

# Desrepressão Consciencial: uma Abordagem Consciencioterápica

*Viviane Terres Ribeiro*

## RESUMO

Este artigo caracteriza alguns mecanismos de funcionamento da consciência sob efeito da repressão consciencial. Descreve técnicas e recursos úteis através da autoconsciencioterapia para a superação deste traço, chancelando reciclagens intraconscienciais pela desrepressão da consciência. Destina-se às pessoas interessadas em compreender o processo de desrepressão consciencial e leva em consideração o Paradigma Consciencial, desenvolvendo raciocínios com esta base.

**Palavras-chave:** desrepressão; Autoconsciencioterapia; autenticidade; local de controle interno; bússola consciencial.

## INTRODUÇÃO

A consciência que promove sua autocura através da desrepressão passa a se conhecer, a aprender reações, gostos, desejos e a autêntica forma de manifestar-se.

A pessoa reprimida tende a ter local de controle externo, confia aos outros a felicidade, bem-estar e satisfação íntima, dependendo deste reconhecimento alheio. Junto ao processo de repressão há uma tendência de apresentar comportamentos deslocados para camuflar esta condição, como por exemplo: atitudes que podem vir a caracterizar o transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) como repetir várias vezes a checagem da segurança da casa, riso deslocado ou a timidez excessiva.

O processo da autoconsciencioterapia está didaticamente dividido em 4 etapas: auto-investigação, autodiagnóstico, auto-enfrentamento e auto-superação. O processo de autoconsciencioterapia é intrínseco à evolução, ou seja, a consciência passa por constantes movimentos para chancelar suas recins (reciclagens intraconscienciais).

## METODOLOGIA

A concretização deste trabalho se deve à autoconsciencioterapia desta autora. A primeira fase deste processo proporcionou a saída de uma crise profunda de

melancolia intrafísica (melin). A segunda fase deste processo proporcionou o acesso mais autêntico à intraconsciencialidade e percepção de que a causa de diversos sintomas estavam no mecanismo de repressão consciencial. Este artigo é originado de pesquisa feita para monografia produzida durante o Curso para Formação de Consciencioterapeuta (CFC), ocorrido em 2004, na OIC (Organização Internacional de Consciencioterapia).

Na produção deste artigo, envolveram-se as seguintes etapas:

1. Autoconsciencioterapia da autora e observação de campo consciencioterápico, durante a formação de consciencioterapeuta.
2. Pesquisa bibliográfica sobre o tema repressão e desrepressão, com material da Ciência Convencional e da Ciência Conscienciologia.

## A REPRESSÃO

**Definição.** Repressão é a ação de reprimir, castigo, punição; rejeição consciente e voluntária da motivação, de um desejo; operação psíquica através do qual um ato, afeto ou idéia é conscientemente inibido ou suprimido ao ser afastado do campo da consciência sem passar para o do inconsciente (HOUAISS, 2001).

**Sinonímia:** 1. Prisão. 2. Fechamento. 3. Acobertamento; autismo; encapsulamento; esconderijo; murismo; negação; paralisia; sufocamento.

**Antonímia:** 1. Desrepressão. 2. Abertismo. 3. Abertura; clareza; expansão; *glasnost*; interação; movimentação; posicionamento.

Segundo a Psicanálise, a repressão é um processo de defesa psíquica em que o indivíduo, de maneira consciente e voluntária, renuncia à satisfação de um desejo que esteja contra sua moral. Salienta-se que para a manutenção deste processo o indivíduo tem um desgaste para distorcer a própria percepção da realidade (CUNHA, 1978).

Norbert Sillamy (S.D.) afirma que a repressão é um mecanismo de educação do indivíduo que aprende não pensar no conteúdo desencadeante da angústia ou incômodo, de maneira que a força do hábito faz a repressão de seus impulsos, pulsões e pensamentos indesejáveis.

Sob a ótica da Conscienciologia, em algumas situações se faz necessário a consciência tomar as rédeas do *pen* dos pensenes e reprimir um conteúdo improdutivo, que faça evocações patológicas, que a prenda a lugares, consciências ou fatos que não a ajudam naquele momento evolutivo, promovendo desta forma sua reeducação pensênica.

## AUTO-INVESTIGAÇÃO

A auto-investigação pode ter início quando a consciência desenvolve um quadro de melin (melancolia intrafísica), podendo apresentar depressão ou apenas tristeza, falta de sentido na vida, desinteresse, excessos no sono, na preguiça, na alimentação, entre outros.

Diante do agravamento da situação, a consciência busca ajuda para resolver os incômodos que sente, podendo sanar este mal-estar, seja de maneira paliativa com religiões, curas milagrosas, mudança de casa, de emprego, de parceiro(a), mudança de estilo de roupa, fazendo uma viagem ou uma gravidez inesperada, ou optando pelo auto-enfrentamento lúcido, buscando ajuda até encontrar a raiz deste mal-estar, sem autocorrupções, promovendo as reciclagens necessárias.

