

Autoenfrentamentos e Superações a partir de Grafogescon

Silvia Facury

“A maior patologia autodiagnosticada pode ser o melhor estímulo às recins da conscin lúcida” (Vieira, 2014, p. 1426).

Resumo. A intenção desta autora ao desenvolver escrita deste artigo é apresentar resultados do investimento autopesquisístico com foco nas reciclagens de carências de cunho mentalsomático, observadas desde o início do projeto gráfico da obra *Viva a Vida – Supere seus Medos e Entenda a Continuidade Evolutiva* até sua materialização. Além da superação de dificuldades diagnosticadas e utilizadas enquanto tema principal da obra – tanatofobia e espectrofobia – a produção da gescon contribuiu com a melhoria da autoconfiança e autovalorização dos atributos mentaissomáticos. Com foco traforista, a autografogescon transformou-se para esta autora em ferramenta facilitadora de recins evolutivas. A persistência na acabativa do trabalho grafotarístico exemplarista propiciou qualificação da escrita, aspiração evolutiva pessoal na condição de minipeça interassistencial.

Palavras-chave: autopesquisa, autovalorização, capacidade mentalsomática, grafotares, interassistência, recin.

INTRODUÇÃO

Escrita. O gosto pela escrita evidenciou-se, para esta autora, desde as redações sobre férias na escola primária, em resumos de algum romance na juventude ou mesmo nos trabalhos burocráticos e pedagógicos ao usar a escrita técnica para redigir ofícios e requerimentos, planejamentos e relatórios. No curso de magistério, houve textos elogiados pelo professor de português, que, além de escritor, foi um dos fundadores da Academia de Letras do Triângulo Mineiro, em Uberaba-MG.

Educação. Atuando enquanto professora e supervisora pedagógica, incentivava crianças, jovens e professores a partilhar suas ideias por meio da escrita nos concursos de poesias, redações e outros trabalhos educativos.

Psicografia. Em atividades no centro kardecista, onde participou por 8 anos antes de conhecer a Conscienciologia, aceitou convite para se integrar ao grupo da psicografia, embora não se considerando com parapsiquismo aguçado.

Competência. Os estudos conscienciológicos e a disponibilidade para tarefas interassistenciais ampliaram seu patamar de competência parapsíquica aumentando, também, o nível de lucidez quanto à autoconscientização multidimensional.

Intento. A ideia de escrever livro só foi acessada nos primeiros cursos da Conscienciologia. Para realizar tal intento, percebeu que, além de nutrir o gosto pela escrita, precisava qualificá-la.

Fatores. Alguns fatores, tais como a mudança para o *Campus* de Pesquisa da Associação Internacional para a Evolução da Consciência (ARACÊ), no Espírito Santo, o voluntariado do

núcleo técnico-científico, a participação no curso Pesquisologia Aplicada (PEA), o epicentrismo do Campo de Escrita, atividades institucionais da ARACÊ, além do curso Técnicas Conscienciográficas, da UNIESCON, foram decisivos para desenvolver e qualificar o atributo grafotécnico.

Atividades. Estar no meio de livros na Holoteca e na Livraria do *Campus* ARACÊ, atividades voluntárias realizadas com responsabilidade e prazer aflorado desde o seu 1º emprego de bibliotecária, pode ter contribuído para idealizar o projeto de escrita do livro.

“Escrever é uma técnica de melhorar a escrita” (Almeida, 2021, p. 393).

Processo. Afora a qualificação da escrita, inserem-se os principais autoenfrentamentos realizados durante o processo de elaboração da gescon, listados em ordem lógica: baixa autoestima, autoimagem distorcida, perfeccionismo, baixa autoconfiança e autodesvalorização da capacidade intelectual.

Objetivo. Este artigo tem o objetivo de apresentar resultados autopesquisísticos de experiências decorrentes de autoenfrentamentos vivenciados durante produção gesconográfica até a publicação desta.

