

Autoconquista da Sinceridade: Primeiro Efeito da Desrepressão Consciencial

Autoconquista de la Sinceridad: Primer Efecto de la Desrepresión Consciencial

Self-Conquest of Sincerity: First Effect of Consciencial Deception

Felipe Portilho

Resumo

Este artigo resume o processo de autorreciclagem do autor quanto ao traço da insinceridade, que se caracteriza pela prática consciente e inconsciente de distorções de ideias, omissões deficitárias, falta de posicionamento, fraca assertividade, mentira e dissimulação. Ele demonstra que a insinceridade advém que conflitos íntimos como autorrepressão, refletindo na auto imagem. Para a autossuperação deste traço foram utilizadas algumas técnicas de auto enfrentamento, o que resultou em melhoria da sinceridade, autenticidade e despojamento.

Palavras-chave: assunção da personalidade; autenticidade; autossinceridade; desrepressão consciencial; *glasnost*.

Resumen

Este artículo resume el proceso de autorreciclaje del autor en cuanto al rasgo de la insinceridad, que se caracteriza por la práctica consciente e inconsciente de distorsiones de ideas, omisiones deficitarias, falta de posicionamiento, débil asertividad, mentira y disimulación. Él demuestra que la insinceridad proviene de conflictos íntimos como autorepresión, reflejando en la auto imagen. Para la autosuperación de este trazo se utilizaron algunas técnicas de auto enfrentamiento, lo que resultó en mejora de la sinceridad, autenticidad y despojamiento.

Palabras clave: asunción de la personalidad; autenticidad; autossinceridade; desrepresión consciencial; *glasnost*.

Abstract

This paper summarizes the self-recycling process of the author in regards to the trait of insincerity, which is seen as the conscious and unconscious practice of ideas distortions, deficit omissions, lack of confidence, weak assertiveness, lie, and dissimulation. He demonstrates that insincerity stems from inner conflicts, such as self-repression which impacts on self-image. As a way to overcome this trait, some self-confrontation techniques were utilized, resulting in the improvement of sincerity, authenticity, and spontaneity of this researcher.

Keywords: assumption of personality; authenticity; consciencial derepression; *glasnost*; self-sincerity.

INTRODUÇÃO

Histórico. Ao longo da história humana, as consciências intrafísicas, após a ressonância, depararam-se com diversos desafios ao tentar manifestar o atributo da autenticidade. Ao interagir com a cultura de sua comunidade, tradições irracionais perpetuadas e valores intrafísicos, encontram disfunções sociais e *parassociais*, tais como lavagens *paracerebrais*, cerebrais e subcerebrais, às quais se submetem à custo da autolucidez e acabam por bloquear a autoconsciencialidade e seus propósitos evolutivos, sob a forma de repressões conscienciais.

Autorrepressão. Ter-se forçado a viver como heterossexual ao longo de mais de trinta anos resultou em uma série de sequelas na personalidade do autor, sendo uma delas a dificuldade de ler, perceber e admitir para si a realidade de seu universo intraconsciencial, o que acabou por levá-lo a desenvolver o traço da insinceridade.

Autopercepção. Com base na autopesquisa e no esforço para a reciclagem intraconsciencial no contexto da autenticidade consciencial, mais intensificados nos últimos quatro anos, o autor percebeu que um dos primeiros atributos a surtir efeito foi a sinceridade.

Motivo. Com o objetivo de promover a autorretração e posicionamento quanto a sua atualização ou *upgrade* consciencial, bem como a retribuição ao amparo intrafísico e extrafísico que colaboram para esta *recin*, e ainda, em dedicação a todas as consciências que percebem carecer de sua manifestação consciencial mais autêntica ou que gostariam de melhorá-la, este pesquisador decidiu formalizar o estudo desta temática através da escrita deste artigo.

