

Autovivenciograma: Técnica para a Autopesquisa

Self-experienciogram: a Technique for Self-research

Autovivenciograma: Técnica para la Autopesquisa

Eliane Stédile* e Marco Antônio Rocha Facury**

* Psicóloga clínica. Especialista em Recursos Humanos. Professora universitária. Voluntária da Associação Internacional para a Evolução da Consciência (ARACÊ).

eliane@arace.org

** Mestre em Engenharia Elétrica. Especialista em Engenharia Clínica. Professor universitário. Voluntário da Associação Internacional para a Evolução da Consciência (ARACÊ).

marco@arace.org

Texto recebido para publicação em 19.05.10.

Palavras-chave

Aprendizado
Autovivência
Sistematização

Keywords

Learning
Self-experience
Systematization

Palabras-clave

Aprendizaje
Autovivencia
Sistematización

Resumo:

Este artigo apresenta a *técnica do autovivenciograma*, desenvolvida a partir de 2006 pela equipe de pesquisa do Núcleo Técnico-científico da Associação ARACÊ, enquanto instrumento para dinamizar a autoinvestigação. São apresentados objetivos, metodologia, aplicabilidade e resultados obtidos com a utilização desta técnica de autopesquisa. A técnica do autovivenciograma, baseada no registro, análise detalhada e classificação temática das vivências interdimensionais do pesquisador, propicia a expansão dos aprendizados evolutivos autovivenciados.

Abstract:

This paper presents the *self-experienciogram technique*, developed since 2006 by the researchers of the Technical-scientific Nucleus of ARACÊ, which is an instrument to optimize the self-investigation. It also presents the objectives, methodology, applicability and results of the utilization of this self-research technique. The self-experienciogram technique, based on description, detailed analysis and thematic classification of the researcher's interdimensional self-experiences allows for the expansion of the evolutionary self-experienced learning process.

Resumen:

Este artículo presenta la *técnica del autovivenciograma*, desarrollada a partir de 2006 por el equipo de pesquisa del Núcleo Técnico-científico de la Asociación ARACÊ, en cuanto instrumento para dinamizar la autoinvestigación. Se presentan los objetivos, metodología, aplicabilidad, y resultados obtenidos con la utilización de esta técnica de autopesquisa. La técnica del autovivenciograma, se basa en el registro, análisis detallado y clasificación temática de las vivencias interdimensionales del pesquisador, propiciando la expansión de los aprendizajes evolutivos autovivenciados.

INTRODUÇÃO

Idealização. A idealização da técnica do autovivenciograma deu-se em 2006, durante imersões de cursos da Conscienciologia Aplicada¹, no *Campus ARACÊ*, no município de Domingos Martins, estado do Espírito Santo, Brasil. A programação das imersões contempla atividades de pesquisa, entre as quais, a aplicação da técnica do cosmograma (VIEIRA, 2000, p. 33-52), desenvolvida pelo pesquisador Waldo

Vieira, médico, escritor e propositor da Conscienciologia, na qual é realizada análise técnica e taxologia de fatos noticiados pela imprensa. A técnica do autovivenciograma foi inspirada na técnica do cosmograma.

Exegética. A equipe docente responsável pela condução dos trabalhos de pesquisa no *Campus ARACÊ* percebeu a demanda existente pelo registro e taxologia de informações pertinentes às vivências do próprio aluno. Visando a objetividade e precisão na verbalização de vivências, solicitou-se que os alunos as relatassem primeiramente por escrito. Foi constatado que, ao procurar explicar a vivência, a interpretação trazia equívocos tendenciosos, ou seja, o autopesquisador demonstrava em sua exegética, não raro, a tomada de partido a seu favor, ou ainda uma abordagem pessoal tráfaria.

Taxonomia. Outra constatação, trazida em relatos dos discentes, foi a existência de incontáveis anotações de autovivências, porém sem ordem taxonômica de ocorrências, datas e locais, gerando um amontoado de papéis engavetados, difíceis de serem consultados (STÉDILE, 2007).

Detalhismo. Por sua vez, os docentes, já utilizando o Caderno de Pesquisa de Campo para organizar suas anotações pessoais, também percebiam a necessidade de aprimorar o detalhismo e a contextualização teórica das vivências em seus registros.

