

Proposta de Caracterização da Síndrome da Autoculpa a partir de Casuística no Programa Autoconscienciométrico

Proposal to Characterize the Self-Guilt Syndrome through a Case Study in the Self-Conscientiometric Program

Propuesta de Caracterización del Síndrome de la Autoculpa a partir de casuística en el Programa Autoconscienciométrico

Andrêssa Castro de Souza Lima
andressalima09@gmail.com

Resumo

Este artigo apresenta proposta inicial de caracterização da síndrome da autoculpa. Utiliza o método do Programa Autoconscienciométrico e, em especial, a técnica Conscin-cobaia do Conscienciograma. A pesquisa, ainda em fase inicial, apresenta elementos para o autodiagnóstico tais como: mapeamento de comportamentos, emoções e crenças disfuncionais; identificação de traços atuantes na síndrome e levantamento de efeitos negativos da mesma. Após a caracterização sindrômica, é abordada o princípio do autoimperdoamento na proposta da terapêutica, além de ações de reciclagens extraconscenciais e intraconscencias com exemplos da casuística pessoal. Destaca-se, ao final, a importância do Programa Autoconscienciométrico para o aprofundamento da autocognição.

Abstract

This paper presents an initial proposal for characterization of the self-guilt syndrome. It uses the method of the Self-Conscientiometric Program and, in particular, the Guinea-pig Conscin Conscientiogram technique. The research, still in its initial phase, presents elements for self-diagnosis such as: mapping of dysfunctional behaviors, emotions and beliefs; identification of weaktraits active in the syndrome and a review of its negative effects. After characterizing the syndrome, the principle of self-unforgiving in the therapeutic proposal is approached, as well as extraconsciential and intraconsciential recycling actions with examples of personal casuistry. In the end, the importance of the Self-Conscientiometric Program for deepening self-cognition is emphasized.

Resumen

Este artículo presenta una propuesta inicial para la caracterización del síndrome de la autoculpa. Utiliza el método del Programa de Autoconscienciométrico y, en particular, la técnica de la conscin ‘conejillo de Indias’. La investigación, aún en su fase inicial, presenta elementos para el autodiagnóstico, tales como: mapeo de comportamientos, emociones y creencias disfuncionales; identificación de rasgos fardos que actúan sobre el síndrome y estudio de sus efectos negativos. Después de la caracterización sindrômica, se aborda el principio del auto imperdonamiento en la propuesta terapéutica, así como las acciones de reciclaje extraconscenciais e intraconscenciais con ejemplos de casuística personal. Al final, se destaca la importancia del Programa de autoconscienciométrica para la profundización de la autocognición.

Palavras-chave: 1. Autopesquisa. 2. Autoconscienciométrica. 3. Sintomas. 4. Terapêutica.

Keywords: 1. Self-research. 2. Self-conscientiometry. 3. Symptoms. 4. Therapy.

Palabras-clave: 1. Autopesquisa. 2. Autoconscienciométrica. 3. Síntomas. 4. Terapéutico.

Especialidade: Autoconscienciometrologia.

Specialities: Self-conscientiometry.

Especialidad: Autoconscienciometrología.

Materpensene: Autoconscienciométrica da parapatologia.

Matherthosene: Self-conscientiometry of parapatology.

Materpensene: Autoconscienciométrica de la parapatología.

INTRODUÇÃO

Contexto. O sentimento de autculpa esteve presente com certa frequência nos pensenes da autora, mas ao não identificar o fato causador de tal emoção, *varria-se para debaixo do tapete*. Logo nos primeiros cursos de Conscienciologia, ficou evidente a dificuldade cognitiva de compreender melhor o princípio do autoimperdoamento e também a necessidade de reciclar posturas decorrentes da autculpa.

Momento. Contudo, tal reciclagem requer nível de aprofundamento na autopesquisa, maturidade, vivências, assistência e sustentabilidade energética, aspectos faltantes para a autora naquele momento. Acabou-se engavetando o tema e postergou-se a reciclagem do gargalo pessoal.