Método. A investigação que culminou neste artigo foi realizada a partir de autexperimentações e aplicações das etapas da técnica de autopesquisa conscienciológica, observando comportamentos a serem melhorados e reciclados, promovendo análises das autovivências, desde a infância até a adultidade.

Instrumentos. Campo de Escrita, dinâmicas parapsíquicas, voluntariado e laboratórios conscienciológicos, entre eles o *Serenarium*, eventos e ambientes de autopesquisa favoráveis aos registros de percepções e parapercepções, atuaram enquanto instrumentos de coleta de dados, além de reforçarem o holopensene da grafotares.

Estrutura. Além da Introdução e das Considerações Finais, o presente artigo está composto por 3 Seções:

- I – Superação da Tanatofobia e da Espectrofobia;
- II – Superação da Baixa Autoestima;
- III – Condições Facilitadoras da Qualificação da Escrita.

I – SUPERAÇÃO DA TANATOFOBIA E DA ESPECTROFOBIA

Histórico. No artigo intitulado *Entender a continuidade da vida: caminho para a superação da Tanatofobia* (Facury, 2018, p. 54 a 65), esta autora apresenta histórico pessoal dos medos que a afligiam na fase infantil.

Perenidade. Na infância, os medos foram muito aflorados e continuaram na vida adulta. Em crises maiores, medo e ansiedade manifestavam-se fortemente, ao considerar seres invisíveis por perto.

Terapêutica. À época, eram incomuns, ou talvez inexistentes, profissionais da saúde especializados em tratamentos destinados ao equilíbrio do estado emocional gerado pelos temores noturnos.

Traumas. A educação repressiva contribuiu para aumentar abalos emocionais de ocorrências naturais do cotidiano que poderiam ser desdramatizadas com esclarecimentos promovedores do estado homeostático.

Desinformação. Por hipótese, posturas imaturas podem, igualmente, fazer parte do inconsciente de pessoas adultas que buscam alívio das aflições por meio de crenças variadas motivadas pela falta de informações.

Remédios. Experiências e conflitos íntimos relativos aos medos, na adultidade, são mais facilmente acobertados, por exemplo, com uso de calmantes e sedativos *tarja preta*, prática utilizada por vários anos. O medo de dormir pode ter ligação com o temor inconsciente de se projetar e morrer.

PL. O desconhecimento do fenômeno da Projeção Lúcida (PL) e da assistencialidade, por meio dos experimentos práticos, impede o avanço do processo evolutivo e entendimento para superar a tanatofobia.

Medos. Pela autoexposição de ocorrências que a acometeram na infância, a temática escolhida por esta autora durante o curso Pesquisologia Aplicada (PEA) recaiu sobre a Tanatofobia. A pesquisa ampliou-se gradativamente, resultando em conhecimentos estimulantes e reflexões profundas sobre o assunto que antes lhe causava temor excessivo.

Superação. À medida que os estudos e as autovivências foram se tornando mais profundos no âmbito da Conscienciologia, permitindo maior compreensão a respeito de projeção consciente e tanatofobia, a superação dos traumas foi acontecendo de maneira mais realista, com racionalidade e lucidez. Recaídas ocorreram, porém diminuíram gradativamente até a extinção, quando da completa reciclagem.

Espectrofobia. Nos primeiros anos de voluntariado na Holoteca e durante a escrita, na sala de pesquisa situada nas dependências das Plenárias do *Campus ARACÊ*, esta autora evitava ficar sozinha, pois sentia-se apreensiva ao perceber que, ali, consciexes com padrões de medos similares aos seus a espreitavam.

Afinidade. À medida que se adquire conhecimentos referentes ao paradigma consciencial, compreende-se o papel interassistencial. Conquista-se condição de acalmia, empatia e gratidão por todos aqueles que, muitas vezes, querem ser lembrados nas obras ali expostas. Ocorre construção de afinidade com consciexes escritoras.

Discernimento. Quando o tema da morte é encarado com discernimento, sem misticismo e sem preconceitos, com informações e esclarecimentos racionais, recins ligadas aos comportamentos medrosos e infundados ocorrem.

