

# Vivência da Autocriticidade Sadia como Ferramenta-Chave da Consciencimetrologia

Experience of Healthy Self-Criticism as a Key-Tool of Conscientiometry

Vivencia de la Autocriticidad Sana como Herramienta-Clave de la Conciencimetrología

Cláudio Lima Monteiro\*

\* Jornalista. Pós-graduado em Geografia Econômica. Mestre em Administração Pública. Voluntário da Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Consciencimetrologia (CEAEC).

*emaildoclaudio1@gmail.com*

## Palavras-chave

Autoanálise  
Autocriticologia  
Autossuperações  
Conscienciograma  
Técnica da conscin-cobaia voluntária

## Keywords

Conscientiogram  
Self-criticism  
Self-research  
Self-surpass  
Technique of the voluntary intraphysical consciousness-guinea pig

## Palabras-clave

Autoanálisis  
Autocriticología  
Autosuperaciones  
Concienciograma  
Técnica de la concin-cobaya voluntaria

## Resumo:

O objetivo do presente artigo é realizar um estudo da aplicação da autocrítica cosmoética, a partir do interesse persistente do próprio pesquisador, dedicado ao aprofundamento da distinção dos tipos de críticas sadias ou não, benefícios e condições otimizadas para técnica da conscin-cobaia voluntária. Este texto disserta sobre a importância da autocriticidade sadia, e lista 16 benefícios auferidos a partir da autocrítica sadia diferenciando-a da criticidade patológica. Os conceitos e técnicas apresentados têm aplicação no contexto da Consciencimetrologia e relevância para autoprogramação existencial.

## Abstract:

The objective of the present article is to carry out a study of the application of cosmoethics self-criticism, starting from the researcher's own persistent interest, dedicated to the deepening of the healthy or not, types of critic distinction, optimized benefits, and conditions for the voluntary intraphysical consciousness- guinea pig technique. This text lectures on the importance of the healthy self-criticism, and list 16 benefits obtained starting from the healthy self-criticism differentiating it from the pathological criticism. The concepts and techniques presented have application in the context of Conscientiometry and relevance for the existential self-programming.

## Resumen:

El objetivo del presente artículo es realizar un estudio de la aplicación de la autocrítica cosmoética, a partir del interés persistente del propio investigador, dedicado a la profundidad de la distinción de los tipos de críticas, sana o no, beneficios y condiciones optimizadas para técnica de la concin-cobaya voluntaria. Este texto diserta sobre la importancia de la autocriticidad sana, y lista 16 beneficios auferidos a partir de la autocrítica sana diferenciándola de la criticidad patológica. Los conceptos y técnicas presentadas tienen aplicación en el contexto de la Conciencimetrologia y relevancia para autoprogramación existencial.

Artigo recebido em: 20.02.2012.

Aprovado para publicação em: 17.07.2013.

---

## INTRODUÇÃO

**Contextualização.** Esta pesquisa nasceu da necessidade de entender e desenvolver a tendência evidente e natural deste pesquisador pela dessacralização de conceitos conscienciológicos com maior abertismo, auto-discernimento e autoconhecimento, estruturada na autocrítica sadia e cosmoética, realizada de maneira técnica e planejada, devido a participação em eventos de Consciencimetrologia, em especial, nas dinâmicas da conscin-cobaia voluntária.

**Consciencimetrologia.** As primeiras participações do autor no estudo da especialidade Consciencimetrologia aconteceram no Colégio Invisível da Consciencimetrologia, no final da década de 1990, liderado na época pelos conscienciólogos Flávia Rogick e Marco Almeida.

**Conscienciograma.** Os cursos e dinâmicas de reciclagem intraconsciencial e aprofundamento autopesquisístico na especialidade Consciencimetrologia, são embasados nas 2.000 questões do Conscienciograma, que apresenta a técnica de avaliação da consciência integral, de autoria de Waldo Vieira (1996), composta por 100 folhas de avaliação com perguntas divididas entre dez variáveis secundárias: Soma, Bioenergética, Antiemocionalidade, Racionalidade, Liderança, Comunicabilidade, Priorização, Coerência, Consciencialidade e Universalismo.

**Avaliação.** O livro Conscienciograma, o qual aborda a técnica da avaliação da consciência integral é fruto de 22 anos de pesquisas de seu propositor, com base em biografias de personalidades-referência nas múltiplas inteligências e ilustrativas dos desafios evolutivos, nas autossuperações cotidianas, principalmente intraconscienciais.

