

# EFEITOS AUTORREEDUCACIOLÓGICOS DA AUTOPESQUISA TRAFOROLÓGICA

## *Self-reeducatiological effects of strongtraitological self-research*

Álvarez Dantas

**RESUMO.** o artigo versa sobre os efeitos autorreeducaciológicos registrados pelo autor em virtude da realização da autopesquisa traforológica, aqui definida como o ato ou processo de a própria consciência investigar, identificar, definir, analisar e compreender os traços-força (trafores) pessoais. Objetiva apresentar os aspectos centrais da autopesquisa traforológica a partir de correlações realizadas entre a Conscienciologia e a Psicologia Positiva, expor técnicas e ferramentas utilizadas pelo autor na realização da autopesquisa traforológica e enumerar os efeitos autorreeducaciológicos obtidos.

**Palavras-chave:** Autopesquisa; Trafores; Autorreeducaciologia.

**ABSTRACT.** The article discusses the self-reeducatiological effects experienced by the author through the accomplishment of strongtraitological self-research, defined here as the act or process of the consciousness to investigate, identify, define, analyze and understand the personal strongtraits. It aims to present the central aspects of the strongtraitological self-research made from correlations between Conscientiology and Positive Psychology, to expose techniques and tools used by the author to perform the strongtraitological self-research and to enumerate the self-reeducatiological effects obtained.

**Keywords:** Self-research; Strongtraits; Self-reeducatiology.

## INTRODUÇÃO

**Definição.** A autopesquisa é o estudo da própria consciência, realizado por si mesma, empregando todos os instrumentos pesquisísticos disponíveis, ao mesmo tempo, no microuniverso consciencial e no Cosmos<sup>1</sup>.

**Início.** Waldo Vieira, no DVD Consciência Livre edição especial Autopesquisologia<sup>2</sup>, afirma ser o levantamento de trafores e trafares o primeiro passo a ser dado pela conscin interessada em iniciar a própria autopesquisa. Após listar para si os trafores e trafares, o próximo passo será solicitar aos demais o *feedback* sobre suas qualidades positivas e dificuldades.

**Trafares.** Atuando como voluntário da Conscienciologia há quase 18 anos e como docente há 15, este autor teve a oportunidade de interagir com diversas pessoas, incluindo colegas de voluntariado e alunos. Apesar da recomendação de Vieira ser realizar a pesquisa de *ambos* os traços conscienciais (trafores e trafares), para a maioria a preocupação e o enfoque predominante envolvia os autotrafares.

1 Adaptado do verbete *Autopesquisologia*, de autoria de Vieira (2018).

2 Lançando em 2007 pela Associação Internacional de Comunicação Conscienciológica (COMUNICONS).

**Trafarismo.** O autor percebeu a mesma tendência em si mesmo e o aprofundamento na autopesquisa explicitou diversas consequências indesejadas, causadas pela utilização de vieses de observação predominantemente trafaristas nas (auto)avaliações cotidianas, por exemplo, as 8 a seguir, listadas em ordem cronológica de causalidade:

1. **Menos-valia:** desenvolvimento de sentimento de menos-valia (baixa autoestima, auto-conceito negativo ou amor próprio debilitado).

2. **Dependência:** especialmente a afetiva, uma vez que a consciência pode passar a buscar nos outros a aprovação ou a aceitação que não possui em relação a si mesma.

3. **Sofrimento:** a pessoa com menos-valia tende a pensar mal de si mesma (conduta de antiautobenignidade), podendo causar sofrimento íntimo.

4. **Medos:** surgimento de medos diversos, não raro crônicos, por exemplo, medo da rejeição, do abandono, de errar ou de fracassar. Consequência secundária do medo crônico pode ser o desenvolvimento da *ansiedade-traço* (LANDEIRA-FERNADEZ, 2011), condição patológica duradoura na qual a pessoa que se mantém em estado constante de ansiedade.

5. **Heterassedialidade:** por exemplo, em função dos medos alimentados pela conscin trafarista.

