



# Superação da Postura Autovitimizadora pela Assunção de Responsabilidades Evolutivas

*Superación de la Postura Autovitimizadora por la Asunción de Responsabilidades Evolutivas*

*Overcoming the Self-victimization Posture for the Assumption of Evolutionary Responsibilities*

**Marise Barros**

## Resumo

O artigo descreve a autopesquisa da autora em busca da superação do traço da autovitimização, partindo do levantamento do histórico pessoal e da vivência teática do paradigma consciencial. No decorrer da autoinvestigação, são apresentados contrapontos na relação entre ganhos secundários e ganhos evolutivos, sugerindo emergir dessa relação a motivação para a reciclagem intraconsciencial. A autora sugere ser essencial à mudança pessoal a assunção proativa de responsabilidades evolutivas a partir da implementação de ações práticas e apresenta exemplos de diferentes perfis conscienciais associados à postura autovitimizadora. Ressalta, ainda, possíveis repercussões da manutenção do traço da autovitimização na condição do intermissivista e do completismo existencial.

**Palavras-chave:** autovitimização; ganho evolutivo; ganho secundário; paradigma consciencial; responsabilidade evolutiva; terceirização.

## Resumen

*El artículo describe la auto-búsqueda de la autora en busca de la superación del rasgo de la autovitimización, partiendo del levantamiento del historial personal y de la vivencia teática del paradigma consciencial. En el transcurso de la autoinvestigación, se presentan contrapuntos en la relación entre ganancias secundarias y ganancias evolutivas, sugiriendo emerger de esa relación la motivación para el reciclaje intraconsciencial. La autora sugiere ser esencial al cambio personal la asunción proactiva de responsabilidades evolutivas a partir de la implementación de acciones prácticas y presenta ejemplos de diferentes perfiles conscienciales asociados a la postura autovitimizadora. Resalta, aún, posibles repercusiones del mantenimiento del rasgo de la autovitimización en la condición del intermisivista y del completismo existencial.*

**Palabras clave:** *autovitimización; ganancia evolutiva; ganancia secundaria; paradigma concienstial; responsabilidad evolutiva; externalización.*

**Abstract**

*The article describes the self-research of the author in search of overcoming the trait of self-optimization, starting with the survey of personal history and the thematic experience of the consciencial paradigm. In the course of self-research, counterpoints are presented in the relation between secondary gains and evolutionary gains, suggesting that the motivation for intraconsciencial recycling emerges from this relation. The author suggests that it is essential to personal change the proactive assumption of evolutionary responsibilities from the implementation of practical actions and presents examples of different consciencial profiles associated with the autovitimitizing posture. It also highlights possible repercussions of maintaining the trait of self-optimization in the condition of the intermissivist and the existential completism.*

**Keywords:** *self-optimization; evolutionary gain; secondary gain; consciencial paradigm; evolutionary responsibility; outsourcing.*

## INTRODUÇÃO

**Objetivos.** O propósito geral deste trabalho é discorrer sobre a trajetória autopesquisística da autora em busca da superação da autovitimização, visando identificar o quanto a postura proativa de assumir responsabilidades alinhadas ao processo evolutivo pessoal pode auxiliar na reciclagem desse traço-fardo.

**Específicos.** A pesquisa apresenta quatro objetivos específicos:

1. Observar o papel dos ganhos secundários na manutenção da autovitimização, estabelecendo estratégias para a identificação e substituição dos mesmos por ganhos evolutivos.
2. Consolidar a superação do traço da autovitimização manifestado pela autora desde a infância, nesta vida intrafísica e, supostamente, ao longo de inúmeras vidas pretéritas.
3. Ratificar a neopostura de assistente perante o grupocarma, deixando para trás o papel autoimposto de vítima e assumindo o exemplarismo interassistencial.
4. Compartilhar com o maior número de consciências as experiências autovivenciadas e os caminhos trilhados na autossuperação.

**Motivação.** Sob a ótica da *Holocarmalogia*, seguem elencados, em ordem lógica, 3 aspectos motivadores e norteadores para o desenvolvimento da pesquisa:

1. **Egocármico.** A identificação do padrão de autovitimização na postura pessoal, ocasionando a estagnação evolutiva perante os desafios proexológicos.
2. **Grupocármico.** A identificação do padrão de autovitimização na manifestação grupocármica, contribuindo para a potencialização dos nós interprisacionais e gerando prejuízos auto e heteroevolutivos.
3. **Policármico.** A identificação do padrão de autovitimização na humanidade, retroalimentando o holopense religioso dominante no planeta.

