

# Autoconscienciometria Desrepressiva: Estudo de Caso

*Derepressive Selfconscientiometry: a Case Study*

*Autoconcienciometria Desrepressiva: Estudio de Caso*

**Caroline Engelmann**

*carolinewengelmann@gmail.com*

**Resumo.** O artigo traz variáveis de análise da autexperiência da capacidade desrepressiva da Conscienciometrologia. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica, autexperimentação e heteroobservações. A estrutura do texto apresenta definições relativas ao tema da autoexperimentação desrepressiva. A conclusão reforça a prática da autopesquisa conscienciométrica como catalisadora de autodiagnósticos, autorrecins e instrumento para a autodesrepressão consciencial.

**Abstract.** The article seeks to present variables to analyze self-experience regarding the derepressive capacity of Conscientiometry. The methodology used was bibliographic research, self-experimentation and hetero-observation. The structure of the text presents definitions related to the topic of self-experimentation. The conclusion reinforces the practice of conscientiometric self-research as a catalyst for self-diagnoses, self-recycling and an instrument for consciential self-derepression.

**Resumen.** El artículo busca traer variables para el análisis de la auto experiencia sobre la capacidad desrepressiva de la Conscienciometrología. La metodología utilizada fué la pesquisa bibliográfica, la auto experimentación y hetero observaciones. La estructura del texto presenta las definiciones de la auto experimentación desrepressiva. La conclusión refuerza la práctica de la auto pesquisa conscienciométrica como impulsadora de diagnósticos, reciclajes y como instrumento de desrepression consciencial.

**Palavras-Chave:** 1. Desrepressão, 2. Autoconscienciometria, 3. Autopesquisa, 4. Autorreciclagem.

**Keywords:** 1. Derepression. 2. Self-conscientiometry. 3. Self-research. 4. Self-recycling.

**Palabras clave:** 1. Desrepresión. 2. Autoconcienciometría. 3. Autopesquisa. 4. Autoreciclaje.

**Especialidade.** Conscienciometrologia.

**Speciality.** Conscientiometry.

**Especialidad.** Conscienciometrologia.

**Materpensene.** Recinologia.

**Materthosene.** Recinology.

**Materpensene.** Recinologia.

## INTRODUÇÃO

**Motivação.** A motivação para a escrita do artigo surgiu das autovivências após realizar os cursos do *Programa Autoconscienciométrico* realizado na Instituição Conscienciocêntrica *Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial*, (Conscious), e identificar os processos repressivos estagnadores e a necessidade de reciclagens intraconscienciais (recins).

**Mudanças.** Partindo do autodiagnóstico e da necessidade de recins, a autora empregou diversas técnicas conscienciométricas e conscienciológicas visando realizar a autodesrepressão consciencial.

**Objetivo.** O artigo tem por objetivo explicitar a relação entre a autopesquisa conscienciométrica, neoposicionamentos e reciclagens autodesrepressoras percebidas pela autora ao participar de cursos e do voluntariado conscienciométrico.

**Metodologia.** O trabalho foi desenvolvido a partir de pesquisa bibliográfica e, também, com base na autexperimentação e heteroobservações.

**Organização.** As seções apresentadas no artigo são:

1. **Autoconscienciometrologia.**
2. **Repressão e Desrepressão.**
3. **Autexperimentação Desrepressiva.**
4. **Considerações Finais.**

## I. AUTOCONSCIENCIOMETROLOGIA

**Metria.** A especialidade da Conscienciologia aplicada ao estudo do conjunto de regras para a métrica, as medidas da condição, função ou qualidade da consciência 'inteira' é a Conscienciometria, possui a capacidade de assentar as bases para a possível *matematização* da consciência, com a utilização do Conscienciograma (VIEIRA, 2003).

**Conscienciograma.** O livro é composto de 100 folhas de avaliação, contendo 20 questões cada, totalizando 2.000 questões objetivando proporcionar autorreflexões e a conexão intraconscional.

**Aprofundamento.** Para Colucci (2016), o autenfrentamento proposto pelo livro *Conscienciograma* desnuda a realidade da consciência de maneira profunda e estimula oiniququestionamentos não habituais da Para-História pessoal, tem efeito na ampliação da megafaternidade ao nos percebermos tão falhos quanto aqueles a quem procuramos assistir.