6. **Inautenticidade:** tendência para ser inautêntico(a) com os demais, geralmente objetivando ser aceito(a) em determinado grupo.

7. **Arrogância:** denotando reação antípoda ao sentimento pessoal de menos-valia ou autodesqualificação; a pessoa tenta demonstrar para si e para os outros algo que não é, portando ar de superioridade. Em geral tende a causar mais ansiedade.

8. **Covardia:** fuga de diversos contextos ou desafios evolutivos, devido ao fato de não se considerar apto(a) ou capaz de superá-los.

**Enfrentamento.** A aquisição de autoconsciência quanto ao viés trafarista fez com que o autor recorresse à utilização de meios para enfrentar esse processo, entre eles a autoconsciometria e a consciencioterapia.

**Autoconscientização.** Os investimentos realizados propiciaram a ampliação do conhecimento sobre a Autotrafologia e o autor passou a alinhar as ações do voluntariado conscienciológico a partir do enfoque na utilização dos trafores pessoais. No mesmo período conheceu e passou a estudar em profundidade a teoria da Psicologia Positiva<sup>3</sup>, somando à prática cotidiana nas diversas áreas da vida os achados desta abordagem psicológica.

**Traforismo.** A pesquisa dos próprios trafores e o movimento pessoal de colocá-los em prática no dia a dia ocasionaram importantes efeitos reeducaciológicos neste autor.

**Objetivo.** A partir do exposto, objetiva-se, com a escrita deste artigo:

1. **Conceituação.** Apresentar a autopesquisa traforológica e seus aspectos centrais, a partir de correlações realizadas entre a Conscienciologia e a Psicologia Positiva.

2. **Técnicas.** Apresentar as técnicas e ferramentas utilizadas pelo autor na realização da autopesquisa traforológica.

3. **Resultados.** Enumerar os efeitos autorreeducaciológicos obtidos a partir da realização da autopesquisa traforológica.

3 Novo enfoque científico e aplicado da descoberta das qualidades humanas e da promoção do funcionamento positivo das pessoas (SNYDER e LOPEZ, 2009). A Psicologia Positiva foi proposta em 1998 pelo psicólogo estadunidense Martin Seligman.

**Tópicos.** O artigo possui a seguinte estrutura: Introdução; Autopesquisa Traforológica; Efeitos Autorreeducaciológicos da Autopesquisa Traforológica; Considerações Finais; Referências Bibliográficas.

## AUTOPESQUISA TRAFOROLÓGICA

**Trafor.** Segundo Vieira (2012, p. 55), trafor é o traço-força da personalidade humana, o “componente positivo, o predicado ou a virtude na estrutura do microuniverso consciencial que impulsiona a evolução da consciência”.

**Definição.** A autopesquisa traforológica é definida como o

ato ou processo de a própria consciência investigar, identificar, definir, analisar e compreender os traços-força, talentos, atributos, predicados, aptidões, virtudes, competências ou qualidades positivas pessoais (DANTAS, 2018, p. 3708).

**Sinonimologia:** 1. Pesquisa dos autotrafores. 2. Exame dos autopotenciais. 3. Escrutínio dos autopredicados. 4. Autoesquadrinhamento traforológico.

**Antonimologia:** 1. Insciência traforológica. 2. Autopesquisa traforológica. 3. Exame dos autotrafares. 4. Pesquisa dos autotrafares.

**Níveis.** A autopesquisa traforológica pode ser realizada em níveis, de acordo com a *expertise* pessoal, por exemplo os 7 seguintes, didaticamente dispostos em ordem cronológica:

**1. Inicial.** Proceder a listagem livre, mais superficial, dos próprios trafores. O autopesquisador ou autopesquisadora pode solicitar *feedback* de pessoas próximas, após listar suas próprias qualidades positivas.

**2. Aprofundada.** Utilizar técnicas e ferramentas (auto)consciencometrológicas, por exemplo, o livro Conscienciograma, ou participar das atividades da Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial (CONSCIUS).

