

# Uma Década da *Técnica do Autovivenciograma*: Realizações e Resultados

One Decade of the Self-experienciogram Technique: Accomplishments and Results

Una Década de la Técnica del Autovivenciograma: Realizaciones y Resultados

Ana Seno\*

\* Mestre em Linguística. Professora e revisora de Português e Espanhol. *Coaching* em escrita científica. Voluntária da *Associação Internacional para a Evolução da Consciência (ARACÊ)*.

anaseno@arace.org

## Palavras-chave

Autovivência  
Aplicabilidade  
Grafoposenidade  
Pesquisa  
Sistematização  
Teática

## Keywords

Applicability  
Graphothosenity  
Research  
Self-experience  
Systematization  
Theorice

## Palabras-clave

Aplicabilidad  
Autovivencia  
Grafoposenidad  
Investigación  
Sistematización  
Teáctica

Artigo recebido em: 14.01.2018.

Aprovado para publicação em: 15.05.2018.

## Resumo:

Este estudo descreve o histórico das principais realizações e resultados desde uma década de existência da *Técnica do Autovivenciograma*, criada e aprimorada pelos voluntários da *Associação Internacional para a Evolução da Consciência (ARACÊ)*. Usando método de levantamento e consolidação de informações institucionais, publicações e depoimentos, são listados os eventos atuais nos quais está incluída a aplicação da referida técnica, com aprimoramento e ampliação do seu uso, no *Campus ARACÊ* e na *Comunidade Conscienciológica Cosmoética Internacional (CCCI)*. Conclui ponderando benefícios alcançados e desafios nas próximas etapas das pesquisas conscienciológicas.

## Abstract:

This study describes the history of the main accomplishments and results from one decade of the *Self-experienciogram Technique*, created and refined by volunteers of the *International Association for the Evolution of Consciousness (ARACE)*. Using the method of surveys and consolidation of institutional information, publications and reports, the events in which the technique were applied are listed, along with the enhancements and expansions of its use and application, at ARACE's Campus within the *International Cosmoethical Conscientiological Community (ICCC)*. It concludes by considering the benefits achieved and challenges for the next stages of conscientiological research.

## Resumen:

Este estudio describe el historial de las principales realizaciones y resultados de una década de existencia de la *Técnica del Autovivenciograma*, creada y perfeccionada por los voluntarios de la *Asociación Internacional para la Evolución de la Conciencia (ARACÊ)*. Se utilizó el método de levantamiento y consolidación de informaciones institucionales, publicaciones y declaraciones, fueron listados los eventos actuales en los cuales está incluída la aplicación de la referida técnica, con perfeccionamiento y ampliación del uso y aplicación de la técnica, en el *Campus ARACÊ* y en la *Comunidad Conscienciológica Cosmoética Internacional (CCCI)*. Se concluye ponderando los beneficios alcanzados y los desafíos en las próximas etapas, de las investigaciones conscienciológicas.

## INTRODUÇÃO

**Motivação.** A chamada de trabalhos e a programação da *V Semana Paracientífica* motivou esta análise dos resultados alcançados em mais de 1 década de aplicação da *Técnica do Autovivenciograma*, visando apresentar breve histórico dessa técnica no evento.

**Histórico.** A *Técnica do Autovivenciograma* foi criada em 2006 pela equipe de pesquisa do núcleo técnico-científico da Instituição ao longo das imersões dos cursos da *Conscienciologia Aplicada*, que contemplam atividades parapedagógicas e de pesquisa no *Campus ARACÊ*, Domingos Martins, ES.

**Sistematização.** Entre 2006 e 2010, a técnica foi sistematizada, apresentada e publicada por Stédile e Facury (2010, p. 100 a 109).

**Objetivo.** O objetivo é relatar resultados, desdobramentos e expansões alcançadas com a realização de projetos científicos, parapedagógicos e laboratoriais após a publicação da técnica.

**Método.** Informações foram levantadas e consolidadas com a análise de registros institucionais, publicações e depoimentos de experimentadores.

**Difusão.** Propõe-se também difundir e expandir a aplicação da *Técnica do Autovivenciograma* enquanto ferramenta conscienciológica de autopesquisa.

**Balanzo.** Neste artigo, serão apresentados pontoações, benefícios, depoimentos e ferramentas autopesquisísticas, ampliando a abrangência da *Técnica do Autovivenciograma*, em 16 anos de ARACÊ, visando ao estabelecimento da Cognópolis Pedra Azul, ES.

