

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Aplicação da Técnica do Diário Autoconsciencioterápico na Otimização da Consciencioterapia Clínica

Aplicación de la Técnica del Diario Autoconsciencioterápico en la Optimización de la Consciencioterapia Clínica

Application of the Self-Conscientiotherapeutic Journal Technique in the Optimisation of Clinical Conscientiotherapy

Meire Vieira

Psicóloga, especialista em psicoterapias de orientação psicanalítica, mestre em saúde pública, professora universitária, voluntária da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC) e na equipe de saúde do Laboratório *Serenarium* da Assinvéxis, meire.pvieirap@gmail.com

RESUMO. O objetivo deste artigo é apresentar a utilização da *técnica do diário autoconsciencioterápico* aliado ao processo de consciencioterapia clínica vivenciado pela autora como forma de otimizar sua eficácia. As principais reflexões relacionadas à aplicação da técnica evidenciaram a importância de considerar a vida cotidiana como um laboratório consciencial em que se pode extrair aprendizados evolutivos a partir da metanálise das vivências multidimensionais. A consciencioterapia clínica auxilia a autocognição de aspectos latentes que constituem pontos cegos para o evoluciente. Considera-se que ao estabelecer uma constância na reflexão sobre si mesmo amplia-se o contato com a equipex especialista, qualificando a interação multidimensional.

Palavras-chave: autoconsciencioterapia; metanálise; autocognição; autoposicionamento cosmoético.

RESUMEN. El objetivo de este artículo es presentar la utilización de la *técnica del diario autoconsciencioterápico* aliado al proceso de consciencioterapia clínica vivido por la autora como forma de optimizar su eficacia. Las principales reflexiones relacionadas a la aplicación de la técnica evidenciaron la importancia de considerar la vida cotidiana como un laboratorio consciencial en que se pueden extraer aprendizajes evolutivos a partir del metanálisis de las vivencias multidimensionales. La consciencioterapia clínica ayuda a la autocognición de aspectos latentes que constituyen puntos ciegos para el evoluciente. Se considera que al establecer una constancia en la reflexión sobre sí mismo se amplía el contacto con el equipex especialista, calificando la interacción multidimensional.

Palabras clave: autoconsciencioterapia; metanálisis; autocognición; autoposicionamiento cosmoético.

ABSTRACT. The objective of this article is to present the use of *Application of the Self-Conscientiotherapeutic Journal Technique*, allied to the process of clinical

conscientiotherapy experienced by the author as a way to optimise its effectiveness. The main reflections related to the application of the technique evidenced the importance of considering daily life as a consciencial laboratory in which evolutionary learning can be extracted from the meta-analysis of multidimensional experiences. Clinical conscientiotherapy helps self-cognition of latent aspects that are blind spots to the evoluent. It is considered that in establishing a constancy in the reflection about yourself the contact with the specialised exteam is increased, thus qualifying multidimensional interaction.

Keywords: self-conscientiotherapy; meta-analysis; self-cognition; cosmoethical auto-positioning.

INTRODUÇÃO

Consciencioterapia. Definida no Dicionário Terminológico Multilíngue de Consciencioterapia (DTMC, 2018, *on-line*), a consciencioterapia é “um conjunto de técnicas, procedimentos e métodos da Consciencioterapeuticologia auto e heteraplicados ao tratamento, alívio e remissão de distúrbios e perturbações conscienciais realizados através da abordagem da consciência inteira, em suas patologias e parapatologias, profilaxias e paraprofilaxias”.

Autocura. A unidade de medida da consciencioterapia é a autocura. Assim, a condição de evoluciente automotivado para a experimentação da heteroconsciencioterapia traz um diferencial significativo diante da consigna consciencioterápica de ser participante ativo no processo paraterapêutico.

Reciclagens. O incentivo à participação ativa, única posição possível à autocura, auxilia o evoluciente nos autoposicionamentos necessários para assumir as autorresponsabilidades das reciclagens pessoais rumo à evolução.

