

DESCONSTRUÇÃO DA AUTOIMAGEM IDEALIZADA (AUTOCRITICOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *destruição da autoimagem idealizada* é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, desfazer, ajustar, alinhar, modular, perfilar, retificar ou readequar a autopercepção distorcida, através da autopesquisa e do autenfrentamento franco, eliminando os mecanismos de defesa do ego (MDEs) em prol do alcance da visão autêntica da própria realidade consciencial.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O prefixo *des* procede do idioma Latim, *dis* ou *de ex*, “negação; oposição; falta; separação; divisão; aumento; reforço; intensidade; afastamento; supressão”. O vocábulo *construção* deriva também do idioma Latim, *constructio*, “ato; modo; efeito ou arte de construir”. Surgiu no Século XVI. O elemento de composição *auto* provém do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O termo *imagem* deriva do idioma Latim, *imago*, “representação de um objeto”. Apareceu no Século XIII. A palavra *idealizar* vem do idioma Francês, *idéaliser*, “revestir de um caráter ideal”. Surgiu no Século XIX.

Sinonimologia: 1. Destruição da autoimagem idealizada. 2. Desconstrução da autoimagem ilusória. 3. Desconstrução da imagem pessoal fantasiosa. 4. Ajustamento da imagem pessoal idealizada.

Antonimologia: 1. Manutenção da autoimagem platônica. 2. Preservação da autoimagem idealizada. 3. Construção da imagem pessoal idealizada. 4. Sustentação da imagem pessoal idealizada.

Estrangeirismologia: o *self upgrade* cosmoético; o *update* da autopercepção; o descortinamento do *background* pensênico; o *turning point* da autoidealização; a reconstrução do *modus operandi*; a valorização da *sprezzatura*; o desprestígio do *status quo*; a abertura ao *feedback*; o *face to face* consciencial.

Atributologia: domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à autocríticidade.

Megapensenologia. Eis 4 megapenses trivoculares relativos ao tema: – *Autoimagem: projeção superegoica. Autocorromper-se: acobertar sombras. Perspectivas também enganam. Quem finge, engana-se.*

Coloquiologia: – o ato de sentir-se o *rei da cocada preta*; a pretensão de estar *com a bola toda*; o ato de sentir-se *em cima do salto alto*.

Citaciologia: – “Torna-te quem tu és” (Friedrich Nietzsche, 1844–1900). “Quem olha para fora, sonha; quem olha para dentro, desperta” (Carl Gustav Jung, 1875–1971). “Os homens erram, os grandes homens confessam que erram” (Voltaire, 1694–1778).

Proverbiologia: – *Se os olhos não veem, o coração não sente.*

Ortopensatologia. Eis duas ortopensatas, citadas em ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Autenfrentamento.** A maioria das pessoas não se autenfrenta em função do **egoísmo**, do orgulho ou da vaidade”.

2. “**Autocríticidade.** Quem evita as **abordagens à criticidade** tem algum *cômodo fechado* na estrutura do microuniverso consciencial do qual somente a própria consciência tem a chave”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da autocríticidade; o holopensene pessoal da coragem recicladora; o holopensene da superação do orgulho; o holopensene do autoconhecimento integral; o holopensene da holomaturidade; o holopensene da autossuperação evolutiva; o holopen-

sene da vulnerabilidade assediadora; a desorganização pensênica; os pensenes autoindulgentes; os pensenes autocorruptores; os patopenses; a patopensenidade; os pseudopenses; a pseudopensenidade; os ortopenses; a ortopensenidade; os lucidopenses; a lucidopensenidade; os evolucionopenses; a evolucionopensenidade; os neopenses; a neopensenidade; a eliminação dos bagulhos pensênicos; a reestruturação pensênica; a superação da autopenpenização imatura; os autocriticopenses; a autocriticopensenidade cosmoética; a autopenpenidade autêntica; o refazimento homeostático da fôrma autopenpênica.