Cursos. Passados alguns anos, a autora mudou-se para Foz do Iguaçu, PR, e seis meses depois se matriculou na *Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial* (CONSCIUS) com o objetivo de fazer o Programa Autoconscienciométrico, composto dos seguintes cursos, apresentados em ordem crescente parapedagógica:

1. **Teáticas da Conscienciometria Interassistencial.** Curso de 30 aulas, composto de atividades energéticas, apresentação da base teórica da Conscienciometrologia e campo autoconscienciométrico (Ribeiro. *et al.*, 2014).

2. **Recin 1.** Curso de 30 aulas, destinado à autoavaliação pelas 2000 questões do Conscienciograma, composto de atividades bioenergéticas, campo autoconscienciométrico e experimentações mensais da técnica da Conscin-cobaia Voluntária do Conscienciograma.

3. **Recin 2.** Curso de 63 aulas, voltado para o aprofundamento da intraconscionalidade, composto exclusivamente de práticas bioenergéticas e da aplicação da técnica da Conscin-cobaia Voluntária do Conscienciograma. No momento da escrita deste artigo, a autora estava na metade deste curso.

Autexposição. Nesse contexto de intensa autopesquisa, a temática da autculpa ficou predominante nas autexposições da autora nas mais diversas casuísticas e ambientes no decorrer das aulas.

Tema. Dessa forma, este artigo aborda a autculpa relacionada ao conjunto de comportamentos, sentimentos, pensamentos, traços conscienciais e efeitos característicos compondo o objeto desta pesquisa, ou seja, a síndrome da autculpa.

Delimitação. Trata-se de pesquisa em andamento, em fase exploratória para a autora. Espera-se com este artigo ampliar os dados para a autopesquisa e o aprofundamento das reflexões sobre o tema. Além disso, pode ser auxílio para contribuir na autocognição de outras consciências com o mesmo perfil ou sintomática.

Objetivo. Dessa forma, este artigo objetiva fazer proposta inicial de caracterização da síndrome da autculpa, apresentando os comportamentos, os sentimentos e os pensamentos, geralmente, manifestados, em conjunto com listagem de traços correlacionados assim como os efeitos que acarretam para a consciência, no intuito de auxiliar o autodiagnóstico.

Método. Esta pesquisa tem por base a metodologia utilizada no Programa Autoconscienciométrico, especialmente a técnica da Conscin-cobaia Voluntária do Conscienciograma. Segundo Costa & Rossa (2014, p. 37), trata-se de procedimento conscienciométrológico interassistencial, grupal, fundamentado na autexposição da consciência e no recebimento de heterocríticas cosmoéticas, utilizando o livro Conscienciograma (Vieira, 1996) como instrumento básico.

Artigo. Especificamente, para a escrita deste artigo utilizou-se a pesquisa bibliográfica e a releitura das anotações pessoais dos cursos e dos registros feitos pelos colegas e professores da turma, conforme a técnica da *Conscin-Cobaia*.

Justificativa. O estudo se faz relevante por haver poucos trabalhos publicados sobre a temática na Conscienciologia. No âmbito pessoal, a autora espera ampliar a autocognição e auscultar as reverberações multidimensionais do autoposicionamento expositivo.

Estrutura. O trabalho está estruturado em duas seções:

- I. **Caracterização.** Descrição da síndrome, listando sinais e sintomas, traques e efeitos relacionados.
- II. **Terapêutica.** Apresentação de ações para reciclagem intraconscional e remissão da síndrome.

I. CARACTERIZAÇÃO

Definição. A *síndrome da autculpa* é a condição nosológica da conscin, homem ou mulher, caracterizada pelo conjunto de sinais e sintomas relacionados à autculpa, sem causa aparente ou evidente na atual ressonância, atravancando a evolução pessoal.

Existência. Por hipótese, é possível a conscin ter se comprometido com erro ou omissão deficitária na atual ressonância e, após determinado período, desenvolver a síndrome da autculpa na mesma existência.

Intermissivista. Contudo, este artigo considera a condição específica da conscin, egressa de *Curso Intermissivo*, ao ressonar se manifestar com os sinais e sintomas da síndrome da autculpa de maneira difusa, sem necessariamente rememorar o fato gerador da autculpa, ocorrido em existência pretérita.

