



Semana da
SAÚDE
HOLOSSOMÁTICA

2010

VI Jornada de Saúde da Consciência
IV Simpósio de Autoconsciencioterapia
22, 23 e 24 de outubro de 2010



A Influência das Crenças na Autoconsciencioterapia

Eduardo Vicenzi

Crença

- Disposição subjetiva a considerar algo certo ou verdadeiro, por força do hábito ou das impressões sensíveis (Houaiss).
- Processo cognitivo caracterizado pela adoção de premissas tomadas por verdadeiras sem comprovação factual.

Problemática

Crença Falsa ⇔ Autoconsciencioterapia

- **Diminuição da autoconfiança:** visão superestimada das dificuldades e subestimação das capacidades pessoais.
- **Debilitação da autoestima:** diminuição do senso de valor próprio.

Efeito → Vontade débil

Fundamento das Crenças

Consolidação → hábito de **não questionar**

■ Causas:

- Base Cognitiva: deficiência de conhecimento.
- Base Afetiva: emocionalidade e carências.

■ Fonte:

- Extraconsciencial: realidades externas.
- Intraconsciencial: a respeito de si próprio.

Base Afetiva - Motivações

- Distorção da realidade visando adaptá-la às necessidades afetivas → Carências.
- Tendência de ignorar, adulterar, ou negar algo aparentemente ameaçador ao mundo afetivo → defesa da autoestima.
- Criação de autoimagem pública forjada → método de valorização artificial.

Efeitos das Crenças Falsas

Nas etapas da Autoconsciencioterapia:

- **Autoinvestigação:** visão parcial ou distorcida de si mesmo.
- **Autodiagnóstico:** interpretação ou conclusão errada a respeito dos próprios problemas.
- **Autoenfrentamento:** autocorrupções e MDE (defesa da autoimagem e apegos afetivos).
- **Autossuperação:** subestimação; vontade fraca; imediatismo.

Exemplos de Crenças Falsas (1)

- Valor da consciência = nível evolutivo; *trafores* ou ausência de *trafares*; escassez de erros.
- Bem-estar = ausência de problemas; livrar-se de tarefas; evitar coisas desagradáveis (limitações).
- Autoconhecimento profundo ameaça à autoestima.
- Autorrenovação mantendo valores afetivos.
- Autocastigo livra culpas/evita repetição de erros.
- Resistência à tarefas consideradas perda de tempo (compensação de omissões, cuidados com corpo).

Exemplos de Crenças Falsas (2)

- Incapacidade de lidar com (superar) problemas.
- Incomodar-se com injustiças ou problemas alheios.
- Atuação pela lei do menor esforço para otimizar recursos.
- Supervalorização (ou distorção do papel) do assédio.
- *Trafares* inexistentes ou superestimados (assédio).
- Isenção de responsabilidade pelo desconhecimento de talentos (*trafores*) ou esquecimento de tarefas.

Posturas anti-crenças

- **Identificar a convicção** (crença) por trás de cada incômodo.
- **Identificar o componente afetivo** que predispõe à crença (proteção da autoestima).
- **Questionar *trafares*** (falsos traços fardos) confrontando com manifestações contraditórias.
- **Aplicar o autoesclarecimento** diante incômodos (lógica extrafísica).
- **Desassociar *trafares*** da consciência.
- **Transformar incômodo em prazer** (forçar limites).

Considerações Finais

- Quando as deficiências pessoais causam mal-estar, o enfoque prioritário não deveria ser nelas e sim na interpretação dada a elas.
- A identificação das crenças é ferramenta significativa de autodesassédio, auxiliando na remoção dos pontos de apoio do heteroassédio.
- O investimento na autoestima com base na capacidade de renovação, em vez da autoimagem pública ou hetero-comparação, constitui método eficiente contra a adoção de crenças falsas.