Consciencioterapeutas. A condição de ser atendido por dois consciencioterapeutas otimiza a mediação ou interlocução cognitiva para melhor compreensão do evoluciente de seus mecanismos de funcionamento, os quais, geralmente, são pontos cegos no padrão de manifestação.

Mecanismo. A partir desta compreensão, é possível o início do processo de tratamento e remissão dos entraves evolutivos, muitas vezes considerados pelo evoluciente como intransponíveis ou de difícil articulação na perspectiva funcional.

Abordagens. As abordagens da consciencioterapia podem favorecer a superação de autopercepções anacrônicas e a assunção da realidade consciencial e multidimensional.

Técnicas. Para otimizar as autorreciclagens, a Consciencioterapia disponibiliza diferentes técnicas para cada uma das 4 etapas autoconsciencioterápicas, a saber: auto-investigação, autodiagnóstico, autoenfrentamento e autossuperação.

Autoconsciencioterapia. A autoconsciencioterapia é “a autoaplicação sistemática da autoanamnese holossomática e pluriexistencial com a finalidade de estabelecer o au-

todiagnóstico, realizar o autoenfrentamento e alcançar a autossuperação das patologias e parapatologias conscienciais” (DTMC, 2018, *on-line*).

Holopense. No caso da autora, a *técnica do diário autoconsciencioterápico* (TDA) se mostrou fundamental desde o início dos atendimentos, contribuindo para manter o holopense consciencioterápico no dia a dia e os autoenfrentamentos necessários às reciclagens intraconscienciais.

Estagnação. A repetição da manifestação do mecanismo de fuga, levando à falta do autoposicionamento cosmoético, proporcionou estagnação evolutiva à esta autora, exigindo autoenfrentamentos e autovigilância diária para não sabotar sua condição intermissivista.

Saturação. Tal como afirma Takimoto (2006, p. 13), “é frequente para a conscin a vivência da saturação pessoal frente às constantes repetições de modos de funcionar regressivos que atuam de modo a sabotar o processo evolutivo com repercussões estagnadoras no autodesempenho proexológico”.

Autoesforço. A evolução exige esforço contínuo na superação da inércia, muitas vezes mantida ao longo das vivências multiexistenciais. A manutenção do registro diário se mostrou uma técnica eficaz e fundamental às autorreflexões necessárias, a fim de imprimir um ritmo mais ostensivo ao autoenfretamento do mecanismo antievolutivo de fuga dos autoposicionamentos cosmoéticos.

Registro. A faculdade de registrar é definida por Vieira (2010, p. 9) como “o talento de a conscin gravar, em si mesma, as impressões e detalhes dos fatos do dia a dia, por meio dos sentidos somáticos e parapercepções holossomáticas, fixando as autovivências e paravivências através da holomemória”. Para a autora, o registro diário favoreceu a valorização dos autopensenes no esforço para ampliar a compreensão do microuniverso intraconscencial.

Objetivo. Este estudo teve como objetivo apresentar a *técnica do diário autoconsciencioterápico* utilizado pela autora para adquirir cosmovisão de si mesma no contexto evolutivo, compreender os mecanismos de funcionamento e otimizar os autoenfrentamentos pró-evolutivos.

Seções. O artigo está dividido, didaticamente, em 5 seções:

I. Autoinvestigação.

II. Autodiagnóstico.

III. Autoenfretamento.

IV. Autossuperação.

V. Conclusões.

I. AUTOINVESTIGAÇÃO

Autoinvestigação. A autoinvestigação, “etapa da autoconsciencioterapia de anamnese e exame holossomático e pluriexistencial da própria consciência, por si mesma,

com o intuito de identificar e analisar os parassintomas, parassinais, mecanismos de funcionamento para fisiológicos e para fisiopatológicos, objetivando o autodiagnóstico” (DTMC, 2018, *on-line*).

Metanálise. No caso da autora, a metanálise realizada durante os registros no *diário autoconsciencioterápico* contribuiu de forma significativa para a autocompreensão enriquecendo a autopesquisa e dissecação do modo de pensenizar.