**Metodologia.** Para o desenvolvimento dessa investigação foram utilizadas técnicas de auto e heteropesquisa, apresentadas a seguir em ordem cronológica de aplicação:

1. Técnica da autorretropesquisa quanto ao histórico pessoal desde a ressoma;
2. Técnica da autovivência do paradigma consciencial;
3. Técnica da identificação e cotejo dos ganhos pré-recin (secundários) e pós-recin (evolutivos);
4. Análise e estudo de caso da autora quanto às repercussões intra e extraconscienciais provenientes da assunção de responsabilidades evolutivas;
5. Técnica da heteropesquisa, através da observação do comportamento de outras consciências em contextos do dia a dia.

**Estruturação.** Este artigo está estruturado em 5 seções: I. Argumentos preliminares; II. Auto-contextualização; III. Autovivência do Paradigma Consciencial; IV. Autoconscientização; V. Teática recinológica, além das Considerações Finais.

## I. ARGUMENTOS PRELIMINARES

**Postura.** Uma das principais características da autovitimização é a postura antirresponsável perante fatos e contextos dos quais a consciência é partícipe, podendo apresentar padrão de queixa, reivindicação ou autodepreciação, considerando-se incapaz ou injustiçada perante tarefas que lhe são pertinentes.

**Terceirização.** A pessoa vitimizada tende a responsabilizar os outros por seus insucessos, e até mesmo pelos sucessos, podendo assumir postura de dependência, fragilidade ou agressividade, ocupando, invariavelmente, a posição de assistida na relação interassistencial.

**Ganhos.** No contexto deste artigo, busca-se analisar o quanto os ganhos secundários oriundos do comportamento autovitimizado contribuem para a consciência manter-se estagnada nessa condição patológica.

**Questionologia.** O fato de vislumbrar os possíveis ganhos provenientes da assunção de responsabilidades evolutivas pode impulsionar a consciência a abrir mão da postura autovitimizadora?

### ***A AMBIÇÃO POR GANHOS EVOLUTIVOS PODE SER CATALISADORA DE PROFUNDAS RECICLAGENS INTRACONSCIENCIAIS.***

## II. AUTOCONTEXTUALIZAÇÃO

**Passado.** A partir da compreensão de características e sintomas da autovitimização, a autora aplicou a técnica da autorretropesquisa desde a primeira infância, buscando identificar a ocorrência desse padrão de comportamento no histórico pessoal e possíveis repercussões nas escolhas e experiências vivenciadas.

**Responsabilidade.** Desde criança a autora demonstrava elevado senso de responsabilidade inato, sentindo-se impelida a zelar pelo bem estar e proteção dos familiares. Este sentimento ia de encontro à expectativa do papel da criança na socin.

**Restringimento.** Em função da hipomnésia ressomática, a fragilidade do soma infantil sobrepunha-se à lembrança quanto à adultidade consciencial, gerando insegurança e conflitos intraconscienciais diante da necessidade de *cuidar dos cuidadores*.

**Indício.** A tarefa não lhe parecia agradável ou desafiadora. Ao contrário, trazia-lhe sensação de sobrecarga e incapacidade, representando o primeiro indício da presença do traço da autovitimização.

**Holopensene.** Em função do holopensene autovitimizado, a autora tendia a *carregar nas tintas* quanto ao peso da tarefa de assistir ao grupo, nutrindo o sentimento de *levar o mundo nas costas*.

**Autodiagnóstico.** Ao longo da infância e adolescência foram autodiagnosticados diversos sintomas da autovitimização na manifestação pessoal. Eis, em ordem alfabética, 24 exemplos de sentimentos e posturas relacionados ao padrão em questão:

- |                           |                          |                    |
|---------------------------|--------------------------|--------------------|
| 01. Autopiedade.          | 09. Inferioridade.       | 17. Rejeição.      |
| 02. Cerimônia.            | 10. Injustiça.           | 18. Sedução.       |
| 03. Contrariedade.        | 11. Insegurança.         | 19. Sisudez.       |
| 04. Decidofobia.          | 12. Invisibilidade.      | 20. Sobrecarga.    |
| 05. Deslocamento.         | 13. Isolamento.          | 21. Solidão.       |
| 06. Doença somática.      | 14. Medo.                | 22. Suicidopenses. |
| 07. Heteroculpabilização. | 15. Melancolia.          | 23. Timidez.       |
| 08. Inadequação.          | 16. Patossociabilização. | 24. Vergonha.      |

**Adultidade.** A postura autovitimizadora manteve-se presente na manifestação da autora até a fase adulta, porém só foi possível reconhecer e nomear o traço após o contato com as neoideias do paradigma consciencial, na ocasião dos atendimentos consciencioterápicos recebidos no NAIC (Núcleo de Assistência Integral à Consciência), atualmente OIC (Organização Internacional de Consciencioterapia) e nos cursos introdutórios realizados no IIPC (Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia).