**Autoconscienciometrologia.** Entre as subespecialidades da Conscienciometrologia encontra-se a *Autoconscienciometrologia*, a qual tem a função de propiciar o estudo e a avaliação holossomática, multidimensional e pluriexistencial da consciência por si própria, utilizando de recursos teóricos e práticos, com o objetivo de acelerar a autevolução (SCHMIT, 2010).

**Autoconhecimento.** Segundo Padilha (2005), a autoconscienciometria contribui para o autoconhecimento integral da consciência, por meio de abordagens holossomáticas, bioenergéticas, multidimensionais e pluriexistenciais. Para Rielle (2014), identificar as posturas e reações repetitivas avançadas da evolução pessoal é o primeiro passo para as autorreciclagens.

**Autenticidade.** As técnicas conscienciométricas, quando compreendidas e aplicadas com destemor, aproximam cada vez mais a consciência da holobiografia pessoal e do acesso à própria holomeória, permitindo a automanifestação autêntica e cosmoética (COLUCCI, 2016).

**Realismo.** A autoconscienciometria proporciona diminuição das fantasias e crenças pessoais, pois o constante contato com os fatos e a reverificação das autocognições desenvolvem progressiva seleção e limpeza da autopensividade.

**Escala.** A partir da autoconscienciometria coerente com a realidade do microuniverso intraconscional, o autoinvestigador possui dados mais acertados para aferir com propriedade o posicionamento dentro da *Escala Evolutiva das Consciências*.

**Mecanismo.** Com o acúmulo de experiências traumatizantes, conteúdos são reprimidos pela consciência, tornando-se pontos cegos para si mesma, impedindo assim a reverificação destas experiências com posicionamento mais maduro e desdramatizado.

**Fixação.** A autopesquisa possibilita o desmantelamento desse *ciclo de fixação antievolutiva*, explicita os ganhos secundários proporcionados pela manutenção da lacuna intrapsíquica, e podem ser a cessação da dor e/ou ansiedade relacionadas à traumatogênese (PONTIERI; SIMÕES, 2004).

## II. REPRESSÃO E DESREPRESSÃO

**Histórico.** O termo *repressão* foi introduzido por Johann Herbart (1824-1825), para designar a inibição, não-defensiva, de ideias por outras no processo para atingir o estado consciente. Freud (1856-1939) adaptou o significado para a defesa inibitória de conteúdos mentais “*insuportáveis*” (ERDELYI, 2006). Para Freud as ideias reprimidas não deixavam de existir.

**Rejeição.** Segundo Freud (1963, p. 147), “a essência da repressão se encontra simplesmente na função de rejeitar e manter algo fora da consciência”.

**Afeto.** O processo de repressão pode ser parcial, como a desassociação de componentes factuais e afetivos de determinada ideia e repressão da parte afetiva. Assim, poderiam apresentar conhecimentos relacionados ao fato e estar completamente desconectados dos aspectos emocionais do mesmo (ERDELYI, 2006).

**Definição.** Segundo Houaiss (2001), o termo repressão é a ‘ação de reprimir, castigo, punição’; também é considerada ‘a rejeição consciente e voluntária da motivação ou de desejo’ ou ‘operação psíquica através do qual o ato, afeto ou ideia é conscientemente inibido ao ser afastado do campo da consciência sem passar para o do inconsciente’.

**Diferenciação.** É importante diferenciar o mecanismo e a defesa (ERDELYI, 1993), o mecanismo é o processo básico; a defesa é a utilidade a qual o mecanismo serve e é aplicado.

**Inibitória.** Repressão inibitória envolve evitação cognitiva de certos materiais, levando à perda de memórias acessíveis, capazes de expressarem-se indiretamente ou serem recuperadas em parte.

**Elaborativa.** A repressão elaborativa distorce a memória original através de transformações e falsas adições (ERDELYI, 2006).

**Autoconsciência.** A repressão é, em essência, processo de diminuição de autoconsciência, consistindo em operações redutoras da conscientização à determinado material (ERDELYI, 2006).