**3. Automegatrafor.** A partir do investimento nas etapas anteriores, formular hipóteses e investigar qual é o automegatrafor, o traço-força mais desenvolvido dentre todos os demais trafores pessoais.

**4. Aplicabilidade.** De posse da listagem dos principais traços-força pessoais, incluindo o megatrafor, o nível seguinte de autopesquisa traforológica consiste na definição da aplicabilidade dos autopotenciais, observando os trinômios *valores intermissivos-autotrafores-autorretribuições proexológicas e automotivação-trabalho-lazer*.

**Desconhecimento.** Tem sido relativamente comum, nas observações deste autor, encontrar colegas intermissivistas que até conhecem alguns de seus trafores, inclusive o automegatrafor, mas alegam não saber como aplicá-los, por desconhecimento quanto à autoproéxis.

**Insight.** Para casos como este, o autor tem fornecido sugestão advinda de *insight* captado em curso de campo do qual participou: *transformar os aprendizados e superações pessoais já alcançados em oportunidades de interassistência, com base na utilização dos principais autotrafores*. Aqui está implícito o princípio *na dúvida, assista*. Pela experiência do autor, estando a conscin engajada em algum trabalho interassistencial e aberta às intuições dos amparadores, eles próprios a auxiliarão a encontrar seu *locus* de interassistência no momento oportuno.

**5. Travões.** Quando a conscin autopesquisadora alcança um bom nível de (re)conhecimento e autoconfiança quanto aos autotrafores, não raro também começa a perceber que algo a está impedindo de obter o máximo rendimento na utilização de suas qualidades positivas. De acordo

com as ponderações e observações deste autor, este é o momento mais apropriado para iniciar de modo mais ostensivo e aprofundado a pesquisa dos travões da automanifestação, ou seja, dos trafores pessoais inibidores ou sabotadores da expressão máxima dos autotrafores.

**Entraves.** No subtópico ‘Entraves à Autopesquisa Traforológica’ serão abordados diversos travões capazes de dificultar ou mesmo inviabilizar o processo de pesquisa e utilização das próprias qualidades positivas.

**6. Correlações.** No sexto nível de aprofundamento da autopesquisa traforológica, a conscin autopesquisadora realiza as correlações entre seus diversos traços e atributos, tendo como foco o melhor atendimento às demandas do trabalho proexológico a ser desempenhado por ela. Em geral, só se tem mais subsídios para a realização deste nível de autopesquisa após alguns anos acompanhando, registrando e analisando os próprios padrões comportamentais e, conseqüentemente, os autotrafores.

**7. Qualificação.** Didaticamente, o último nível de aprofundamento da autopesquisa tem relação com a qualificação dos trafores pessoais, consistindo, por exemplo, no ato ou processo de: investigar nuances de utilização dos traços, de um modo ainda não empregado até o presente momento pelo autopesquisador ou autopesquisadora; extrapolar a utilização dos traços-força pessoais em outros contextos, ainda inexplorados; associar dois ou mais traços de modo deliberado para potencializar os resultados em determinada atividade.

**Reconhecimento.** No âmbito da autopesquisa traforológica, importa conhecer as características dos trafores com o objetivo de facilitar sua investigação e reconhecimento. Diversas dessas características são apresentadas no subtópico a seguir.

### Características dos Trafores

**Psicologia.** Na ciência convencional, atualmente (Ano base: 2019), a Psicologia Positiva tem a abordagem mais aprofundada sobre os estudos e a compreensão acerca das qualidades humanas positivas.

**Transposição.** O conhecimento teórico-prático desenvolvido por este novo enfoque da Psicologia pode ser transposto e utilizado em conjunto com a teoria conscienciológica, favorecendo a ampliação do entendimento acerca dos trafores.

**Características.** De acordo com a Psicologia Positiva<sup>4</sup>, as qualidades humanas positivas – ou seja, os trafores – apresentam, por exemplo, as 12 características a seguir, listadas em ordem alfabética do tema central:

01. **Aprendizagem rápida:** acentuada curva de aprendizagem em áreas relacionadas ao uso de forças ou talentos pessoais, após serem utilizados pela primeira vez.