Causas. Seguem as razões que incitaram a iniciar a reciclagem, em ordem decrescente de intensidade nosográfica, segundo o pesquisador:

1. **Melin.** Início de melancolia intrafísica.
2. **Cognição.** Desenvolvimento de problemas cognitivos, tais como dificuldade de organização de ideias, desatenção, desconcentração, falta de foco, bradipsiquismo e hipomnésia em virtude da dificuldade de desassimilar ou se desconectar dos conflitos íntimos.
3. **Pusilanidade.** Dificuldade com posicionamento, assertividade e sinceridade no dia-a-dia consigo próprio e com as outras pessoas.
4. **Média.** Forte tendência a pensar e decidir sem isenção e com foco no agrado alheio.
5. **Autobloqueio.** Dificuldade de aprofundamento dos conflitos e dos auto enganos.
6. **Autodesorganização.** Dificuldade de visualização das necessidades pessoais e prioridades evolutivas.
7. **Energobloqueios.** Dificuldade para trabalhar com as energias e desassimilá-las.
8. **Emocionalismo.** Aumento gradativo da ansiedade.

Propósito. O objetivo deste trabalho é expor o processo de reciclagem intraconsciencial do autor no que tange a melhoria de sua sinceridade íntima e, conseqüentemente, exterior ou em relação

ao outro, após conseguir se libertar de autorrepressões conscienciais, principalmente, ligadas a questões afetivo-sexuais, envolvendo também a posição de sua orientação sexual.

Metodologia. Para esta autopesquisa, foram utilizadas as seguintes técnicas:

1. Auto-observação
2. Auto-enfrentamento
3. Leitura de publicações relacionados aos temas autenticidade e desrepressão.
4. Técnica do Binômio Diálogo-Desinibição
5. Registros do Pensenes

Estrutura. Este artigo está dividido nas seguintes partes, a saber: I. Estudo Conceitual da Sinceridade; II. Levantamentos e III. O Processo da Reciclagem Intraconsciencial.

I. ESTUDO CONCEITUAL DA SINCERIDADE

Definição. Segundo o Dicionário Online de Português, *sinceridade* é: “Característica ou condição de sincero; franqueza: a sinceridade é uma grande qualidade.” Ainda, segundo o dicionário Michaelis online, *sinceridade* se define como: “1. Qualidade, estado ou condição de sincero. 2. Ausência de fingimento ou hipocrisia; lisura de caráter; franqueza. 3. Palavra ou observação sincera.”

Tematologia. Sinceridade possui tema central neutro.

Etimologia. A palavra *sincero* provém do idioma Latim, *sincerus*, “puro; leal, franco”. Surgiu no Século XVI. O vocábulo *sinceridade* apareceu 15 anos depois, também no Século XVI.

Sinonímia. *Sinceridade* possui como sinônimos os seguintes termos: abertura, franqueza, lhanza, lhanura, lisura, honestidade, verdade, veracidade, transparência, clareza, lealdade, fidedignidade, autenticidade, boa-fé, exatidão, justiça, franquia.

Antonímia: O vocábulo *sinceridade* possui como antônimos: mentira, aparência, tapeação, engano, lorota, farsa, duplicidade, charlatanaria, vigarice, patarata, impostor, lenda, imitação, traição, embuço, disfarce, malícia, deslisura, refalsamento, insinceridade, desonestidade, manha, ardil, astúcia, impostura, falsidade, dissimulação, simulação, fraude, hipocrisia, deslealdade, fingimento.

Classificação. Sinceridade pode ter as seguintes qualidades:

1. **Sinceridade anticosmoética.** É aquela cuja intenção, embora seja positiva ou não, possui verbalização com tom mais emocional e egoísta do que fraterna e cosmoética. Exemplo: *sincericídio, estupro-evolutivo*.
2. **Sinceridade evolutiva ou cosmoética:** É aquela promovida com base em intenção sadia e discernimento cosmoético. Exemplo: a tarefa do esclarecimento, a *impactoterapia*.

Enciclopédia. Segundo o verbete da Enciclopédia da Conscienciologia *Sinceridade Evolutiva*, a expressão em voga é definida como “a qualidade, condição ou estado de lisura de caráter, veracidade,

perspicuidade, fidedignidade, limpidez, lhaneza ou justeza na manifestação cosmoética da intencionalidade sadia da conscin, homem ou mulher, em prol da autonomia no auto e heteroconquistas da evolução consciencial.”

Especialidade. A ciência ou especialidade da Conscienciologia que estuda Sinceridade Evolutiva é a *Holomaturologia*.