Se a consciência decide reciclar-se, começa promover a recin (reciclagem intraconscencial), a desenvolver a autopercepção que estava embotada, ou seja, recupera cons (unidades de lucidez).

Fator preponderante na repressão é a manifestação da consciência em que ela própria é seu maior repressor. Em um momento de ampliação de lucidez de sua condição multidimensional, a consciência percebe atitudes anticosmoéticas, antiéticas, espúrias, seja consigo, mas principalmente com os outros. Ao sentir a dimensão das conseqüências de suas atitudes no passado ou ao sentir a cobrança deste grupo de consciências que prejudicou, ela pode virar seu próprio carrasco.

Não precisa que promovam a hetero-repressão, ela própria pode entrar em um processo de autculpa, autocobrança, auto-vitimização e até autoflagelação. Na maioria dos casos são comportamentos religiosos que em algum momento a consciência pode apresentar ao longo da evolução.

Etapas do processo de repressão até a recin, descritas didaticamente, hipóteses desta autora:

- 1ª **Etapas:** tendência a fechar-se e reprimir-se ao extremo patológico. Superar esta condição é um processo de desrepressão consciencial, de auto-superação. Diversas ressomas nesta condição.
- 2ª **Etapas:** autopercepção aumentada e saída do próprio egocentrismo, começa enxergar outras consciências em uma condição igual ou pior que a sua e verifica que tem condições de ajudar.
- 3ª **Etapas:** retoma a lucidez, faz Curso Intermissivo, ressoma diversas vezes, aprende a qualificar sua assistência, desenvolve novas formas ortopen-sênicas pessoais, faz acertos grupocármicos, aumenta sua teática, adquire força presencial.

Outra condição de auto-repressão é através da sabotagem consciente em função de algum pseudoganho. A consciência sabe que não está se posicionando, porém ao invés de manter-se autêntica consigo, não toma partido de nada, permanece em cima do muro.

A auto-imagem está cristalizada no passado, anacrônica. A consciência tenta adequar um paradigma passado em uma realidade atual. Torna-se inevitável os conflitos que esta condição gera na consciência que já tem condições de produzir algo mais além do que faz.

### TAXOLOGIA DAS REPRESSÕES IDENTIFICADAS NA SOCIN

Eis 16 padrões de manifestação da repressão que podem surgir no comportamento da consciência, à partir das suas relações com outras consciências e mesologia:

01. **Repressão jurídica:** aplicação de leis de modo corretivo para a consciência.
02. **Repressão paragenética:** doença como tragar nosológico, que exija cuidados de modo que limite certos tipos de atitudes.
03. **Repressão pelo nome:** nome de santo, o que reforça o holopense religioso.
04. **Repressão institucional:** presídio, hospital psiquiátrico, orfanato.
05. **Repressão afetiva:** mesologia que não permite manifestação de afeto.
06. **Repressão cultural:** idiotismos culturais como extirpar clitóris ou o prepúcio da criança tirando sua liberdade de escolha (SEIXAS, 1998).
07. **Repressão ideológica:** mesologia cujas convicções políticas, sociais ou ideológicas sejam repressoras, um país sob um governo comunista, que limita a liberdade de expressão (XINRAN, 2003).
08. **Repressão intelectual:** não acessar informações verídicas, censura.
09. **Repressão medicamentosa:** uso de medicação a longo prazo, que altera negativamente as funções somáticas.
10. **Repressão psicológica:** assédio moral na empresa; vampirismo energético (HIRIGOYEN, 2003).
11. **Repressão sexual:** frigidez na mulher que, por motivos psicológicos, não consegue envolver-se em suas relações sexuais e ter prazer.
12. **Repressão social:** ser escravo da moda (dietas, cirurgias plásticas, roupas da moda).
13. **Repressão familiar:** criança que desenvolve tiques nervosos devido à educação repressora dos pais (SILVEIRA, 1993).

14. **Repressão mnemônica:** repressão da holomemória ao ressonar.
15. **Repressão parapsíquica:** criança que manifesta abertamente suas percepções parapsíquicas e é reprimida pelos pais, ou por medicamentos psiquiátricos (BALONA, 1998).
16. **Repressão de trafores:** repressão de atributo positivo da consciência, auto-boicote, comprometendo a proéxis individual e grupal, geralmente culminando em melin (BALONA, 1998).
17. **Repressão religiosa:** através do holopensene religioso, a consciência tenta enquadrar-se no padrão tido como certo para este paradigma e castra sua manifestação autêntica.