II – SUPERAÇÃO DA BAIXA AUTOESTIMA

Grafotares. A disponibilidade para a grafotares proporcionou experiências gratificantes; incômodos se apresentaram enquanto desafios para persistir no objetivo proposto. A melhoria da condição de autovalorização da capacidade mentalsomática revelou-se essencial e urgente.

Autopesquisa. Trabalhar autoestima, autoconfiança e autoimagem, afora os medos da morte e de consciexes, temática do livro, tornou-se aspiração pessoal, fazendo da gescon uma autopesquisa interassistencial e deixar de ver-se aquém de suas possibilidades para atualizar a autoimagem, valorizando conquistas, aprendizados e realizações incontáveis desta existência.

A conscin, mesmo possuindo confiança em alguma qualidade pessoal pode manifestar-se em subnível pelo entendimento errado de si mesmo, com autoconceito distorcido e autoimagem trafarista (Machado, 2016, p. 216).

Autoconfiança é autovalorização (Machado, 2016, p. 216).

Autorganização. Em contraponto, durante a escrita do livro, os traços do gosto pela escrita, da autopesquisa, da determinação (vontade firme), disciplina, autorganização e persistência se destacaram.

Qualificação. O aproveitamento de ricas fontes de neoideias que a Conscienciologia oferece por meio de ferramentas e técnicas contribuiu igualmente para a qualificação da escrita, transformando a gescon em produtiva experiência autopesquisística.

Quando a pessoa quer, os amparadores extrafísicos ajudam (Vieira, 2014, p. 986).

Amparo. Os amparadores “dão força à conscin e a inspiram nas autorreciclagens intra-conscienciais para que ela possa tornar-se confiante de seus potenciais” (Mota, 2016, p. 50).

Psicossomaticidade. “A maior dificuldade para a consecução das recins está no processo emocional, psicossomático, de cada conscin” (Vieira, 2014, p. 1.426).

Autoestima. Inicialmente, não havia a convicção das ideias escritas gerarem obra conscienciológica. O senso de baixa autoestima quanto a essa dificuldade foi minimizado com atribuições voluntárias na Associação ARACÊ, especialmente a atividade *Campo de Escrita*, com a autopesquisa contínua, além do incentivo recebido de amparadores intrafísicos e confiança no amparo de função da grafopensenidade.

Imaturidades. A gescon foi oportunidade para remoção definitiva de resquícios de comportamentos patológicos. Informações e conhecimentos adquiridos por meio da pesquisa temática foram fundamentais para autoenfrentamento das imaturidades que afligiam esta autora, além da contribuição para acertos e libertação grupocármicos.

Lançamento. Durante etapas da escrita do livro, esta autora se viu intrigada com alguns aspectos relativos à futura publicação, em caso de aprovação da obra. Livro engavetado transformou-se em desafio de recins decisivas com continuidade da autopesquisa. Com padrão ansioso e receio de falar em público, apresentar publicamente o lançamento da obra a inquietava, devido à preocupação com as próprias imperfeições, entre elas a deficiência auditiva.

Parecer. Ao receber, da Editares, parecer favorável à publicação do livro, tal qual foi proposto, esta autora vivenciou sentimento de apreensão. Não obstante, ficou feliz e impactada pela responsabilidade de acabativa do trabalho, focando na interassistência. Oportunidade para eliminar de vez a falta de autoconfiança e sentimento de autodesvalor que se destacaram enquanto dificultadores daquela empreitada.

Traços. Pensar em publicar causou incômodo e necessidade urgente de reciclagens dos traços imaturos. Mesmo com traços da vontade firme, responsabilidade e gosto pelas tarefas mentaissomáticas, esta autora ainda se via em subnível quanto às habilidades pesquisísticas e grafopensênicas.

Loc. Viver no *loc* externo demanda muita energia, dá desgaste emocional e provoca autossédios incomodativos. O esforço para parecer aquela pessoa “certinha”, que não pode cometer erros, causa ansiedade generalizada, grande bloqueador evolutivo. Por outro lado, erros podem gerar aprendizados.