Caracteriologia. Ainda, segundo o verbete citado acima, existem duas categorias de manifestações sinceras teáticas nas interrelações conscienciais, tais como:

1. **Autossinceridade.** A sinceridade na convivência consigo mesmo. Eis como exemplo: o auto-diagnóstico sincero ou mais próximo da realidade no estado inicial de autopesquisa.
2. **Heterossinceridade.** A sinceridade na convivência com os amparadores extrafísicos. Eis como exemplos: a intenção sadia e sincera nos trabalhos interassistenciais grupais; a tarefa do esclarecimento de forma escrita ou falada, sem melindres e omissões deficitárias.

Sinceros. Segundo MUSSKOPF (2012, p. 82), a elencologia da autenticidade consciencial lista alguns personagens mais diretamente ligados ao estudo da sinceridade: a conscin autêntica; a pessoa verdadeira; o indivíduo franco; o amigo sincero; o companheiro digno de confiança; o sujeito leal; a pessoa autorrevelada; a conscin livro aberto; a pessoa explícita; o *strip-tease* consciencial; a conscin cobaia da Conscienciometria; a conscin desreprimida; o duplista desinibido; a conscin de discurso e atos congruentes; o *sujeito que fala o que pensa*; a pessoa *sem papas na língua*; o comunicador espontâneo; o professor assertivo; o antidemagogo; o desmistificador; o defensor da *glasnost*.

Insinceros. Ainda, segundo MUSSKOPF (2012, p. 84), alguns personagens listados na elencologia de *inautenticidade consciencial* demonstram relação mais objetiva com o tema da insinceridade: a conscin *inautêntica*; o sujeito falso; a personalidade insincera; o indivíduo dissimulado; o mentiroso ocasional; o amigo fingido; o *sujeitinho hipócrita*; o cidadão *com segundas intenções* ocultas; a conscin *no armário*; o *sujeito que não fala o que pensa*; a pessoa *papo-furado*; o argumentador sofista; a personalidade cínica; a conscin autocorrupta; a personalidade bifronte; o companheiro desleal; o traidor; o farsante; o impostor.

II. LEVANTAMENTOS

Divisão. O processo inicial de autopesquisa foi dividido didaticamente nas seguintes partes:

- a) **Auto-observação.**
- b) **Hipótese para Autossuperação.**

- a) **Auto-observação**

Levantamentos. Etapa em que o autor observou os conflitos relacionados à insinceridade, diagnosticando a qualidade do seu status emocional, social, energético e cognitivo. Para tal, fez um

levantamento minucioso dos fatos indicadores da insinceridade, suas causas e consequências. Tal levantamento permitiu a criação de uma hipótese para o seu *labcon*.

Fatologia. As seguintes 11 situações listadas abaixo indicam a condição de insinceridade do autor:

01. **Pseudo-heterossexualidade.** Ter acreditado ser heterossexual por mais de 30 de vida quanto a atração é na verdade pelo mesmo sexo.
02. **Aumento.** Superestimar-se através de falso aumento dos trafores e impressionar os outros ao comentar sobre eles, com a intenção inconsciente de mostrar autoestima estável.
03. **Autoengano.** Alimentar a crença superficial que, por ser professor de Conscienciologia ou tenepessista, na época, estaria isento das consequências das suas atitudes íntimas.
04. **Autocorrupções.** Fingir ou omitir para si que a cultivação de valores anticosmoéticos, tais como músicas de holopenenes baratrosféricos, sites de internet assediados (pornografia) e amizades não-produtivas não teriam consequência significativa para si nem para as consciexes assediadoras doentes, de forma a retroalimentar as autocorrupções.
05. **Isçagens.** Acreditar que as isçagens interconscienciais eram sempre cosmoéticas, quando na verdade também isçava consciexes doentes devido a autopatopenenidade e vampirizações energéticas, não conseguindo encaminhar tais situações e sucumbindo a elas.
06. **Fuga.** Achar-se emocionalmente sempre potente diante às questões pessoais quando o que se faz muitas das vezes é escapar da responsabilidade de enfrentá-las.
07. **Omissões.** Omitir ou não falar de forma franca, assertiva, detalhada e direta sobre as suas fraquezas e dificuldades para os demais por vergonha ou vaidade. Além disso, quando colocado em situações para falar dos mesmos, fazia uso mais frequente do mecanismo verbal prolixo para não dizer exemplos às claras.
08. **Dispersão.** Não assumir para si sobre o insuficiente esforço e prioridade colocados para a superação de trafores ou desenvolvimento de trafores, em detrimento da dispersão consciencial, autodesorganização, fuga de responsabilidades, além da preguiça para se mobilizar de forma a empreendê-los.
09. **Autonegação.** Negar para si a existência de trafores, como a competitividade, arrogância, vaidade, egocentrismo, desorganização, indisciplina, além de outros traços.
10. **Expectativas.** Criar altas expectativas pessoais, levando, de forma inadequada ou deficiente, em consideração na realidade dos seus potenciais, fraquezas, oportunidades e riscos.
11. **Mentira.** Mentir ou modificar convenientemente os fatos, ainda que subconscientemente, para não assumir a culpa de erros ou chamar atenção para o seu *egão*.