**Materpensene.** A especialidade Experimentologia neste artigo correlaciona-se a uma das especialidades do materpensene institucional: Intrafisiologia.

**Estrutura.** O desenvolvimento do texto está organizado em 4 seções, conforme segue:

1. Evolução das Definições da *Técnica do Autovivenciograma*.
2. Importância da sistematização Autopesquisística.
3. Projetos realizados a partir da *Técnica do Autovivenciograma*.
4. Depoimentos.

## I. EVOLUÇÃO DAS DEFINIÇÕES DA *TÉCNICA DO AUTOVIVENCIOGAMA*

**Primeira publicação.** Em 2010 foi publicada por Stédile & Facury (2010, p. 101 e 102) a primeira definição da técnica:

**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 aprendizado e sua aplicabilidade em novas experiências, com base no paradigma consciencial.

**Segunda publicação.** O verbete *Técnica do Autovivenciograma* (Stédile, 2017) tem a seguinte redação:

**Definologia.** A *técnica do autovivenciograma* é a sistematização de autovivências significativas para análise valorativa da realidade do microuniverso consciencial do autopesquisador ou autopesquisadora, por meio da associação máxima de ideias, com a coleta dos fatos e/ou parafatos, a exegética, a taxologia, a identificação do tema, a hipótese para o ocorrido e a aplicabilidade do aprendizado das neoexperiências.

**Jornal.** Em julho de 2008, na edição 64 do *Jornal da ARACÊ*, foi divulgado na capa a sistematização e consolidação da técnica pela primeira vez.

**Registro.** O passo a passo do registro da técnica está exposto no Anexo 1 do artigo de Stédile & Facury (2010, p. 108).

## II. IMPORTÂNCIA DA SISTEMATIZAÇÃO AUTOPESQUISÍSTICA

**Tecnologia.** Pela abordagem conscienciológica, a autoexperimentação orienta o pesquisador em suas pesquisas, advindo daí, a máxima da Conscienciolgia: *fatos orientam pesquisas*. A importância de se criar técnicas de autopesquisa contribui para o interesse de intermissivistas-proexistas. Técnica: *modus faciendi*.

**Metodologia.** O conjunto de técnicas compõe o método utilizado nesse estudo, descrevendo o trajeto do autopesquisador. Sistematizar método de autopesquisa implica compilar as centenas de repetições de aplicação de determinada técnica. Neste estudo, busca-se panorâmica dos resultados atuais dessa técnica.

**Substrato.** Pela *Experimentologia*, as autovivências dos pesquisadores da Conscienciolgia são o substrato, singular, enquanto objeto da pesquisa. Examinar os fatos e parafatos autovivenciados traz a responsabilidade pelo avanço evolutivo próprio e a direção das autorreciclagens.

**Experimento.** Considera-se experimento *o ato, efeito, processo ou tentativa de experimentar(-se) o trabalho científico destinado a verificar algum fenômeno, fato ou parafato* (Vieira, 2003, p. 194).

**Ocorrência.** Fatos e parafatos são qualquer ocorrência ou acontecimento na vida intrafísica e multidimensional da conscin, observada a relevância e impacto na intraconsciencialidade.

**Vivência.** Os estudos da *Experimentologia* se preocupam com a sistematização da vivência cosmoética, pró-evolutiva, contendo elementos relevantes para o foco de análise e interpretação no universo da autopesquisa consciencial.

**Interpretação.** *Todo fato exige interpretação* (Vieira, 2003, p. 26). A interpretação lúcida do autopesquisador reflete a visão pessoal de si e a capacidade cognitiva e paraperceptiva de autoanálise. A chave da autopesquisa séria e sincera centra-se no modo como o autopesquisador interpreta os fatos de sua vida.

**Aplicabilidade.** Saber interpretar as próprias vivências exige cognição e treino nas análises e autoanálises. A aplicação continuada de determinada técnica, por exemplo, aumenta a lucidez e a autocompreensão.

**Didatismo.** Os cursos da ARACÊ adotam a linha de pesquisa *Conscienciolgia Aplicada*, valorizando a experiência do aluno/autopesquisador, frequentemente vivenciada de modo ostensivo, positivo, no cotidiano, orientando as reciclagens intraconscienciais.

**Ferramenta.** A *Técnica do Autovivenciograma* complementa os conteúdos teóricos e práticos da grade curricular institucional, voltando o olhar pesquisístico para o *loc* interno, concentrando a atenção em si.