Técnicas. Nessa etapa, 3 técnicas foram utilizadas: 1. *Técnica do Diário Autoconsciencioterápico* (TDA); 2. *Técnica da Autobiografia* e 3. *Técnica da Metanálise*.

1.1. *Técnica do Diário Autoconsciencioterápico.*

Diário. A *técnica do diário* foi apresentada pela consciencioterapeuta Elisa Souza em defesa de verbete de mesmo nome na Enciclopédia da Conscienciologia (V. Vieira; Org.; 2013 e *on-line*).

Definição. Na definologia do verbete, “*técnica do diário* é um procedimento sistemático autoconsciencioterápico no qual a conscin pesquisadora, homem ou mulher, registra no cotidiano fatos e detalhes de si própria visando a autoinvestigação consciencial, empreendendo análises periódicas, de maneira a ampliar a memória e o detalhismo” (Souza, 2017, *on-line*).

Insight. No caso pessoal, após o primeiro atendimento consciencioterápico ficou evidente a necessidade de continuar as reflexões sobre os mecanismos de fuga e o tráfalo de autoposicionamento, mas de modo mais técnico e sistematizado, tendo o *insight* de aplicação da *técnica do diário* na autoconsciencioterapia, por este motivo o acréscimo do termo ao nome da técnica.

Aplicação. O procedimento adotado na sua aplicação foi o de inserir na rotina diária 50 minutos para o registro de vivências, autopercepções quanto ao *modus operandi* pessoal e *insights* a partir da escrita diária.

Autoconscientização. A utilização da *técnica do diário autoconsciencioterápico* (TDA) fomentou momentos constantes de autorreflexão paraterapêutica, dos quais esta autora-evoluciente pôde reconhecer os próprios mecanismos de funcionamento, analisar as dificuldades enfrentadas no cotidiano, especialmente quanto aos padrões de repetições antievolutivas vivenciadas, além de manter a conexão com a consciencioterapia e contribuir para autoconscientização do holopensene pessoal associado à Conscienciotherapeuticologia.

Autopesquisa. A manutenção do diário facilita a reflexão e abordagem mais realista da intraconsciencialidade, desconstruindo os mecanismos de elaboração contaminados por uma autopercepção desatualizada ou fixada em uma realidade já anacrônica para a conscin.

Parapercepciologia. Outro ponto relevante da técnica foi o aprimoramento crescente das parapercepções e *insights* dos amparadores ao empreender esforços contínuos

na compreensão da própria intraconsciencialidade e maior interação pessoal com a multidimensionalidade.

Parafatologia. Com a aplicação da *técnica do diário autoconsciencioterápico* pôde-se observar os fatos e parafatos norteando a autopesquisa e autoanálise pessoal.

1.2. Técnica da Autobiografia.

Autobiografia. Durante os atendimentos consciencioterápicos, uma das primeiras tarefas solicitadas pelos consciencioterapeutas foi a aplicação da *técnica da autobiografia*, propiciando à autora revisitar aspectos de sua história de vida e estabelecer conexões esclarecedoras quanto ao seu *modus operandi* relativo à autculpa.

Autorrepressão. Essa compreensão permitiu aprofundar no entendimento da autopenalidade autorrestritiva e autorrepressora de sua manifestação consciencial.

Submissão. Aprofundar na realidade intraconsciencial pode paralisar a autoinvestigação se a consciência se submeter aos emocionalismos ou modos de funcionar anacrônicos, a exemplo do mecanismo de fuga da autora diante das situações que exigiam seu posicionamento em demandas de ruptura de vínculos afetivos antievolutivos.

Autorreferenciamento. Nesse sentido, importa à consciência ter alguns parâmetros de autorreferenciamento mais homeostático quanto aos trafores, a partir do *loc* interno, compreendendo quais são suas singularidades e conquistas evolutivas de modo a ter condições para enfrentar seus tráfegos mais profundos e anacrônicos.