**Histórico.** Nesta autopesquisa, a criticidade foi elemento prioritário, atributo mentalsomático a ser qualificado no aprofundamento do aprendizado teático da autocriticidade e heterocriticidade assistencial. O tema foi apresentado em 2010, no Seminário de Pesquisas do Instituto Internacional de Projeciologia e Consciencimetrologia (IIPC) São Paulo.

**Objetivo.** O objetivo deste artigo é listar os múltiplos benefícios da autocrítica enquanto ferramenta sadia na Consciencimetrologia.

**Questionamentos.** Também serão explorados os três questionamentos associados ao tema e dispostos em ordem alfabética:

1. **Diferenças.** Como diferenciar a autocriticidade cosmoética da hipercriticidade baratroférica?
2. **Consistência.** É efetiva e consistente a autoevolução sem autocrítica sadia?
3. **Proéxis.** Até que ponto a autocrítica sadia se relaciona com as leis da Proexologia? (VIEIRA, 1997, p. 20 e 21).

**Metodologia.** O método utilizado para escrever este artigo foi baseado na autoanálise do preenchimento das questões do Conscienciograma, bem como Autopesquisologia exaustiva associada à metodologia da técnica da conscin-cobaia voluntária, após ter participado em mais de dez edições da atividade e pesquisa bibliográfica sobre a criticidade, cosmoética e Consciencimetrologia.

**Estrutura.** O artigo está estruturado a partir das seguintes seções: o referencial teórico; a técnica da conscin-cobaia; o papel-chave da autocrítica sadia e por fim, são abordados os efeitos da superexposição e da fuga da realidade com propostas de prevenções, autossuperações e autenticidade.

## I. REFERENCIAL TEÓRICO

**Definição.** Autocrítica é o uso do atributo mentalsomático do juízo crítico particular, com autoanálise máxima e fria, com real coerência, congruência, sem devaneios, livre de autocorruptões e distorções da autoimagem, tendo como base a tridotalidade, notadamente, o parapsiquismo avançado.

**Clareza.** Adiciona-se, a título de concordância e reconhecimento da clareza, a definição de Scheidt (2000, p. 274):

Autocrítica é o ato do indivíduo reconhecer e questionar as qualidades e defeitos do próprio caráter, ou os erros e acertos de suas ações, com o máximo de isenção quanto a preconceitos, convenções ou dogmas. Essa capacidade de julgar a si mesmo pode refletir duas posturas quanto à autocrítica: a construtiva ou destrutiva.

**Tônica.** O conceito de Cosmoética vem logo a seguir, esclarecendo a tônica construtiva da autocrítica, examinada em pesquisa de Vieira (1997, p. 73), que inclusive cunhou o termo (cosmo+ética).

**Cosmoética.** A cosmoética é a ética ou reflexão sobre a moral cósmica, multidimensional, que define a holomaturidade consciencial, situada além da moral social, intrafísica, ou que se apresenta sob qualquer rótulo humano, ao modo de discernimento máximo, superior aos códigos penais, civis e morais de todos os países, e as deontologias dos profissionais liberais.

**Conscienciometria.** A conscienciometria é a técnica de mensuração do perfil consciencial e descrição a respeito de si mesmo (autopesquisa) relacionada à planilha com 2.000 questões do conscienciograma, que teve como modelo evolutivo o *Homo sapiens serenissimus*.

**Teoria.** A teoria do *Homo sapiens serenissimus* foi lançada por Waldo Vieira em 1970, vide Seção 40 do tratado 700 Experimentos da Conscienciologia (VIEIRA, 1994, p. 749).

**Técnica.** Cabe esclarecer que a Conscienciometrologia é técnica de autocrítica lastreada no paradigma cosmoético, baseada em variáveis previamente definidas e que, antes de tudo, oportuniza três movimentos intraconscienciais do trinômio autoanálise-autocomparação-autoesquadrinhamento explicitados abaixo:

1. **Autoanálise:** conhecer-se melhor.
2. **Autocomparação:** realizar o autoinventário quanto à própria evolução e em paralelo com a Escala Evolutiva das Consciências (2007, p. 548).
3. **Autoesquadrinhamento:** identificar áreas detalhadas de funcionamento multiexistencial de traços a serem qualificados, *modus operandi* intraconsciencial e qualidades principais de destaque a serem buriladas, priorizadas e aplicadas.

**Investimento.** O amadurecimento da Conscienciometrologia cresceu a partir da expansão e qualificação de pesquisadores voluntários, que investiram na autopesquisologia teática e na autocrítica cosmoética.