Serenismo. Libertação do padrão de ansiosismo se dá com foco na interassistência, melhoria da autoconfiança e confiança no amparo extrafísico, investindo no padrão do serenismo, podendo ter início no relaxamento psicossomático e na prática do Estado Vibracional (EV).

Pseudoautoimagem. O estado de ansiedade diante da autexposição **só é superado com** autenfrentamento da suposta dificuldade. Esta autora sempre se considerou extrovertida e comunicativa, mas pela imagem equivocada que fazia de si e pelas autocobranças desnecessárias, ainda se percebia em atitude egoíca e antiassistencial.

Posicionamento. Assumir trafores, aspecto fundamental para conquistas conscienciais, demanda energia e posicionamento firme, o que, igualmente, emergiu desafios. Fazer mudanças exige esforço; ficar na acomodação significa prosseguir com autocorrupções. Daí a preferência de não permanecer na zona de conforto e se disponibilizar para aquela tarefa interassistencial.

MDs. Medo pode ser o maior mecanismo de defesa (MD) para mudanças, podendo ser empecilho até para descoberta do megatrafor assistencial. O holopense interassistencial contribui para substituir medo por coragem com base na inteligência evolutiva. Sair da neofobia rumo à neofilia.

Autoesforço. Elogios e aplausos pelo autoesforço devem ser bem recebidos pela publicação de um livro. Depreciação e desvalorização dos próprios talentos traforísticos atraem auto e heteroassédio. Importa apreciar e demonstrar satisfação pelos sucessos e êxitos contemplados com esforços nesta e em vidas pretéritas.

O trabalho intelectual conscienciológico pode ser considerado uma potente técnica de autodesassédio – pelo mentalsoma (Almeida, 2021, p. 387).

Juízo. Eliminar autojuízo negativo é desafio que pode ser enfrentado com firmeza de propósitos e evitação da autovitimização, utilizando a diferenciação pensênica, técnica interassistencial para os autodesassédios (Stédile *et al.*, 2012, p. 4).

A autodefesa da autoimagem se esvai quando não há mais o medo de errar com a autoexposição, eliminando-se a escravidão à opinião pública (Machado, 2016, p. 216).

Autoconfiança. Com o firme propósito de qualificar atributos da grafopensidade, a autoconfiança para o empreendimento foi se consolidando. Com ações práticas, *arregaçando as mangas e colocando a mão na massa*, percebem-se as reais potencialidades.

A autoconfiança impulsiona a realização da proéxis dinamizando a autoevolução consciencial com autoenfrentamento e recins, além de melhorar a autoestima (Seno, 2013, p. 41).

Retribuição. Exaltar o foco na assistência e no prazer de contribuir com o trabalho em retribuição ao muito recebido.

Santificação. O perfeccionismo, ao considerar que o conteúdo do livro sempre estava aquém do que poderia estar, autodesvalorização e sentimento de autodesmerecimento são posturas que podem ter origem nas religiões que ressaltam condição da santificação que já não faz sentido no atual contexto.

Origem. “A religiosidade é uma das principais causas de traforismo principalmente pela valorização da humildade, no sentido de se sentir inferior aos outros, o que é diferente de reconhecer cosmoeticamente os próprios limites” (Kauati, 2017, p. 97).

Ego. Importa deixar de se vitimizar por meio de queixas e depreciações que impedem de enxergar e utilizar os potenciais. Ir rumo à interassistência, saindo do ego que faz a consciência refém de si mesma.

Sair do ego, aumentar a visão de conjunto, dispor-se a entender a relação dos acontecimentos com sua própria postura pensênica desencadeia o autoenfrentamento. (Seno, 2013, p. 81).

Potencial. Destaca-se a melhoria dos atributos da autovalorização do potencial pessoal mentalsomático e da autoconfiança, além de sair da condição de procrastinação, em períodos que apresentava desculpas.

Manutenção. Para se evitar recorrência da imaturidade enfrentada e superada, é essencial manter hábitos e interesses saudáveis paralelamente à evitação de pensenes e atitudes que remetem ao holopensene indesejado, disponibilizando-se para dar continuidade ao propósito de divulgar, ao público interessado, as ideias contidas no seu livro.