Causas. Segundo as reflexões pessoais, com base nos fatos e nos *feedbacks* recebidos em debate com parceiro, o autor entende que os seguintes 7 travões o levam a processos de insinceridade:

1. **Rejeição.** Medo de ser rejeitado ou falta de habilidade para lidar com rejeição e frustração.
2. **Heterocrítica.** Medo de ser criticado, julgado e diminuído.

3. **Inferioridade.** Medo de se sentir inferior aos demais.
4. **Dependência.** Ser refém da opinião alheia, de modo a falar e agir, evitando desagradar o outro, ainda que intimamente discorde de situação.
5. **Carência.** Falar e agir para chamar a atenção de outrem, ainda que inconsciente e de aumentando os fatos ou omitindo os mesmos, seguindo aquilo o que é mais conveniente aos olhos alheios.
6. **Competividade.** Distorcer, ainda que de forma inconsciente e sutil, os fatos e características pessoais, de modo a se colocar em mesmo nível ou em vantagem em relação ao outro.
7. **Dominação.** Os traços da vaidade, controle, sede por poder, prestígio e *status* estão ligados a *síndrome da dominação*¹, alternando a posição de *dominador* ou *dominado*, apelando para artifícios de insinceridade, ainda que sutil e inconscientemente, para manipular as situações a favor do prevailecimento de seu ego.

Consequências. Seguem adiante 8 consequências elencadas de caso pessoal em decorrência da manutenção e cronicificação da insinceridade.

1. **Hábito.** Tendência e criação do mau hábito ao distorcer os fatos ou analisá-los sem isenção.
2. **Remorso.** Vergonha, culpa e raiva de si por não ter conseguido expressar aquilo que realmente pensa e sente ou por omitir-se quando poderia ter se posicionado.
3. **Autoestima.** Sensação de impotência ou de menos valia por se sentir inferior quando *cai na real* sobre os fatos distorcidos por si próprio, ao tentar se sobressair ou chamar a atenção alheia para o seu ego.
4. **Autofrustração.** Auto-desencantamento ou desilusão devido à criação de altas expectativas sobre si a respeito do alcance de metas desafiantes, sem levar em consideração os travões pessoais ou experiências anteriores que já haviam gerado frustração. Por exemplo, iludir-se ao tentar promover reciclagens complexas em períodos mais curtos, quando seus níveis de volição continuada, organização pessoal e disciplina estão incompatíveis ou irreais com os prazos estabelecidos por si.
5. **Conveniência.** Dificuldade de refletir com isenção e de forma ampla, autoconfiante e sincera sobre suas questões pessoais.
6. **Entropia.** Dificuldade de organizar os fatos de forma clara; confusão mental; dificuldade de pensar para agir e decidir.
7. **Hipomnésia.** Dificuldade de memória dos fatos
8. **Prolixidade.** Falta de objetividade e assertividade nas abordagens verbais, principalmente ao entrar em desacordo com entes familiares ou próximos.