## AUTODIAGNÓSTICO

Autodiagnóstico é a segunda fase da autoconsciencioterapia em que, após a auto-investigação, consegue-se chegar na definição de um diagnóstico, a fim de entender o mecanismo de funcionamento, para posteriormente conseguir superá-lo.

Eis, na ordem alfabética, 13 características que fazem parte do processo de repressão consciencial:

01. **Baixa autoconfiança:** compactua com seus assediadores, boicota-se, não se permite utilizar trafores.
02. **Baixa auto-estima:** baixa auto-estima que gera defasagem no holossoma e é compensada através de excessos, por exemplo, de comida, compras, atitudes infantis ou manias de doença para chamar atenção e vampirizar energias alheias.
03. **Baixa criticidade:** pouca vontade própria, preguiça de usar o mentalsoma.
04. **Dificuldade no relacionamento afetivo-sexual:** superficialidade, infantilismo.
05. **Dificuldades afetivas:** poucas amizades, tendência ao isolamento (fuga do contato com pessoas), troca pouco afeto, pede só para si e cobra posturas alheias.
06. **Local de controle externo:** age esperando aprovação externa, na ânsia de convencer a si própria que não é tão ruim quanto acredita, quer sempre agradar e minimizar as situações.
07. **Manias:** tendência a monoideísmos. Pode desenvolver manias e rituais para se ver livre de situações que pressionam.
08. **Pensenes:** devido ao monoideísmo, pode desencadear transtornos psiquiátricos se não fizer recins. Como hipóteses, pode-se desenvolver o transtorno obsessivo compulsivo e a síndrome do pânico.

09. **Pusilanimidade:** manifestação de padrão de incômodo diante de debates de idéias ou conflitos, mesmo que construtivos, pois tende a baixa criticidade.
10. **Relação familiar comprometida:** pactos familiares (mediocridade, acobertamento) em que um reforça os traumas do outro. Neofobia diante das situações pode camuflar com uma postura de excessiva preocupação, usa de manipulação e controle, atuando como eminência parda dentro do próprio grupo.
11. **Relacionamento com a multidimensionalidade:** medo de consciex (consciência extrafísica), intoxica-se com as energias assimiladas e as suas próprias energias, demonstrando uma autodefesa fragilizada, usando como escape muitas vezes o isolamento.
12. **Relacionamentos profissionais:** dificuldade de posicionamento, não assume traumas.
13. **Soma desvitalizado:** pode apresentar um soma desvitalizado, com pouca ou nenhuma atividade física. Pode apresentar peso e alimentação inadequados, fontes de auto-assédio e heteroassédio. Há casos em que o soma da consciência reprimida é vitalizado, como pode ser o caso de algumas pessoas envolvidas com o militarismo.

## ETIOLOGIA DA REPRESSÃO

Eis, na ordem alfabética, 3 fatores que podem estar presente na etiologia da repressão:

1. **Fissuras emocionais:** situações de culpa, remorso, arrependimento, que fazem com que a consciência desenvolva o local de controle externo.
2. **Lavagem cerebral:** Merloo (1980) cita como uma das causas da repressão a lavagem cerebral, seja de cunho militar ou religioso. Se no passado a consciência passou por um trauma deste tipo e registrou uma culpa pode, diante de um estímulo que lhe remeta a situação traumática, voltar a reagir como se estivesse diante do estímulo inicial.
3. **Mesologia:** Pais ou cuidadores excessivamente rígidos, inculcando sentimento de culpa e inadequação. A criança pode se desenvolver afetivamente insegura e, para ter a proteção e a força que não acha em si, vai de encontro a agradar os pais para receber proteção em troca. Outros fatores são: os idiotismos culturais, por exemplo a retirada do clitóris; condenação à morte caso não siga regras sociais; entre outras práticas.

Todos esses fatores contam para diminuir a lucidez da consciência que se submete para enquadrar-se em uma sociedade (SEIXAS, 1998).

## A DESREPRESSÃO

**Definição.** A *desrepressão*, com base na ciência Conscienciologia, é o ato ou efeito de desreprimir, fazendo cessar a ação de castigo ou punição, que inibe a autenticidade da consciência, promovendo liberdade intraconscencial para a manifestação e expressão da mesma.

**Sinonímia:** 1. Liberdade. 2. *Glasnost*; transparência. 3. Abertismo. 4. Autenticidade.

**Antonímia:** 1. Repressão. 2. Fechamento. 3. Acobertamento.

A ciência convencional não define explicitamente o conceito de desrepressão. O enfoque maior é na patologia da consciência, na repressão, no recalque ou na supressão, entre outros conceitos de patologias afins.

Dentro do processo de autoconsciencioterapia, o auto-enfrentamento do que foi identificado envolve reciclagens de posturas, muitas vezes, de maneira cirúrgica.