Fatologia: a desconstrução da autoimagem idealizada; a readequação do acobertamento intraconsciençial conveniente; o ajuste da distorção da autopercepção; a retificação da autocamufagem da personalidade; a superação da proteção egoica inconsciente; a eliminação da autocorrupção egocêntrica; a correção do autengodo resguardador; a construção da identidade na infância; o condicionamento do meio reprimindo características consideradas inaceitáveis socialmente; o medo da rejeição; a vergonha dos próprios tráfes; o autocultamento anticosmoético; o excesso de autocrítica e autocobrança; a aversão às incertezas e exposições emocionais; a autoculpa advinda da necessidade de perfeição; a autovitimização; a fuga do autenfrentamento; o infantilismo; as crenças limitantes; a divisão da personalidade; a negação dos instintos sombrios; as máscaras sociais; as armaduras para manter os outros à distância segura; a vida dupla e de aparências reforçando as fissuras da personalidade; o autorreflexo distorcido; a ignorância voluntária dos aspectos obscuros; o esquecimento conveniente do erro; a arrogância enquanto mecanismo de defesa do ego; o protecionismo da autoimagem confundido com timidez; a postura defensiva; a hipocrisia em relação aos próprios hábitos; o discurso controverso; a instabilidade emocional perante críticas; a falsa modéstia; a necessidade de aplauso; a aversão à tares; o ar de superioridade; a inveja velada; a visão tráfesta do outro refletindo as próprias insatisfações; a agressividade; a manutenção da ilusão; a admissão da necessidade de ajuda; o encontro com a própria vulnerabilidade; a autaceitação como moduladora inicial da autopercepção; a busca pela origem dos padrões de comportamento; a revisão dos valores; o esforço consciente para mudar; o reconhecimento e a convivência pacífica com determinadas limitações; a diminuição do conflito íntimo; o autocohecimento permitindo acolher e valorizar heterocríticas; a autopacificação íntima; a aceitação e perdão do comportamento do grupocarma; a melhora visível da convivência familiar; a fala incerta com o objetivo de aprendizado; a ousadia em aparecer; a aceitação do erro como parte importante do crescimento; a coragem de se expor; o reconhecimento autêntico dos tráfes e tráfes; o abertismo aos desafios; a assunção da responsabilidade da autorreciclagem; a autoridade moral; o reconhecimento da proéxis como oportunidade da desconstrução da autoimagem; o sentimento de gratidão; a valorização da satisfação íntima em relação aos ganhos evolutivos; o desejo de se autopesquisar; a autanálise egoica libertária; a busca continuada por novas reciclagens; a superação da insinceridade consciencial.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a sinalética energética e parapsíquica pessoal; a predominância patológica do cardiochakra (descontrole emocional) e sexochakra (dominação do outro) na autoimagem idealizada; a predominância homeostática dos chakras superiores na autoimagem realista; as autoomissões deficitárias expostas multidimensionalmente; os heterassédios acusatórios proporcionando o desmoronamento da autoimagem; a conexão com o amparador extrafísico dificultando o protecionismo egoico; o trabalho do amparo extrafísico na assistência; os dramas paradidáticos; as projeções conscientes vexaminosas esclarecedoras; os assédios extrafísicos oriundos do conflito íntimo; o assédio extrafísico advindo do perfeccionismo; o auto e heteracolhimento multidimensional a partir da autoimagem realista.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo patológico autoproteção-autoisolamento-inadequação-sofrimento*; o *sinergismo repressor religião-máscara-hipocrisia-julgamento*; o *sinergismo regressivo insegurança-armadura*; o *sinergismo cosmoético autopesquisa-autodiagnóstico-autossupera-*

ção; o *sinergismo evolutivo* autoconhecimento-autexposição-autocrescimento; o *sinergismo positivo* ousadia-experiência; o *sinergismo assistência*–transparência consciencial; o *sinergismo amparador*-amparando depois de ajustada a autoimagem.