Proposta. Estes e outros fatores de ordem similar motivaram a equipe docente a sugerir técnicas auxiliares à organização das autopesquisas. Propôs-se, em primeiro momento, o nome cosmograma de vivências. Com a prática, aprimorou-se a proposta, surgindo, então, o autovivenciograma – sistematização de autovivências interdimensionais significativas.

Paralelo. A técnica do cosmograma (VIEIRA, 2000, p. 33-52) foi proposta para análise valorativa de realidades do Universo (Cosmos), a partir dos fatos noticiados pela imprensa. O fato de esta tecnologia já estar sendo aplicada pelos pesquisadores propiciou o desenvolvimento da técnica do autovivenciograma para facilitar a análise valorativa de realidades do microuniverso consciencial do pesquisador, a partir de fatos autovivenciados no cotidiano.

Objetivo. Este artigo objetiva apresentar a definição da técnica do autovivenciograma, seus objetivos, sua metodologia de aplicação, descrição de suas etapas e resultados obtidos com sua utilização.

Metodologia. A metodologia aplicada na elaboração deste trabalho baseia-se na sistematização de exposições práticas em sala de aula e atividades de pesquisa, na coleta de informações para aprimoramento da proposta e na análise de resultados parciais obtidos com a aplicação da técnica.

Estrutura. A primeira seção explica a técnica do autovivenciograma e os objetivos a que ela se propõe. Na segunda seção, descrevem-se as etapas para aplicação da técnica. A terceira seção é dedicada à análise técnica da interpretação da vivência. Na quarta seção, são trazidas as conclusões preliminares acerca da aplicação da técnica do autovivenciograma. No Anexo 1 é apresentado o passo a passo da técnica e no Anexo 2 há um exemplo de sua aplicação.

DESENVOLVIMENTO

Definição. A *técnica do autovivenciograma* é a sistematização de autovivências significativas para determinação e análise valorativa da realidade do microuniverso consciencial do autopesquisador, pela associação máxima de ideias, identificando o fato ou parafato vivenciado, a exegética, a taxologia, o aprendido e sua aplicabilidade em novas experiências, com base no paradigma consciencial.

Sinonímia: 1. Medida do microuniverso consciencial. 2. Cosmograma de autovivências; seleção de autovivências significativas. 3. Associação máxima de ideias relativas aos fatos autovivenciados. 4. Banco de dados vivencial; diário de autovivências. 5. Listagem de temas básicos da autopesquisa.

Neologia. Autovivenciograma é neologismo técnico da Autopesquisologia.

Antonímia: 1. Técnica do cosmograma. 2. Heterovivenciograma. 3. Autoconscienciograma. 4. Anotações desordenadas.

Autoconscienciometrologia. A aplicação do autovivenciograma permite ao pesquisador criar banco de dados de sua história pessoal para aprofundar a autoanálise conscienciométrica, fundamentando suas análises e avaliações valorativas nas autovivências registradas.

Objetivos. A técnica do autovivenciograma busca alcançar 4 objetivos:

1. **Autoconhecimento.** Colocar o autopesquisador em contato com seu microuniverso consciencial pela auto-observação sistemática e estudo de suas vivências, promovendo a postura de pesquisador de si mesmo e o autoconhecimento profundo.

2. **Associação de ideias.** Ampliar a exegética e o entendimento dos fatos ou parafatos autovivenciados pelo estudo das sincronicidades e interconectividade de ocorrências.

3. **Interassistência.** Aprimorar a tarefa do esclarecimento (tares), pelo uso de exemplificações relacionadas a casos pessoais autovivenciados, cortes da realidade, contextualizados a temas do cotidiano, a fim de elucidar o assunto e promover a interassistência teática.

4. **Consultas.** Gerar banco de dados com temas relacionados à história pessoal, viabilizando consultas, auferindo o grau de desenvolvimento alcançado, e patamares evolutivos galgados, gerando o autorreconhecimento evolutivo.

Planeta-escola. Diuturnamente a conscin vivencia situações que são verdadeiras aulas. Considerando a hipótese de que este é um planeta-escola, o cotidiano é a sala de aula e as vivências, a matéria da espiral curricular. Porém há que se repetir a “disciplina” enquanto não se adquirir o aprendizado evolutivo.