## AUTO-ENFRENTAMENTO

A terceira etapa da autoconsciencioterapia diz respeito ao auto-enfrentamento, que inicia quando a consciência admite um traço a ser modificado, sendo este o primeiro passo para a mudança. A consciência admite as próprias repressões, os erros, as fissuras e que precisa mudar atitudes e comportamentos, pois não admite mais sua situação atual.

Interessante evitar posturas de autovitimização, autocomplacência, religiosismo, pois esgota as energias para promover a reciclagem pelos trafores.

Eis, na ordem alfabética, 11 enfrentamentos diários otimizadores da desrepressão:

01. **Alimentação:** qualificar a alimentação renova os hábitos e resulta em um soma saudável e dinâmico.
02. **Aparência:** cuidar da aparência física, das vestimentas, dos cabelos. A manutenção da higiene da pele e do corpo ajudam na renovação do holopense pessoal.
03. **Convívio:** qualificar seus relacionamentos com companhias saudáveis; usar conversas agradáveis sem ser intrusivo; conseguir opinar sem excessiva autocensura; posicionar-se; oferecer-se de cobaia para exposição quando solicitado.
04. **Crítica:** a criticidade melhora o posicionamento, deixando de ser superficial.
05. **Energias:** o domínio energético auxilia a superar medos de consciexes e do que se relaciona ao ambiente extrafísico, em geral. Deve-se perder

a fobia de interagir e aprender a fazer desassim (desassimilação simpática), adotando postura mais assistencial.

06. **Exercícios físicos:** tem relevância na recin a atividade física regular. O soma vitalizado propicia melhora na auto-estima, qualificação na sedução cosmoética e, conseqüentemente, a busca por uma sexualidade mais satisfatória, pois conhece melhor o próprio corpo.
07. **Intenção:** conseguir qualificar suas intenções em tudo o que faz, desenvolver prontidão assistencial. Qualificar a assistência. Sair da zona de conforto, abrir mão das férias do mentalsoma.
08. **Posicionamento:** aprender a posicionar-se, a deixar de acobertar, bancando a opinião pessoal independente dos outros, mostra que a consciência conseguiu desenvolver seu local de controle interno (*loc* interno).
09. **Responsabilidade:** desenvolver o local de controle interno, tendo a si próprio como referência para decisões, escolhas, posicionamentos e opiniões. Assumir a responsabilidade de suas escolhas e conseqüências, mesmo que envolva rejeição de alguém.
10. **Trafor:** assumir seus trafores e suas responsabilidades que vêm de oito.
11. **Valores:** identificar valores pessoais, o que move suas escolhas, o que deseja para sua vida. Fazer escolhas coerentes consigo mesmo. “O reconhecimento do que acha importante é um dos primeiros degraus para a tomada de decisão” (Jason & McMahon, S.D.).

O resgate da auto-estima é fundamental para a consciência reciclar-se. A partir deste resgate, aparecem a autoconfiança e a vontade de seguir em frente. Estas posturas permitem aos amparadores aproximarem-se da consciência, que passa a ver o mundo além de suas questões pessoais. Percebe a assistência que pode fazer às outras consciências. O amparador de função pode contar com o trabalho desta consciência.

Eis 7 técnicas experimentais que podem auxiliar quanto a superação da repressão:

1. **Técnica da Auto-exposição:** colocar-se em situações desafiadoras que geralmente a incomoda, por exemplo: falar em público, dar sugestão ou opinião.
2. **Técnica da Qualificação da Intenção:** se perguntar “Por quê? Para quê? Para quem?” nas situações em que se deparar com queda de lucidez, dúvida sobre como agir, ou insegurança por *loc* externo (TAKIMOTO, 2006, p. 21).
3. **Técnica das Ações pelas Pequenas Coisas:** agir com um passo de cada vez, iniciando por ações simples, corriqueiras, fáceis, que a consciência precisa e ainda não executa (TAKIMOTO, 2006, p. 25).

4. **Técnica das Prioridades:** listar prioridades e agir de maneira coerente com as mesmas, facilitando não agir de modo pusilânime.
5. **Laboratórios de Autopesquisa:** freqüentar periodicamente laboratórios de autopesquisa auxilia no autodesassédio e auto-enfrentamento, por exemplo: laboratórios de autopesquisa dos diversos *campi* de Conscienciologia (CEAEC, Aracê, IAC, IIPC-Saquarema).
6. **Aplicação do Conscienciograma:** Aplicar-se o Conscienciograma (VIEIRA, 1996) permite aumento da autopercepção, auxiliando na construção das sinapses para o *loc* interno.
7. **Atendimentos consciencioterápicos:** Procurar heteroajuda em atendimentos consciencioterápicos permite a percepção de diagnósticos imperceptíveis no momento, porém atravancadores, bem como o auto-enfrentamento de irracionalidades redutoras do discernimento pessoal.