1 Segundo a Enciclopédia da Conscienciologia, a *síndrome da dominação* é o conjunto de manifestações mórbidas caracterizada pelo apego excessivo ao poder, tendência ao controle, domínio de consciências, imposição de processos e posse de objetos, agravado pela dificuldade de perdoar e conviver com realidades libertárias, ao causarem na conscin portadora, homem ou mulher, o desconforto de não estar no comando.

b) Hipótese para Autossuperação

Proposta. Nesta etapa, a partir dos levantamentos anteriores e com base nos aportes, trafores e valores evolutivos deste pesquisador, a serem explicitados na parte III deste trabalho, foi possível formular uma hipótese para a superação e remissão do traço da insinceridade, conquistando o primeiro atributo ou característica da autenticidade: a sinceridade.

Hipótese. *Ao desenvolver a capacidade de ser sincero consigo, a consciência será capaz de melhorar a intencionalidade, o posicionamento cosmoético, a assertividade, a heterossinceridade, a autocognição (memória, atenção, concentração e reflexão), bem como a autoestima e o exemplarismo pró-evolutivo.*

III. O PROCESSO DA RECICLAGEM INTRACONSCIENCIAL

Partes. A reciclagem iniciado pelo autopesquisador subdivide-se em 5 seguintes partes, a saber:

- a) **Levantamentos dos Desafios e Dificuldades para a Reciclagem**
- b) **Levantamento dos Aportes e Oportunidades para a Reciclagem**
- c) **Estratégias para Autoenfrentamento**
- d) **Efeitos Colaterais não-desejáveis da Recin**
- e) **Resultados Conquistados com a Reciclagem**

a) Levantamentos dos Desafios e Dificuldades para a Reciclagem

Dificultadores. Os seguintes traços fracos, travões e mata-burros bloqueiam ou dificultam a reciclagem do autor:

1. **Inércia.** A maior dificuldade é superar a inércia do mal hábito da postura insincera e dos traços que vem junto a ele. Como qualquer mudança ou *recin*, a superação da insinceridade requer esforço continuado, de modo a promover a remodelagem gradativa das redes neurais (sinapses).
2. **Trafares.** A desorganização, dispersão, falta de disciplina, dificuldade de planejar e cumprir com os planos do autor são travões na velocidade e acompanhamento mais minucioso da reciclagem.
3. **Vaidade.** O traço da vaidade e autoimagem do autor em relação ao outro também se caracteriza como um dos maiores dificultadores da reciclagem. A isso soma-se o valor a poder, prestígio e status.
4. **Síndrome.** A síndrome da dominação, gerando competitividade, belicismo e conflitualidade
5. **Passivo.** A condição de *passivo-agressivo* gerando autorrepressão, resignação ou *engole-sapo*, omissão deficitária e recuo anticosmoético. O somatório de algumas dessas variáveis levam a autoimplosão emocional em forma de raiva reprimida e mágoa retida.

6. **Insensibilidade.** Após tanto tempo de repressão, o pesquisador além de ter se habituado a suprimir a suas emoções, passou a deixar de sentir a magnitude das mesmas, tornando-se até certo ponto em um *eunuco* emocional. Com isso, a sua autossensibilidade diminuída, passou a ter dificuldade de ler as suas emoções, o que, por hipótese, afeta também a sua mnemônica em geral.

b) Levantamento dos Aportes e Oportunidades para a Reciclagem

Possibilidades. Os seguintes traços-força, qualidades e condições favoráveis possibilitam a autoconquista da sinceridade.