**Patologia.** A repressão, segundo Freud (apud CAROPRESO & SIMANKE, 2013), seria modo de autodefesa patológico; a defesa normal ocorreria a partir da inibição do eventual desprazer. Existiriam desejos cuja realização seria inaceitável para as normas internalizadas com as quais o indivíduo se confronta ao longo de educação recebida e aquisição dos valores morais.

**Defesa.** Segundo Cunha (1978), a repressão é processo de defesa psíquica onde o indivíduo, consciente e voluntariamente, renuncia à satisfação de certo desejo oposto a moral pessoal. A manutenção do processo gera no indivíduo desgastes ao distorcer a autopercepção da realidade.

**Proibição.** No tratado *Homo sapiens reurbanisatus* (2003, p. 844), Vieira discorre brevemente sobre a repressão, enquanto ação de reprimir, caracterizada pelo impedimento decorrente de ameaça ou pelo castigo, proibição, punição imposta.

**Doenças.** Na relação repressão e doenças, tendências da personalidade repressiva e com supressão da raiva tem sido correlacionadas ao aumento do risco ou piora do curso clínico de doenças neoplásicas - câncer (ESTERLING).

**Assédio.** Expandindo-se nos *efeitos nosográficos*, segundo Vieira (2003), a repressão sexual leva à perpetuação dos assédios seculares antagônicos às autorrecins e ao complexis.

**Autorresponsabilidade.** Segundo Ribeiro (2007), analisando os processos autorrepressivos, percebe-se a consciência apresentando-se como o maior repressor de si mesma através de mecanismos de autculpa, autopunição, autossabotagem, autoflagelo, entre outros. E, apesar de a repressão da consciência poder iniciar-se por fatores externos, o mecanismo instala-se por autopermissão.

**Características.** Eis, na ordem alfabética, 12 características relacionadas ao processo de autorrepressão consciencial:

Apresentar soma desvitalizado ou descuidado; baixa autoconfiança; baixa autestima; baixa criticidade; dificuldades afetivas em geral; dificuldades nas relações multidimensionais; local de controle externo; monoideísmo; no âmbito profissional pode ter dificuldade em assumir trafores; pusilanimidade e relação familiar comprometida. (RIBEIRO, 2007, p. 61 e 62).

**Tendências.** A pessoa com autorrepressão possui tendência de não confiar em si mesma como fonte de realização e de satisfação, deste modo confia aos outros a felicidade, bem-estar e satisfação íntima, dependendo deste reconhecimento alheio (RIBEIRO, 2007).

**Evocaciologia.** Em determinadas situações, torna-se necessário a consciin controlar os próprios pensenes e reprimir certos conteúdos improdutivos, como evocações patológicas, fixação em holopen-senes, consciências ou fatos atravancadores naquele momento evolutivo, promovendo assim a reeducação pensênica (RIBEIRO, 2007).

**Cosmoética.** Quando se aprofunda com lucidez na autoconscienciometria, a consciin reprimida pode se deparar com a falta de cosmoética consigo mesma ou com os outros e, devido às consequências dos atos no passado, pode manifestar padrão mais emotivo e reativo tornando-se o próprio algoz, reprimindo-se (VICENZI, 2014).

**Bloqueios.** A consciência reprimida apresenta-se de modo inautêntico, demonstrando necessidade de esconder a realidade consciencial, podendo apresentar energossoma bloqueado e intoxicado em função da repressão e/ou dissimulação das ideias e emoções, principalmente no cardiochakra e laringochakra (ESTERMANN, 2015).

**Pseudodomínio.** A autossupressão emocional pode levar ao estado patológico de repressão, tanto das emoções patológicas quanto das sadias, levando a consciin a ter a falsa percepção de autodomínio emocional, devido à falta de contato com a própria emocionalidade (HAYMANN, 2016).

**Holossoma.** Estes bloqueios, além de afetar o energossoma, podem afetar os demais veículos de manifestação da consciência, repercutindo em doenças no corpo físico, traumas psicossomáticos e até dificuldades de utilização plena do mentalsoma.