**Autoconscienciometria.** A autoconscienciometria otimizou, para este autor, identificar continuamente com tecnicidade, quais lacunas, nosografias multiexistenciais a serem trabalhadas, mas principalmente as virtudes capazes de alavancar a aceleração evolutiva pessoal em prol da Interassistenciologia e da vivência ampliada da autoprogramação existencial.

---

**Trafór.** Com o aprofundamento da autopesquisa, evidencia-se que no trinônimo *trafar-trafal-trafor*, o traço-força, ou virtude, é a alavanca evolutiva que move a personalidade no sentido das realizações e autossuperações multiexistenciais.

## II. A TÉCNICA DA CONSCIN-COBAIA VOLUNTÁRIA

**Autoexposição.** A técnica da conscin-cobaia visa à autoexposição didática com a autoavaliação em relação às variáveis do *Conscienciograma*, com objetivo último de autoqualificação autocrítica crescente e regulação da bússola cosmoética.

**Passo-a-passo.** A técnica necessita de, no mínimo, três pessoas: a conscin-cobaia e mais dois conscienciômetras. Após a escolha da folha de avaliação pelo participante, seguida da análise das questões, inicia a autoexposição a partir da primeira pergunta da temática escolhida.

**Fatos.** A fixação em processo desagradável ou fatos dolorosos da conscin-cobaia, por vezes é necessário, desde que a conscin-cobaia tenha capacidade de autoenfrentamento, lucidez e coragem para abrir-se com despojamento.

**Maturidade.** O autoenfrentamento com criticidade é facilitado, quando há maturidade e abertismo no posicionamento, assim, são maiores as chances de *feedback* bem-sucedido, autoespelhamento, expansão da lucidez, aprofundamento do entendimento do mecanismo e da casuística evolutiva pessoal.

**Ganhos.** Os “ganhos” da dinâmica e do autoburilamento são, sobretudo intraconscienciais, estruturados no perfil e desvendamento do modo de funcionar peculiaríssimo da consciência.

**Autoexperiência.** Na experiência deste autor ao se inscrever numa atividade priorizando autoconscienciometria, ocorre a chancela do compartilhamento, da interconfiança e do reconhecimento dos especialistas, críticos e com intenção qualificada para orientar o uso da heterocrítica sadia como elemento norteador da consciência e o ortoexemplarismo.

**Autoexemplarismo.** O autoexemplarismo caracterizado pela autovigilância e vivência da autocrítica cosmoética, capaz de corrigir imediatamente a tríade da erronia na própria manifestação, é objeto parapedagógico dos conscienciômetras.

**Pré-requisitos.** São pré-requisitos para a qualificação do conscienciômetra: a cosmovisão, o autodiscernimento e a inteligência evolutiva interassistencial.

**Condução.** As condições para a técnica da conscin-cobaia, devem ser de total interassistência, anticompetitividade, acolhimento, lucidez, diálogo contínuo, fraternismo sem acumpliciamento, incentivando que a própria conscin-cobaia conduza os temas a serem abordados, e pontuando itens-chave com a criticidade.

**Expectativas.** A abordagem da técnica da conscin-cobaia não pode ser totalmente controlada pela conscin, a condição de autoexposição inevitável. O ideal é o autopesquisador se predispor a expor exemplos ilustrativos de cada desafio a ser superado.

**Multidimensionalidade.** A criação de ambientação acolhedora durante a aplicação da técnica da conscin-cobaia é fundamental, e se enfatiza o paradigma cosmoético da Conscienciologia.

**Tranquilidade.** Objetiva-se manter o autopesquisador em estado de tranquilidade para buscar e reconhecer as condições oportunas de autossuperação e autoconhecimento, estando lúcido, aberto, determinado, com

---

metas bem definidas, autoconsciente e amparado para a prioridade maior, ou seja, para a mudança de patamar, a partir da expansão consciencial, com a assessoria de consciências, amparadoras intra e extrafísicas.

**Aplicação.** As técnicas de aplicação da autocriticidade cosmoética representam benefícios múltiplos que vão da recuperação de cons, acertos de rumo, autorreconciliações, ampliação da autocognição, uso da auto-crítica bioenergética, até o destravamento consciencial pela depuração lúcida das recins autoconscientes.