## AUTO-SUPERAÇÃO

A auto-superação é a quarta fase da autoconsciencioterapia. Diante do auto-enfrentamento da repressão, a consciência consegue alcançar um equilíbrio holossomático, passando a vivenciar a etapa de manutenção da mudança, ou seja, o auto-enfrentamento contínuo.

É importante fixar as mudanças através do exemplarismo constante, para si mesmo e para conscins e consciexes do grupocarma.

O desafio será diminuir as recaídas quanto aos fatores já superados, implantando efetivamente seu novo patamar.

A autoconsciencioterapia é dinâmica, feita de mudanças, reciclagens e atualizações. A base está na autocura, alcançada através da condição em que a conscin consegue uma percepção adequada de si e identifica focos de doença, conseguindo superar-se pelas autoprescrições.

## CONCLUSÕES

A repressão da consciência inicia-se muitas vezes por fatores externos ou alheios à mesma, porém o mecanismo instala-se por permissão dela própria.

Os fatores extrínsecos que propiciam um embotamento da consciência são: lavagem cerebral, trauma por uma vida em torno de guerras, ou sob fortes regras sociais alienantes e castradoras. Já os fatores intrínsecos à consciência que reforçam o embotamento são: fissuras conscienciais como culpa, remorso e vontade fraca.

Conforme a consciência supera a repressão, à partir do auto-enfrentamento, é inevitável aproximar-se do cumprimento da proéxis pessoal e grupal, além de aumentar a coerência com sua procedência extrafísica.

A desrepressão da consciência permite a calibragem da bússola consciencial cosmoética. A consciência deixa o conforto das lavagens subcerebrais e paracerebrais que vem mantendo e passa a ter atitudes pró-evolutivas.

Esta qualificação reflete-se como um todo na manifestação da consciência, como por exemplo: auto-estima sadia, valorização pessoal, posicionamento, criticidade positiva, força presencial, teática, afetividade consigo, com o parceiro(a), os amigos(as) e familiares, e vida sexual satisfatória. Profissionalmente, passa a fazer uso dos trafores e ter atitudes pró-evolutivas, intensificando a parceria junto aos amparadores.

Através da postura de desapego dos próprios mecanismos de defesa do ego, a consciência desenvolve o local de controle interno, o que permite maior coerência com sua proéxis (programação existencial), procedência extrafísica e Curso Intermissivo.

## BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

01. **Alegretti, Wagner;** *Retrocognições: Lembranças de Vivências Passadas*; pref. Waldo Vieira; 282 p.; 23 caps.; glos. 300 termos; 58 enus.; 66 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 1998; páginas 42, 43 e 69.

02. **Almeida, Roberto;** *Auto-imagem: Abordagem Conscienciométrica*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 5; N. 2; 1 ilus.; 3 enus.; 31 refs.; Foz do Iguaçu, PR; Brasil; páginas 43 a 53.

03. **Arakaki, Kátia;** *Auto-estima e Proéxis*; artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 5; N. 3; 1 tab.; 1 gráf.; 10 enus.; 11 refs.; Foz do Iguaçu, PR; Brasil; 2001; páginas 98 a 106.

04. **Balona, Málu;** *Síndrome do Estrangeiro*; pref. Waldo Vieira; 316 p.; 14 caps.; 6 ilus.; 1 tab.; 2 esquemas; 1 questionário; 26 enus.; 55 abrevs.; 380 refs.; 2 apênd.; alf.; 21 x 13,5 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 1998; páginas 75, 93 a 97, 114 e 115.

05. **Cabral, Álvaro; & Nick, Eva;** *Dicionário Técnico de Psicologia*; 330 p.; 23 caps.; 3 ilus.; 112 microbiografias; glos. 2.360 termos; 1 gráf.; 4 tabs.; 1 esquema; 38 fórmulas; 11 cronologias; 3 enus.; 66 abrevs.; 23 x 16 cm; br.; 10ª Ed. rev. e aum.; Cultrix; São Paulo, SP; Brasil; 1998; páginas 203 e 278.

06. **Cunha, Jurema Alcides;** Org.e trad.; *Dicionário de Termos de Psicanálise de Freud; (Freud – Dictionary of Psychoanalysis)*; 232 p.; 26 caps.; glos. 978 termos; 1 esquema; 1 enu.; 76 refs.; 21 x 14cm; br.; 2ª Ed.; Globo; Porto Alegre, RS; Brasil; 1978; páginas 172 a 175.