02. **Convergência:** quanto mais trafores são utilizados simultaneamente e de modo convergente em uma mesma atividade, maior a sensação de bem-estar e mais satisfatórios são os resultados alcançados.

03. **Crises:** os trafores pessoais, especialmente os mais desenvolvidos, são a principal ferramenta que a consciência mobiliza – mesmo sem perceber – para enfrentar e superar crises.

04. **Emoções positivas:** produzem satisfação, alegria, bem-estar ou entusiasmo, por exemplo, ao serem utilizadas.

4 Seligman (2011); Buckingham e Clifton (2008); Portella (2013).

05. **Engajamento:** produzem engajamento ou envolvimento pessoal sobrecomum (*flow*<sup>5</sup>, estado de fluxo) na realização de determinadas ações ou atividades.

06. **Êxito:** constante obtenção de resultados satisfatórios (êxito ou sucesso) nas áreas de atuação pessoal ou profissional nas quais os traços-força são utilizados.

07. **Extensão:** talentos, em especial os mais desenvolvidos, não se restringem a apenas uma área de manifestação; sua expressão se estende aos mais variados contextos do cotidiano, por exemplo, no contato com parentes, no exercício da profissão ou no voluntariado.

08. **Irresistibilidade:** promovem o interesse sobrecomum e frequente, por vezes irresistível, em contribuir, auxiliar ou se disponibilizar para a atuação em atividades ou áreas específicas, mesmo já estando com a agenda repleta de compromissos; ou, ainda, para participar em atividades ainda não realizadas, nas quais será dada nova aplicabilidade aos traços pessoais.

09. **Naturalidade:** estão relacionadas a ações desempenhadas de modo natural pelo indivíduo, cuja espontaneidade não é facilmente encontrada nos demais. Em geral essas ações envolvem a utilização de pouco esforço consciente, a não ser nos contextos de aprendizagem de novas competências ou habilidades.

10. **Níveis de desenvolvimento:** possuem níveis diferentes de desenvolvimento, existindo traços mais desenvolvidos do que outros na própria estrutura do microuniverso consciencial.

11. **Reconhecimentos:** estão diretamente relacionadas à ocorrência de reconhecimentos espontâneos, diretos (elogios) ou indiretos (convites para ajudar em alguma área ou participar de alguma atividade específica), por parte dos demais.

12. **Singularidade:** são únicas para cada consciência. Os traços interagem sinergicamente entre si e com diversos outros elementos da intraconsciencialidade, fazendo com que cada qualidade positiva pessoal possua características ímpares (singularidade).

**Identificação.** Conhecer as características dos traços auxilia bastante na sua identificação a partir do exame dos fatos e parafatos, seja no momento quando ocorrem ou ao proceder pesquisa autobiográfica. A conscin pode, por exemplo, averiguar os êxitos pessoais com o objetivo de saber quais talentos os impulsionaram.

## Técnicas e Ferramentas para a Autopesquisa Traforológica

**Registro.** A autopesquisa traforológica tem como um dos elementos basilares a realização de registros das experiências pessoais, multidimensionais, cotidianas. Com o somatório das anotações pessoais, o autopesquisador ou autopesquisadora pode obter padrões recorrentes de pensamentos, sentimentos e comportamentos explicitadores de autotraços.

**Método.** Em função do desenvolvimento tecnológico na atualidade, os registros podem ser feitos em papel ou em mídias digitais (programas de computador ou aplicativos para *smartphones* e *tablets*, por exemplo), ficando a critério do autopesquisador ou da autopesquisadora a escolha do método que mais se adequa ao gosto ou estilo pessoal.