Identificação. Foi identificado na casuística pessoal, durante o Programa Autoconscienciométrico, ainda em andamento, com o auxílio de professores e colegas de turma, a listagem de sinais e sintomas indicando possível diagnóstico da síndrome da autculpa.

Classificação. Os sinais e sintomas foram classificados em 3 categorias de acordo com a teoria do pensene: comportamentos e ações, ou o elemento energético; sentimentos e emoções; e, pensamentos, ideias e crenças. Cabe ressaltar, a classificação tem finalidade de facilitar a investigação e o diagnóstico pelos pesquisadores, pois, na prática os 3 elementos ocorrem de maneira indissociável.

Enumeração. Eis, por exemplo, enumeração de 35 sinais e sintomas, categorizados em ordem funcional a partir de autopesquisa conscienciométrica:

A. COMPORTAMENTOS E AÇÕES (ENE).

01. Pedir desculpas frequentemente, mesmo quando não estava errado.
02. Não querer chamar a atenção para si evitando falar em público e se posicionar.
03. Se esconder atrás de roupas e acessórios, não valorizando a beleza somática.
04. Manter o soma e as energias em desleixo, diminuindo a força presencial.
05. Posturas somáticas encolhidas, ao modo de pessoas submissas.
06. Maior propensão para ajudar aos outros, em detrimento de si mesmo.
07. Desmotivação para movimentar as bioenergias.
08. Choro frequente e sem motivo.
09. Dificuldade para fazer desassim.
10. Percepção de cobrança de consciencin e pressão extrafísica para manutenção do *status quo*.
11. Ter projeções com baixo nível de lucidez, sendo perseguido, hipnotizado ou assediado.
12. Fuga de responsabilidade, ou quando assume existe exagero na autocobrança.
13. Dificuldade de lidar com os próprios erros.
14. Dificuldade de lidar com críticas.

B. SENTIMENTOS E EMOÇÕES (SEN)

15. Sentimento de autculpa, de origem não identificável.
16. Predominância de emoções relacionadas à vergonha.
17. Sentimentos de tristeza e melancolia, podendo chegar a quadros depressivos.
18. Medo de ser cobrada pelos outros.
19. Medo da rejeição ou abandono, se não fizer as “coisas certas”.
20. Apreensão de ter retrocognições e descobrir-se autor de algo muito errado no passado.
21. Necessidade constante de querer provar algo para os outros.
22. Temor de ver consciex em estado patológico e ter causado alguma interprisão.
23. Medo de errar.
24. Receio de autoconhecer-se realisticamente.
25. Medo de assédio extrafísico.

C. PENSAMENTOS, IDEIAS E CRENÇAS (PEN)

26. Ideia de ter feito algo de errado, mas não saber exatamente o quê.
27. Ideia inata de ter algo para pagar ou expiar nesta ressonância.
28. Crença de não conseguir se autodesassediar.
29. Crença do problema não ter solução.
30. Crença de não ter energia suficiente.
31. Crença de não poder ser feliz ou não ter mérito para tal.
32. Ideias catastróficas a respeito de si mesmo.
33. Crença de incompetência.
34. Hipervalorização do assédio, crença de estar sempre acompanhado de assediador.
35. Hipovalorização do amparo, crença de nunca estar acompanhado de amparador.

Trafar. Por trás deste conjunto de sinais e sintomas, a técnica da Conscin-cobaia possibilitou a identificação de traques relacionados diretamente à síndrome da autculpa. Eis, por exemplo, enumeração de 17 traques-fardo mapeados até o momento da autopesquisa, dispostos em ordem alfabética:

01. Autocobrança.
02. Autodepreciação.
03. Autodesvalorização.
04. Autoexigência.
05. Autopunição.
06. Autovitimização.
07. Desleixo.
08. Desmotivação.
09. Dramatização.
10. Fragilidade.
11. Hipersensibilidade.
12. Indisciplina.
13. Insegurança.
14. Loc externo.