Repetições. Na prática, pode ser representado por uma conscin que passa pelas mesmas situações inúmeras vezes, em recorrências de fatos ou parafatos já conhecidos, com desfechos similares, e verbaliza o bordão: *não aguento mais passar por isso*.

Questionologia. Como extrair o aprendizado das autovivências, visando eliminar obstáculos e automimeses dispensáveis no processo evolutivo?

Automotivação. A motivação interna para querer entender o que está acontecendo, o fato ou parafato vivenciado, é o primeiro passo para o aprendizado. A autorreflexão técnica sobre as vivências permite à conscin tirar o máximo de proveito da fatuística (conjunto de fatos).

Culminância. Nem tudo que é vivenciado vai servir naquele instante; porém há o acúmulo de situações e o momento culminante: é o dia em que se tem o entendimento mais amplo, a compreensão da essência da situação autovivenciada; coloquialmente é quando *cai a ficha*. De acordo com o desfecho, pode promover, inclusive, mudança de patamar evolutivo.

Eumatia. Pela Experimentologia, mais sábio é a conscin vivenciar os fatos ou parafatos e obter aprendizados com eles. “A eumatia é a facilidade de a consciência aprender, apreender, ou o nível da predisposição pessoal do homem ou da mulher, criança ou adulto, para assimilar, reter e empregar conhecimentos de modo teático” (VIEIRA, 2007, p. 1.105).

Autochecagem. “A autavaliação conscienciométrica quanto à predisposição para a aprendizagem se impõe, de maneira inevitável, a toda consciência intrafísica, lúcida e interessada na Evoluciologia” (VIEIRA, 2008).

Atenção. Quando se inicia a sistematização grafotécnica do que está acontecendo – indo na raiz dos fatos e parafatos, fazendo a auto-observação sistemática constante de vivências e de atitudes, ações e reações –, o aprendizado pode surgir de maneira explícita à conscin que já dispensa mecanismos defensivos.

Reality show. Inevitavelmente, vive-se em um *big brother*² multidimensional. Há sempre uma parapopulação observando com seus paraolhos os atores e atrizes do *palco existencial* (VIEIRA, 2008).

Auto-observação. A auto-observação torna possível o desenvolvimento do *olho de autopesquisador*, por vezes favorecendo a *autodepuração refinada* (VIEIRA, 2008), sanando pensenes e ações.

Matéria-prima. A Conscienciologia Aplicada utiliza as autovivências enquanto matéria-prima para os aprendizados, contextualizando-os principalmente com os conteúdos conscienciológicos.

Analogia. Cada dia é uma parte, uma peça encontrada de um *puzzle* evolutivo. Se não há registro e acompanhamento, podem-se misturar as peças, não percebendo a peça-chave que pode fazer toda diferença na finalização e entendimento do *quebra-cabeça*.

Backup. Sem o registro do que está acontecendo, os fatos ou parafatos vivenciados em determinado momento podem *cair no esquecimento* e não serem aproveitados para autopesquisa.

Autoestima sadia. O banco de dados ordenado dos fatos ou parafatos autovivenciados também pode contemplar o *dia matemático* (VIEIRA, 2008) da virada evolutiva, quando exatamente o pesquisador começou a *fazer diferente*. O registro do acúmulo de conquistas alcançadas será a leitura recomendada e contraponto na “entressafra” evolutiva, constituindo-se medida profilática da autopatopensenidade e fortalecedora da autoestima sadia.

Retilinearidade. Outra vantagem de se fazer o registro grafotécnico do ocorrido é facilitar a organização e associação de ideias, exercitando a retilinearidade do pensamento.

Procedimentos. A técnica do autovivenciograma envolve os seguintes procedimentos: auto-observação sistemática; decodificação das autovivências; seleção de vivência de interesse consciencial; registro da autovivência (descrição e interpretação); análise valorativa do confor – conteúdo e forma; taxologia e fichamento para arquivamento e uso futuro. Detalha-se a seguir cada uma destas etapas.

TÉCNICA DO AUTOVIVENCIOGAMA

1. **Registro da Autovivência.** O registro grafotécnico é composto por 7 etapas para o detalhamento da vivência do pesquisador:

1.1. **Cenário relacional.** Citar local, data, hora da vivência, o ambiente e as pessoas envolvidas, evitando nomeações. Deve identificar se a vivência foi: experimento laboratorial (especificar o Laboratório Conscienciológico e *Campus Conscienciológico*); experiência na vigília física ordinária – VFO; experiência na dimensão extrafísica.