Dinâmica. “Não existe modificação evolutiva instantânea. As mudanças da consciência ocorrem gradativamente, passo a passo, com recorrências dos surtos de imaturidade até a estabilização da autopenalidade em patamar evolutivo superior” (Vieira, 2014, p. 1426).

III – CONDIÇÕES FACILITADORAS DA QUALIFICAÇÃO DA ESCRITA

Enumerologia. O autofortalecimento consciencial para a concretização da obra *Viva a Vida – Supere seus Medos e Entenda a Continuidade Evolutiva*, conquistado com autopesquisa contínua, se deu por meio de 13 condições facilitadoras, enumeradas abaixo, em ordem alfanumérica:

01. **Abertismo.** Acesso às ideias da Conscienciologia, investimento em obras conscienciológicas e aplicação teática do paradigma consciencial, simultaneamente demonstrativos de novas possibilidades pesquisísticas conscienciais e favorecedores de abertismo para assimilá-las.

02. **Ações.** Realização, ombro a ombro com os amparadores, de ações focadas na interassistência, a exemplo de: tenepes, projeções, campo de escrita, cursos e eventos, experimentos laboratoriais e *Serenarium*, entre outras. Todas elas atuaram enquanto impulsionadoras do intento pessoal.

03. **Insight.** A ideia de apresentar a temática da *tanatofobia* e da *espectrofobia* com mais leveza e de maneira lúdica e criativa, por meio da personagem “professora Sirofa” em ambiente da sala de aula. A forma atraente de apresentar o conteúdo facilitou a fluência da escrita.

04. **Aportes.** Condições de saúde relativa e recursos financeiros, excelentes aportes para se dedicar à grafotares.

05. **CID.** Voluntariado no Colégio Invisível da Dessomatologia (CID), com grande importância para o aprofundamento de reflexões acerca de temas ligados à dessoma. Por exemplo, cita-se a técnica de se pensar na própria morte por 5 minutos diários, realizada por esta autora por 3 meses sequentes, registrando as intuições e percepções.

06. **Direitos.** Escolha pela cessão dos direitos autorais à Editares, com vistas a fomentar novos autores e obras conscienciológicas.

07. **Doação.** Interesse em divulgar ideias ligadas ao paradigma consciencial e facilitar o seu acesso a intermissivistas, com o projeto de doação de parte dos exemplares da obra tarística para bibliotecas municipais, escolares e outras instituições.

08. **Epicentrismo.** Disponibilidade para epicentrar, desde 2014, a atividade institucional *Campo de Escrita*, no *Campus ARACÊ*, onde conta com a sustentabilidade energética e encorajamento de consciências intrafísicas, fato que otimizou a escrita desta e de outras gescons para deixar o legado grafotécnico pessoal.

09. **Espaço.** Aproveitamento do espaço físico da Sala de Pesquisa da Plenária do *Campus ARACÊ*, local fixado para a escrita do livro, ambiente otimizado e com holopensene inspirador para desenvolvimento de trabalhos grafotécnicos.

10. **Investimento.** Foco traforista no gosto pela pesquisa e escrita, determinação, disciplina, autorresponsabilidade, autesforço, persistência e motivação para interassistência, além do investimento na conquista dos trafoais da autoconfiança e autovalorização das habilidades mentaisomáticas. Nesse sentido, a autografogescon configurou-se enquanto “*uma espécie de portal intermentalsomático*” (Almeida, 2021, p.384).

11. **Moradia.** Fixação de moradia e voluntariado no *Campus* de Pesquisa ARACÊ, após viver em mesma cidade por 70 anos, sempre próxima aos familiares.

12. **Preceptoría.** Utilização da ferramenta de *Preceptoría da Escrita*, oferecida pela ARACÊ, em conjunto com o curso *Pesquisologia Aplicada* (PEA).