**Holepack.** O processo repressivo pode desencadear a ocultação parcial não apenas de acontecimentos dolorosos, mas atingir também situações positivas e trafores, de alguma forma conectados e servindo de impeditivo para acesso ao conteúdo reprimido (DANTAS, 2016).

**Trafores.** Situação similar foi vivenciada pela autora no processo de desrepressão de determinados trafores reprimidos, ao virem à tona, trouxeram consigo trafores antes ignorados.

**Proteção.** Esta condição é denominada pelo antropólogo Ernest Becker (2007) como “repressão global de todo o espectro da experiência” do sujeito, ao citar trecho do artigo *‘The need to know and the fear of knowing’*, do psicólogo americano Abraham Harold Maslow (1963, apud BECKER, 2007):

Nossa tendência é temer qualquer conhecimento capaz de fazer-nos desprezar a nós mesmos ou nos sintamos inferiores, fracos, inúteis, maus, vergonhosos. Nós nos protegemos e protegemos

a imagem ideal de nós mesmos por meio da repressão e de defesas semelhantes, elas são essencialmente técnicas pelas quais evitamos a consciência de verdades desagradáveis e perigosas.

**Desrepressão.** Pela *Conscienciologia*, a desrepressão é o ato ou efeito de desreprimir, fazendo cessar a ação de castigo ou punição, inibidora da autenticidade da consciência, promovendo liberdade intraconscional para a manifestação e expressão genuína da mesma (RIBEIRO, 2007).

**Integralidade.** A autoexpressão genuína e livre se qualifica pela conexão com a própria realidade intermissiva, dirimindo o *gap* da consciencialidade intrafísica com a consciencialidade extrafísica.

**Alinhamento.** A desrepressão consciencial permite a realização da calibragem da bússola intraconscional cosmoética. Segundo Ribeiro (2007, p. 66), “a consciência deixa o conforto das lavagens subcerebrais e paracerebrais mantidas e passa a ter atitudes pró-evolutivas alinhadas à realidade multi-dimensional e multiexistencial”.

**Traforismo.** Aspecto de destaque para Ribeiro (2007, p. 64), “é o resgate da autoestima e do traforismo no processo de reciclagem intraconscional, fundamentando a autoconfiança e a vontade de crescer, promover a aproximação do amparo e estimular a interassistencialidade”.

**Controle.** A consciência autorrepressora precisa rever a necessidade de controlar a forma como os outros a percebem, controle da autoimagem, a recusa em entrar em fluxos não autoimpostos, entre outros, pode evidenciar comportamento de birra, conflitividade e vontade de estar no controle de tudo.

**Religião.** A partir da *Seriexologia*, podemos levantar a hipótese de as conscins portadoras de comportamento autorrepressivo terem, em determinado momento evolutivo, contribuído com grupos religiosos, evidenciados nas distorções de autoimagem, perfeccionismo, *síndrome da autossantificação*, autocolpa e autopunição.

**Cultura.** No âmbito cultural, pode-se verificar no planeta Terra (Ano-base: 2018) diversas culturas apresentando diferentes níveis de repressão social. As culturas mais tradicionalistas, com maior rigidez e estratificação social, tendem a apresentar maior pressão repressora sobre os membros.

**Afinidade.** A consciência não se encontra em sociedade com maior ou menor tendência repressiva casualmente. Existe complexa rede de informações pessoais, o para-algoritmo de afinidades, repulsas e bagagem vivencial, influenciando a determinação da ressonância em determinado contexto.

**Companhias.** Existe a tendência de as companhias multidimensionais correlatas à consciência com a patologia da autorrepressão possuírem traços e concepções similares e podem gerar pressão contrária ao movimento de renovação pessoal.

**Autorrepressão.** Muitas conscins reprimidas consideram a autexpressão afetiva como sinal de fraqueza, inferioridade ou algo vergonhoso a ser evitado ou contido, grande parte destas portadoras de androssomas (HAYMANN, 2016).

**Heterorrepressão.** A conscin autorrepressora emocional, através do mecanismo de generalização do comportamento, pode ter a tendência de criticar e reprimir a expressão afetiva alheia.