Autodirecionamento. Crespo (2012, p. 18) considera a compreensão do mecanismo de funcionamento do autodirecionamento um elemento relevante para as consciências interessadas em serem autoconsciencioterapeutas.

Norte. Na vivência pessoal, esse elemento também se mostrou essencial, presente em todas as etapas da autoconsciencioterapia como norteador para o autodiscernimento frente as reciclagens conscienciais desejadas.

1.3. Técnica da Metanálise.

Pensenidade. A checagem e análise dos autopeneses no dia a dia favoreceu a apropriação autocognitiva e ampliação da autolucidez quanto ao padrão pessoal de manifestação.

Metapensenidade. A faculdade de pensar sobre os próprios pensamentos, evidenciada no exercício contínuo de autorreflexão, teve a função de melhorar o autodiscernimento e a autocrítica evolutiva com a premissa de não censurar ou reprimir a própria pensenidade.

Desrepressão. A metapensenidade vem sendo utilizada pela autora com a finalidade de desrepressão e ampliação do autoacolhimento, fundamental para as recins almejadas.

Cisão. Com maior apropriação autocognitiva é possível a retificação de processos de cisão intraconscienical, por exemplo, esta autora manteve uma relação opressora com os próprios erros, postura que se mostrou pouco eficaz, pois ao contrário de facilitar o imediato reparo, muitas vezes postergou por muito tempo o autoposicionamento necessário para a recomposição.

Integralidade. O resultado terapêutico e libertador de tal retificação a partir do auto-acolhimento foi a construção de uma base mais integrada da própria consciencialidade, com o cuidado de não ser leniente consigo mesma.

Metanálise. Para conseguir fazer a metanálise do modo de pensenizar, foram utilizadas 7 técnicas conscienciológicas: *análise, reflexão, pesquisa, investigação, ponderação, dissecação e reorganização*.

Metacognição. Estas técnicas foram propostas por Almeida (2016, *on-line*), na apresentação do verbete *Consciencioterapia Metacognitiva*, e aplicá-las favoreceu o auto-discernimento quanto à auto-organização pensênica, constituindo uma aliada importante no melhor rendimento autoconsciencioterápico ao ampliar o entendimento de traços conscienciais.

Reflexão. A reflexão e análise sobre si mesma, especialmente sobre o modo de pensenizar, ou metanálise, favorecida pelo registro sistemático do diário e organização dos dados encontrados, ou *técnica do diário autoconsciencioterápico*, fundamentaram a segunda etapa do processo autoconsciencioterápico, que é o autodiagnóstico.

II. AUTODIAGNÓSTICO

Autodiagnóstico. “Etapa da autoconsciencioterapia de identificação e compreensão, inequívoca, do próprio mecanismo de funcionamento parafisiológico e parafisiopatológico, patologias e parapatologias ou qualquer outra condição que precise reciclar, quando adquire a autocognição das diretrizes para o autenfrentamento” (DTMC, 2018, *on-line*). Para essa autora essa etapa ficou marcada pela importância da nomeação da imaturidade consciencial prioritária a ser enfrentada.

Processo. Na vivência da autora, o autodiagnóstico é dinâmico, se aprofunda de acordo com o fôlego de cada um e está sempre contextualizado no histórico de vida, podendo ser compreendido especialmente em sua articulação com as diversas áreas de manifestação consciencial.

Incremento. Dessa forma, a investigação realizada com a escrita da autobiografia e da TDA no cotidiano incrementaram o processo do autodiagnóstico com o atributo mentalsomático da associação de ideias.

Autocogniciologia. Na ampliação da autocognição (Almeida, 2016, *on-line*), construída dia a dia no momento pré-estabelecido para as reflexões, deve-se manter a postura de semperaprendente quanto aos mecanismos de funcionamento e do próprio modo de pensenizar.

Tecnicidade A visão tráfista, autodepreciativa e monodimensional da consciência, por exemplo, limita a autopercepção e valorização das autoconquistas.