### III. AUTOVIVÊNCIA DO PARADIGMA CONSCIENCIAL

**Neoparadigma.** A partir do contato com o paradigma consciencial, a autora viu-se diante de novas realidades que passaram a exigir profunda revisão de conceitos e valores pessoais e a implementação de mudanças intra e extraconscienciais.

**Variáveis.** Através da autoaplicação dos conceitos propostos pela Conscienciologia, a autora passou a observar novas variáveis, antes ignoradas, e a adotar neoposturas perante fatos e parafatos observados.

**Autoexperimentação.** As experiências pessoais da autora, através de práticas energéticas e projeções conscienciais lúcidas, possibilitaram a autocomprovação de alguns conceitos basilares do paradigma consciencial.

**Autoconscientização.** Apresentam-se abaixo 6 conceitos autovivenciados pela autora, responsáveis pela ampliação do paradigma pessoal, seguidos das autorreflexões geradas:

1. **Multidimensionalidade.** O desenvolvimento das parapercepções através de práticas energossomáticas possibilitou à autora identificar a influência de consciexes patológicas na potencialização da postura autovitimizadora em diversos contextos, passando a distinguir o *que era seu e o que não era seu*.

**Assédio.** A autoconscientização acerca da influência dos assédios interconscienciais trouxe a necessidade de investimento na autopesquisa visando à identificação dos autoassédios intraconscienciais. *Todo assédio tem origem no autoassédio.*

2. **Bioenergias.** A maior atenção às interações energéticas possibilitou a identificação das próprias vampirizações atinentes à postura autovitimizadora, ao perceber roubar energia das demais consciências quando manifestava esse traço nas interrelações.

**Dinâmica.** O aumento das parapercepções possibilitou a compreensão da dinâmica energética no contexto grupocármico, onde os embates travados entre os familiares na disputa pelo título de *vítima-mor* tornavam-se cada vez mais evidentes. Diante da carência energética do grupo, todos queriam seu *quinhão* de energia.

3. **Holossomática.** O neoconhecimento de possuir outros corpos além do soma descortinou à autora a necessidade de suprir a demanda dos demais veículos, antes ignorados pelas lentes do paradigma convencional, conforme descrito abaixo:

**Soma:** O tempo dedicado ao soma foi reavaliado, visto a autora despender muito tempo com exercícios físicos, preocupada, tão somente, com a estética e a aparência. A calibragem da intencionalidade quanto aos cuidados com esse veículo, visando à saúde e ao equilíbrio holossomático, levou à adoção de hábitos mais saudáveis e ao investimento equilibrado em atividades físicas regulares.

**Energossoma:** Foi introduzida a prática de técnicas energéticas cotidianas visando à ruptura do sedentarismo energossomático, principalmente através do *Estado Vibracional - EV*.

**Psicossoma:** Pela autopesquisa, a autora diagnosticou intensa carência afetiva gerada pela baixa autoestima e foi claramente identificada a postura de sedução enquanto forma de suprir a carência. Tal diagnóstico possibilitou a reciclagem da conduta anticosmoética, antes considerada inofensiva pela ignorância quanto às auto e heterorrepercussões.

**Mentalsoma:** A autora passou a investir em estudos, leituras e registros, tanto relativos à autopesquisa consciencial quanto a demandas acadêmicas, dedicando-se a cursar nova faculdade e, posteriormente, pós-graduação, ambas na área da Psicologia.

4. **Multiexistencialidade.** A autocomprovação da saída da consciência para fora do corpo físico através de projeções lúcidas, demonstrando que a vida consciencial extrapola os limites temporais impostos pela existência somática, foi determinante para a ampliação da linha do tempo de vida.

**Projeciologia.** As experiências de projeções lúcidas didáticas auto e heteroassistenciais permitiram à autora perceber-se enquanto consciência multidimensional e multiexistencial, contribuindo para a compreensão das responsabilidades holocármicas.