15. Murismo.
16. Orgulho.
17. Permissividade.

Efeitos. Aliado às técnicas de mapeamento das manifestações pensênicas e de levantamento de trafores, a conscin também pode identificar os efeitos gerados por esta condição nosológica. Eis, por exemplo, enumeração de 7 possíveis efeitos decorrentes da síndrome da autoculpa, listados em ordem alfabética:

1. Dificuldade de assumir responsabilidade pró-ativamente, assumindo apenas aquelas compulsórias, “caídas no colo”, sem ter como fugir.
2. Dificuldade de atuar como epicentro consciencial.
3. Estagnação da tenepes e do desenvolvimento parapsíquico.
4. Incoerência entre a manifestação na atual ressonância e a manifestação no período intermissivo.
5. Percepção de *gap* entre os autopotenciais (trafores) e a prática.
6. Sensação de viver e evoluir com o *freio de mão puxado*.
7. Sensação de não ter pego a *autopista da proéxis*.

Casuística. Ao refletir sobre o medo de ter retrocognição, a pesquisadora percebeu claramente o lateropense: “*você se ruborizaria mais de lembrar-se do seu Curso Intermissivo do que do passado*”, explicitando a incoerência entre a manifestação atual comparada com o período pré-ressomático.

Conjunto. Cabe ressaltar o fato de apresentar apenas determinado elemento ou outro não caracterizar a síndrome. É preciso analisar em conjunto e, de preferência, receber heterocríticas de outras consciências. Para tal, sugere-se a técnica da Conscin-cobaia, empregada semanalmente no curso Recin 2.

Comorbidade. Outro aspecto importante a ser considerado é a possibilidade de comorbidades com outras síndromes cujos sinais, sintomas, trafores e efeitos podem ser parecidos. Exemplo para ser investigado e diferenciado pelo pesquisador é a síndrome da autovitimização, a síndrome do bonzinho e a síndrome do impostor.

Influência. Também, importa ao pesquisador avaliar o grau de influência mesológica de ter família nuclear com tendência de não assumir responsabilidades e procurar culpado para tudo. Ou ainda, ter vivido em contextos mais opressores na atual ressonância, a exemplo de algumas instituições religiosas e militares.

Extrafisiologia. A síndrome da autoculpa atrai grupo de consciências credoras do passado. A conscin parapsíquica pode perceber o holopense de cobrança em volta de si, mas não conseguir identificar a origem extrafísica de tal pressão, retroalimentando assim ciclo vicioso.

Público-alvo. A conscin intermissivista apresentando tal síndrome pode avaliar se parte do público-alvo extrafísico poderia ser composto de conscrés autoculpadas. Nesse caso, faz-se mais relevantes as técnicas de identificação do holopense pessoal, auto e hetero tares e de desassimilação energética.

Intermissivo. Outro aspecto a ser considerado é a hipótese da conscin egressa de Curso Intermissivo estar preparada para os desafios intrafísicos e já estar em condição de predominar o papel de assistente. Assim, o intermissivista possui dentro de si as ferramentas para a terapêutica da síndrome.

II. TERAPÊUTICA

Ação. A principal ação terapêutica para a remissão, em definitivo, da síndrome da autculpa é a aplicação prática do princípio do autoimperdoamento.

Autoimperdoador. “O autoimperdoador é a conscin, homem ou mulher, em nível de autoconsciência e autodisciplina incapaz de se perdoar quanto aos próprios enganos, erros e omissões, a fim de eliminar, em definitivo, as autocorrupções conscientes (patopenses)” (Vieira, 2018, p. 3295).

Dificuldade. No entanto, a autora no momento não consegue compreender e aplicar teaticamente este princípio, pois, apresenta dificuldade cognitiva de diferenciar os conceitos de autoimperdoamento e autculpa, apesar de compreender em nível teórico o fato de serem posturas antípodas.

Reciclagem. Enquanto não se consegue a vacina do autoimperdoamento, pode-se utilizar de reciclagens extraconscionais (*recéxis*) promotoras de reciclagens intraconscionais (*recins*), favorecendo a identificação de cunhas mentais as quais abrem as portas para o assédio mentalsomático e com o reforço do neohábito sadio facilitam às mudanças sinápticas.