07. **Dorin, Lannoy;** *Enciclopédia de Psicologia Contemporânea: Dicionário Ilustrado de Psicologia*; 5 vols.; 356 p.; vol. 5; 47 ilus.; glos. 1820 termos; 32 fotos; 1 tab.; 4 esquemas; 1 fórmula; 21 refs.; 21,5 x 14 cm; enc.; Iracema; São Paulo, SP; Brasil; 1980; páginas 288 e 317.

08. Doron, Roland; & Parot, Françoise; Org.; *Dicionário de Psicologia; (Dictionnaire de Psychologie)*; trad. Odilon Soares Leme; rev. Maria Lucia Homem; 862 p.; glos. 3362 termos; 1 esquema; 1 fórmula; ono.; 25 x 17,5 x 4,5 cm; enc.; Ática; São Paulo, SP; Brasil; 1998; página 734.

09. Hirigoyen, Marie-France; *Assédio Moral: a Violência Perversa no Cotidiano; (Le Harcèlement Moral)*; trad. Maria Helena Kühner; 222 p.; 12 caps.; 15 enus.; 42 refs.; 21 x 14 cm; br.; Edição: 6ª Ed.; Bertrand Brasil; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 2003; páginas 9 a 223.

10. Houaiss, Antônio; & Villar, Mauro de Salles; *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*; LXXXIV + 2922 p.; glos. 228.500 termos; 1301 abrevs.; 804 refs.; 31 x 22 x 7 cm; enc.; Objetiva; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 2001; página 2433.

11. Jason, Kathryn; & McMahon, J. J.; *A Coragem de Decidir*; 188 p.; 12 caps.; 3 ilus.; 2 esquemas; 44 enus.; 1 apênd.; 25x12,5 cm; enc.; Círculo do Livro; São Paulo, SP; Brasil; SD; páginas 119 a 128.

12. Lima, Manolita Correia; *Monografia: A Engenharia da Produção Acadêmica*; pref. Pedro Lincoln Mattos; 210 p.; 10 caps.; 22 ilus.; 1 gráf.; 17 tabs.; 4 esquemas; 1 fórmula; 14 questionários; 95 enus.; 68 refs.; alf.; 24 x 17 cm; br; Saraiva; São Paulo, SP; Brasil; 2004; páginas 29 a 34, 51, 57 a 68 e 172 a 186.

13. Merloo, Joost A. M.; *Lavagem Cerebral: Menticídio – O Rapto do Espírito; (The Rape of the Mind)*; trad. Eugênia Moraes Andrade & Raul de Moraes; 384 p.; 18 caps.; 129 refs.; 20,5 x 14 cm; br.; Ibrasa; São Paulo, SP; Brasil; 1980; páginas 212 a 226.

14. Myers, David; *Introdução à Psicologia Geral; (Psychology)*; trad. A.B. Pinheiro de Lemos; ver. Cláudia Henschel de Lima; 532 p.; 18 caps.; 203 ilus.; 1 microbiografia; glos. 529 termos; 56 fotos; 85 gráfs.; 32 tabs.; 46 esquemas; 2 fórmulas; 1 cronologia; 18 questionários; 54 enus.; 5034 refs.; 27,5 x 25 cm; br; 5ª Ed.; LTC; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 1998; páginas 387 a 389.

15. Piéron, Henri; *Dicionário de Psicologia; (Vocabulaire de La Psychologie)*; trad. Dora de Barros Cullinan; 532 p.; glos. 4788 termos; ono; 21,5 x 15 x 3,5 cm; enc.; 3ª imp.; Globo; Porto Alegre, RS; Brasil; 1972; páginas 366 e 374.

16. Ribeiro, Viviane; *Desrepressão: o Enfoque da Autoconsciencioterapia*; monografia do Curso para Formação de Consciencioteapeuta da Organização Internacional de Consciencioterapia; int.; 30 p.; 7 caps.; 2 tabs.; 6 técnicas; 1 questionário; 8 enus.; 32 refs.; 28 x 22 cm; enc.; Foz do Iguaçu, PR; Brasil; Fevereiro, 2005.

17. Seixas, Ana Maria Ramos; *Sexualidade Feminina: História, Cultura, Família – Personalidade e Psicodrama*; apres. Rosa Maria Stefanine de Macedo; pref. Carmita Helena Najjar Abdo; 292 p.; 19 caps.; 11 ilus.; 10 esquemas; 158 refs.; 25 x 17,5 cm; br; Senac; São Paulo, SP; Brasil; 1998; páginas 51, 126, 127, 189, 196 e 201.

18. Sillamy, Norbert; *Dicionário de Psicologia*; pref. Dr. Hesnard; 364p.; 19 caps.; 50 ilus.; glos. 845 termos; 91 fotos; 7 gráfs.; 4 tabs.; 2 fórmulas; 3 enu.; 17,5 x 12,5 cm; br.; Larousse do Brasil; SL; SD; páginas 292 e 299.

