



*Pesquisa em andamento*

**APLICAÇÃO GRUPAL DE TÉCNICAS DESPERTOLÓGICAS**  
(Pelo *Colégio Invisível da Despertologia*)

**Aden Pereira e Jéssica Laudares\***

\*Coordenadoras do *Colégio Invisível da Despertologia*.

*cidespertologia@gmail.com*

Este resumo apresenta resultados da aplicação das *técnicas despertocrítica* e *desassediômetro*, referenciadas no artigo “Proposta de Técnica da Desperticidade em 3 Anos”, por Jéssica Laudares (*Homo Projector*; Vol. 3, N. 2; 2016; páginas 74 a 84). Foram aplicadas pelos membros do *Colégio Invisível da Despertologia*: Aden Pereira, Angela Boss, Douglas Montenegro, Inês Rêgo, Jéssica Laudares, Joelma Martins, Nelson Júnior, Rodolfo Martins e Sandra Souza, entre 15.08 e 15.10.2020. Verificam-se que tais técnicas podem otimizar a autodesperticidade conforme os resultados alcançados na intraconsciencialidade de cada um dos pesquisadores do *Colégio*. No artigo referido, a *técnica da despertocrítica* é composta de perguntas referentes a cada atributo relacionado ao ser desperto: Seção I: *Técnica da Despertocrítica*. 1. Descrição sucinta do dia (sem uso da autocrítica); 2. Ortopensividade. Pensene dominante do dia; 3. Autoconscienciometria. Principais trafores e trafares manifestados; 4. Auto coerência. Qual princípio pessoal está mais relacionado com esse dia (explicar o princípio e verificar se houve coerência ou incoerência com esse princípio); 5. Auto-organização. O dia foi produtivo? Fazer autocrítica do pretendido *versus* realizado; 6. Assistência. Fez assistência neste dia?; 7. Autodomínio holossomático. Qual foi a qualidade dos EV’s feitos no dia? Quais percepções multidimensionais?; 8. Desperticidade. Caso já fosse desperto, você imagina que seu dia seria diferente, em quais aspectos? Seção II: *Planilha de Desassediômetro*. 1. Data de realização do experimento; 2. Número de situações de assédios vivenciados; 3. Número de vezes que não se contagiou; 4. Número de vezes que fez assistência nessas situações. Seção III: *Autoenfrentamento*. Diagnóstico / Plano de ação. A partir de relatos e anotações dos pesquisadores, revelou-se a recorrência da manifestação de trafores, ainda não mensurados, bem como a necessidade de desenvolvimento dos trafais, com o reconhecimento de pontos vulneráveis a serem aprofundados na autopesquisa, desdramatizando gargalos evolutivos necessários às atuais recins e a descoberta de novos trafores de cada um dos pesquisadores desse *Colégio*. Consolidou-se o hábito da auto-observação pensênica, identificando-se padrões de manifestação, aperfeiçoando o autodesassédio e auto-organização. A técnica proporcionou visão de conjunto sobre a manifestação pessoal, a partir dos atributos observados diariamente, para promover as reciclagens necessárias focando na desperticidade. Além disso, houve mapeamento das fissuras emocionais, mantendo-se a profilaxia desassediante, expandindo-se a cognição e investimento na acalmia psicossomática pró-desperticidade. Mensurou-se o tempo de permanência no estado de desequilíbrio emocional, permitindo a criação de ações para retorno à retilinearidade pensênica. A pesquisa favoreceu atenção a pensenes alarmistas frente a situações autoconflitivas e reciclagens de posturas imaturas autoassediantes, aumentando-se o nível de desassedialidade. Verificou-se que 3 dos experimentadores fizeram registros após a tenepes, um, anotações complementares fora da planilha e outro associou as técnicas propostas a outra técnica. Em comum, todos identificaram os seus trafores, 2 identificaram trafores e trafais; 2 melhoraram a pensividade e 2 tiveram a necessidade de fazer recins.