**Convivialidade.** “O ato de reprimir e procurar controlar a expressão dos compassageiros evolutivos costuma afastar as pessoas ou induzi-las a se comportarem de maneira inautêntica como autodefesa, a fim de manter a convivência com a personalidade hipercrítica” (HAYMANN, 2016, pág. 89).

### III. AUTEXPERIMENTAÇÃO DESREPRESSIVA

**Estudo.** A autora iniciou o processo de autodesrepressão a partir do abertismo em participar de cursos de conscienciometria. O foco na autopesquisa e estudo do *Conscienciograma*, assim como leitura de temas afins e autorreflexão, deram início ao processo de autodescondicionamentos.

**Reflexão.** A autorreflexão é ponto crucial no processo. A curiosidade, assim como a vontade de entender a si e aos outros, visando integrar e não fragmentar os conhecimentos e *insights* interassistenciais em larga escala, se iniciam no egocarma e se refletem no grupocarma.

**Voluntariado.** Tendo afinidade com a *Conscienciometrologia*, a autora iniciou o voluntariado na Conscius. O contato com os voluntários é laboratório de autopesquisa e autexperimentação.

**Interação.** O voluntariado mostra ser caminho de autexposição, interação com conscins e consciexes alinhadas com o propósito evolutivo grupal e interassistencial. Nestas interrelações a tendência é desenvolver-se a transparência (*glasnost*).

**Glasnost.** Dentro das atividades do voluntariado realizadas, encontram-se as atividades de qualificação dos voluntários da Conscius, cujo foco era trabalhar demandas institucionais e interpessoais, nas quais foi possível para a autora treinar e desenvolver a interconfiança, traforismo, desdramatização, fraternismo e autenticidade.

**Descrenciologia.** A diminuição de medos, dramas e autodefesas foi essencial no processo de aprofundamento na autopesquisa, gerando ambiente para autoquestionamentos e Autodescrenciologia.

**Conscienciograma.** A aplicação do *Conscienciograma*, através dos cursos realizados, abriu espaço mental para autorreflexões técnicas, utilizando como base o padrão mais homeostático de referência analisado, o *homo sapiens serenissimus*.

**Refutaciologia.** Com o uso das 2.000 questões do *Conscienciograma*, foi possível refutar crenças pessoais, reverificar a autoimagem e perceber elementos não pensados com tamanha clareza em nenhum momento anterior nesta ressonância.

**Conscin-cobaia.** A *técnica da conscin-cobaia voluntária* é definida como o “procedimento conscienciométrico interassistencial, grupal, fundamentado na autoexposição, principalmente por parte da cobaia, e no recebimento de heterocríticas cosmoéticas” (COSTA; ROSSA, 2014, p. 37).

**Labcon.** O laboratório experimental de ser *conscin-cobaia* foi parte crucial do processo autopesquisístico para fomentar autorreflexão, autexposição, lucidez, questionamento, cientificidade, flexibilidade, autorrefutações e autodiagnósticos.

**Anotações.** Durante as atividades conscienciométricas são disponibilizadas diversas informações para o autopesquisador, que, em geral, são anotadas, seja pela própria conscin-cobaia ou pela equipe.

**Análise.** A partir dos autodiagnósticos aferidos e das anotações e registros pode ser feita a análise dos traços pessoais a serem reciclados.

**Planejamento.** O pesquisador pode então realizar o planejamento das autorreciclagens prioritárias, dos traços já saturados na manifestação pessoal e que gostaria de mudar.

**Priorologia.** No planejamento de autorreciclagens, elencadas por nível de prioridade pessoal, pode ser utilizado cronograma, anotações e prazos definidos, sem autocobrança excessiva, porém evitando o esmorecimento das resoluções pessoais.

**Calculismo.** Nessa etapa, é inteligente utilizar o calculismo cosmoético e o estrategismo evolutivo, verificando a prioridade e o *efeito halo das autorrecins*, podendo impulsionar recins subsequentes.

**Autoevoluciologia.** Assumir a postura de Evolucionário de si mesmo, procurando compreender quais mudanças gerarão maiores *efeitos exemplaristas no grupocarma*, alavancando a interassistencialidade e aumentando exponencialmente a amparabilidade multidimensional.