Princiologia: o princípio da autocrítica cosmoética; o princípio da evolução interconsciencial; o princípio da primazia da autorrealidade perante a autoilusão; o princípio da autoincorruptibilidade; o princípio da autocoerência; o princípio da autorresponsabilidade; o princípio do autenfrentamento; o princípio da interassistência; o princípio do exemplarismo pessoal (PEP); o princípio de quem não deve não teme; o princípio filosófico antigo da coragem para mudar o mutável, paciência para aceitar o imutável e sabedoria para diferenciar as duas condições.

Codigologia: o código pessoal de Cosmoética (CPC); os códigos de conduta de cada Sociedade.

Teoriologia: a teoria da criticidade sadia; a teoria junguiana das máscaras sociais; a teoria freudiana da repressão; as teorias psicanalíticas da negação e transferência; a teoria e a prática do autenfrentamento cosmoético; a teoria da inteligência evolutiva (IE); as teorias do comportamento.

Tecnologia: a técnica da impactoterapia; a técnica dos balanços existenciais, a técnica do brainstorming; as técnicas conscienciométricas; a técnica da conscin-cobaia; a técnica da visão traforista; a técnica de se ver de fora do contexto; a técnica de não se justificar; a técnica da autexposição voluntária; a técnica do passo a passo; a técnica da autorganização evolutiva.

Voluntariologia: o voluntariado conscienciológico impulsionador das reciclagens intraconscienciais, através das autexposições cosmoéticas, interassistências esclarecedoras e *feedbacks* incentivadores às mudanças.

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da Autopenologia; o laboratório conscienciológico da Autoconscienciometrologia; o laboratório conscienciológico da Autoconsciencioterapia; o laboratório conscienciológico da Autopesquisologia; o laboratório conscienciológico da Autorganizaciologia; o laboratório conscienciológico da Reeducaciologia; o laboratório conscienciológico da Autevoluciologia.

Colegiologia: o Colégio Invisível da Recexologia; o Colégio Invisível da Conscienciometrologia; o Colégio Invisível da Desassediologia; o Colégio Invisível da Criticologia; o Colégio Invisível da Parapedagogiologia; o Colégio Invisível dos Psicólogos; o Colégio Invisível da Evoluciologia.

Efeitologia: o efeito desassediador da admissão de megatrafares; o efeito dominó da reciclagem intraconsciencial; o efeito da auto e heterocriticidade homeostática; o efeito de ressignificar o passado; o efeito de viver melhor com o grupocarma; o efeito recompensador do aut esforço; o efeito de não se comparar com outras pessoas; o efeito de reconhecer a própria realidade consciencial; o efeito de não precisar provar nada a ninguém.

Neossinapsologia: as neossinapses oriundas da autopercepção autêntica; as neossinapses geradas pela desconstrução e reconstrução cosmoética de valores, antes profundamente enraizados; as neossinapses geradas pela autexposição; as neossinapses advindas do erro e acerto; as neossinapses inspiradas pelo amparador extrafísico; as neossinapses geradas pelo choque de realidade.

Ciclologia: o ciclo consciencioterápico autoinvestigação-autodiagnóstico-autenfrentamento-autossuperação; o ciclo autorreflexão-autovalorização-neofilia; o ciclo autovivência parapsíquica–impactoterapia; o ciclo autoconhecimento- autocriticidade; o ciclo autocognição-autocoerência-autenticidade.

Enumerologia: a retificação da autoimagem platônica; a retificação da autoimagem distorcida; a retificação da autoimagem dissimulada; a retificação da autoimagem mascarada; a retificação da autoimagem protegida; a retificação da autoimagem vitimizada; a retificação da autoimagem inautêntica.

Binomiologia: o binômio autorreconhecimento-autoresignificação; o binômio admiração-discordância; o binômio autestima cosmoética–tares eficiente; o binômio autoimperdoador–heteroperdoador; o binômio necessidade de admiração–vergonha das imperfeições; o binômio

falta de empatia–insatisfação consigo mesmo; o binômio megalomania-mediocridade; o binômio falar menos–agir mais.