**Neovisão.** Ao trazer o olhar para o objeto de pesquisa, a própria consciência, o aplicador da *Técnica do Autovivenciograma* converge várias perspectivas de abordagem para a interpretação de sua experiência, orientada por tecnicidade na forma de registro.

**Vetores.** A mesma vivência pode ser registrada sob várias perspectivas, interpretadas conforme o interesse pesquisístico de busca de autoconhecimento e o contexto da autopesquisa.

**Riqueza.** Para o autopesquisador atento, expandir as análises das autovivências eleva a autoconsciência, propiciando reciclagens de comportamentos anacrônicos, imaturos e estagnadores a partir da predisposição de entender os fatos que lhe ocorrem. Pode, ainda, evidenciar traços-força adormecidos, não utilizados pró-evolutivamente.

**Sincronicidade.** Na autopesquisa contínua, conscientizam-se mais as observações sobre fatos e parafatos sincrônicos, sutizando parapercepções multidimensionais e conseqüente atuação de amparadores.

**Abrangência.** Os cenários intrafísicos e extrafísicos fornecem acontecimentos eletivos para registro, análise e interpretação.

**Atributos.** A análise discernida aumenta a perspicácia nessa escolha, priorizando fatos que podem trazer ganhos de autoconhecimento.

### III. PROJETOS REALIZADOS A PARTIR DA *TÉCNICA DO AUTOVIVENCIOGAMA*

**Abordagens.** Considerando a tridotação consciencial, intelectualidade-parapsiquismo-comunicabilidade, a *Técnica do Autovivenciograma* possibilitou o autodesenvolvimento de habilidades e atributos conscienciais pró-evolutivos.

**Grupalidade.** A repetição produtiva da técnica pelos voluntários e alunos da Instituição reforçou a máxima da Grupocarmologia: *ninguém evolui sozinho*, beneficiando inter-relações a partir da autopesquisa técnica no grupo, com foco maxiproexológico.

**Produtos.** Existem 6 produtos gesconários e/ou atividades derivadas dessa ferramenta, idealizados com diferentes linguagens e formas de utilização da técnica, sendo descritos em ordem cronológica de aparição:

#### A. ATIVIDADE PRÉ-EXPERIMENTO DO LABORATÓRIO *SERENARIUM*

**Inauguração.** Em dezembro de 2004, foi inaugurado no *Campus ARACÊ* o primeiro Laboratório *Serenarium* do planeta e, em 2008, mais 2.

**Serenarium.** *O experimento no Laboratório Serenarium é megaevento planejado e orientado para 1 pessoa, pois abarca imersão de 7 dias no Campus ARACÊ, incluindo atividades pesquisísticas antes do experimento de 72 horas no laboratório* (Facury, 2014, p. 37).

**Preparo.** Dois dias antes, o serenauta realiza atividades para auxiliar a introspecção característica do experimento, dentre elas, a aplicação da *Técnica do Autovivenciograma*, durante 1 hora.

**Local.** Essa atividade, antes realizada na Sala de Pesquisa, transferiu-se para o Laboratório do Autovivenciograma (ver item C) depois de sua construção.

**Histórico.** *Esta atividade vem sendo disponibilizada para o serenauta desde 2007. Inicialmente, até 2008, era denominada Cosmograma de Vivências e era aplicada antes e após o experimento no laboratório Serenarium. Ainda em 2008, passou a ser aplicada exclusivamente no pré-experimento* (Facury, 2014, p. 38).

**ASSINVÉXIS.** Em 2012, equipe docente do Autovivenciograma realizou, a convite da *Associação Internacional de Inversão Existencial (ASSINVÉXIS)*, treinamento da *Técnica do Autovivenciograma*.

**Serenarium.** Desde 2013, após inauguração do primeiro *Serenarium* do *Campus* de Invexologia, a técnica integra as atividades pré-experimento em Foz do Iguaçu, PR. Em 2017, a técnica foi traduzida para Inglês.

**Objetivo.** O principal objetivo na aplicação do Autovivenciograma é favorecer *a introspecção e a auto-análise das vivências do serenauta, visando não apenas auxiliá-lo na compreensão da aplicação da técnica em si, mas, principalmente, nas autorreflexões e análise da vivência registrada* (Facury, 2014, p. 36).