**Autassunção.** As posturas otimizadoras, verificadas pela pesquisadora, incluem a autassunção enquanto consciência complexa, multifacetada, com diversos traços-força e traços-fardo.

**Fonte.** Aprender a deixar de temer as próprias reações à autoconscienciometria e à história pessoal seriexológica, tomar posse de dados e utilizá-los na condição de fonte de informação, fortalecer-se a partir do emprego dos autotraços e desdramatizar autotraços.

**Realismo.** É importante, neste processo de desrepressão, desapegar-se dos traços de idealização e perfeccionismo e partir para o autorrealismo com autenticidade e despojamento.

**Autexposição.** Segundo Manfroi (2012, p. 55), a “autoexposição contribui para o aumento de anticorpos cosciençiais e da autoridade moral, não sobrando espaço para o auto e heteroassédio”.



**Autorrespeito.** Um agente facilitador é a clareza quanto aos próprios limites e respeito ao próprio tempo e às próprias necessidades, sem fazer excessivas heterocomparações, buscando aniquilar a competitividade, e não alimentar posturas autovitimizadas e/ou autocobranças deslocadas.

**Posicionamento.** É necessário aprender a corrigir as posturas contraproducentes e aprender a dizer ‘não’ quando necessário, estar em paz com o fato de contrariar a vontade alheia.

**Boazinha.** A vontade de outrem não pode dominar à própria, importa cessar as posturas submissas, verificando a possível existência da *síndrome da boazinha*, estudando a Fisiologia e Parafisiologia, assim como a Terapeuticologia do caso.

**Vulnerabilidades.** No caso da autora existia, a princípio, grande dificuldade de exposição das próprias emoções. O choro, em especial, era fortemente reprimido devido à dificuldade de expor vulnerabilidades e necessidade de manter autoimagem idealizada de fortaleza e sabedoria.

**Conscienciometria.** A partir das experiências com a autoconscienciometria, a autora aprofundou a autopesquisa e foi à chapa quente da autexposição, recebendo *feedbacks* e críticas dos colegas.

**Emotividade.** De início, o mecanismo de repressão emotiva foi utilizado. Com a repetição dos experimentos e os apontamentos dos colegas incentivando a autora a afrouxar as amarras e dar vazão às emoções lacrimosas em público, antes considerado aterrador.

**Satisfação.** A experiência de deixar vir à tona as forças internas, mesmo as provenientes de emocionalismos imaturos, foi elucidativo e prazeroso.

**Pacificação.** Expor a realidade intraconscional se mostrou instigante e pacificante, além do fato de não reprimir as emoções e as características pessoais expandir o espaço cognitivo e as capacidades energéticas antes mobilizados em prol da autorrepressão.

**Força.** As interações passaram a ser mais autênticas e despojadas, impactando em traços já identificados pela autora, como a comunicabilidade e a força presencial.

**Ganhos.** A desrepressão consciencial gerou ganhos significativos de bem-estar holossomático, desbloqueios energéticos, aprofundamento nas interrelações e amizades, maior produtividade escrita e no voluntariado conscienciológico.

**Saldo.** A desrepressão de traçar como o emocionalismo, por exemplo, no caso da autora, pode ter saldo positivo ao trazer consigo diversos traços antes reprimidos indiscriminadamente em conjunto.

**Complexidade.** A complexidade da consciência é tal que traços e traços estão constantemente interligados. Ao tentar cercear determinado traço-fardo ou conduta imatura, podemos estar impedindo a manifestação de diversos traços-força ou aspectos maduros da intraconscionalidade.

**Retribuição.** Ao passar pelo processo de autopesquisa e autorrecins, a autora percebeu a necessidade de expandir as informações e investir na retribuição das assistências recebidas.

**Escrita.** O foco prático se manteve na grafopensenidade tarística, gerando produção de artigos e verbetes, dando vazão a trafores existentes e anteriormente.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Complexidade.** A desrepressividade se apresenta como ampla e complexa. No artigo apresentou-se procedimento específico, realizado pela autora, porém existem diversas maneiras de reverter quadros autorrepressivos. Através do aprofundamento autoconscienciométrico, o leitor poderá averiguar quais estratégias poderão ser mais proveitosas para lidar com as especificidades pessoais.