5. **Interprisão.** O entendimento do conceito de interprisão grupocármica possibilitou à autora compreender o fato de ter nascido naquela família nuclear e de, mais tarde, ter-se inserido em determinados grupos sociais e profissionais. *Toda relação tinha sua razão de ser.*

**Reconciliações.** A compulsoriedade das interrelações familiares tinha por objetivo a autoimposição de alguns vínculos, visando favorecer as reconciliações grupocármicas.

6. **Curso intermissivo.** A imediata identificação e compreensão quanto aos neoconceitos do paradigma consciencial levaram a autora a considerar a possibilidade de haver frequentado curso intermissivo no período anterior à atual existência.

**Proéxis.** Considerando-se intermissivista, viu-se diante da neorealidade de haver participado da definição das bases da vida atual e da escolha dos contextos social, cultural e familiar nos quais ressomou, inclusive dos pais biológicos. *A família que tanto lhe pesava havia sido escolhida por ela mesma.*

**Desconstrução.** A recuperação de *cons magnos* descortinou realidades que deflagraram a desconstrução do papel de vítima nas interrelações, marcada por 4 etapas fundamentais:

#### 1ª etapa – Resignificação das relações

**Relativização.** A amplificação do tempo da vida consciencial, a partir das sucessivas vidas intrafísicas entremeadas por períodos intermissivos, permitiu a relativização dos vínculos

grupocármicos, *tirando o peso* das experiências da atual existência, possibilitando a desdramatização e a equalização dos papéis de vítima e algoz nas relações interpessoais.

**Reencontros.** A existência de inúmeras vidas trouxe a hipótese das relações desta vida serem meros reencontros entre consciências já conhecidas do passado. Logo, as relações do presente teriam origem em momentos pretéritos.

**Sentido.** Essa possibilidade dava sentido ao peso emocional exacerbado observado em algumas relações grupocármicas, não apenas no âmbito familiar, mas também no contexto profissional, principalmente aquelas que apresentavam intrincamentos incompatíveis com o breve tempo de convivência nesta vida, onde a autovitimização mais se fazia mais presente.

**Revezamento.** O histórico multiexistencial apontava para a possibilidade da alternância de papéis, sendo possível, e até provável, a autora já haver prejudicado quem lhe onerava nesta vida.

**Revisão.** Nesse novo cenário, a lógica da autovitimização não mais fazia sentido, podendo seus atuais algozes serem ex-vítimas. Era necessário rever a postura de vítima diante da neorrealidade descortinada pelo paradigma consciencial.

## 2ª etapa – Autoculpabilização

**Culpa.** Ao deparar-se com a possibilidade de já ter prejudicado consciências no passado, a autora passou imediatamente ao padrão oposto à vitimização, culpando-se pelo que poderia ter feito de prejudicial em outras vidas.

**Antissantidade.** A autora, que antes se considerava *santa*, impactou-se diante da nova realidade pessoal, passando considerar-se *a pior criatura do mundo*.

**Autoimagem.** Decepcionada pelo desfazimento da autoimagem idealizada, a autora teve a autoestima ainda mais abalada, pois o papel de vítima parecia-lhe mais confortável e suportável quando comparado ao de algoz.

**Religiosidade.** A influência do holopense religioso multissecular, certamente presente no histórico multiexistencial da autora, possivelmente havia lhe gerado o sentimento de culpa diante dos erros cometidos, estimulando a remissão dos mesmos através do sofrimento.

**Automartírio.** Tornava-se mais claro o propósito da postura vitimizadora até então adotada, fazendo a autora buscar vivenciar situações de sofrimento e martírio no intuito de aplacar a autoculpa velada em função dos atos do passado.

**Paralisia.** O sentimento de autoculpa não lhe trazia nenhum alívio perante a autoconscientização dos atos praticados. Ao contrário, gerava apenas paralisia e inoperância, incoerentes com o trafor da responsabilidade já identificado na própria personalidade.



### 3ª etapa – Antirreligiosidade

**Paradigma.** O contato com os neoconceitos do paradigma consciencial, promovendo a substituição das ideias religiosas, mofadas e multisseculares, pelo olhar técnico da cientificidade, possibilitou a depuração da autculpa paralisante, permitindo à autora extrair a essência desse sentimento: a responsabilidade.

**Antimaniqueísmo.** Ao identificar o padrão pessoal religioso e maniqueísta, do bem e mal, certo e errado, foi possível, pela racionalidade, desmembrar o sentimento de culpa, subtraindo-lhe a porção religiosa, sugerindo-se analogamente a equação:

## **CULPA – RELIGIOSIDADE = RESPONSABILIDADE**

### 4ª etapa – Autorresponsabilização

**Reparação.** Eximindo-se da culpa, a autora passou a considerar-se responsável pelos possíveis erros cometidos no passado. O senso de responsabilidade apontava para a necessidade de reparação através de ações práticas, não mais havendo espaço para a vitimização estagnadora.