**Benefícios.** Com o esforço em prol do domínio energético e do exemplarismo cria-se maior interface entre os laboratórios conscienciais envolvidos, gerando no mínimo 16 autobenefícios listados a seguir, em ordem alfabética:

01. Aceleração e compreensão maior do autoenquadramento no mecanismo evolutivo.
02. Ambiente intraconsciencial predisposto à maior autolucidez.
03. Catálise evolutiva.
04. Crescente bem-estar íntimo;
05. Diálogo, autoenfrentamento e esclarecimento de dúvidas.
06. Empatia sadia e interatividade maior.
07. Favorecimento de desarmamento dos mecanismos de travamento e bloqueio intraconsciencial, a partir do entendimento do mecanismo de agir, reagir e pensenizar.
08. Identificação de mecanismos de antiautoenfrentamento (MDE).
09. Laboratório favorável ao alinhamento e integração interconsciencial.
10. Novas sinapses.
11. Oportunidade de autoajustamento e ampliação paracognitiva.
12. Oportunidade de autoassistência e interassistência.
13. Redução da autorrepressão.
14. Reeducação do apedeutismo geral.
15. Registro e apreensão de sínteses.
16. Situação favorável de autodesassédio.

**Exercícios.** Para favorecer a *glasnost*, considera-se essencial o exercício conjunto de manobras bioenergéticas, antes, durante e depois das dinâmicas da conscin-cobaia.

**Ambientação.** Deve-se deixar a conscin em estudo, bem à vontade, em clima de interconfiança, seriedade e abertismo, para poder ser percebido o padrão da conscin-cobaia. A postura dos conscienciômetras, quando voltados para liberdade de expressão e para a vivência do polinômio acolhimento-orientação-encaminhamento-*follow-up* são fundamentais na técnica.

**Feedback.** É comum em dinâmicas de grupo, notadamente em momentos de crise de crescimento, o *feedback*, as críticas ou as observações externas, abordando fatos ou traços desagradáveis da personalidade.

**Aproveitamento.** Para conseguir aproveitar melhor o foco das heterocríticas, o ideal é a conscin-cobaia estar o mais aberta possível. Este autor observou dois tipos de posicionamentos quanto ao recebimento de heterocríticas:

1. **Consciente:** o *feedback* é ouvido, acrescentando muito, pois evidencia necessidade de continuísmo da autorreeducação no aspecto citado. O pesquisador checa suas autoanálises e está mais comprometido com a reciclagem intraconsciencial.

2. **Inconsciente:** o *feedback* é surpreendente para a conscin-cobaia e a autopesquisa não foi suficiente. O esforço e a intensificação das autoanálises e o autoacompanhamento precisarão ser maiores.

**Trauma.** Em estudos conscienciométricos, apesar do foco não se restringir à nosografia, a identificação da área, o tema ou o mecanismo traumatizado da conscin, favorece o acolhimento e previne o trauma agudo.

**Tares.** Cabe ao conscienciômetra, estar atento à abordagem mais acertada, articulando melhor a tares e auferindo menor desgaste nos temas delicados da personalidade. É comum ocorrer uma espécie de escarificação, que pode se expandir dependendo da abordagem, e da identificação do gargalo consciencial peculiar.

**Trinômio.** Tudo fica mais fácil quando se tem mais autocrítica. A autocrítica cosmoética aprofundada pode fortalecer a autoliderança com base no trinômio autoenfrentamento-autoinventariograma-autossuperação, detalhado nos três passos:

1. Encarar a tendência nosográfica e traforista, mapeando-as.
2. Dedicar tempo e estudo, com casuísticas, no histórico de vida.
3. Encaminhar questões, pautar-se nos trafores e nas práticas de autossuperação.

**Homeostasia.** Não só nos momentos de crise deve-se recorrer à autocrítica; importa aplicá-la como ferramenta reveladora de mecanismos intraconscienciais, que sempre podem ser aperfeiçoados.

**Fôlego.** Muitas vezes é tamanha a intervenção crítica indevida e inábil, que se desrespeita o fôlego da consciência em recomposição, daí o ideal é a autocriticidade cosmoética.

### III. O PAPEL-CHAVE DA AUTOCRÍTICA SADIA E COSMOÉTICA

**Ferramenta-chave.** A autocriticidade cosmoética é a chave para que se realize autopesquisa sadia, aberta, profunda e exemplarista.

**Autopesquisa.** Não se pode perder de vista as virtudes e autossuperações da equipe intrafísica e principalmente da conscin-cobaia no processo de autopesquisa e interassistência.

**Mediação.** A técnica da conscin-cobaia, é importante que se esclareça, depende da mediação de especialistas em conscienciometria formados pela Conscius, instituição conscienciocêntrica dedicada ao estudo, introdução e qualificação contínua através e em prol da aceleração evolutiva e autocognição maior.