**Ferramentas.** Além da técnica do registro, pela *Autopesquisologia*, eis outras 14 técnicas e ferramentas úteis à pesquisa dos autotraços, listadas em ordem alfabética:

01. **Autorreflexão.** Manter o hábito de refletir sobre as próprias vivências, com objetivo de ampliar a autocognição acerca da Traforologia pessoal. Consiste, por exemplo, em analisar as autoexperiências e identificar, nos fatos e parafatos, os traços e atributos pessoais manifestados.

5 O psicólogo húngaro Mihaly Csikszentmihalyi (1934–) define o ‘estado de fluxo’ (*flow*) como a condição na qual a pessoa fica tão focada em uma atividade que nada mais parece importar, mesmo o atendimento de necessidades fisiológicas como fome ou sede; a experiência em si é tão agradável que a pessoa tende a realizá-la pela simples razão de fazê-la, mesmo que a um custo bastante elevado para si própria (CSIKSZENTMIHALYI, 1999).

02. **Bibliografia.** Estudar temas relacionados à Traforologia e aos talentos pessoais, em obras de referência da Conscienciologia e da Ciência Convencional. A expansão da base teórica pessoal aprimora a capacidade de identificação e compreensão dos autotrafores.

03. **Biografias.** Pesquisar biografias, visando conhecer e compreender a expressão de determinado trafor e/ou promover cotejos entre os autotrafores e os traços-força de conscins biografadas.

04. **Consciencioterapia.** Engajar-se como evoluciente em atendimentos consciencioterápicos individuais ou grupais, visando enfrentar e superar travões pessoais relacionados à autopesquisa traforológica e à utilização dos próprios trafores.

05. **Conscin-cobaia.** Tornar-se conscin-cobaia em eventos da CONSCIUS. Os campos conscienciométricos e as intervenções dos docentes e demais participantes dos cursos favorecem a identificação, mensuração e compreensão acerca dos próprios traços conscienciais.

06. **Cosmogramas.** Pesquisar exemplos ou nuances de qualidades conscienciais positivas através da utilização de cosmogramas.

07. **Dicionários.** Pesquisar a definição dos traços-força pessoais em diversos dicionários. A pesquisa lexicológica propicia importantes subsídios ao exame dos autotrafores.

08. **Feedback.** Solicitar, com abertismo e despojamento, a heterocrítica dos compassageiros evolutivos, nos diversos contextos da vida multidimensional. Trafores pessoais, em especial os mais desenvolvidos, apresentam-se em momentos e situações cotidianas variadas.

09. **Filmografia.** Pesquisar exemplos de características humanas positivas através da análise de personagens de filmes ficcionais ou de documentários.

10. **Grupocarma.** Realizar heteropesquisa do grupocarma nuclear, em especial dos pais, irmãos e irmãs. Convém avaliar, ao menos, os valores, trafores e trafores parentais.

11. **Laboratórios.** Promover experimentos laboratoriais em locais propícios à autopesquisa.

12. **Parafenômenos.** Pesquisar a existência e extensão de autotrafores a partir da ocorrência de parafenômenos, por exemplo, projeções conscienciais, retrocognições ou captação de inspirações extrafísicas.

13. **Teste.** Responder o VIA (*Values in Action Inventory of Strengths*) Survey, desenvolvido pelos psicólogos estadunidenses Martin Seligman e Christopher Peterson e disponibilizado gratuitamente no site <http://www.viacharacter.org> (último acesso em 28.08.2019). Tem como finalidade avaliar 24 forças de caráter<sup>6</sup>, consideradas universais para todas as culturas já pesquisadas.

14. **Voluntariado.** Atuar como voluntário(a) em alguma instituição, seja da Conscienciologia ou da Socin, e utilizar as vivências propiciadas pelo voluntariado para investigar, identificar e mensurar autotrafores.

### Entraves à Autopesquisa Traforológica

**Intraconsciencialidade.** Na realização da autopesquisa, processos de ordem intraconsciencial podem dificultar ou mesmo inviabilizar a investigação e a análise produtiva dos autotrafores, por exemplo, os 10 aspectos seguintes, listados em ordem alfabética:

01. **Autoexperimentofobia.** Furtar-se às autoexperimentações evolutivas, propiciadoras do contato e da compreensão acerca da Traforologia Pessoal.