**Autopesquisa.** A partir das experiências de conscienciometria, percebeu-se o aprofundamento autopesquisístico tornando possível chegar a autodiagnósticos mais acertados e com menos distorções.

**Planejamento.** Assim como possuir maior clareza na autoconscienciometria, com omniauto-questionamentos, autocrítica e lucidez gerou impactos no planejamento das reciclagens prioritárias.

**Autocompreensão.** Ao entender o próprio funcionamento, a autora verificou os mecanismos utilizados na automanifestação, medos e traumas, podendo antever os passos necessários para desconstruir os anacronismos pessoais.

**Recomendação.** Às consciências com autorrepressão a autora recomenda a experimentação da conscienciometria, a autexposição autêntica e a desdramatização dos autotrafes, podendo corroborar ou refutar as hipóteses apresentadas no artigo.

### Bibliografia Específica:

01. **Becker**, Ernest; *A Negação da Morte: uma Abordagem Psicológica da Finitude Humana*; pref.; revisor José Luiz Meuer; trad. Luiz Carlos do Nascimento Silva; 11 caps.; 363p.; alf.; 23,0 x 16,0cm; br.; 3ª. Ed.; *Record*; Rio de Janeiro, RJ; 2007.

02. **Caropreso**, Fátima; & **Simanke**, Richard Theisen; *Repressão e Inconsciente no Desenvolvimento da Metapsicologia Freudiana*; *Ágora*; Rio de Janeiro, RJ; V. XVI; N. 2; Julho-Dezembro 2013; páginas 201 a 216.

03. **Colucci**, Polyana; *Autoconscienciometria: Bússola Aferidora do Autenfrentamento rumo à Autenticidade Consciencial*; Artigo; *Glasnost*; Revista; Ano 2016; Vol. 3; N. 3; *Associação Internacional de Conscienciometria Intersistencial* (Conscious); Foz do Iguaçu, PR; Julho; 2016.

04. **Costa**, João Paulo; & **Rossa**, Dayane; *Manual da Conscin Cobaia*; prefácio de João Aurélio Bonassi; 200 p.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 37.

05. **Cunha**, Jurema Alcides; Org. e trad.; *Dicionário de Termos de Psicanálise de Freud*; (Freud – Dictionary of Psychoanalysis); 232 p.; 26 caps.; glos. 978 termos; 1 esquema; 1 enu.; 76 refs.; 21 x 14cm; br.; 2ª Ed.; *Globo*; Porto Alegre, RS; 1978; páginas 172 a 175.

06. **Dantas**, Álvarez; *Autoenfrentamento da Tanatofobia*; Artigo; *CONSCIENTIOTHERAPIA*; Revista; Ano 5; N. 5; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro; 2016; páginas 42-54.

07. **Erdelyi**, Matthew Hugh; *Repression: The Mechanism and the Defense*; Capítulo; In: **Wegner**, D. M.; & **Pennebaker**, J. W. ed.; *Handbook of Mental Control*; *Prentice Hall*; 1993; páginas 126 a 148.