**Johari.** No campo da Comunicologia, foi criada em 1955, por Joseph Luft e Harrington Inghan, através do mecanismo linguístico da siglonimização, o termo denominado, *JOHARI*. É um termo aplicado em consultoria de empresas na chamada dinâmica da janela de *Johari*, que consiste em um esquema, com o objetivo de auxiliar no entendimento da comunicação interpessoal em grupos ou equipes bem entrosadas.

**Áreas.** O conceito tem um modelo (esquema) de representação, que permite revelar o grau de lucidez nas relações interpessoais, subdividido em quatro áreas, analisando a manifestação e a autoimagem da conscin-cobaia.

**Dinâmica.** Para compreender o modelo de representação, imagine uma janela com quatro ângulos / lentes e em que cada um, corresponde a uma área anteriormente descrita, sendo a definição de cada uma delas. Abaixo este autor interpretou a contribuição das quatro lentes a partir da técnica de *Johari*:

1. **Área livre ou eu aberto:** zona de conhecimento intraconsciencial que integra conhecimento do ego e também dos outros – manifestação exposta e visível, conforme os outros e eu mesmo me vejo sem conflitos e sem medo.

2. **Área cega ou eu cego:** zona de conhecimento intraconsciencial apenas detido pelos outros e, portanto, desconhecido do ego. A pessoa apresenta telhado de vidro, pois não gosta ou não solicita *feedbacks*.

3. **Área secreta ou eu secreto:** zona de conhecimento intraconsciencial pertencente ao ego e não partilhada com os outros. Evidenciação do aspecto da conscin não autêntica, não revelando seu modo de atuar e usando autocorrupções e máscaras.

4. **Área inconsciente ou eu desconhecido:** maneira de manifestação que detem os elementos de uma relação em que nem o ego pessoal, nem os outros têm consciência ou conhecimento da realidade subterrânea ou insondável ainda. A área escura ou desconhecida é a realidade que eu desconheço e ninguém ainda foi capaz de perscrutar devido à carapaça criada.

**Mitoclastia.** Considerado aqui, como método, a janela de *Johari* com suas quatro possíveis percepções no binômio autocrítica-heterocrítica, favorece intensamente a quebra de mitos sobre si mesmo, independente da assessoria dos conscienciômetras docentes ou não.

**Especificidade.** A autopesquisa favorece a autolucidez. A ciência Conscienciologia desenvolve suas pesquisas enfatizando as abordagens lúcidas e relacionadas à qualidade de vida, centradas no autoconhecimento.

**Contrapontologia.** A seguir, apresenta-se contraponto entre a criticidade sadia e o exercício da hiper-crítica baratrosférica, aqui denominada de “malhação de Judas”, significando necessidade imatura de reafirmação de indivíduo ou de grupo.

**Explicação.** A chamada "malhação de Judas" é uma tradição que por muito tempo estava associada à pseudodiversão. Uma liderança negativa insuflava um grupo de linchadores, incluindo em sua maioria crianças. Elegia-se uma pessoa-alvo, representando-a por um boneco a quem linchavam, batendo com paus e jogando pedras como um modo de expressar a sua fúria contra alguém indesejado, numa catarse muito negativa. Prática semelhante é comumente encontrada no interior de seitas, grupúsculos e ambiente de trabalho sem liderança homeostática e ética.

**Pseudojustiça.** A figura de Judas Iscariotes, tida como traidor de Jesus Cristo, era a justificativa para a catarse dos linchadores, estimulando a loucura e a imaginação. A motivação da escolha do bode expiatório despertava o desejo de fazer pseudojustiça. Essa prática somente reforçava e exaltava a ignorância, a violência e a vitória da irracionalidade e dos assediadores acabava subjugando os grupos incautos.

**Autocriticofilia.** O exercício da autocrítica cosmoética é sadio. Aprender a gostar de autoanálises é essencial, diferente da autossabotagem, da vivência da baixa autoestima e de qualquer tipo de linchamento ou prática não assistencial da autocriticofilia.