**Etapas.** A oficina de pesquisa, conduzida por 2 docentes, contém 4 etapas, conforme explana Facury (2014, p. 38):

1. **Recepção.** Os docentes dão as boas-vindas ao serenauta, proporcionando ambiente acolhedor e favorável à introspecção;
2. **Apresentação.** Os docentes apresentam a *Técnica do Autovivenciograma* para o serenauta, detalhando cada etapa da técnica de modo simples e direto;
3. **Aplicação.** Em seguida, é proposta a aplicação da técnica. O serenauta escolhe 1 autovivência significativa para ele descrever utilizando a técnica apresentada. Neste período, os docentes-facilitadores também aplicam a técnica;
4. **Debate.** Ao final, são reservados 15 minutos para debate acerca do trabalho realizado.

**Método.** Dupla contribuição à autoevolução, conforme segue:

1. **Campo serenológico.** Por ser atividade aplicada ao serenauta, o campo instalado para registro da autovivência envolve holopensene serenológico, auxiliando a conexão serenauta-equipex de amparadores especialistas no *Serenarium*.

2. **Campo proexológico.** Instalado o campo serenológico, o serenauta adentra holopensene das temáticas de seu experimento no *Serenarium*, captando ideias, *insights* de traços pessoais, fatos marcantes para autorreflexões proexológicas e recinológicas.

### **B. AULA DO CURSO PESQUISOLOGIA APLICADA (PEA)**

**Escrita.** A *Técnica do Autovivenciograma* é aula do curso Pesquisologia Aplicada (PEA).

**Objetivo.** O curso destina-se à escrita conscienciológica e produção de gescons, com conteúdo focado nas especialidades afins à Conscienciografologia.

**Histórico.** O curso, elaborado por equipe de 4 voluntários da Instituição de janeiro a junho de 2009 em imersões de pesquisa no *Campus ARACÊ*, planeja e organiza materiais parapedagógicos visando ofertar atividade teórico-prática voltada à grafopensenidade.

**Turmas.** O curso PEA teve 5 edições (ano-base 2018), em Belo Horizonte, Rio de Janeiro, São Paulo, Porto Alegre e Domingos Martins, no *Campus ARACÊ*, formando 73 alunos.

**Método.** Dupla contribuição à (auto)pesquisa.

1. **Campo grafopensênico.** O curso estimula o registro e aplicação da *Técnica do Autovivenciograma*, fomentando a análise das autovivências por perspectiva técnica de redação.

2. **Campo mentalsomático.** O holopensene mentalsomático do curso favorece a pesquisa e a autopesquisa de modo mais organizado, disciplinado, com método, levando o aluno a refletir sobre facilidades e dificuldades autorais.

### **C. LABORATÓRIO DO AUTOVIVENCIOGAMA**

**Fundação.** O Laboratório Conscienciológico do Autovivenciograma foi inaugurado no *Campus da ARACÊ* em 2015 durante cerimônia simultânea à inauguração do Laboratório Conscienciológico da Conscienciografologia, ambos enfocando a grafopensenidade.

**Laboratório.** O objetivo desse laboratório é a aplicação da *Técnica do Autovivenciograma* pelo pesquisador, em experimentos de 1 hora e 30 minutos.

**Autoanálise.** O experimentador pode, a partir desse experimento individual, estruturar banco de dados de sua história pessoal para aprofundar a autoanálise conscienciométrica na escrita técnica das autovivências, fundamentando-as.

**Dados.** Desde sua fundação, foram realizados 67 experimentos (data-base jan/2018), por pesquisadores de várias localidades do País, conforme o Livro de Assinaturas dos experimentadores para este laboratório.

**Método.** Dupla contribuição à autoexperimentação:

1. **Campo holopensênico.** O experimento laboratorial proporciona a vivência interdimensional em ambiente otimizado possibilitando contatar a equipex e acessar ideias, análises e interpretações do próprio experimento e/ou vivência escolhida para registro utilizando a *Técnica do Autovivenciograma*.

2. **Campo vivencial.** O recorte selecionado de uma ou mais vivências cotidianas rememoradas no laboratório possibilita ressignificar o fato ou parafato, ampliando a visão de conjunto favorecida pela atuação dos amparadores com holopensene assistencial instalado naquele ambiente.

#### D. CADERNO DO AUTOVIVENCIÓGRAMA

**Projeto.** A ideia surgiu em agosto de 2015 de vários voluntários da Instituição interessados na disseminação da técnica, concretizando-se em maio de 2016.