13. **TM1AV.** Aplicação da técnica de mais um ano de vida intrafísica (TM1AVI), em 4 realizações, atualmente na 5ª, por meio da qual os resultados mostraram-se satisfatórios no que se refere ao apego intrafísico excessivo ao soma e às pessoas, definição de questões práticas pós-dessoma, além das condições conscienciais de abandono de conceitos arraigados e desatualizados.

O reconhecimento das realizações pessoais dá sustentação à autoconfiança
(Haymann, 2016, p. 86).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Exemplarismo. O posicionamento firme de abrir mão de ganhos secundários, saindo da acomodação usual para dedicar-se a uma proposta lúcida, revela caráter interassistencial exemplarista pessoal.

Completismo. Ao assumir desafios visando libertação de comportamentos patológicos, focando nos trafores, esta autora permitiu-se vivenciar sentimentos de felicidade e gratidão pelo completismo da gescon, uma conquista pelos autoesforços.

Coragem. “É preciso coragem para tomar decisões, muitas vezes abrindo mão do mais conhecido e assumindo riscos de situações ainda não dominadas” (Peres, 2021, p. 38).

Legado. Publicar obra ao entrar na 4ª idade, com resultados de autossuperações, pode ser exemplo a outras consciências para deixar legado autopesquisístico. Fica comprovado que não existe idade para se dedicar à grafotares. Basta investir e utilizar trafores e autoesforço, aproveitando tempo e energias para realizar gescon assistencial em retribuição aos incontáveis aportes intra e extrafísicos recebidos.

Assinatura. Esta autora deixa impressa sua assinatura pensênica, na personagem da professora Sirofa, sua senha para a próxima ressonância e autorrevezamento multiexistencial. SIROFA é acrônimo formado pelas sílabas iniciais do nome pessoal, **S**ilvia **R**Ocha **F**acury.

REFERÊNCIAS

01. Almeida, Júlio; *Qualificação Assistencial: Uma abordagem conscienciológica das relações de ajuda*; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2021; páginas 384, 387 e 393.
02. Facury, Silvia; *Entender a continuidade da vida: Caminho para a Superação da Tanatofobia*; artigo; Revista Conscienciológica Aplicada - CAP; ARACÊ, ES; n. 12; 2018; páginas 54 a 65.
03. Haymann, Maximiliano; *Prescrições para o Autodesassédio*; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2011; página 86.
04. Kauati, Adriana; *Síndrome do Impostor: Superação pela Autocientificidade*; Editares; Foz do Iguaçu. PR; 2017, páginas 64, 68, 97, 193 e 194.
05. Machado, Cesar; *Antivitimização: Alicerce para a Autoevolução*; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2016, página 216.
06. Mota, Tathiana; *Curso Intermissivo Você se Preparou para os Desafios a Vida Humana?*; Editares; Foz do Iguaçu. PR; 2016; página 50.
07. Peres, Christovão; *Volicioterapia, Vontade Aplicada à Autoconsciencioterapia*; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2021, página 38.
08. Seno, Ana; *Comunicação Evolutiva nas Interações Conscienciais*; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 38, 41, 73 e 81.
09. Stédile, Eliane *et al*; *Técnica da Diferenciação Pensênica*, artigo, revista Conscienciológica Aplicada – CAP, ARACÊ; ES; 2012; páginas 4 a 21.
10. Vieira, Waldo; *Homo Sapiens Reurbanisatus*; Editares; Foz do Iguaçu; PR; 2014, página 766.
11. *Idem*; *Léxico de Ortopensatas*, Volume II; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014, páginas 986 e 1.426.



Silvia Facury é professora e Supervisora Pedagógica aposentada, graduada em Pedagogia, Especialista em Didática e Metodologia de Ensino de Educação Básica. Pesquisadora da Conscienciológica e voluntária da ARACÊ desde 2005. Foi pesquisadora do Colégio Invisível da Dessomatologia por 3 anos. Autora do livro *Viva a Vida – Supere seus medos e entenda a continuidade evolutiva* (2021), pela Editares.

E-mail: silvia@arace.org