1.2. **Descrição do fato ou parafato.** Descrever, com fidedignidade, a autovivência. Deve-se utilizar estilo jornalístico, claro, direto, sem interpretações ou avaliações sobre os fatos ou parafatos.

1.3. **Interpretação do fato ou parafato.** Apresentar a compreensão da autovivência: o que o pesquisador entende que ocorreu e por quê. No caso de ocorrência de fenômenos parapsíquicos, nomear os fenômenos.

1.4. **Hipótese.** Com base na autovivência e na interpretação, elaborar hipótese de pesquisa.

1.5. **Aprendizado.** Descrever o resultado da experiência, as autodescobertas, o proveito da autovivência, o ganho evolutivo: o que o pesquisador aprendeu com a autovivência.

1.6. **Aplicabilidade do aprendizado.** Na prática, de que modo o pesquisador aplicou ou pretende aplicar o aprendizado.

1.7. **Contextualização teórica.** Identificar a relação da autovivência com temas de pesquisa. Associar os fatos ou parafatos com teorias existentes ou com novas hipóteses elaboradas, segundo a verdade relativa de ponta (verpon) acessada.

2. **Taxologia.** É a classificação temática da autovivência, composta de 5 etapas:

2.1. **Tema.** Definir o tema relacionado à autovivência descrita. Na identificação do tema central da vivência é apresentado o assunto de que se trata a experiência. Deve-se indicar entre parênteses se o tema da autovivência é homeostático, nosográfico ou neutro.

Consulta. Para definição do tema, pode-se utilizar, enquanto base de consulta, a Lista de Temas de Cosmograma do Holociclo do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC).

Homeostático. O tema central homeostático relaciona-se a algo saudável, equilibrado, positivo, pró-evolutivo, assistencial, como, por exemplo: recin, megatares, acerto grupocármico, gescon.

Nosográfico. O tema central nosográfico relaciona-se a algo doentio, desequilibrado, negativo, antievolutivo, patológico, como, por exemplo: depressão, racismo, toxicomania, xenofobia, anticosmoética.

Neutro. Será neutro o tema central quando se relaciona a algo que não seja exclusivamente homeostático ou nosográfico, conforme o contexto e o resultado observado pelo fato em si, como, por exemplo: turismo, soma, síntese, visão.

Exemplo. No caso de uma vivência em que o pesquisador observou a dificuldade em expressar a afetividade ao parceiro, ou parceira, de dupla evolutiva, o tema poderia ser Dupla Evolutiva.

2.2. **Subtema.** Está relacionado ao tema, podendo-se classificar o desdobramento do mesmo e buscar a especificidade do tema da vivência.

Exemplo. No exemplo da vivência citada anteriormente, em que o tema seja Dupla Evolutiva, o subtema pode ser Afetividade.

2.3. **Temas secundários.** São os assuntos que permeiam a vivência de modo indireto. São temas adjacentes, derivados ou secundários ao tema, explícitos ou implícitos na autovivência. Podem ser de 3 a 7, ao modo das palavras-chave de um artigo. Permitem ao pesquisador identificar detalhes e correlações de assuntos aparentemente desconexos e ampliar a compreensão acerca do tema de pesquisa.

Exemplo. Ainda no exemplo anteriormente citado, poder-se-ia relacionar como temas secundários: binômio diálogo-desinibição; timidez; comunicabilidade; sexualidade.

2.4. **Especialidade da Conscienciologia.** Identificar a qual especialidade da Conscienciologia a vivência está associada, com base no Quadro Sinóptico das Especialidades da Conscienciologia (VIEIRA, 2002, p. 38). Sugere-se a escolha de 1 especialidade relacionada ao tema da vivência.

Neoespecialidades. Caso o pesquisador identifique uma das neoespecialidades da Conscienciologia mais ligada ao tema, poderá utilizá-la. No exemplo citado, a neoespecialidade pode ser Duplologia.

2.5. **Frase-síntese.** Sintetizar a vivência em uma frase, ou, se possível, em um megapensene trivocabular, exercitando a objetividade.