Interaciologia: a interação autoconceito-autestima-autoimagem; a interação heterassistência-autassistência; a interação heteroconhecimento-autoconhecimento; a interação autocolpa–autoindulgência; a interação decepção–inspiração; a interação rótulos–papéis sociais; a interação entre os egos pessoais nas diferentes existências.

Crescendologia: o crescendo admissão da imagem pessoal idealizada–desconforto–superação–liberdade; o crescendo desdramatização–atualização–satisfação; o crescendo recênis–recin; o crescendo autopenalidade patológica–autopenalidade sadia; o crescendo recebimento–retribuição; o crescendo conflito íntimo–autodesassédio; o crescendo vida sem sentido–vida com sentido.

Trinomiologia: o trinômio pensamento–escrita–ação; o trinômio intelectualidade–parapsiquismo–comunicabilidade; o trinômio autopesquisa–teática–aprendizado; o trinômio paragenética–genética–mesologia; o trinômio vaidade–poder–sucesso; o trinômio autexposição–risco–evolução; o trinômio vitimização–vergonha–gratidão.

Polinomiologia: o polinômio nosográfico baixa autestima–postura defensiva–arrogância–competitividade.

Antagonismologia: o antagonismo prepotência / competência; o antagonismo reconhecimento íntimo / reconhecimento alheio; o antagonismo personalismo / universalismo; o antagonismo apego / desapego; o antagonismo autengano / autenticidade; o antagonismo crítica destrutiva / crítica construtiva; o antagonismo insegurança / segurança; o antagonismo rejeição / aceitação; o antagonismo desejo / necessidade; o antagonismo imaturidade / maturidade.

Paradoxologia: o paradoxo de a arrogância mascarar o sentimento de insegurança; o paradoxo de o orgulho poder explicitar complexo de inferioridade; o paradoxo de a ideia de grandeza poder representar medo da humilhação.

Politicologia: a conscienciocracia; a lucidocracia; a evolucionocracia; a congnicocracia; a democracia; a discernimentocracia; a proexocracia; a cosmoeticocracia; a autocracia; a meritocracia.

Legislogia: a lei da causa e efeito aplicada aos esforços pessoais; a lei do maior esforço no autenfrentamento.

Filiologia: a neofilia; a decidofilia; a recexofilia; a autopesquisofilia; a evolucionofilia; a autenfrentamentofilia; a recinofilia; a autocriticofilia; a assistenciofilia; a conviviofilia; a intelectofilia.

Fobiologia: a neofobia; a sociofobia; a criticofobia; a recexofobia; a autopesquisofobia; a glossofobia; a cacorrafiofobia; a catagelofobia; a humilhofobia; a metatesiofobia.

Sindromologia: a autossuperação da síndrome da vitimização; a profilaxia da síndrome do estrangeiro (SEST); a prevenção da síndrome de burnout; o tratamento da síndrome de Münchhausen; a suplantação da síndrome do histrionismo; o triunfo sobre a síndrome da personalidade narcisista; o sobrepujamento da síndrome de borderline; a renovação da síndrome de Gabriela.

Maniologia: a egomania; a religiomania; a mania de culpar o outro; a mania de se comparar; a mania de idealizar o passado; a mania de temer o futuro.

Mitologia: o mito grego de Narciso; o mito literário de Henry Jekyll e Mr. Hyde; o mito da perfeição; o mito da superioridade; o mito da capa da invisibilidade multidimensional; o mito da maquiagem social; o mito da evolução sem autocrítica.

Holotecologia: a cognoteca; a evolucionoteca; a proexoteca; a parapsicoteca; a consciencioterapeutecoteca; a conscienciometroteca; a recexoteca; a experimentoteca; a interassistencioteca; a psicologoteca; a sociologoteca; a filosofoteca.