**Reconciliação.** As relações conflituosas, antes evitadas, passaram a ser prioritárias no processo reconciliatório, visando às amortizações e os acertos grupocármicos.

**Assistência.** O conceito de interassistência proposto pela Conscienciologia foi amplamente compreendido e fazia todo o sentido nesse novo momento, quando ações reparatórias eram prementes, coadunando-se ao trafoz ocioso da assistencialidade, presente no microuniverso consciencial da autora.

**Retrocognições.** Mesmo na ausência de retrocognições confirmatórias das condições interrelacionais do passado, era necessário romper o ciclo multiexistencial vítima-algoz, passando a enxergar todas as consciências do grupocarma enquanto assistidos em potencial e todas as relações sendo oportunidades de interassistência.

**Dúvida.** Não importava quem havia prejudicado quem. Nesse sentido, a autora não admitiu dar a si mesma o benefício da dúvida. A autorresponsabilização determinava: *Na dúvida, assista.*

## IV. AUTOCONSCIENTIZAÇÃO

**Teoria.** Nesse ponto da reciclagem a autora tinha pleno entendimento do necessário a ser modificado na postura pessoal, porém ainda era uma incógnita como colocaria em prática toda a elaboração teórica promovida até então.

**Psicossoma.** A maior dificuldade se dava em momentos críticos, quando o padrão emocional predominava fazendo aflorar o traço da autovitimização, apesar de toda a autocognição quanto a



esse sentimento. A autora compreendia racionalmente a obsolescência daquela postura, porém as reações emocionais não eram compatíveis com o entendimento.

**Bússola.** Apesar de não ter plena consciência da programação existencial, a autora já possuía conhecimento suficiente para saber que a bússola íntima apontava na direção de algumas cláusulas pétreas comuns a toda proxis: autossuperações e reconciliações.

**Recursos.** Para empreender as mudanças e autossuperações necessárias, era necessário recorrer aos recursos conscienciais que lhe eram disponíveis – seus trafores.

**Megatrafor.** Desde a infância, o trafor predominante identificado na personalidade da autora foi o *senso de responsabilidade*, manifestado, principalmente, frente às obrigações relativas ao desempenho escolar e aos cuidados com o grupocarma. Porém, restringia-se apenas a 1 vida e a 1 dimensão.

**Autocoerência.** Diante das novas realidades, a autora viu-se obrigada a ajustar o nível de autocoerência quanto à aplicação de seu principal trafor.

**Cotejo.** Além de lançar mão dos trafores, a autora empenhou-se em identificar os ganhos paliativos provenientes da postura autovitimizadora e os prováveis ganhos advindos da reciclagem desse traço, estabelecendo cotejo entre os mesmos, apresentados na tabela a seguir:

**Tabela 1. Cotejo Ganhos secundários / Ganhos evolutivos**

N <sup>os</sup>	Ganhos secundários	Ganhos evolutivos
1	Atenção pela fragilidade	Atenção pelo exemplarismo
2	Recebe energia dos outros	Autossustentabilidade energética
3	É poupada dos desafios	Motiva-se pelos desafios
4	Depende da ajuda dos outros	Interdependência
5	Não é solicitada para assistir	É referencial de assistência
6	Conquistas pela sedução	Conquistas pela determinação
7	Evita problemas pela fragilização, despertando pena	Enfrenta os problemas
8	Não toma decisões (não corre risco de errar)	Toma decisões e aprende com erros e acertos
9	Segue outras pessoas, eximindo-se de responsabilidade	Lidera e inspira outras pessoas

**Paliativo.** Os ganhos secundários da autovitimização indicam imaturidade consciencial, explicitando a predominância de interesses egoicos e imaturos em detrimento dos ganhos prioritários quanto à evolutividade, podendo afetar, inclusive, a saúde física.

**Doença.** Na infância, por exemplo, quando a autora adoecia, recebia atenção e cuidados de sua mãe que, normalmente, apresentava comportamento instável e agressivo. Logo, era possível ter gerado doença crônica durante a infância para receber carinho e se defender da agressividade familiar.

**Defesa.** A autovitimização funcionava como mecanismo de defesa diante de determinados incômodos e circunstâncias adversas. Através dessa postura era possível ser poupada de situações de desconforto, na infância e na vida adulta, tanto no contexto profissional quanto nas relações afetivas.

