro das autopercepções.

Etiologia. A partir da experiência docente em cursos *Conscin-cobaia Voluntária do Conscienciograma*, os autores Costa & Rossa (2014, p. 108) elencaram várias causas para a resistência, defesa ou intranquilidade na recepção de heterocríticas e eles apresentam 9 variáveis, não excludentes, a serem consideradas pelos interessados em aprofundar a pesquisa: “1. Baixa autestima. 2. Defesa da autoimagem. 3. Desconfiança. 4. Esquemas mentais desadaptativos. 5. Fechadismo. 6. Medo do julgamento público. 7. Orgulho. 8. Reatividade. 9. Vaidade”.

Multidimensionalidade. Considera-se oportuno acrescentar também outros aspectos intervenientes, capazes de originar a defensividade, a exemplo do contexto interdimensional do momento envolvendo o holopense local e as companhias extrafísicas. Há também a holobiografia, com registros na holomemória de marcas do passado devido a trauma(s), podendo ocasionar reações inconscientes.

Paraperceptibilidade. Por vezes, surgem colocações aparentemente deslocadas e extemporâneas de conscin que esteja no contexto, sendo o ambiente propício e o momento oportuno para recomposições grupocármicas insuspeitadas. Há ocasiões em que a pessoa que expressa o *feedback* está sendo mera porta-voz de consciex.

Tenepes. Vale considerar que a heterocrítica direta também pode ser realizada pelo(s) amparador(es) de tenepes, a partir de *feedback* com o objetivo de auxiliar a conscin tenepessista a se autoqualificar interassistencialmente. No entanto, em caso de resistência pessoal ou ausência de receptividade, o próprio amparador não consegue obter êxito, aguardando maior desinibição e melhor oportunidade para a tares ser recepcionada.

Espontaneidade. No cotidiano, as heterocríticas emitidas espontaneamente tendem a não levar em consideração aspectos extrafísicos e os possíveis efeitos no receptor. Mesmo quando o emissor não tem má intenção pode vir a gerar desconforto e reações indesejáveis, vindo a prejudicar a relação entre ambos.

Emotividade. Observa-se que independente da ocasião em que se recebe a devolutiva pessoal, é frequente haver repercussão psicossomática, podendo desencadear estados emocionais distintos, a exemplo das 6 seguintes reações, descritas na ordem alfabética:

1. **Constrangimento:** pela evidenciação de fatos que não aprecia a seu respeito.
2. **Culpa:** pela falha ou erro antes não identificados; pela ausência de reciclagem e manutenção de tráfegar, interesses ou valores anacrônicos.
3. **Medo:** da autexposição; de errar; de ser criticado, julgado, rejeitado ou excluído.
4. **Raiva:** de si mesmo (não aceitação de imaturidades); de outrem (devido a rechaçar a opinião alheia sobre si); por sentir-se acuado.
5. **Tristeza:** pelos fatos evidenciarem realidade que não gosta; por pensarem “aquilo” a seu respeito.
6. **Vergonha:** devido a autexposição de conteúdo vexatório para si, por vezes antes não revelado.

Sobrepairamento. Assim, ao ser *pego de surpresa* ao receber crítica verbal inesperada, o ideal é conservar o equilíbrio, sobrepairar a reação emocional e seguir os mesmos passos indicados na proposição da técnica.

Paradoxo. Embora seja mais aprazível e faça bem para a autestima, o recebimento de elogios sinceros não agrega novos elementos para o crescimento pessoal, ao passo que, mesmo gerando desconfortos passageiros, segundo Vieira (2019, p. 951):

“Heterocríticas são megaestímulos. É sempre mais inteligente preferir receber heterocríticas do que receber elogios”.

Elementos. Na visão da educadora Ana Seno (2013, p. 118): “os *feedbacks* dos interlocutores, a observação do próprio comportamento, o levantamento dos fatos e dos traços (trafores e trafares) são matéria-prima da autoanálise”.

Autorrealismo. E a autora complementa que após os *feedbacks* pode ocorrer o choque entre as realidades externa e interna, sendo “momento rico para continuar e aprofundar” a autopesquisa, podendo levar a nova fase “na heurística pessoal, a descoberta autoconsciente do esboço da própria personalidade, mais próxima da real imagem e momento evolutivo” (Seno, 2013, p. 119).

Holopensene. A sensação holossomática de distensionamento e alívio, gerada quando a conscin que se predispôs à autexposição em ambiente conscienciométrico chega ao ponto do entendimento de aspecto que antes estava truncado, é perceptível a todos os participantes, emanando energias que retroalimentam o *campo conscienciométrico interassistencial*.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclusão. Por meio da *técnica da recepção de heterocrítica direta* os benefícios auferíveis podem ser potencializados pelos interessados na experimentação das atividades conscienciométricas na condição de *cobaia* e estendidos aos contatos interdimensionais cotidianos.

Convivialidade. Receber heterocríticas, em qualquer ambiente, não é fácil. Compreender, em teoria, o potencial valor agregado para o desenvolvimento pessoal e a autevolução, predispondo-se na prática em

atividade especializada, pode significar *divisor de águas* na forma como a pessoa se relaciona consigo e com as demais consciências, em qualquer dimensão.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Costa, J. Paulo;** & **Rossa, Dayane;** *Manual da Conscin-Cobaia*; pref. João Aurélio Bonassi; revisores Roberto Otuzi; Helena Alves Araújo; & Erotides Louly; 200 p.; 5 seções; 26 caps.; 1 cronologia; 22 *E-mails*; 69 enus.; 2 fotos; 2 gráfs.; 3 ilus.; 2 minicurrículos; 4 tabs.; 20 *websites*; glos. 183 termos; 45 refs.; 1 apênd.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 108.

2. **Seno, Ana;** *Comunicação Evolutiva nas Interações Conscienciais*; pref. Málu Balona; revisor Equipe de revisores da Editares; 342 p.; 4 seções; 7 ilus.; 12 tabs.; 17 filmes; 113 refs.; 13 webgrafias; 2 apênds.; alf.; ono.; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 118 e 119.

3. **Vieira, Waldo;** *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 *E-mails*; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 2.000 questionamentos; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 *website*; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996.

4. **Idem;** *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo, CEAEC & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vol. I; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 7.518 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas a lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; página 951.

MINICURRÍCULO

Luimara Schmit, Auditora Fiscal; Graduada em Direito. Verbetógrafa da *Enciclopédia da Conscienciologia*; Autora de Artigos Conscienciológicos; Coautora do livro *Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica (TM1AVI)*; Docente de Conscienciologia e Docente Conscienciômetra; Voluntária da *Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial (CONSCIUS)* e da *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Consciência (CEAEC)*.