Articulação. A autoconsciencioterapia em conjunto com as intervenções cosmoéticas dos consciencioterapeutas, promovidas no *set* consciencioterápico, ajudaram a autora a identificar pontos cegos e a articular a capacidade autoterapêutica, agora, de forma mais técnica e sistematizada a partir das reflexões e registros diários.

Exemplologia. Nesse processo, ainda em andamento, um dos mecanismos de funcionamento identificados foi o de fuga frente a desafios evolutivos que exigiam posicionamento cosmoético mais ostensivo, denotando o autodiagnóstico da pusilanimidade ou covardia evolutiva.

III. AUTOENFRENTAMENTO

Autoenfrentamento. “É a etapa da autoconsciencioterapia de colocar em prática as autoprescrições estabelecidas pela própria consciência a fim de alcançar a autorremissão dos distúrbios conscienciais” (DTMC, 2018, *on-line*).

Trafal. Para o autoenfrentamento da pusilanimidade ou covardia evolutiva, foi identificado que a autora precisava desenvolver o trafal do autoposicionamento cosmoético, compreendido como condição essencial para a qualificação interassistencial na evolucilogia.

Paraterapeuticologia. O registro da autobiografia e manutenção do diário – acrescido pelo ciclo de *registrar-analisar-concluir* (Vieira, 2010, p.10), além da heteroconsciencioterapia, ajuda dos consciencioterapeutas e paraconsciencioterapeutas, *insights*, seja através da autoprojecioterapia ou pelas interlocuções quinzenais, foram fundamentais para a compreensão da autora e autossustentação diante do impacto da necessidade de desenvolver o autoposicionamento cosmoético.

Paramizadas. Implementar um espaço diário de autorreflexão e escrita relacionada a autoconsciencioterapia pode propiciar o estreitamento dos laços com o amparador extrafísico ligado à consciencioterapia que contribui com estímulos paracognitivos na produção de *insights* libertadores constituindo verpons autoconsciencioterápicas (Almeida, 2016, *on-line*).

Propulsão. Na etapa do autoenfrentamento, a manutenção da TDA funcionou como uma ação muito relevante para a compreensão dos mecanismos a serem superados. Tal como enfatiza Vieira (2010, p. 12) “a faculdade de registrar intraconscionalmente os fatos se insere entre as propulsoras máximas da evolução da consciência em função da dinâmica exigida pela arquivologia pessoal”.

Trafores. Nessa etapa, o reconhecimento de trafores é fundamental ao propiciar sustentabilidade e autoconfiança ao implementar novas práxis no enfretamento de situações anacrônicas.

Exemplo. Para exemplificar, o reconhecimento do trafor da interassistencialidade como reforço para enfrentamento do mecanismo de fuga e manutenção do compromisso intermissivista, sustentando os autoposicionamentos cosmoéticos.

Autoprescrição. A implementação teática de novos mecanismos de funcionamento exige esforço e ações contínuas. Eis abaixo duas autoprescrições de autoenfrentamentos:

1. Exercitar o posicionamento desde pequenas ações, como forma de evitar o autoescondimento.

2. Clarear para si o que de fato deseja, como forma de ampliar a autocoerência com o autodirecionamento.

Implementação. A autora encontra-se no movimento de implementação prática de mudanças no *modus operandi* correlacionado com os mecanismos de fuga de autoposicionamentos mais cosmoéticos e assistenciais segundo a evoluciologia.

IV. AUTOSSUPERAÇÃO

Autossuperação. A autossuperação é considerada “a etapa de autoconsciencioterapia de obtenção de alívio ou remissão dos distúrbios conscienciais, caracterizada pelo novo patamar de homeostase holossomática, possibilitando reinvestir as próprias energias conscienciais em novo ciclo autoconsciencioterápico” (DTMC, 2018, *on-line*).

Reeducação. Superar os mecanismos identificados implica na reeducação correlacionada a um conjunto de traços que compõe o *modus operandi* a ser atualizado na manifestação consciencial. Na condição atual da autora, essa é uma etapa experimentada parcialmente, ainda com pequenos passos rumo a assunção da responsabilidade multidimensional frente à autoproéxis.