Senha de acesso. A frase-síntese possibilita ao pesquisador acessar o conteúdo, o holopensene e a essência da vivência. Funcionará enquanto senha de acesso a este bloco de informações.

Referências. São referências para elaborar a frase-síntese os livros: Máximas da Conscienciologia (VIEIRA, 1996), Minidefinições Conscienciais (VIEIRA, 1996), A Natureza Ensina (VIEIRA, 1996) e Manual dos Megapensenes Trivoculares (VIEIRA, 2009).

Exemplo. Se a vivência relaciona-se à Grupocarmologia e o tema for Interassistência, a frase-síntese pode ser: “Ninguém evolui sozinho”.

3. **Fichamento.** É o registro dos dados do pesquisador, no momento da aplicação da técnica, composto de 5 tópicos:

- 3.1. Nome do pesquisador(a).
- 3.2. Profissão ou formação acadêmica.
- 3.3. Atuação no voluntariado de Instituição Conscienciocêntrica.
- 3.4. Cidade e estado onde reside.
- 3.5. Local e data de realização do autovivenciograma.

ANÁLISE TÉCNICA

Exatidão. Interpretar com exatidão o que está acontecendo é um dos momentos mais importantes do registro da vivência. É comum vivenciar determinada situação, fazer uma interpretação do ocorrido, e algum tempo depois, com mais maturidade, reavaliar e interpretar de maneira diferente tal vivência.

Ampliação. Outra situação corriqueira é interpretar o ocorrido de um modo, *trocar ideia* com alguém com ponto de vista diferente, e mudar sua interpretação da vivência, ampliando a autovisão do fato ou parafato por não ter pensado antes sob aquele determinado aspecto.

Problema. Como avaliar se a interpretação dos fatos ou parafatos vivenciados está sendo precisa?

Experimentologia. Apresentam-se aqui, para discussão, duas hipóteses, estudadas em imersões de pesquisa em Conscienciológica Aplicada:

1. **Interpretação precisa.** As interpretações mais corretas dos fatos e parafatos estão diretamente relacionadas às conexões da conscin com os campos holopensênicos assistenciais.
2. **Interpretação equivocada.** As interpretações derivadas das conexões da conscin com os campos holopensênicos patológicos – antievolutivos – podem gerar equívocos na interpretação dos fatos e parafatos.

Tendência. O uso dos mecanismos defensivos pode tornar a interpretação tendenciosa e, consequentemente, equivocada.

Isenção. A busca da isenção com relação ao que está acontecendo é um exercício constante. Não raro ocorre o desejo de ser o “mocinho” da própria história. Ou, por outro lado, a vítima. A pessoa “toma partido” de si mesma e se defende. Um dos motivos é o medo de enfrentar o seu próprio equívoco.

Uso do erro. Sem fazer apologia do erro, a abordagem prática conscienciológica permite a utilização do erro enquanto mecanismo inicial para o acerto. Neste aspecto, a autculpa perde sentido e força. “Quem erra e avalia o próprio erro, acaba aprendendo a acertar mais” (VIEIRA, 2007, p. 953).

Evidência. A classificação quanto aos temas relacionados à vivência é personalíssima. O tema é identificado de acordo com as evidências e a relevância para a autopesquisa.

Alvo. Em cada autovivência haverá um tema de pesquisa que mais se aproxima da essência do significado evolutivo daquela experiência para o pesquisador.

Arquivologia. Pode-se fazer uma analogia com um arquivo pessoal: cada vivência será arquivada com base na classificação definida pelo pesquisador, de maneira a facilitar o desenvolvimento da autopesquisa.

Mentalsomática. O registro da vivência, separando-se a interpretação do fato ou parafato, leva o pesquisador ao distanciamento, reduzindo a carga emocional, psicossomática, em geral fortemente presente nas vivências mais marcantes. Isso possibilita o predomínio do mentalsoma e levando a um maior grau de discernimento e clareza na análise, compreensão e entendimento do fato ou parafato vivenciado.

Precisão. Observou-se também, com a aplicação contínua do autovivenciograma, maior acuidade e assertividade na taxologia e demais etapas da técnica.