08. Erdelyi, Matthew Hugh; *The Unified Theory of Repression*; Artigo; *Behavioral and Brain Sciences*; Revista; Ano 29; N. 5; 2006; páginas 499 a 511.
09. Esterling, B. A., et al.; *Emotional Repression, Stress Disclosure Responses, and Epstein-Barr Viral Capsid Antigen Titers*; Artigo; *Psychosomatic Medicine*; Revista; Vol. 52; N. 4; 1990; páginas 397 a 410.
10. Estermann, Regina; *Autoconsciencioterapia e Posicionamento Autêntico*; Artigo; *CONSCIENTIOTHERAPIA*; Revista; Ano 4; N. 4; *Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*; Foz do Iguaçu, PR; Setembro; 2015; páginas 46 a 55.
11. Freud, S.; (1915a/1957/1963) *Repression*; trans. C. M. Baines & J. Strachey. In: *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*; vol. 14; Ed. J. Strachey; páginas. 146 a 158.
12. Freud, S.; *General Psychological Theory*; Collier; 1963; páginas 104 a 115.
13. Haymann, Maximiliano; *Prescrições para o Autodesassédio*; revisores Ivelise Vicenzi; et al.; 216 p.; 4 seções; 36 caps.; 24 E-mails; 88 enus.; 1 esquema; 1 fluxograma; 1 foto; 1 microbiografia; 4 tabs.; 21 *websites*; glos. 168 termos; 63 refs.; 28 webgrafias; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2016; página 89 e 90.
14. Houaiss, Antônio; & Villar, Mauro de Salles; *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*; LXXXIV + 2922 p.; glos. 228.500 termos; 1301 abrevs.; 804 refs.; 31 x 22 x 7 cm; enc.; *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ; 2001; página 2.433.
15. Manfro, Ninarosa; *Tenepes e Autoconsciencioterapia: Efeitos Mensuráveis*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Ano 2012; Vol. 16; N. 1; *Centro de Altos Estudos da Conscienciolgia (Ceaec)*; Foz do Iguaçu, PR; Jan.-Mar.; 2012; p. 55.
16. Padilha, Paula; *Autoconsciencioterapia pela Projetabilidade Lúcida*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Ano 2005, Vol. 9, N. 4; *Centro de Altos Estudos da Conscienciolgia (Ceaec)*, Foz do Iguaçu, PR; 2005.
17. Pontieri, Amaury; & Simões, Ana Paula; *Mapa Conceitual Aplicado à Consciencioterapia*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Ano 2004; Vol. 8; N. 1; *III Jornada de Educação Conscienciológica*; *Centro de Altos Estudos da Conscienciolgia (Ceaec)*, Foz do Iguaçu, PR; 2004; página 16.
18. Rielle, Maria Cristina; *Autodesrepressão Verbal Visando a Tares Expositiva*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Ano 2014; Vol. 18; N. 3; *Centro de Altos Estudos da Conscienciolgia (Ceaec)*; Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro; 2014; páginas 320 a 333.
19. Schmit, Luimara; *Autoconsciencioterapia e Incorruptibilidade*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Ano 2010; Vol. 14; N. 1; *I Congresso Internacional de Autopesquisologia / V Jornada de Autopesquisa*; *Centro de Altos Estudos da Conscienciolgia (Ceaec)*, Foz do Iguaçu, PR; 2010; página 371.
20. Vicenzi, Siomara; *Mecanismos da Autoculpa*; Artigo; *Anais da VIII Jornada de Saúde da Consciência & VII Simpósio de Autoconsciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 05-07.09.14; *Saúde Consciencial*; Revista; Anuário; Ano 3; N. 3; 1 e-mail; 14 enus.; 1 esquema; 1 microbiografia; 7 técnicas; 11 refs.; 3 webgrafias; *Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*; Foz do Iguaçu, PR; Setembro; 2014; páginas 41 a 50.
21. Vieira, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus*; 1.584 p.; 479 caps.; 40 ilus.; 7 índices; 102 sinopses; 7.653 refs.; glos. 241 termos; 139 abrevs.; geo.; ono.; alf.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciolgia*; Foz do Iguaçu, PR; 2003; página 449.

#### Webgrafia Específica:

1. Ribeiro, Viviane Terres; *Desrepressão Consciencial: uma Abordagem Consciencioterápica*; In: *Anais do I Simpósio de Autoconsciencioterapia: Autossuperação através da Autoconsciencioterapia*; *Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR, 27-28.10.07; páginas 57 a 70; Disponível em: <<http://www.oic.org.br/publicacoes.php>>; acesso em: 28.08.2018.

#### Minicurrículo:

**Caroline Engelmann**, Psicóloga, especializanda em Intervenção Breve em Psicologia. É voluntária da *Associação Internacional de Consciencioterapia Interassistencial (Conscious)* desde 2014 e da *Associação Internacional de Inversão Existencial (Assinvéxis)* desde 2017. Docente de conscienciolgia desde 2017. Tenepessista. Verbetógrafa da *Enciclopédia da Conscienciolgia*.