**Produto.** Criação, editoração e publicação de caderno no formato brochura destinado à escrita de registros das autovivências em formulário-padrão contendo os 17 itens da *Técnica do Autovivenciograma*.

**Objetivo.** A impressão do Caderno do Autovivenciograma visa adequar a organização e o arquivamento dos registros das vivências pessoais de modo prático, técnico e com *layout* de livro.

**Personalização.** Na parte inicial, o caderno descreve e exemplifica a técnica, com orientação de uso. A cada 2 páginas, há o formulário-padrão com os 17 itens constituintes da técnica, com local no rodapé para preenchimento da paginação a critério do autopesquisador. No final do caderno, sugere-se folha de índice para enumeração e subdivisão por tipos de autovivências registradas conforme o critério adotado de identificação e localização das páginas pelo pesquisador.

**Método.** Dupla contribuição à pesquisa:

1. **Grafopensidade pessoal.** Registrar com método os principais fatos e parafatos vivenciados pela conscin, contendo descrição, interpretação, hipótese e aprendizados obtidos pela experiência cotidiana multidimensional.

2. **Grafopensidade técnica.** Criação de arquivo sistemático (portfólio) das autovivências, analisadas com método e classificadas segundo as especialidades da Conscienciologia.

#### E. OFICINA DO AUTOVIVENCIÓGRAMA

**Parapedagogia.** A sistematização da técnica favoreceu a criação de curso de 6 horas, na modalidade de oficina, pela equipe do Núcleo de Parapedagogia da Instituição.

**Lançamento.** Em 2015, em evento da Holotecologia no *Campus* CEAEC, houve o pré-lançamento da Oficina do Autovivenciograma, possibilitando testes e ajustes na formatação da técnica.

**Edições.** A primeira edição no atual formato da oficina ocorreu em Cascavel-PR, com 18 alunos, em agosto de 2016, evento organizado pela equipe de voluntários daquela cidade. A segunda ocorreu em maio de 2017, em Vitória-ES, no IIPC em parceria com a ARACÊ, com 12 alunos.

**Autopesquisa.** A técnica dinamiza a autoinvestigação da consciência pelo paradigma consciencial, ofertando ao aluno, ferramenta didático-pedagógica para a autorreflexão das vivências pessoais, tão importantes ao entendimento dos traços a serem reciclados.

**Docência.** Ademais, a *Técnica do Autovivenciograma* instrumenta a docência: antes, durante e depois das aulas institucionais. Auxilia no entendimento da relação entre os acontecimentos e a teoria proposta para estudo, evidencia a teática do professor autopesquisador, aumentando-lhe a sustentabilidade, e ainda facilita o registro das aprendizagens no pós-aula, para a melhoria constante da atividade.

**Método.** Dupla contribuição à autoaprendizagem:

1. **Aprendizagem.** Os resultados parapedagógicos são observados pela mudança de comportamento e aproveitamento nas atividades curriculares e nas inter-relações multidimensionais dentro e fora de sala de aula. Essa técnica permite ao aluno/docente-pesquisador extrair, dos fatos e parafatos cotidianos, aprendizados evolutivos.

2. **Autografopensidade.** A técnica se confirma enquanto instrumento autopesquisístico por favorecer e estimular o registro, escrutínio e classificação temática (taxologia) das vivências interdimensionais, aplicando a grafopensidade à própria produção gesconária.

## F. VERBETE DA ENCICLOPÉDIA DA CONSCIENCILOGIA

**ENCYCLOSSAPIENS.** A continuidade da escrita dos verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia* (EC), organizada por Waldo Vieira, está sob a responsabilidade da ENCYCLOSSAPIENS, instituição conscienciocêntrica com o matersense do enciclopedismo.

**Verbetes.** A *Técnica do Autovivenciograma* foi escrita no formato de verbete da EC, pela verbetógrafa e voluntária da ARACÊ Eliane Stédile, em 07.09.2017.

**Método.** Dupla contribuição à *Enciclopédia da Conscienciologia*.

1. **Tecnicidade.** A escrita ampliada por meio do enciclopedismo verbetográfico consolidou a tecnicidade implícita da proposta.

2. **Detalhismo.** A partir do modelo da chapa verbetográfica houve a análise-síntese dos principais temas e subtemas relativos à técnica e suas implicações.

## IV. DEPOIMENTOS

**Introdução.** Nesta seção, compilam-se depoimentos de alunos e/ou voluntários da Conscienciologia, experimentadores da *Técnica do Autovivenciograma*, a partir de diferentes atividades/eventos em que a técnica é aplicada.