1. **Extroversão.** O perfil de extroversão e transparência corporal são fatores que ajudam o autor a enfrentar a insinceridade para comunicabilidade, haja visto a tendência de autoexposição e, recebimento de *feedbacks* verbais ou não-verbais (olhares, por exemplo), ainda que desagradáveis, possibilitando posterior autorreflexões.
2. **Determinação.** Autodeterminação para autorreciclagens, principalmente quanto outros vão ter benefícios com isso. No caso autor, um dos motivadores foi tornar-se melhor exemplo de pai e ser humano para seu filho, melhoria da relação de confiança e lealdade com o parceiro afetivo e exemplarismo cosmoético para as outras pessoas.
3. **Abertismo.** O predisposição para receber informações, retorno, ainda que desconfortável, contribuem com a recin.
4. **Parceiro.** A oportunidade de exemplarismo do parceiro afetivo, cujo holopensene pessoal inclui autenticidade, sinceridade, lealdade, honestidade e verdade. O convívio diário mostra e demonstra até hoje que posicionamento cosmoético e respeito pessoal e mútuo dependem da sinceridade dos indivíduos na relação.
5. **Base.** Holopensene na base física favorável às reflexões, leitura, pesquisa, escrita e debates acerca da reciclagem em pauta.
6. **Parapsiquismo.** As próprias energias conscienciais servem como indicador ou alarme do grau de homeostase holossomática. O autor percebe a mudança de padrão energético imediatamente quando se permite voltar o padrão da insinceridade. Alguns indicadores e sinais de saída da condição homeostática são pensenes e comportamentos de exibicionismo do *egão*, acompanhados de agitação mental, ansiedade, umbilicochacra bloqueado e dificuldade de instalar o estado vibracional.
7. **Conscienciologia.** O conhecimento teórico e prático de Conscienciologia aumentam o nível de responsabilidade do autor nas atitudes praticadas.

c) Estratégias para Autoenfrentamento

Observação. As seguintes estratégias colaboraram com a reciclagem das posturas insinceras do autor:

01. **Coragem.** A melhor forma para superar medos é enfrentá-los. Assim, o autor buscou esforços para colocar em situações que o forçavam a se posicionar e colocar seus pensamentos de forma verdadeira.
02. **Escrita.** Experimentar a escrever verdades, ainda que duras de si próprio, nos momentos de autorreflexão, ajudaram o autor a organizar melhor seus pensenes.
03. **Leitura.** Realizar leitura crítica, levantando os pontos com os quais concorda e discorda com base em argumentos lógicos e racionais. É altamente recomendável realizar leituras seguidas de debates, de forma a exercitar posicionamento crítico e receber feedback.
04. **Avaliação.** Avaliar as próprias abordagens a posteriori, levantando os pontos positivos e negativos. Por exemplo, se avaliar a real intencionalidade, a adequação do tom de voz e da articulação das palavras colocadas no discurso a outrem.
05. **Afastamento.** Exilar-se temporariamente do grupo de pessoas próximas que reforçam a condição de inautenticidade, média e insinceridade. Isso não significa deixá-los de lado em caso de necessidade. No entanto, voltar a conviver e compactuar com posturas anticosmoéticas que prendam a pessoa ao seu antepassado não é recomendável.
06. **Fala.** Falar menos e o necessário (objetividade e assertividade), escutar e fazer mais, acabando com promessas ou criação de expectativas para si e para o outro. Exemplarismo e autoridade moral são construídos com atos e não com palavras apenas.
07. **Escuta.** Parar de falar de si, “aumentando” as situações, como forma de chamar a atenção, ainda que inconsciente. Escutar mais o outro com abertismo e criticidade, levantando questionamento quando necessário.
08. **Gestos.** Parar de concordar com gestos e palavras ou fazer média com linguagem corporal quando não se entende ou se discorda de algo por dentro.
09. **Heteroexemplarismo.** Buscar o convívio sadio próximo com pessoas, cuja sinceridade e autenticidade cosmoéticas sejam marcantes, colabora como estudo de caso e referencial para entender o funcionamento prático do processo da sinceridade. No caso do autor, o convívio diário com o parceiro afetivo tem ajudado a nesse sentido.
10. **Abertismo.** Estar aberto verdadeiramente para receber críticas, ainda que sejam duras, associadas a reflexão pessoal ajudam não só a processar aspectos da reciclagem, mas também contribuem no aprendizado de como o outro se posiciona, questiona e se coloca diante de situações críticas que exigem reação e posicionamento cosmoético.
11. **Admiração-discordância.** Empenho para empregar o binômio admiração-discordância, permitindo-se receber críticas, sem levá-las para lado pessoal e realizar heterocríticas sem rodeios, melindres ou desvios.
12. **Autocriticidade.** Esforço frequente e diário para pensenizar de forma sincera, clara, objetiva e ponderada, incluindo o máximo de variáveis e fatos, de modo a manter um maior nível de autoquestionamento sincero.
13. **Dupla.** Debates e reflexões em conjunto com parceiro afetivo. Durante quase três anos de

convívio, vem se esforçando para se abrir ao modo da técnica do *strip-tease* consciencial e da técnica do *diálogo-desinibição*, tendo oportunidade de receber *feedback* para ponderações mais cirúrgicas, visando ao autoconfrontamento de atitudes incoerentes com seus valores evolutivos. Um dos pontos que colaboraram com essa estratégia foi o levantamento dos fatos com informação concreta para mapear as suas omissões deficitárias, autoenganos e distorções de autoimagem, além dos pseudo-ganhos envolvidos.