**MDE.** Os mecanismos de defesa do ego (MDE) são acionados quando a consciência não consegue lidar com situações consideradas ameaçadoras. Diante de contextos de ameaça ou angústia, a consciência recorre a recursos que, no passado, foram funcionais para a autodefesa ou, até mesmo, sobrevivência.

**Anacronismo.** O problema reside na perpetuação dos MDEs, quando estes se tornam anacrônicos, podendo ser abandonados pelo fato da consciência já possuir recursos para lidar com as adversidades sem precisar fugir do autoenfrentamento.

**Regressão.** A fragilização, através da doença ou do choro diante de contexto ameaçador, representava regressão a determinado momento no qual a postura frágil e infantil resolveu o problema, podendo ter ocorrido nesta vida ou em existências anteriores.

**Autodepreciação.** Quando a consciência obtém ganhos secundários, como carinho e atenção, ao despertar piedade em outras pessoas, acaba abrindo mão da autonomia, enfraquecendo a autoconfiança e autoestima. O esvaziamento consciencial gradativo vai minando a personalidade, que passa a recorrer sempre ao caminho mais fácil para livrar-se da angústia.

**Perdas.** Enquanto manipula as demais pessoas, a consciência não percebe as perdas evolutivas provenientes dessa postura, pois as prioridades ainda estão alinhadas a necessidades e valores egoicos, distantes da realidade evolutiva.

## **PARA A CONSCIÊNCIA CARENTE E IMATURA, OS GANHOS SECUNDÁRIOS AINDA SÃO PRIORITÁRIOS.**

**Protagonismo.** Definitivamente, os pseudoganhos não se alinhavam aos valores da autora e não mais correspondiam às autoambições evolutivas. Era premente deixar a coadjuvância para assumir o protagonismo da própria evolução.

**Bitraforologia.** A possibilidade de ajustar o traço-força da responsabilidade à nova realidade, associada à ativação do traço da assistencialidade, representava a conjugação de talentos necessária para encarar os desafios descortinados pelo neoparadigma.

## **V. TEÁTICA RECINOLÓGICA**

**Autodesafio.** Movida pelos trafores e motivada pela ambição por ganhos primordiais, a autora passou a autodesafiar-se na prática, assumindo 8 responsabilidades evolutivas, dispostas a seguir em ordem cronológica:

1. **Projeções.** A partir da predisposição interassistencial, a autora percebeu mudança no padrão das projeções conscienciais, passando a serem, predominantemente, de cunho assistencial.
2. **Voluntariado.** Engajamento no voluntariado conscienciológico no IIPC, representando passo significativo na *viragem assistido-assistente*.
3. **Família.** Mudança da postura reivindicadora para a postura de assistente, investindo na assistência ao grupocarma através do exemplarismo, da tares oportuna e da aplicação recorrente de arcos-voltaicos, contribuindo para a melhoria da saúde holossomática dos familiares.
4. **Trabalho.** A autora passou a considerar o ambiente profissional importante cenário de oportunidades interassistenciais, colocando-se disponível a assistir, sendo procurada pelos colegas para esclarecimentos, trocas de ideias e trabalhos energéticos.
5. **Duplismo.** Término de relação afetiva imatura e patológica, passando a morar sozinha e assumindo as responsabilidades inerentes ao novo contexto. Essa condição possibilitou à autora a posterior formação de dupla evolutiva.
6. **Docência.** Assunção da docência conscienciológica, desenvolvendo a autoprofissionalização na tares a partir do *plano de carreira evolutiva* oferecido pelo IIPC.
7. **Tenepes.** Aplicação da técnica da *Tarefa Energética Pessoal* (TENEPES), ampliando a interassistência através do voluntariado interdimensional vitalício.
8. **Autogescons.** Escrita e divulgação da autopesquisa com publicação de artigos, curso-livre e autoinclusão verbetográfica na Enciclopédia da Consciencologia, visando à ampliação do alcance assistencial e o autorrevezamento multiexistencial.

**Hetero-observação.** Além de autopesquisar-se, a autora identificou a manifestação da autovitimização em diversas consciências do convívio pessoal.

**Heteropesquisa.** A heteropesquisa possibilitou a observação de diferentes nuances na postura autovitimizadora, resultantes da combinação desse traçar a outros traços da personalidade.