Exemplo. Durante o Programa Autoconscienciométrico, em curso, a autora passou a aplicar ações de *recéxis* as quais ajudaram a perceber crenças disfuncionais funcionando ao modo de canga para os credores extrafísicos, listadas na seção anterior.

Tabelologia. Eis, na tabela a seguir, exemplo de *recéxis*, *recin* e efeitos, classificados de acordo com os veículos holossomáticos:

Tabela 1. Reciclagens e Holossoma.

Veículo	Recéxis	Recin associada	Efeito
Soma	Novos óculos; Tratamento estético dentário; Maior atenção à apresentação pessoal.	Autopermissão para se sentir bonita.	Aumento da força presencial. Aumento da autoconfiança.
Energossoma	Curso Escola do Parapsiquismo, com foco em criar hábito de 20 estados vibracionais (EV's) por dia.	Autorreferência positiva de ter vontade e capacidade para instalar EV.	Identificação de auto e hetero-assédio. Percepção de bloqueio no cardiochakra e atuação para diminuir nódulos. Aumento da força energética. Aumento da vontade.
Psicossoma	Ressignificação das relações familiares. Reciclagens no duplismo (Código Duplista de Cosmoética – CDC).	Reconciliação e interassistência grupocármica.	Assunção de epicentrismo interassistencial no grupo familiar. Homeostase holossomática.
Mentalsoma	Participação em cursos favorecedores para a identificação de <i>proéxis</i> ligada a intelectualidade. Voluntariado no Holociclo. Participação na dinâmica da Pangrafia.	Assunção do megatrafor.	Autoconfiança intelectual.

Fonte: a autora.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Continuidade. A autora considera como hipótese o diagnóstico da síndrome da autculpa, condição relativa até o atual momento podendo ser alterada com a continuidade da autopesquisa. *Os fatos e parafatos orientam a pesquisa.*

Superação. A superação em definitivo dos sinais, sintomas e efeitos decorrentes da síndrome da autculpa pode advir da vivência teática do *princípio do autoimperdoamento*, contudo já existem ações reciclôgênicas ao alcance, tais como o domínio da técnica do estado vibracional, o resgate da autoestima e do protagonismo.

Conscienciometria. A conscienciometria possibilitou maior nível de autoconhecimento, aprofundando em camadas, e a implementação de ações de recéxis continuamente ao longo da série de cursos.

Conscienciografia. Cabe destacar a importância da conscienciografia para o aprofundamento das autorreflexões possibilitando maior contato com os amparadores extrafísicos. Com efeito, a autexposição do posicionamento pessoal de estar saturado com tal manifestação contribui para as reciclagens pessoais.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **CONSCIUS; Teáticas da Conscienciometria Interassistencial;** 102 p.; apostila do aluno; Associação Interassistencial de Conscienciometria Interassistencial (CONSCIUS); Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 2 a 5.
2. **CONSCIUS; Recin 1;** 194 p.; apostila do aluno; Associação Interassistencial de Conscienciometria Interassistencial (CONSCIUS); Foz do Iguaçu, PR; páginas 4 a 6.
3. **Costa, João 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 37.
4. **Ribeiro, Adriana; et al. Teáticas da Conscienciometria Interassistencial;** 102 p.; apostila do aluno; Associação Interassistencial de Conscienciometria Interassistencial (CONSCIUS); Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 2 a 4.
5. **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; 2.000 itens; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 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.
6. **Idem; Autoimperdoador;** verbete; In: **Vieira, Waldo; Org.; Enciclopédia da Conscienciologia;** apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol.; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 E-mails; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 websites; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-118-9; páginas 3295 a 3297.

MINICURRÍCULO:

Andrêssa Castro de Souza Lima é natural de Juiz de Fora, MG. Graduada em Engenharia de Produção. Pós-graduada em Gerenciamento de Projetos. Mestre em Logística. Voluntária do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC) e do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC).