Interdisciplinologia: a Autocriticologia; a Autocogniciologia; a Autodiscernimentologia; a Autoconscienciometrologia; a Priorologia; a Egologia; a Recexologia; a Conviviolgia; a Interassistenciologia; a Intrafisicologia; a Sociologia; a Antropologia; a Psicologia; a Filosofia; a Evolucionologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin superior; a conscin autopacificada; a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser interassistencial; a conscin empática; a conscin sábia; a conscin autêntica.

Masculinologia: o narcisista; o orgulhoso; o melindroso; o arrogante; o vaidoso; o falacioso; o autoindulgente; o heterocrítico; o autodecisor; o autorreeducador; o reciclante existencial; o agente retrocognitor; o acoplamentista; o amparador intrafísico; o intermissivista; o atacadista consciencial; o completista; o comunicólogo, o conscienciólogo; o consciencioterapeuta; o conscienciômetra; o exemplarista; o tenepequista; o projetor consciente; o autopesquisador; o tertuliano; o teletertuliano; o verbetógrafo; o verbetólogo; o voluntário da Conscienciologia; o docente de Conscienciologia; o interassistente; o evoluciente; o epicon lúcido; o parapercepciologista; o compassageiro evolutivo; o homem de ação.

Femininologia: a narcisista; a orgulhosa; a melindrosa; a arrogante; a vaidosa; a falaciosa; a autoindulgente; a heterocrítica; a autodecisora; a autorreeducadora; a reciclante existencial; a agente retrocognitora; a acoplamentista; a amparadora intrafísica; a intermissivista; a atacadista consciencial; a completista; a comunicóloga, a consciencióloga; a consciencioterapeuta; a conscienciômetra; a exemplarista; a tenepequista; a projetora consciente; a autopesquisadora; a tertuliana; a teletertuliana; a verbetógrafa; a verbetóloga; a voluntária da Conscienciologia; a docente de Conscienciologia; a interassistente; a evoluciente; a epicon lúcida; a parapercepciologista; a compassageira evolutiva; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens autocriticus*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens autocognitor*; o *Homo sapiens egocentricus*; o *Homo sapiens incohaerens*; o *Homo sapiens analyticus*; o *Homo sapiens vigilans*; o *Homo sapiens conscientio-metricus*; o *Homo sapiens progressivus*; o *Homo sapiens proexologus*; o *Homo sapiens intermissivista*; o *Homo sapiens assistens*; o *Homo sapiens autolucidus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: desconstrução da autoimagem idealizada *parcial* = a percepção e reciclagem íntima de traços superficiais, mais fáceis de a conscin admitir, resultando na visão realista de determinado aspecto pessoal; desconstrução da autoimagem idealizada *integral* = a admissão e autenfrentamento de todos os traços pessoais observados na autopesquisa, resultando na auto-percepção mais próxima da realidade consciencial.

Culturologia: a cultura patológica das celebridades; a cultura das mídias sociais sem controle; a cultura comercial dos *reality shows*; a cultura da Autopesquisologia; a cultura da Autocriticologia; a cultura do autenfrentamento; a cultura da autolibertação.

Lucidologia. O despertar para posturas de manutenção da autoimagem idealizada é parte do processo para a respectiva desconstrução.

Caracterologia. Sob a ótica da *Autocriticologia*, eis, por exemplo, em ordem alfabética, 34 posturas de manutenção da autoimagem idealizada a serem consideradas pela conscin motivada em desconstruí-la:

01. **Acriticidade.**
02. **Autoconflito.**
03. **Aversão à heterocrítica.**
04. **Baixa autestima.**
05. **Comparação.**
06. **Competição.**
07. **Controle.**