19. Silva, Valmir Adamor da; *Dicionário de Psicologia*; 188 p.; 26 caps.; glos. 636 termos; 2 fórmulas; 41 refs.; 20 x 15,5 cm; br.; Ediouro; Brasil; 1988; páginas 150 e 152.

20. Silveira, Evanildo da; *Os Tiques Nervosos das Crianças: Famílias Repressoras Geralmente estão na Origem do Distúrbio que pode ser Curado*; *Jornal do Brasil*; Diário; SA; SN; Seção: *Saúde & Medicina*; 1 ilus.; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 26.12.93; página 5.

21. Takimoto, Nario; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência; int.; 16 p.; 3 gráfs.; 12 técnicas; 17 enus.; 29 refs.; 23 x 15 cm; br.; International Academy of Consciousness; London, UK; 2006; páginas 21 e 25.

22. Vieira, Waldo; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; 344 p.; 150 abrevs.; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 4 índices; 2.000 itens; glos. 282 termos; 7 refs.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeziologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 86, 87 e 192 a 197.

23. Idem; *Homo sapiens reurbanisatus*; Tratado; 1576 p.; 479 caps.; glos. 241 termos; 25 tabs.; 139 abrevs.; 7653 refs.; geo.; ono.; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; Brasil; 2003; páginas 257 a 260 e 458 a 462.

24. Idem; *Manual de Redação da Conscienciologia*; 272 p.; glos. 300 termos; 152 abrevs.; 274 estrangeirismos; 21 x 28 cm; Instituto Internacional de Projeziologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 2002; páginas 56, 59 a 62, 77, 78, 87 a 89, 92, 105, 134, 144, 150, 154, 162 a 173, 191, 197, 199 e 200 a 202.

25. Idem; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1058 p.; 700 caps.; 300 testes; 8 índices; 2 tabs.; 600 enu.; ono.; 5116 refs.; geo.; glos. 280 termos; 147 abrev.; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; Instituto Internacional de Projeziologia; 1994; páginas 430, 431 e 562.

26. Xinran; *As Boas Mulheres da China; (The Good Women of China)*; Biografia; trad. Manoel Paulo Ferreira; rev. Beatriz de Freitas Moreira & Carmen S. da Costa; 278 p.; 15 caps.; epíl.; 21 x 14 cm; br.; 2ª imp.; Cia. Das Letras; São Paulo, SP; Brasil; 2003; páginas 11 a 278.

## REFERÊNCIAS RECOMENDADAS

1. Seeburger, Francis F.; *Como Educar suas Emoções: Aprenda a Conhecer-se com a Educação Emocional; (Emotional Literacy – How to Educate Your Emotions and Let Them Educate You)*; trad. Rita de Cássia Oliveira; ver. Marcelo de Souza Carneiro; & Adriana Cristina Bairrada; 174 p.; 9 caps.; 11 enus.; 12 questionários; 21 x 14 cm; br.; Madras; São Paulo, SP; Brasil; 1999; página 1 a 174.

2. Dyer, Wayne W.; *Seus Pontos Fracos; (Your Erroneous Zones)*; trad. Mary Deiró Cardoso; 206 p.; 12 caps.; 2 esquemas; 45 enus.; 21 x 13,5 cm; br.; Edição: 23ª Ed.; Nova Era; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 2000; página 1 a 206.

3. Bradshaw, John; *Curando a Vergonha que impede de viver; (Healing the Shame that Binds You)*; trad. Claudia Gerpe Duarte; 346 p.; 12 caps.; 2 tabs.; 16 esquemas; 27 enus.; 44 refs.; 1 apênd.; epíl.; 21 x 13,5 cm; br.; Rosa dos Tempos; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 1997; páginas 12 a 344.

## REFERÊNCIAS FILMOGRÁFICAS

1. *O Show de Truman*. **Título Original:** *The Truman Show*. **Gênero:** Drama. **Tempo de Duração:** 102 min. **Ano de Lançamento:** 1998. **País:** EUA. **Estúdio:** Paramount Pictures. **Direção:** Peter Weir. **Roteiro:** Andrew Niccol. **Elenco:** Jim Carrey; Ed Harris; Laura Linney; Noah Emmerich; Natasch McElhone; Holland Taylor; Brian Delate; Blair Slater; Peter Krause; Heidi Schanz; Ron Taylor; Don Taylor; Paul Giamatti. **Sinopse:** Pacato vendedor de seguros tem sua vida virada de cabeça para baixo quando descobre que é astro, desde que nasceu, de um show de televisão dedicado a acompanhar todos os passos de sua existência.