**Perfis.** Eis, por exemplo, 10 perfis conscienciais não excludentes, listados em ordem alfabética, relacionados à postura autovitimizadora:

01. **Agressivo.** Quando a consciência manifesta o padrão de reivindicação, revolta ou indignação em relação a outras consciências, instituições, governos ou até mesmo objetos, cobrando soluções externas e eximindo-se de qualquer responsabilidade. *Cobrança denota autovitimização.*
02. **Autodestrutivo.** A consciência ao manifestar comportamentos de autoagressão, autoflagelo e autodestruição, visando chamar atenção sobre si e gerar incômodo e culpa em outrem. *Suicídio denota autovitimização.*
03. **Coitadinho.** Quando a consciência tem pena de si mesma, considerando-se inferior e rejeitada, demonstrando fragilidade, insegurança, humildade ou timidez excessiva. *Autopiedade denota autovitimização.*

04. **Dependente.** O perfil da consciência que não consegue fazer nada sozinha, sempre dependendo de um amigo, do duplista, ou até mesmo do amparador para impulsioná-la a agir. *Antiautonomia denota autovitimização.*
05. **Modesto.** A consciência com este perfil não se considera merecedora de elogios e reconhecimento, desvalorizando os próprios trafores e atribuindo aos outros a responsabilidade pelos sucessos e resultados positivos. *Autodesmerecimento denota autovitimização.*
06. **Pessimista.** Quando a consciência acredita ser desprovida de sorte e fadada ao fracasso, sempre se autodepreciando e considerando que se algo pode dar errado, dará. *Derrotismo denota autovitimização.*
07. **Queixoso.** A consciência poliqueixosa e choramingona, a reclamar de tudo e todos, eximindo-se de responsabilidade diante do contexto vivenciado, insinuando ser sempre dos outros a culpa pelos insucessos. *Reclamação denota autovitimização.*
08. **Ressentido.** Perfil no qual a consciência demonstra mágoa e decepção diante de determinada pessoa ou contexto, visando gerar em outras pessoas a sensação de dívida e culpa. *Mágoa denota autovitimização.*
09. **Sobrecarregado.** Quando a consciência busca voluntariamente ter sob sua responsabilidade atividades em excesso, demonstrando-se sacrificada e assoberbada por estar *fazendo o trabalho dos outros*. Através desse comportamento procura a autoafirmação e o reconhecimento de outrem, sentindo-se injustiçada quando não obtém retorno. *Autossacrifício denota autovitimização.*
10. **Submisso.** O perfil da consciência subjugada, passiva e submetida ao domínio de outras consciências, inclusive aos assédios interconscienciais. *Subserviência denota autovitimização.*

**Atenção.** Apesar de a autovitimização apresentar-se de várias formas, todas têm objetivo comum: chamar a atenção para a consciência. A necessidade de atenção externa demonstra carência, pela baixa autoestima e o padrão energético deficitário no qual a consciência se encontra.

**Repetição.** A atenção conquistada por vias patológicas satisfaz temporariamente a consciência, porém apresenta prazo de validade curto, levando à repetição do padrão de comportamento para, novamente, atrair atenção, alimentando círculo vicioso mórbido e reforçando sinapses e parassinapses doentias.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Ampliação.** A autora percebeu que o *divisor de águas* para dar início às reciclagens foi a ampliação do paradigma pessoal a partir da compreensão gradativa das ideias do paradigma consciencial.

**Maturidade.** Diante do novo cenário revelado pela renovação paradigmática, foi necessária a busca por maior maturidade consciencial, substituindo as retrossinapses que sustentavam o traço da autovitimização por neossinapses evolutivas.

**Camuflagem.** A postura vitimizadora muitas vezes é adotada pela consciência no intuito de aparentar sofrimento e infelicidade perante as ex-vítimas, demonstrando estar em igual ou pior condição quando comparada a elas. Usar as vestes de vítima significa dar satisfação do próprio infortúnio às consciências credoras, servindo enquanto camuflagem na tentativa de atenuar as cobranças multiexistenciais.

**Autopesquisa.** A autocrítica despojada aplicada à autopesquisa foi essencial para a identificação do traço da autovitimização, possibilitando o desenvolvimento de estratégias para a autossuperação deste traço, sendo o autodiagnóstico o primeiro passo para a definição e aplicação da terapêutica adequada à recin almejada.

**Teática.** Além da autoconscientização quanto à necessidade de reciclagem íntima, a identificação dos ganhos evolutivos foi determinante para a racionalização necessária à conversão da teoria apreendida em teática aplicada.

**Autorresponsabilização.** A satisfação íntima conquistada a partir da assunção de responsabilidades evolutivas em diversos contextos de atuação possibilitou à autora confirmar a hipótese de valer a pena abrir mão dos pseudoganhos em prol de ganhos prioritários à evolução pessoal.