Resultados parciais. Entre os resultados obtidos com a aplicação da técnica do autovivenciograma pelos autores deste artigo desde 2007, também podem ser citados: melhoria na percepção das sincronicidades

e interconectividades de autovivências; ampliação de associações de ideias entre fatos e parafatos; autocomprovação da importância do registro grafotécnico da vivência, devido aos desdobramentos da aplicação do aprendizado; aprimoramento da comunicação conscin-aprendiz – amparador-técnico quanto à compreensão dos fatos e parafatos; favorecimento da autoanálise conscienciométrica com base em fatos e parafatos vivenciados; melhoria no autodiagnóstico do nível evolutivo pessoal.

Cursos. O autovivenciograma é atividade realizada pelos alunos dos cursos de Conscienciologia Aplicada durante as imersões no *Campus ARACÊ*, propiciando a contextualização das autovivências com os temas desenvolvidos em sala de aula.

Serenarium. A aplicação da técnica do autovivenciograma é uma das atividades realizadas pelo experimentador durante o período que antecede as 72 horas de imersão no Laboratório Radical da Heurística (*Serenarium*), no *Campus ARACÊ*, sendo elemento facilitador do movimento de introspecção e autoanálise do pesquisador em suas reflexões.

Remissologia. Para ampliação do entendimento e reflexões acerca da técnica do autovivenciograma, os pesquisadores automotivados poderão consultar os seguintes verbetes da Enciclopédia da Conscienciologia (VIEIRA, 2008), listados em ordem alfabética e que apresentam estreita relação com a temática:

01. **Aprofundamento da pesquisa** (Experimentologia; Neutro).
02. **Autoconstatação** (Autexperimentologia; Homeostático).
03. **Autopesquisologia** (Experimentologia; Homeostático).
04. **Binômio Autoconscienciometrologia-Autopesquisologia** (Experimentologia; Homeostático).
05. **Coleta seletiva** (Autexperimentologia; Homeostático).
06. **Conscienciografia** (Comunicologia; Neutro).
07. **Corte da realidade** (Autopesquisologia; Neutro).
08. **Eumatia** (Experimentologia; Homeostático).
09. **Fatologia** (Intrafisiologia; Neutro).
10. **Fato orientador** (Pesquisologia; Neutro).
11. **Fatuística** (Experimentologia; Neutro).
12. **Identificação do padrão** (Holopesquisologia; Neutro).
13. **Palco existencial** (Intrafisiologia; Neutro).
14. **Paradoxo da autorreflexão** (Paradoxologia; Neutro).
15. **Realidade intraconscienial** (Intraconscienciologia; Homeostático).
16. **Sistemata** (Experimentologia; Neutro).
17. **Sistematização comportamental** (Paraetologia; Neutro).
18. **Taxologia** (Experimentologia; Neutro).
19. **Teaticologia** (Intrafisiologia; Homeostático).
20. **Ultrexegética** (Exegeticologia; Neutro).
21. **Zetética** (Autopesquisologia; Homeostático).

CONCLUSÕES PRELIMINARES

Etapa. O autovivenciograma é uma das etapas para quem se propõe a realizar autopesquisa. O simples acúmulo dos registros sistematizados de vários fatos ou parafatos ainda não é resultado final de pesquisa.

Cosmanálise. Reunindo-se a fatuística do banco de dados de autovivências registradas pelo pesquisador, criam-se condições para iniciar a Cosmanálise, quando a compreensão dos fatos ou parafatos é ampliada

pelas associações máximas de ideias, correlações, identificação de sincronicidades e entrecruzamentos dos vários fatos ou parafatos com temas principais comuns (ou não) entre si.

Consistência. Outro benefício de se escrever partindo do autovivenciograma para o embasamento teórico é que, invariavelmente, o autor escreve sobre assuntos nos quais tem experiência pessoal, propiciando consistência vivencial ao texto, característica incentivada na linha de pesquisa Conscienciologia Aplicada.

Autoconscienciografia. O autovivenciograma é facilitador da escrita técnica, pois se distancia do relato desordenado e parte para a conscienciografia produtiva. Para produzir um artigo científico, o autor pode utilizar a hipótese e demais dados técnicos identificados durante a aplicação da técnica para iniciar uma pesquisa mais profunda. Neste sentido, situa-se a meio caminho do artigo científico teático.