<sup>6</sup> Martin Seligman (2009) define força de caráter como um traço moral ou característica considerada boa para o próprio indivíduo e para os outros.

02. **Banalização.** Desvalorizar os traços pessoais, em especial os mais desenvolvidos, pela crença equivocada de serem predicados comuns a qualquer consciência.

03. **Comparação autossabotadora.** Menosprezar os autotraços devido à comparação autossabotadora com outra consci ou consciex, cujos traços-força são mais desenvolvidos.

04. **Fuga de responsabilidades.** Esquivar-se da autopesquisa das próprias qualidades positivas devido à preocupação ou o medo de que, ao conhecer e assumir os próprios traços, acabe gerando compromissos ou responsabilidades perante os demais, as quais podem ocasionar a perda da própria liberdade.

05. **Inveja.** Cobiçar os traços-força dos demais, alienando-se quanto à importância, extensão e aplicabilidade dos próprios talentos evolutivos.

06. **Perfeccionismo.** Negar a existência de determinado traço pessoal em virtude da ocorrência de erros ao utilizá-lo, ou devido ao fato de o traço-força não suprir as próprias expectativas irreais.

07. **Síndrome do impostor.** Condição da consci desconsiderar, desqualificar ou contrapor elogios e outras formas de reconhecimento diante da realização de ações pessoais exitosas, devido ao fato de não se considerar merecedora do sucesso alcançado.

08. **Trafarismo.** Observar a si e aos demais predominantemente pelo viés trafarista, negativo, pessimista. *É difícil achar agulha onde só se vê palheiro, ou catar trigo onde só se acha joio* (autor desconhecido).

09. **Traumas.** Esquivar-se do enfrentamento de traumas – da existência atual ou de vidas intrafísicas pretéritas – causadores do *embotamento* dos autotraços.

10. **Vaidade.** Vangloriar-se dos autotraços, supervalorizando qualidades e feitos pessoais.

**Crenças.** Não raro, os entraves à autopesquisa traforológica apresentados anteriormente têm como causa essencial crenças (ideias, concepções) rígidas e equivocadas sobre si mesmo(a) e/ou sobre os demais, muitas vezes desconhecidas para a própria pessoa, sendo necessário o *feedback* ou intervenção externa.

**Apoio.** O enfrentamento de travões ou traços pessoais relacionados à autopesquisa traforológica pode ser exercício complexo quando existem crenças disfuncionais ou pontos cegos na autopercepção. Nesses casos, pode ser necessário o apoio de consciômetras (quando mais simples, envolvendo a ocorrência de pontos cegos na autopercepção e a realização de diagnósticos) ou de terapeutas (quando mais complexos, envolvendo irracionalidades ou patologias conscienciais).

## EFEITOS AUTORREEDUCACIOLÓGICOS DA AUTOPESQUISA TRAFOROLÓGICA

**Reeducação.** Vieira (2005, p. 492) define reeducação como o

ato ou processo de tornar a educar, ou reeducar, através de meios e métodos específicos, capazes de assegurar à consciência melhores níveis de autopesquisa e compreensão mais profunda dos princípios evolutivos.

**Autorreeducaciologia.** A Autorreeducaciologia é a subespecialidade da Reeduaciologia dedicada ao estudo dos processos de reeducação consciencial empreendidos pela própria consciência, com vistas à promoção de reciclagens intraconscienciais e qualificação da interassistencialidade, com base na autexemplificação cosmoética (autortoexemplificação).

**Efeitos.** No decorrer da autopesquisa traforológica realizada pelo autor, foram observados e registrados vários efeitos, de ordem intra e interconsciencial, por exemplo, os 14 listados a seguir em ordem alfabética:

01. **Amparo.** Ampliação do estreitamento da conexão com as diversas modalidades de amparo extrafísico (pessoal, de função nas atividades do voluntariado e da tenepes, entre outros). A ampliação destas conexões tem predisposto à aceleração do processo de autorreeducação, a partir do investimento recebido por parte dessas consciences benfazejas.