d) Efeitos Colaterais não-desejáveis da Recin

Observações. Durante o processo inicial de reciclagem do autor, foram percebidos alguns sintomas não-desejáveis, porém espontâneos e impulsivos. O autor entende que, ao aprender novas formas de pensar e agir, tais comportamentos são manifestados de maneira imatura. Eis abaixo a listagem de algumas atitudes indesejáveis que acompanham o desenvolvimento da sinceridade do autor.

1. **Excesso.** Saiu de um extremo indo para o outro. O autor se viu diversas vezes tendo atitudes de impulsividade, preenchidas de emoções e até de agressividade ao se posicionar ou falar a verdade.
2. **Inconveniência.** Falar a verdade quando não é pedido, sendo inconveniente em certos momentos.
3. **Autoafirmação.** Mostrar ao mundo que ele havia se tornado uma pessoa sincera, como efeito ainda remanescente dos processos de autoimagem.
4. **Projeção.** Manifestar o mecanismo da projeção do ego, ao provocar ou julgar aqueles que têm dificuldade de expressar sinceridade nas atitudes e palavras.
5. **Trafarismo.** Apresentar visão trafarista e com fundo emocional ao falar de si e do seu passado de forma negativa e depreciativa, ao invés de tratar suas questões com maior naturalidade e racionalidade. Ainda, desconsiderar as conquistas e trafores alcançados até aqui. Insinceridade é apenas um trafar dentro de vários existentes a serem trabalhados. Mudanças e reciclagens intraconscienciais são processos que inevitavelmente todas as consciências irão passar.
6. **Coadjuvantes.** Ao autor percebeu que a impulsividade, impaciência, autoimagem e ansiedade são aspectos que aliados a insinceridade, no caso do autor, geraram e ainda geram em menor grau os efeitos colaterais acima.
7. **Agressividade.** Bater de frente com entes familiares com os quais tinha relação passiva e submissa antes de iniciada a reciclagem em questão. Aqui entra o traço da vitimização, como forma de culpabilizar a família pelos seus trafores e efeitos dos mesmos.

e) Resultados Conquistados com a Reciclagem

Observação. Eis enumerados abaixo alguns ganhos egocármicos que o autor usufruiu a partir das mudanças pessoais.