08. **Convicção.**
09. **Dependência.**
10. **Desamparo.**
11. **Descontrole emocional.**
12. **Desmotivação.**
13. **Egoísmo.**
14. **Emocionalismo.**
15. **Empáfia.**
16. **Esquiva.**
17. **Falsa modéstia.**
18. **Heteroculpa.**
19. **Imaturidade.**
20. **Implicância.**
21. **Inadequação.**
22. **Incoerência.**
23. **Inconvivialidade.**
24. **Intransigência.**
25. **Isolamento.**
26. **Medo do fracasso.**
27. **Melindre.**
28. **Necessidade de aprovação.**
29. **Perfeccionismo.**
30. **Petulância.**
31. **Recompensa imediata.**
32. **Segredo.**
33. **Teimosia.**
34. **Timidez.**

VI. Acabativa

Remissiológia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a desconstrução da autoimagem idealizada, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Análise egológica:** Heterocriticologia; Nosográfico.
02. **Ator de teatro:** Elencologia; Nosográfico.
03. **Atualização da autoimagem:** Autocogniciologia; Homeostático.
04. **Autenfrentamento da criticidade patológica:** Criticologia; Homeostático.
05. **Autexposição recicladora:** Autorrecexologia; Homeostático.
06. **Autocognição desrepressiva:** Autevoluciologia; Homeostático.
07. **Autossuperação do orgulho:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
08. **Constrangimento cosmoético:** Autocriticologia; Homeostático.
09. **Desdramatização:** Autodiscernimentologia; Homeostático.
10. **Desestigmatização do autoconceito:** Autodesassediologia; Neutro.
11. **Hipercriticidade acrítica:** Criticologia; Nosográfico.
12. **Liberdade interior:** Autocogniciologia; Neutro.
13. **Megaexplicitação cosmoética:** Cosmoeticologia; Homeostático.
14. **Opção pelo autodesassédio:** Voliciologia; Homeostático.
15. **Trinômio prioridade-desafio-autossuperação:** Recexologia; Homeostático.

A DESCONSTRUÇÃO DA AUTOIMAGEM IDEALIZADA É ATO PRIORITÁRIO E INTRANSFERÍVEL À CONSCIN INTERESSADA NA VISÃO HONESTA DE SI MESMA, VISANDO O ALCANCE DA RECICLAGEM INTRACONSCIENCIAL LÚCIDA.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já analisou se a forma como se enxerga é diferente da realidade pessoal? Já consegue abrir mão dos mecanismos de defesa do ego para o autenfrentamento franco?

Bibliografia Específica:

1. **Brown**, Brené; *A Coragem de Ser Imperfeito: Como aceitar a Própria Vulnerabilidade e Ousar Ser Quem Você é (Daring Greatly)*; trad. Joel Macedo; 208 p.; 13 partes; 7 caps; 71 enus; 79 refs; 1 anexo; 21 x 14 cm; br.; Sextante; Rio de Janeiro, RJ; 2016; páginas 11 a 34.
2. **Gesing**, Alzira; *Intenção: Manifestação Atributológica da Consciência*; 182 p.; 26 partes; 18 caps.; 103 tabs.; 19 filmes; 58 refs; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2017; páginas 89 a 108.
3. **Moura**, Diogo Telles Dias de; *Resguardo Egoico: Um Estudo de Caso*; Artigo; Conscientia; Revista; Trimestral; Vol. 19; Seção: Artigo Original; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2015, páginas 361 a 371.
4. **Stevenson**, Robert Louis; *O Médico e o Monstro e Outras Histórias (The Strange Case of Dr. Jekyll and Mr. Hyde)*; trad. Pietro Nassetti; 136 p.; 2 partes; 10 caps.; Martin Claret; São Paulo, SP; 2ª Ed.; 2009; páginas 17 a 86.
5. **Vicenzi**, Luciano; *Coragem Para Evoluir*; 188 p.; 13 partes; 8 caps; 48 enus; 50 refs; Instituto Internacional de Conscienciologia e Projeciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2011; páginas 27 a 56.
6. **Vieira**, Waldo; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 1 blog; 652 conceitos analógicos; 22 E-mails; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas léxicográficas; 19 websites; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 154 e 177.

Y. F.