02. **Antiautovitimização.** A pesquisa traforológica realizada de modo honesto, por si só, produz potente efeito antiautovitimológico e reeducaciológico para a própria conscin autopesquisadora, por exemplo pelo fato dela manter o foco no melhor de si mesma.

03. **Autoafetividade.** Melhoria do autoafeto, ocasionado pelo incremento da visão traforista pessoal. A reeducação da autoafetividade tem sido o aspecto mais trabalhado pelo autor desde que conheceu a Conscienciologia.

04. **Autoenfrentamento.** Maior disponibilidade para encarar e enfrentar os trafores pessoais. A partir da melhoria da autoafetividade, o autor obteve maior “estofo” emocional para conseguir olhar as próprias dificuldades sem dramatizá-las demais, mantendo maior condição de sobrepaiamento diante das mesmas.

05. **Autenticidade.** Outro efeito da reeducação da autoafetividade e da autopesquisa traforológica tem sido o desenvolvimento de conduta mais autêntica: a melhoria do amor próprio e o contato com a Autotraforologia propiciaram maior nível de autoaceitação e, como efeito subsequente, de autenticidade nas manifestações pessoais.

06. **Autonomia.** Ampliação da autonomia, especialmente a afetiva. O autor percebeu maior desenvoltura no trato com outras pessoas, especialmente nos contextos envolvendo antagonismos de ideias e heterocríticas – incluindo as malfeitas ou mesmo as mal-intencionadas. De modo geral passou a se posicionar melhor diante dos demais, sendo necessária a mobilização de cada vez menos energias nesse processo.

07. **Autoconfiança.** O movimento pessoal de conhecer, assumir e aplicar deliberadamente os próprios trafores promoveu e tem retroalimentado o desenvolvimento da autoconfiança.

08. **Autodesassedialidade.** Os efeitos elencados anteriormente vêm contribuindo para a ampliação do nível de autodesassedialidade, em virtude da redução dos autoassédios.

09. **Convivialidade.** O desenvolvimento da convivência mais saudável com os outros tende a ser uma consequência natural para quem passa a desenvolver abordagens mais traforistas de si mesmo.

10. **Coragem.** A autoconsciência quanto aos trafores pessoais predispõe ao aumento da coragem diante dos desafios cotidianos, pois ao conhecer e assumir os próprios traços-força, a consciência sabe quais recursos intraconscienciais têm à mão para utilizar nos momentos difíceis. A coragem também tem relação com o aumento da autoconfiança.

11. **Holopensene.** Formação de holopensene pessoal traforista (reeducação holopensênica), capaz de contagiar consciências intra e extrafísicas próximas e predispor à criação de campos interassistenciais qualificados.

12. **Interassistência.** No tocante à interassistência, 3 aspectos podem ser mais evidenciados: a mudança gradual do foco em si (egoico) para o foco nas necessidades de assistência do maior número de consciências possível (grupo e policármico); a definição do *locus* de atuação interassistencial, com base nos trafores pessoais, fazendo com que a pessoa pare de ficar “saltando” de um

voluntariado para outro; a ampliação do saldo interassistencial, em virtude do engajamento no voluntariado alinhado com a Autotrafologia.

13. **Parapsiquismo.** Desenvolvimento do autoparapsiquismo ao modo de consequência da soma de diversos dos efeitos já apresentados nesta enumeração, a exemplo dos itens 01, 07, 10 e 12 (amparo, autoconfiança, coragem e interassistência).

14. **Pensenidade.** Ao se proceder a autopesquisa traforológica com afinco, é possível mudar o hábito de pensar mal de si mesmo e dos outros, assumindo padrões de pensenidade mais traforistas e cosmoéticos (reeducação pensênica).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Essencial.** O autor considera a realização da autopesquisa traforológica condição essencial para toda conscin interessada em se conhecer melhor, seja ela jejuna nos estudos conscienciológicos ou veterana no voluntariado da Conscienciologia.