01. **Autopercepção.** Melhoria da capacidade de se conhecer, avaliar-se e se ponderar. Além disso, tem conseguido perceber melhor a sua intencionalidade, de modo a qualificá-la quando necessário.
02. **Autonomia.** A melhoria da sinceridade pessoal tem levado a melhoria da autonomia quanto à formação de ideias, ajudando o autor a questionar mais as opiniões alheias, filtrando melhor o que chega até ele e não se preocupando tanto se as suas decisões vão chatear ou não o outro.
03. **Posicionamento.** Diminuição do medo de se posicionar, falando a verdade quando necessário com argumentos mais consistentes e omitindo de forma estratégica.
04. **Cognição.** Melhoria da atenção e memória, ainda que o autor precise ir mais a fundo nesse tipo de desenvolvimento cognitivo. A sinceridade e criticidade exigem da atenção da consciência para que a mesma seja capaz de ponderar sobre a intencionalidade das informações que chegam a ela.
05. **Objetividade.** Melhoria da objetividade e assertividade.
06. **Autoestima.** Melhoria do autorrespeito, dando maior importância aos limites pessoais; aumento da autoconfiança, autoestima e autocrítica.
07. **Autocoerência.** A recin possibilitou melhoria da autocoerência do autor com relação ao seu conhecimento e valores evolutivos.
08. **Holopensene.** Em consequência da melhoria da autocoerência, o autor percebeu melhoria da qualidade de suas energias e, consecutivamente, do holopensene pessoal.
09. **Vacina.** A prática da sinceridade e criticidade têm diminuído as possibilidades de manipulação anticósmicas exercidas ou recebidas do externo.
10. **Disponibilidade.** A autossinceridade tem permitido o autor ver quão em subnível estava quanto a disponibilidade interassistencial íntima *real*, embora valorize o processo da assistência desde sempre. Com base nesse tipo de reflexão sincera, tem buscado entender e trabalhar nos aspectos que diminuem a real disponibilidade, tais como desorganização pensênica, autoimagem, atenção, parapsiquismo, entre outros.
11. **Empatia.** Aprimoramento da capacidade de se colocar no lugar do outro, dada a melhoria de sua autopercepção. O autor entende que a melhoria da autoconscienciometria pode implicar na melhoria da heteroconscienciometria.
12. **Despojamento.** Hoje o autor sente-se mais a vontade para falar de si e com menos receio se será aceito ou não. O fato de se aceitar mais e se permitir ser o que realmente é, a despeito dos tráfegos, diminuiu a ansiedade e autorrepressão.
13. **Autocuidado.** O autor melhorou seu amor próprio e a sua autoassistência, percebendo os *gaps* e os autoenganos associados a esse aspecto. Os cuidados com alimentação, exercícios físicos, peso, frequência de leitura e estudo intelectual encontram-se em destaque no contexto do autocuidado.

A AUTOCONQUISTA DA SINCERIDADE MULTIDIMENSIONAL REQUER DA CONSCIÊNCIA O ESFORÇO CONTINUADO E A TEÁTICA PELA VIVÊNCIA DIÁRIA DO PARADIGMA CONSCIENCIAL.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Autocomprovação. Com base nos resultados descritos acima, a hipótese inicialmente proposta, na parte II deste trabalho, foi validada.

Desafio. A reciclagem em questão tem exigido muita determinação e vontade do autor para se melhorar como indivíduo, não apenas para se qualificar interassistencialmente, mas para melhorar o seu autoconvívio.

Continuidade. Embora a reciclagem tenha se iniciado há três anos, o autor entende que ainda há muito esforço pessoal para fixar os bons hábitos do processo da sinceridade. Afinal, foram mais de trinta anos submerso em um universo de autorrepressão e inautenticidade. Ainda há muito trabalho pela frente.

Futuro. O autor tem notado que a reciclagem em pauta tem melhorado sobremaneira sua qualidade de vida e pensa que, com o progresso da mesma, as perspectivas e ganhos evolutivos atreladas a essa recin são hipoteticamente factíveis, dada as experiências vividas com ela até aqui.

Desejo. É de desejo do autor que as pessoas que ainda vivem presas sob o paradigma do *loc* externo, percebam a perda de tempo e de oportunidades, quando deixam de olhar para si e para as chances de melhoria em detrimento de um fechadismo subconsciente. Viver dessa maneira é como ver o mundo em “preto e branco”. No fundo elas sabem disso, mas acabam se deixando levar pela pressão do holopense da socin e da sociex patológicas.

REFERÊNCIAS

1. MUSSKOPF, Tony; *Autenticidade Consciencial*; pref. Kátia Arakaki; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2012; p. 23 a 25, 123, 124 e 137 a 139.
2. VIEIRA, Waldo; *Sinceridade Evolutiva; Síndrome da Dominação*; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia Digital*; 11.034 p.; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; Associação Internacional Editares; & Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2013; p. 19 a 23; 5 a 9.

INFOGRAFIA

1. <http://abandonofetivo.org/para-psicologo-dor-da-rejeicao-ativa-mesmas-areas-da-dor-fisica-2/>

2. <https://www.psychologytoday.com/blog/the-squeaky-wheel/201307/10-surprising-facts-about-rejection>

3. <https://www.dicio.com.br/sinceridade/>

4. <http://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/sinceridade/>

Felipe de Souza Moreira Portilho, graduado em Ciências Navais pela Escola Naval; professor bilíngue de matemática, ciências e física. Voluntário da Conscienciologia desde 2005 e professor desde 2006.

E- mail: felipe.portilho33@outlook.com