### DEPOIMENTOS A PARTIR DA ATIVIDADE PRÉ-EXPERIMENTO DO LABORATÓRIO SERENARIUM

**Marco Antônio Facury, voluntário da ARACÊ, docente-facilitador da *Técnica do Autovivenciograma*** (Facury, 2014, p. 40)

**Aprendizado.** Ao longo de 6 anos, conduzi a aplicação das Oficinas da Técnica do Autovivenciograma para serenautas, relatando as experiências e aprendizados na orientação e autoaplicação da técnica.

**Autodesenvolvimento.** Nessa atividade, tanto o facilitador quanto o serenauta aplicam a técnica simultaneamente, o que resultou em pelo menos 8 aspectos relevantes na própria qualificação assistencial, expostos em ordem lógica de autodesenvolvimento:

1. **Sustentabilidade.** A regularidade na condução dessa atividade vem ampliando a autosustentabilidade energética para o desenvolvimento também de outras atividades interassistenciais, a exemplo de voluntariado, docência, tenepes, coordenação de projetos e gestão institucional. A atuação nas demais atividades proporciona aumento nesta qualificação, formando efeito halo de aprendizados intercambiados. O exercício contínuo exige o desenvolvimento de aspectos conscienciais, tais como disponibilidade e constância.

2. **Auto-holopensenidade.** O autor observou-se, especialmente durante as atividades da oficina, em padrões holopensênicos, energéticos e de assistencialidade com características diferenciadas e melhores em relação aos diariamente apresentados, experimentando extrapolações da condição de amparador intrafísico. Tal exercício contínuo vem propiciando gradativa melhoria no padrão holopensênico pessoal no cotidiano.

3. **Acolhimento.** Compreender-se na condição de integrante do trabalho interassistencial em andamento levou o autor a melhorar seu perfil acolhedor, de modo a criar ambiente que permita ao serenauta sentir-se à vontade e predisposto ao aprofundamento autopesquisístico proposto no laboratório *Serenarium*. Isso exigiu do autor desenvolver a postura de manter os *braços abertos* para o assistido, ampliando o entendimento da condição de porta-assistidos rumo à vivência prática da iscagem lúcida e desenvolvimento autoparapsíquico.

4. **Parcimônia.** Ser minipeça no trabalho assistencial nesse processo exigiu o desenvolvimento de máximo cuidado, assertividade e precisão nas pontuações e reflexões sugeridas ao serenauta, não se permitindo ser invasivo ou *exagerar na dose*, buscando sempre equilibrar sua atuação segundo a demanda trazida pelo serenauta no contexto da aplicação da Técnica

do Autovivenciograma, respeitando o limite profilático da realização dessa atividade de pesquisa.

5. **Escuta.** Foi inevitável desenvolver a escuta terapêutica na condução dessa oficina de pesquisa, a partir da compreensão de que esse processo integrava o trabalho da equipe de amparadores do pesquisador-serenauta. Para o autor, esse tem sido desafio constante, considerando sua usual dificuldade em realmente ouvir o outro.

6. **Docência.** A condução contínua desta oficina de pesquisa qualificou o autor no exercício da docência, especialmente na itinerância conscienciológica, com a busca constante pela melhor abordagem interassistencial. Este é um laboratório prático de docência tarística.

7. **Autopesquisologia.** A aplicação da Técnica do Autovivenciograma durante essas oficinas de pesquisa vem auxiliando o autor na melhoria dos registros autovivenciográficos, levando-o ao melhor aproveitamento e compreensão das autoexperiências, matéria-prima da autopesquisa.

8. **Autoconscienciométrica.** Observar e compreender as questões pessoais apresentadas pelo serenauta-aluno ajudaram o autor a examinar e aprofundar as próprias questões que precisavam ser enfrentadas. O “efeito espelho” (Seno, 2009) trazido pelos serenautas ao autor ampliaram, aprofundaram e *desdramatizaram* os autoenfrentamentos necessários em cada momento evolutivo, auxiliando o autor em suas autopesquisas.