**Inteligente.** Especialmente para quem possui a tendência de avaliar-se, e aos demais, através de viés predominantemente traforista, pesquisar primeiro os aspectos mais positivos em seu microuniverso consciencial é estratégia inteligente e evolutivamente mais eficaz, pois propicia diversos efeitos favoráveis, entre eles a reeducação da autoafetividade, o desenvolvimento da autoconfiança, da coragem e da disposição pessoal para se autoenfrentar.

**Autorreeducação.** Estes aspectos, bem como outros abordados no decorrer do artigo, são importantes para a realização de outras modalidades de autorreeducação, a exemplo da reeducação conviviológica, financeira, holossomática ou parapsíquica.

**Autoevolução.** Seja qual for o foco de reeducação pessoal, conhecer, assumir e aplicar os próprios traços-força na vida cotidiana multidimensional constitui relevante apoio às renovações pessoais e resulta em catálise da autoevolução.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

01. **Buckingham, Marcus; & Clifton, Donald O.;** *Descubra seus Pontos Fortes (Now, Discover your Strengths Finders)*; 270 p.; 8 caps.; 61 enus.; 12 refs.; 21 x 14 cm; br.; Sextante; Rio de Janeiro, RJ; 2008.
02. **Csikszentmihalyi, Mihaly;** *A descoberta do fluxo: a psicologia no envolvimento com a vida cotidiana.* 166p.; 9 caps.; Rocco; Rio de Janeiro, RJ; 1999.
03. **Dantas, Álvarez;** *Autopesquisa traforológica;* In: **Vieira, Waldo (Org.);** *Enciclopédia da Conscienciologia;* 23.172 p.; 27 vol.; 9. Ed; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018.
04. **Ladeira-Fernandez, J.;** *Neurobiologia dos transtornos de ansiedade;* In: **Rangé, Bernard [et al].;** *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria;* 2 Ed.; 800 p.; 49 caps.; 25 x 17 cm; Artmed; Porto Alegre; 2011.
05. **Portella, Mônica;** *Teoria da Potencialização da Qualidade de Vida: Propostas e Técnicas da Psicologia Positiva;* revisores Ivya Machado; & Hebe Goldfeld; 302 p.; 9 caps.; 64 enus.; 75 illus.; 55 tabs.; 99 refs.; 3 anexos; 21 x 14 cm; br.; Centro de Psicologia Aplicada e Formação do Rio de Janeiro (CPAF); Rio de Janeiro, RJ; 2013.
06. **Seligman, Martin E. P.;** *Felicidade Autêntica (Authentic Happiness);* revisores Alice Dias; & Raquel Corrêa; trad. Neuza Capelo; 460 p.; 3 partes; 14 caps.; 51 enus.; 12 x 16 cm; br.; Ponto de Leitura; Rio de Janeiro, RJ; 2009.

07. **Snyder**, Charles Richard; **Lopez**, Shane; *Psicologia Positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*; Porto Alegre: Artmed, 2009.
08. **Vieira**, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; 23.172 p.; 27 vol.; 9ª Ed; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018; verbete Autopesquisologia.
09. **Idem**; *Homo sapiens reurbanisatus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 *E-mails*; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 ilus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 *websites*; glos. 241 termos; 3 infográficos; 102 filmes; 7.665 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 4ª Ed. revisada e ampliada; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2005.
10. **Idem**; *Nossa evolução*; 3 ed. eletrônica; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2012.

**Álvarez Dantas**, psicólogo pós-graduado em *Gestão Estratégica de Pessoas, Psicologia Positiva Integrada ao Coaching e Gestão da Aprendizagem*; voluntário da *Conscienciologia* desde 2002, docente desde 2003, tenepessista desde 2004. E-mail: [alvarezdantas@gmail.com](mailto:alvarezdantas@gmail.com).