**Tabela.** Com intenção de promover reflexão sobre a cultura da empresa em que se atua, na família ou nos diversos grupos, e no campo energético instalado pela manifestação da comunicação, convém analisarmos a qualidade e a homeostase da cultura coletiva nas suas mais variadas edições, seja construtiva ou destrutiva, com base na exacerbação da criticidade. Vejamos a seguir, tabela comparativa apresentando características da cultura sadia e da cultura da “malhação de Judas” (antitécnica da autopesquisa, representação da destrutividade nas inter-relações):

**Tabela 1.** Cultura da Criticidade Sadia / Cultura da Malhação de Judas

<b>CULTURA DA CRITICIDADE SADIA</b>	<b>CULTURA DA MALHAÇÃO DE JUDAS</b>
Amizade	Estranhamento
Esclarecimento e abertismo	Fechadismo, apriorismose e melindres
Sinceridade planejada	Impulsividade intempestiva
Admiração-discordância	Discordância agressiva
Lucidez omniquestionadora	Orgulho belicista
Predomínio da conscienciofilia	Predomínio da conscienciofobia
Doação sem ganhos secundários, nem cumplicidades	Competitividade e acerto de conta

**Hipercriticismo.** Quanto à heterocrítica, no capítulo 84 da obra 700 Experimentos da Conscienciologia (VIEIRA, 1994, p. 148), estão disponíveis mais de 30 variáveis ilustrando tanto a crítica cosmoética como a hipercrítica, baratroférica e anticosmoética.

**Evitações.** No exercício da criticidade sadia são sinalizadas cinco evitações e alertas a todo conscienciômetra ou participante das abordagens e dinâmicas do conscin-cobaia, ao modo das listadas na tabela 2.

**Autodesassédio.** Tanto o aprendizado quanto a estigmatização dependem da conscin-voluntária administrar seu processo com ênfase no autodesassédio. Esta autopesquisa tem a finalidade de desfazer a falácia de soluções mágicas; sem autocrítica constante e sem expansão contínua da autopesquisa não há consolidação da maturidade nem da evolução. A investigação conscienciométrica bem administrada requer dinamismo autopesquisístico assentado na autocrítica sadia constante.

**Autoexposição.** Através das observações no campo dos cursos conscin-cobaia, percebeu-se o enorme *gap* entre a realidade intraconsciençial e a “dimensão social”, ou o “socialmente correto”, tido como padrão das relações humanas, muitas vezes reduzidas apenas ao ofício laboral, papéis familiares e relações cheias de formalismo. Nesse sentido a autoexposição permite maior parapercepção.

**Evitações.** No exercício da criticidade sadia apontamos cinco evitações e alertas, a todo conscienciômetra participante das abordagens e dinâmicas do Curso Conscin-Cobaia ao modo das listadas na tabela 2.

**Tabela 2.** Evitações e Alertas

<b>EVITAÇÕES</b>	<b>ALERTAS</b>
Acumpliciamentos	Manter a isenção para melhor assistir, deixando afinidades e julgamentos de lado
Vampirismo grupal	Estar atento às oportunidades interassistenciais, inclusive às consciências energívoras
Estigmatizações cristalizadoras	Quando não há compreensão, nem afinidade interpessoal, questionar-se profundamente, e não perder a conexão com a interassistência
Apriorismose	A avaliação superficial e precipitada, atrapalha, assedia e traumatiza a consciência
Sarcasmo ou humor deslocado	Humor como fuga ou ataque, merece toda análise e autodiscernimento, de modo a evitar a intenção ambígua e sabotagens



**Limites.** Nem sempre é possível a purgação consciencial, na qual a consciência expõe mazelas, medos, inseguranças, sendo, contudo, factível a autopercepção maior, dependendo de abertismo e autocrítica sadias.

**Autonomia.** O processo de autopesquisa é autônomo, autocientífico; não é possível terceirizar as recins. O autorreajuste consciencial, na melhor das hipóteses, ocorre com orientação, *feedback* e aprendizado com base no exemplarismo dos outros. As dinâmicas da Conscius têm papel-chave na orientação, acompanhamento e auxílio dos pesquisadores da autoconscienciometria.

#### IV. AUTOCRÍTICA E AUTOPROÉXIS

**Diferencial.** A autocrítica cosmoética é importante diferencial na superação dos desafios intraconscien-  
ciais que fazem parte do processo autoevolutivo, pois contribui para visão dos efeitos, consequências e do avesso das ações da consciência. Somente a conscin dotada de autocrítica é capaz de entender e vivenciar a responsabilidade da programação existencial.

**Leis.** Eis seis leis da proéxis, dispostas em ordem alfabética, citadas no Manual da Proéxis (VIEIRA, 1997, p. 20 e 21) as quais estão diretamente correlacionadas e trazem implícita a autocriticidade:

1. **Lei da adaptabilidade:** para ajustar as tarefas proexológicas, a aplicação da autocrítica otimiza renovações ou ampliações.