#### DEPOIMENTO DE SÍLVIA ROCHA FACURY, VOLUNTÁRIA DA ARACÊ E FACILITADORA DA TÉCNICA DO AUTOVIVENCIOGAMA

*“A motivação para a auto e heteroaplicação da Técnica do Autovivenciograma se deu a partir do entendimento desta como excelente ferramenta de autopesquisa em 2013.*

*A autoaplicação tem sido constante, ampliando o arquivo de vivências pessoais, que promovem o autoenfrentamento de comportamentos e posturas imaturas em busca do amadurecimento consciencial.*

*A heteroaplicação ocorre durante as atividades de preparação para o Serenarium, junto à equipe de voluntários do evento, visando à interassistência grupal.*

*A utilização do Caderno de Registro e Sistematização de Autovivências, o Autovivenciograma, editado em 2015, facilita o arquivo de ocorrências significativas, antes espalhadas em cadernos e computador pessoal, promovendo a melhoria organizacional da pesquisadora.*

*Nessa técnica é possível perceber a importância não só da descrição dos fatos e do cenário das experiências que poderiam ser deixados de lado ou esquecidos, mas, também, da interpretação do comportamento, da formulação de hipóteses, o proveito e aplicabilidade do aprendizado.*

*Os registros de fatos e para fatos homeostáticos e patológicos com atenção acurada para os trafores e trafores nos faz mergulhar na intraconsciencialidade onde as autodescobertas vão se descortinando para serem diagnosticadas, enfrentadas e superadas”.*

#### DEPOIMENTOS A PARTIR DAS EXPERIÊNCIAS NO LABORATÓRIO DO AUTOVIVENCIOGAMA

**Experimentos.** Ao realizar 9 experimentos no Laboratório do Autovivenciograma, a pesquisadora Eliane Stédile, cocriadora da técnica, apresenta depoimento aplicando a própria *Técnica do Autovivenciograma*, transcrito a seguir:

##### **Registro da Autovivência**

**Cenário relacional.** *Condição de autopesquisadora em experimento laboratorial; Laboratório do Autovivenciograma; Campus ARACÊ, Domingos Martins, ES; 20.07.2017.*



**Descrição do fato/parafato.** Após 8 experimentos realizados no Laboratório do Autovivenciograma desde 28.07.2016, agendei meu 9º experimento com a proposta de dar andamento à cosmanálise pessoal com base em banco de dados autovivencial existente. Levei para o laboratório todos os cadernos, pastas ou folhas soltas, de relatos de vivências realizadas por mim a partir do acesso à Conscienciologia, sendo 106 relatos de 1995 a 2005 e, 212, exatamente o dobro, de 2006 a 2016, totalizando 318 relatos. Outro material utilizado na cosmoanálise foi a linha do tempo com fatos marcantes da história pessoal, realizada no Sere-narium, durante meu 1º experimento naquele laboratório, em 08.05.2005. Ao entrar no Laboratório do Autovivenciograma, mobilizei as energias e espalhei todo o material sobre a grande mesa anatômica existente intralaboratório, iniciando o trabalho. Ao ler alguns relatos, a lembrança de consciências e fatos mencionados vinham à memória e a história parecia reescrever-se. Em alguns momentos foi possível a percepção de banhos energéticos intensos. Estava adiando esta tarefa por parecer algo de grande complexidade. Para minha surpresa, o trabalho acelerou-se, as associações de ideias foram potencializadas e ao final de 1h30 havia chegado a um resultado satisfatório para a etapa a que me propus e com o entendimento de que alguma assistência havia ocorrido.

**Interpretação do fato/parafato.** Entendo que a potencialização na realização desta atividade deu-se pelo campo bioenergético instalado intralaboratório, com o suporte dos amparadores extrafísicos, técnicos, do laboratório. O cronolema, ou aproveitamento máximo do tempo, ficou evidente pelo rendimento da atividade. Ao folhear relatos antigos de autovivências, percebi, pelos banhos bioenergéticos, a ocorrência de assistência para as consciências mencionadas, mesmo estando oculto os nomes das mesmas nos relatos. Meu amadurecimento na compreensão daqueles fatos e a releitura energética dos mesmos podem ter proporcionado, às consciências envolvidas, a atualização de realidades anacrônicas vivenciadas conjuntamente, gerando a interassistência. Um entendimento curioso, surgido na análise quantitativa dos relatos existentes, foi que o aumento na quantidade dos escritos, a partir de 2006, se deu justamente após o surgimento da Técnica do Autovivenciograma – o que pode ser entendido como um dos fatores contributivos para a duplicação na quantidade de relatos realizados.

**Hipótese.** Pela Paratecnologia Laboratorial, o laboratório do Autovivenciograma é uma central de acolhimento, remissão e encaminhamento de consciências mencionadas em Autovivenciogramas realizados ou relidos intralaboratório.