Continuismo. A experimentação das etapas da autoconsciencioterapia, mesmo que ainda em processo, sinaliza para essa autora a relevância de manter o ciclo autoconsciencioterápico, funcionando de forma contínua tanto para a autossuperação de imaturidades conscienciais e também para a profilaxia de mata-burros evolutivos que podem dificultar a autoproéxis quanto às reciclagens intraconscienciais.

V. CONCLUSÕES

Reflexões. A escrita, impulsionada pelas autorreflexões paraterapêuticas, favorece o movimento de desconstrução da autoimagem anacrônica e a reconstrução da realidade consciencial pautadas pela autoanálise mais autêntica, realizada com autodiscernimento e multivisão dos contextos evolutivos pessoais.

Paraterapeuticologia. As reflexões realizadas a partir da autoanálise sinalizam uma possibilidade quanto ao desenvolvimento de sinapses paraterapêuticas, expandindo a compreensão do processo terapêutico incluindo o paradigma consciencial.

Autoassistência. Ao dedicar-se diariamente à autoconsciencioterapia, inicia-se uma reversão no holopense pessoal ao voltar-se mais para si, atendendo as demandas pessoais de autoassistência com vistas a autossuperação e reverberação no entorno pessoal com o exemplarismo das autorreciclagens produzindo o sinergismo: autorreciclagem - interassistência.

Limitações. É importante enfatizar as limitações deste estudo, uma vez que as reflexões aqui apresentadas são parciais, e resultam de um experimento ainda em andamento que demanda continuidade nas autopesquisas correlacionando com os conhecimentos sobre a temática da paraterapeuticologia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Crespo**, Telma; *Autoposicionamento e Autoconsciencioterapia*; Artigo; VII Jornada de Saúde da Consciência e VI Simpósio de Autoconsciencioterapia; Foz do Iguaçu, PR; 07-09.09.12; *Saúde Conscencial*; Revista; Anuário; Vol. 1; N. 1; Seção Autoconsciencioterapia; 1 E-mail; 1 tab.; 8 enus.; 1 microbiografia; 18 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2012; páginas 17 a 28.
2. **Takimoto**, Nario; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; Artigo; *Proceedings of the 4th Consciential Health Meeting* (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência); Foz do Iguaçu, PR; 07-10.09.06; *Journal of Conscientiology*; Revista; Trimestrário; Vol. 9; N. 33-S; 29 enus.; 1 microbiografia; 3 tabs.; 29 refs.; *International Academy of Consciousness* (IAC); Londres, Inglaterra; Setembro, 2006; páginas 11 a 28.
3. **Vieira**, Waldo; *Faculdade de Registrar*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia Digital*; 11.034 p.; glos. 2.498 termos (verbetes); 192 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; *Associação Internacional Editares*; & *Associação do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2013.

WEBGRAFIA

1. **Almeida**, Marco Antonio; *Consciencioterapia Metacognitiva*; Verbetes; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete 3.685 apresentado no *tertuliarium / CEAEC*; Foz do Iguaçu, PR; 07/03/2016; disponível em: http://www.tertuliaconscienciologia.Org/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=30&limit=20&limitstart=80&order=date&dir=DESC&Itemid=3. Acesso em 30 de abril de 2018; 08h55
2. *Dicionário Terminológico Multilíngue de Consciencioterapia (DTMC) on-line*; Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); s.v. “autoconsciencioterapia”; “autodiagnóstico”; “autoenfrentamento”; “autoinvestigação”; “autossuperação”; “consciencioterapia”; disponível em <<https://www.oic.org.br/dicionario-de-consciencioterapia>>; acesso em 10.08.18; 18h.
3. **Souza**, Elisa; *Técnica do Diário*; Verbetes; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete N. 4.350 apresentado no *tertuliarium / CEAEC*; Foz do Iguaçu, PR; 30/12/2017; Disponível em: <www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em 29 de abril de 2018; 14h18.