2. **Lei da consciencialidade:** a noção de saldo ou débito holocármico, o tipo de próexis e a ficha evolutiva pessoal somente são acessíveis se houver autocrítica lúcida e avançada.

3. **Lei da egocarmalidade:** toda proéxis tem a egocarmalidade intrínseca; não há como atingir a policarmalidade sem a neutralização de aspectos essenciais egocármicos, os quais necessitam de autocrítica.

4. **Lei da interassistencialidade:** o executor da proéxis é o primeiro a ser assistido e beneficiado, desde que vivencie a autocrítica e tenha capacidade de ser um *sempreaprendente*.

5. **Lei da intransferibilidade:** toda programação existencial é personalizada e intransferível, ajustada ao perfil, traços e circunstâncias para aquela consciência.

6. **Lei da invulgaridade:** duas proéxis podem ser semelhantes, no entanto jamais idênticas.

#### V. EFEITOS DA SUPEREXPOSIÇÃO OU DA FUGA DA REALIDADE

**Efeitologia.** Este tópico visa discutir os equívocos de posicionamento perante o abertismo pessoal e, também, as vezes que a conscin-cobaia desperdiça oportunidades evolutivas e as possíveis cunhas para auto-assédio e heteroassédio, sendo oportuno o estudo dos efeitos da superexposição parva, e por outro lado, do fechadismo covarde.

**Autodiscernimento.** Evolui mais quem desenvolve o autodiscernimento e depende cada vez menos da opinião dos outros, sem cair no autismo ou no efeito dos modismos e da impulsividade amaurótica. A superexposição é marcada pela necessidade de aprovação, cumplicidade e falta de limites.

**Transparência.** Se a exposição, a transparência e o enfrentamento da realidade favorecem a cura e o autoesclarecimento, por outro lado, se mal-conduzida, ou excessiva, além de margens racionais, corre-se riscos de derivar em mal-entendidos, apriorismos, intrusões, “estupros evolutivos” e estigmatização. Por outro lado, torna-se injustificável a fuga da realidade, o fechadismo inoportuno, indo na contramão da interassistência.

---

**Triunfalismo.** Quando a pessoa foge da autorrealidade ou se expõe excessivamente, tende a recair no triunfalismo da autoimagem e na extrapolação do culto personalista. A pessoa torna-se mais facilmente refém de assediadores, quando dispensa a autocrítica lúcida ou a heterocrítica abalizada.

**Fuga.** Ao se jactar, a conscin está criando diante de si mesma um fosso, pois, por mais que tenha competência e qualidades nas suas manifestações e intenções, desconhece as consciências e a qualidade das intenções externas a si própria, sendo este um desafio paraperceptivo. É plenamente válido avaliar se a imaginação e o hábito do devaneio ininterrupto seriam fugas secretas.

**Convívio.** A conscin-cobaia voluntária mesmo estando em um patamar de autoconhecimento maior desperdiçará o convívio com pessoas que podem ajudá-la, se não expor também suas dificuldades, e não aceitar verificação de si e dos outros. Tudo é vão, quando apenas teórico, quando apenas especulativo, sem pragmatismo, nem coragem, nem vivência.

**Questionamentos.** É importante aprofundar os seguintes questionamentos: Por quê a pessoa se expõe em demasia? Haveria necessidade? Sinal de crise de crescimento, perda ou bússola desorientada, ou incapacidade de pensar por si própria, sobre seus desafios e virtudes? Ou ainda, transformar os ouvidos dos outros numa espécie de balcão sentimental, palco ou pura catarse?

**Caminhos.** Resta à conscin-cobaia autoencantada se abrir e enfrentar suas dificuldades e crises, pontos delicados; ou ainda, se fechar e adiar suas questões viscerais para o momento que considerar mais propício. O caminho da aceleração evolutiva está na consciência dos limites pessoais.

**Adiamento.** Vale enfatizar que a autofuga e a cristalização das autocorrupções que caracterizam a constante protelação e adiamento da assunção de responsabilidades evolutivas, são sinais claros de autocorrupção e covardia. Os traços conscienciais que geram desconforto não devem monopolizar a manifestação da consciência; sempre que possível se deve procurar produtividade com reflexão planejada e investir todo saldo e aprendizado, principalmente nos momentos de bonança. É através das ações diárias e sistemáticas que se atinge a meta almejada.

## CONCLUSÃO

**Técnicas.** Não devemos ficar esperando os amparadores, nem dando trabalhos maiores para os mesmos. A melhor estratégia no intuito da autoaceleração evolutiva é a adoção de técnicas de autocrítica cosmoética aqui brevemente evocadas.