**Neodesafios.** Os resultados positivos provenientes das conquistas a partir de cada responsabilidade assumida favoreceram o desenvolvimento da autoestima e da autoconfiança, sendo fator de retroalimentação para a assunção de neoresponsabilidades evolutivas cada vez mais desafiadoras.

**Neofilia.** À consciência interessada em evoluir, é condição *sine qua non* estar aberta a acessar novas ideias e a apreender novos conhecimentos, possibilitando a recuperação de *cons* essenciais ao empreendimento das tarefas proexológicas.

**Intermissivo.** A autovitimização não é compatível com a postura necessária para trilhar os caminhos da evolução em busca do cumprimento das metas autoestabelecidas no período intermissivo. A compreensão da intransferibilidade das responsabilidades assumidas é ponto de partida para a efetivação da *viragem assistido-assistente*.

**Proéxis.** Ao manter a postura de autovitimização, a consciência intermissivista mantém-se estagnada e está colocando em risco a própria proéxis, podendo representar a convivência futura com o mal estar da melin e, certamente, da melex.

**Autoescolha.** É necessário à consciência optar entre os ganhos secundários, necessários ao retroego carente e desprovido de autoestima, e os ganhos evolutivos, combustível essencial para a automotivação em busca da evolução pessoal.

## BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

01. ANTHONY, Robert; *Os Segredos da Autoconfiança (The Ultimate secrets of total self-confidence)*; trad. Claudia Gerpe Duarte; 223 p.; 14 caps.; 25 citações; 21 x 13,5 cm; *Bestseller*; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 2011.
02. BOWEN, Will; *Pare de Reclamar e Concentre-se nas Coisas Boas (A Complaint Free World)*; revisores Luis Américo Costa; *et al.*; trad. Livia Almeida; 144 p.; 8 caps.; 10 citações; 6 enus.; 1 fichário; 1 tab.; 1 técnica; 21 x 14 cm; br.; *Sextante*; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 2009.
03. LUZ, Marcelo da; *Onde a Religião termina?*; pref. Waldo Vieira; revisores Erotides Louly; Helena Araujo & Valana Ferreira; 486 p.; 5 seções; 17 caps.; 12 documentários e minisséries; 33 enus.; 22 filmografias; 1 foto; 79 infografias; 1 microbiografia; 571 refs.; 2 apends.; alf.; geo.; ono.; 21 x 14 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011.
04. VIEIRA, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 E-mail; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1994.
05. IDEM; *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 blog; 21 E-mails; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 websites; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 57, 612 a 621, 810 a 819, 859 e 933 a 935.
06. IDEM; *Enciclopédia da Conscienciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo – CEAEC; 772 p.; 80 abrevs.; 1 CD-ROM; 240 contrapontos; 35 E-mails; 961 enus.; 1 foto; 240 frases enfáticas; 1 microbiografia; 574 neologismos; 526 perguntas; 111 remissologias; 12 siglas; 15 tabs.; 6 técnicas; 12 websites; 2 filmes; 201 refs.; 1 apênd.; alf.; ono.; 28 x 21 x 4 cm; enc.; Ed. Protótipo – Avaliação das Tertúlias; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2006.
07. 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 infográficos; 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.
08. IDEM; *Manual da Dupla Evolutiva*; revisores Erotides Louly; & Helena Araújo; 208 p.; 40 caps.; 20 E-mails; 88 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 teste; 17 websites; 16 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2012.
09. IDEM; *Manual da Proéxis: Programação Existencial*; revisores Erotides Louly; & Helena Araújo; 164 p.; 40 caps.; 18 E-mails; 86 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 16 websites; 17 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 5ª Ed. rev.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2011.
10. IDEM; *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal*; revisores Erotides Louly; Helena Araújo; &



Julieta Mendonça; 154 p.; 34 caps.; 147 abrevs.; 18 *E-mails*; 52 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 tab.; 1 teste; 19 *websites*; glos. 282 termos; 5 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011.

11. IDEM; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 1.254 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 17 *E-mails*; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 gráfs.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 15 *websites*; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 10ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009.

**Marise Barros** é graduada em Design e Psicologia, pós-graduada em Psicologia Hospitalar; voluntária da Conscienciologia desde 2010; docente em Conscienciologia desde 2011; tenepessista desde fevereiro de 2012; coautora do livro *Coletânea de Artigos de Psicologia Hospitalar 1* (2011).

*E-mail*: marisegbarros@gmail.com