2. *O Nome da Rosa*. **Título Original:** *Der Name der Rose*. **Gênero:** Suspense. **Tempo de Duração:** 130 min. **Ano de Lançamento:** 1986. **País:** França; Itália; & Alemanha Ocidental. **Estúdio:** Cristal di Film; France 3 Cinéma; Lés Films Ariane; Neue Constantin Film; Rai Uno Radiotelevisione Italiana; & Zweites Deutsches Fernsehen (ZDF). **Direção:** Jean-Jacques Annaud. **Roteiro:** Andrew Birkin; Gerard Brach; Howard Franklin; & Alain Godard, baseados na obra de Umberto Eco. **Elenco:** Sean Connery; F. Murray Abraham; & Christian Slater. **Sinopse:** Estranhas mortes começam a ocorrer em mosteiro da Idade Média, onde poucos monges têm acesso às publicações sacras e profanas da enorme biblioteca. As vítimas aparecem sempre com os dedos e a língua roxos. Monge franciscano é incumbido de investigar.

3. *Vestígios do Dia*. **Título Original:** *The Remains of the Day*. **Gênero:** Drama. **Tempo de Duração:** 135 min. **Ano de Lançamento:** 1995. **País:** EUA. **Estúdio:** Columbia Pictures Corporation. **Direção:** James Ivory. **Roteiro:** Ruth Praver Jhavala, baseado no livro de Kazuo Ishiguro. **Elenco:** John Haycraft; Christopher Reeve; Anthony Hopkins; Emma Thompson; Caroline Hunt; James Fox; Peter Vaughan; Paula Jacobs; Bem Chaplin; Steve Dibben; Patrick Godfrey; Peter Cellier; Peter Halliday. **Sinopse:** James Stevens, um homem de idade, em um grande carro antigo começa uma viagem em direção ao mar. Por muitos anos ele foi o mordomo-chefe de Darlington Hall, uma famosa casa de campo. Nesta época sacrificou sua vida pessoal por vários anos para ter um alto desempenho profissional, mesmo reprimindo seus sentimentos e passando uma frieza que na verdade não era parte da sua personalidade.

4. *No Limite do Silêncio*. **Título Original:** *The Unsaid*. **Gênero:** Suspense. **Tempo de Duração:** 109 min. **Ano de Lançamento:** 2001. **País:** EUA. **Estúdio:** Eagle Pictures / CineSon Entertainment / Minds Eye Pictures / New Legend Media / Reynolds Entertainment. **Direção:** Tom McLoughlin. **Roteiro:** Miguel Tejada-Flores; Scott Willians, baseado na estória de Christopher Murphey. **Elenco:** Andy Garcia; Vincent Kartheiser; Linda Cardellini; Sam Bottoms; August Schellenberg; Brendan Fletcher; Chelsea Field; Teri Pólo; Trevor Blumas. **Sinopse:** Michael Hunter é um psiquiatra que fica arrasado quando seu filho adolescente se suicida. Este fato provocou a separação do casal, pois sua ex-mulher o culpa pelo acontecido, e na verdade ele também se considerava responsável. Três anos depois do acontecido, Michael não dá mais consultas, escreve livros e dá palestras até que uma ex-aluna lhe pede para examinar um caso. Trata-se de um garoto marcado por uma tragédia familiar. Logo ambos encontram barreiras entre médico e paciente e também semelhanças em suas dificuldades.

5. *Questão de Honra*. **Título Original:** A Few Good Men. **Gênero:** Drama. **Tempo de Duração:** 138 min. **Ano de Lançamento:** 1992. **País:** EUA. **Estúdio:** Columbia Pictures Corporation. **Direção:** Rob Reiner. **Roteiro:** Aaron Sorkin. **Elenco:** Tom Cruise; Jack Nicholson; Demi Moore; Kevin Bacon; Kiefer Sutherland; Kevin Polak; James Marshall; J.T. Walsh; Christofer Guest; J.A. Preston; Matt Craven; Wolfgang Bodison; Xander Berkeley; John M. Jackson; Noah Wyle; Cuba Gooding Jr; Lawrence Lowe. **Sinopse:** Após um soldado morrer acidentalmente em uma base militar, depois de ter sido atacado por dois colegas da corporação, surge a suspeita de ter existido um “alerta vermelho”, uma punição extra-oficial na qual um oficial ordena a subordinados que castiguem um soldado que não tenha se comportado corretamente. Quando o caso chega aos tribunais, um jovem advogado resolve não fazer nenhum tipo de acordo e tentar descobrir a verdade.

### Minicurrículo

**Viviane Terres Ribeiro;** Psicóloga, Docente; Pesquisadora de Conscienciologia desde 1994; Professora de Conscienciologia desde 1999; Voluntária da OIC na área de Comunicação; Consciencioterapeuta desde 2004.

*E-mail:* [vivianeterresribeiro@hotmail.com](mailto:vivianeterresribeiro@hotmail.com)