**CPC.** A técnica do código pessoal de Cosmoética é a aplicação, de maneira autoimperdoadora, inteligente, da melhor conduta na assunção das responsabilidades proexológicas.

**Reatividade.** A autocrítica, interrompendo as esquivas e o mau hábito de terceirizar decisões e percepções *ad eternum*, favorece o autoenfrentamento e o autoaprofundamento. Do contrário, a consciência pode tornar-se reativa, inviabilizando a reciclagem intraconsciencial.

**Interassistência.** A responsabilidade do conscienciómetra e do estudante teático da técnica da avaliação da consciência integral – conscienciograma, está em doar o laboratório consciencial (labcon), e respeitar interassistindo ante às mazelas dos ousados pesquisadores, candidatos à mudança de patamar intraconsciencial.

**Proexologia.** As leis da autoprogramação existencial: Adaptaciologia, Interassistenciologia, Invulgarologia, Intransferibilidade, Egocarmologia e Consciencialidade consistem em oportunas variáveis para autoavaliação, evitando o desperdício do tempo útil de vida de todos.

**Serenismo.** Segundo Vieira (1994, p. 480), *só a autocrítica e a heterocrítica implantam o serenismo consciencial*. O aprendizado com os *feedbacks*, as decorrentes recins e auto-observações anotadas e guardadas de modo superordenado, devem estar próximos, ou na exata medida do fôlego consciencial para aproveitamento dos aportes dos amparadores e a reperspectivação derivada do espelhamento consciencial parapsíquico.

**Exemplarismo.** A autocrítica sadia e cosmoética é conquistada antes de tudo pelo posicionamento conscienciofilico (VIEIRA, 1997, p. 64) e tarístico.

**Reciclagens.** Vale a pergunta para finalizar este artigo: Como exemplificar a cosmoética? O tempo e a depuração das reciclagens intraconscienciais evidenciam os aportes, o crescendo das autossuperações evolutivas e a interassistência no desempenho da conscin avaliada, o que deve ser preferencialmente manifestação e intrafiscalização da realidade dos Cursos Intermissivos.

## REFERÊNCIAS

1. **Scheidt**, Felipe; *Autocrítica*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 4; N. 4; Seção: *Temas da Conscienciologia*; Foz do Iguaçu, PR; Outubro-Dezembro, 2000; páginas 274 a 282.
2. **Vieira**, Waldo; *100 Testes da Conscienciometria*; 232 p.; 100 caps.; 14 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1997; página 188.
3. **Idem**; *200 Teáticas da Conscienciologia: Especialidades e Subcampos*; 260 p.; 200 caps.; 13 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1997; páginas 64 a 67, 73, 161 e 217.
4. **Idem**; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 700 caps.; 147 abrevs.; 600 enus.; 8 índices; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1994; página 142 a 151, 480 e 749.
5. **Idem**; *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 de folhas de avaliação; 1 *website*; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 17.
6. **Idem**; *Homo sapiens pacificus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 *E-mails*; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 *websites*; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007; página 548.
7. **Idem**; *Manual da Proéxis: Programação Existencial*; 172 p.; 40 caps.; 17 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 2ª Ed.; Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia (IIPC); Foz do Iguaçu, PR; 1997; páginas 20 e 21.

## BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

1. **Vergara**, Sylvia C; *Métodos de Pesquisa em Administração*; 288 p.; 22 caps.; 240 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Atlas*; São Paulo, SP; 2005; página 185.

2. **Vieira**, Waldo; *Homo sapiens pacificus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 *E-mails*; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 *websites*; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; página 714.

3. **Idem**; *Homo sapiens reurbanisatus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 *E-mails*; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 ilus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 *websites*; glos. 241 termos; 3 info-gráficos; 102 filmes; 7.665 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; página 274.

4. **Idem**; *Técnica Tertuliária*; disponível em: <[http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com\\_docman&task=cat\\_view&gid=13&dir=ASC&order=name&Itemid=13&limit=20&limitstart=20](http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=13&dir=ASC&order=name&Itemid=13&limit=20&limitstart=20)>; acesso em: 15.10.12.

5. **Visintin**, Cristina; *Qualificação da Tenepes a Partir do Voluntariado no Tertuliarium; VII Fórum da Tenepes & IV Encontro Internacional de Tenepessistas*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 15; N. 2; 1 cronologia; 2 enus.; 1 quadro; 6 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 2011; páginas 255 a 260.