Portfolio. A utilização da técnica do autovivenciograma é estudo contínuo, podendo ser material didático para o *portfolio* do autopesquisador (CONCEIÇÃO, 2007), interessado em testar novos métodos e dinamizar a autopesquisa.

NOTAS

1. Conscienciologia Aplicada é um conjunto de conhecimentos que tem por essência a prática dos princípios do paradigma consciencial. É a linha de pesquisa que se dedica ao estudo dos mecanismos para se colocar em prática as teorias da Conscienciologia.

2. *Big brother*: Personagem fictício no romance “1984” de George Orwell. Na sociedade descrita por Orwell, todas as pessoas estão sob constante vigilância das autoridades, principalmente por teletelas (*telescreen*), sendo constantemente lembrados pela frase propaganda do Estado: “o Grande Irmão está te observando” (do original “*Big Brother is watching you*”). Atualmente (ano-base: 2010), é o nome de programa televisivo no qual os personagens ficam reclusos em uma casa, sem contato com o mundo exterior, e são observados em tempo integral pelos telespectadores por meio de câmeras instaladas em todos os ambientes.

REFERÊNCIAS

01. **Conceição**, Maria Izabel; *Portfolio do Autopesquisador*; artigo; *Jornal da ARACÊ*; Ed. ARACÊ; N. 52; Ano 6; Domingos Martins, ES; 2007; página 2 e 3.
02. **Stédile**, Eliane; *Incentivo à Escrita Interassistencial*; artigo; *Jornal da ARACÊ*; Ed. ARACÊ; N. 51; Ano 6; Domingos Martins, ES; 2007; página 2 e 3.
03. **Vieira**, Waldo; *A Natureza Ensina*; 164 p.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1996.
04. **Idem**; *Enciclopédia da Conscienciologia*; 3ª Ed.; 2 volumes; 2.494 p.; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 562, 669, 953, 1.105, 1.405, 1.704, 1.707.
05. **Idem**; *Enciclopédia da Conscienciologia*; versão em DVD; Editares; & Comunicons; Foz do Iguaçu, PR; 2008; (Verbete: Autochecagem Indispensável).
06. **Idem**; *Manual dos Megapensenes Trivocabulares*; 378 p.; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2009.
07. **Idem**; *Máximas da Conscienciologia*; 164 p.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1996.
08. **Idem**; *Minidefinições Conscienciais*; 164 p.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1996.
09. **Idem**; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro; RJ; 2002; página 38.
10. **Idem**; *Técnica do Cosmograma*; *Boletins da Conscienciologia*; Vol. 2, N. 1; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 2000; páginas 33 a 52.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

01. **Delgado**, Rosiane; *Panorama da Taxonomia dos Fenômenos Parapsíquicos*; *Conscientia*; revista; Vol. 9; N. 3; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 2005; páginas 247 – 255.
02. **ARACÊ**; *Manual da PCA (abreviado)*; apostila; Equipe de Pesquisa do Núcleo Técnico-científico da ARACÊ; ARACÊ; Domingos Martins, ES; 2007.

03. **Garcia**, Othon M.; *Comunicação em Prosa Moderna – Aprenda a escrever, aprendendo a pensar*; 522 p.; 8ª Ed.; Fundação Getúlio Vargas; Rio de Janeiro, RJ; 1980.
04. **Moisés**, Massaud; *Guia Prático de Redação*; 150 p.; 10ª Ed.; Cultrix; São Paulo, SP; 1985.
05. **Silva**, Dinorá Fraga da; *Pensar e Argumentar: a Linguagem do Adolescente*; 248 p.; Cortez; & Unisinos; São Paulo, SP; São Leopoldo, RS; 1998.
06. **Stédile**, Eliane; *Autovivenciograma*; notícia; *Jornal da ARACÊ*; *ARACÊ*; Ano 7; N. 64; Domingos Martins, ES; 2008; página 1.
07. **Teles**, Mabel; *Profílexia das Manipulações Conscienciais*; 346 p.; Editares; Foz do Iguaçu; PR; 2007.
08. **Vieira**, Waldo; *Manual de Redação da Conscienciologia*; 272 p.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1997.
09. **Idem**; *Projeções da Consciência: Diário de Experiências Fora do Corpo Físico*; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1992.
10. **Idem**; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.062 p.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 82, 131, 133, 386.

ANEXO 1 - PASSO A PASSO DA TÉCNICA DO AUTOVIVENCIOGrama

1. Registro da Autovivência:

- 1.1. Cenário relacional.
- 1.2. Descrição do Fato.
- 1.3. Interpretação do fato.
- 1.4. Hipótese.
- 1.5. Aprendizado.
- 1.6. Aplicabilidade do aprendizado.
- 1.7. Contextualização teórica.

2. Taxologia da Autovivência:

- 2.1. Tema.
- 2.2. Subtema.
- 2.3. Temas secundários.
- 2.4. Especialidade da Conscienciologia.
- 2.5. Frase-síntese.

3. Fichamento:

- 3.1. Nome do autor.
- 3.2. Profissão ou formação acadêmica.
- 3.3. Atuação no voluntariado de Instituição Conscienciocêntrica.
- 3.4. Cidade e estado onde reside.
- 3.5. Local e data do registro do autovivenciograma.

ANEXO 2 - EXEMPLO DE APLICAÇÃO DA TÉCNICA DO AUTOVIVENCIGRAMA

1. Registro da Autovivência:

1.1. **Cenário relacional.** Vivência na vigília física ordinária (VFO); *Campus ARACÊ*; Domingos Martins, ES. 17.11.08.

1.2. **Descrição do fato ou parafato.** Voltando do trabalho, ao final da tarde, deparei-me com uma barreira na estrada. Chovia muito e houve um desmoronamento de terra no trajeto. Duas pessoas vieram me auxiliar: meu parceiro de dupla evolutiva e um amigo, voluntário do *Campus ARACÊ*. Deixando meu carro na casa próxima ao local, passamos a pé pela barreira, onde a lama chegava aos joelhos. Após o banho e com muito bom humor, fomos para uma atividade denominada Oficina Parapsíquica, realizada todas as segundas-feiras à noite no *Campus ARACÊ*. Durante a atividade, acessei padrão pensênico de fraternismo e profunda gratidão por todos os colegas de voluntariado conscienciológico. A energia de fraternismo e gratidão pelas pessoas que participavam do exercício 'inundava' o ambiente e transcendia as sensações rotineiras.

1.3. **Interpretação do fato ou parafato.** Entendi que há interconectividade entre os dois fatos: o auxílio recebido em transpor a barreira para chegar ao *campus* e o padrão assistencial e de gratidão acessado na atividade parapsíquica. Senti-me grata e jubilante por estar na companhia daquelas pessoas que, extrafísicamente, de acordo com a ideia acessada, eram bem consideradas e respeitadas pelo padrão assistencial teático que possuem.

1.4. **Hipótese.** A gratidão gera aumento da admiração.

1.5. **Aprendizado.** Valorização e gratidão constante para com as pessoas que nos cercam. Não conhecendo a ficha evolutiva pessoal (FEP), das mesmas, podemos ter algumas mostras nas pequenas atitudes que, se não estivermos atentos, passam despercebidas.

1.6. **Aplicabilidade do aprendizado.** Após ampliar o entendimento quanto à possível condição dos meus colegas de voluntariado, passei a valorizar mais cada um deles, aumentando o meu nível de admiração, o que facilitou a convivialidade.

1.7. **Contextualização teórica.** Admiração e gratidão: quando o binômio admiração-discordância está desequilibrado, pendendo mais para a discordância do que para a admiração, a hipótese citada pode ser testada. Ao se participar de um 'teatro interassistencial' onde haja a necessidade do auxílio, a gratidão pode ser gerada por alguma atitude benévola e resultar no aumento da admiração. Paradoxalmente, a hipótese não é válida se a intencionalidade for assistência com retorno.

2. Taxologia da Autovivência

2.1. **Tema.** Gratidão (tema central homeostático).

2.2. **Subtema.** Admiração.

2.3. **Temas secundários.** Discordância; trafores-trafares-trafaís; interassistência.

2.4. **Especialidade da Conscienciolgia.** Assistenciologia.

2.5. **Frase-síntese.** Pela gratidão, aumenta-se a admiração.

3. Fichamento da Autovivência

Stédile, Eliane; psicóloga; voluntária da ARACÊ; Domingos Martins, ES; 29.01.09.