**Aprendizado.** Entendi que é possível potencializar a assistência às consciências que nos acompanham, coprotagonistas de histórias progressas, pelo uso continuado do Laboratório do Autovivenciograma.

**Aplicabilidade do Aprendizado.** Após este entendimento, pretendo agendar experimentos no Laboratório do Autovivenciograma não somente para escrever relatos e sim para usufruir da paratecnologia existente destinada a promover assistência às consciências necessitadas – possíveis compassageiras evolutivas”.

**Contextualização teórica.** 1) Os Laboratórios Conscienciológicos e as Paratecnologias correspondentes foram propostos pelo pesquisador propositor da Conscienciologia, professor Waldo Vieira (1932-2015) em 1997, no CEAEC, em Foz do Iguaçu. 2) O Laboratório do Autovivenciograma foi proposto pelos pesquisadores Paulo Moreira e Marco Antônio Facury em 2014, no Campus da Associação Internacional para a Evolução da Consciência – ARACÊ, em Domingos Martins, ES. 3) A escrita de vivências com o enfoque terapêutico – a Grafoconsciencioterapia – é realizada pela Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC), com sede em Foz do Iguaçu, PR. 4) “Redigir a problemática auxilia na reorganização pensênica” (Mabel Teles; comentário durante a condução da Tertúlia Conscienciológica do verbete Técnica do Autovivenciograma; 2017).

**Taxologia****Tema.** *Laboratório do Autovivenciograma.***Subtema.** *Paratecnologia Laboratorial.***Temas Secundários.** *Interassistência; cosmoanálise; relatos; potencialização.***Especialidade da Conscienciologia.** *Laboratoriologia.***Frase síntese.** *Laboratório do Autovivenciograma: potencializador interassistencial.***Fichamento.**

*Eliane Stédile; psicóloga clínica e professora universitária; voluntária da Conscienciologia desde 1994; docente da Conscienciologia desde 1998; tenepessista desde 2000; e epicon desde 2014; Domingos Martins, ES, 14.02.2018.*

**DEPOIMENTOS A PARTIR DO CURSO OFICINA DO AUTOVIVENCIOGAMA**

**Exemplos.** A título de exemplificação dos resultados das aplicações da *Técnica do Autovivenciograma*, nos cursos da Oficina do Autovivenciograma, são transcritos 12 depoimentos de alunos da turma de Vitória-ES, de maio/2017.

**Depoimento de T.C.S.**

“A Oficina auxiliou na consolidação do pensamento e reflexão de vivências. A técnica é muito boa, proporciona organização pensênica. Por meio da escrita de uma vivência, isso me ajudou a evidenciar um traço oculto. Pretendo aplicar mais vezes a técnica.”

**Depoimento de H.S.M.**

“(…) Escrever sobre experiências vividas ou sentidas auxiliam (...) na superação de problemas e evolução (...) Descrição de fatos relevantes do passado e revividos, quando registrados, sempre traz à tona os traços de nossa personalidade. Eu já pratico a arte de escrever os fatos da minha vida e dos meus sentimentos e compartilho esses escritos com outros.”

**Depoimento de E.C.**

“A Técnica vai me ajudar na organização do que já escrevi e que está sem classificação. Avalio que essa técnica serve para melhorar a auto-organização. Pretendo aplicar mais vezes.”

**Depoimento de M.C.F.**

“Houve autodescoberta de traços pessoais de comportamento, o que sinaliza uma ótima ferramenta de autopesquisa.”

**Depoimento de T.P.S.**

“A técnica é muito adequada para aprofundamento de autopesquisa. Excelente ferramenta. Durante aplicação da técnica descobri um traço desconhecido em mim: a falta de estudo e aprofundamento nas análises de minhas vivências. Pretendo aprofundar minha autopesquisa aplicando essa técnica, com certeza.”

**Depoimento de F.S.G.**

“A Oficina atendeu minhas expectativas porque gerou aprendizagem de mais um instrumento para a ampliação do grau de consciência. Penso que a técnica é prática, organizadora de pensamentos e emoções. Pude descobrir traços em mim ainda não percebidos e, por isso, pretendo aplicar outras vezes para ampliar minha autopesquisa.”

**Depoimento de L.P.D.**

“A *técnica do Autovivenciograma* possibilita a organização do registro das experiências vividas na dimensão física e extrafísica, bem como permite relacioná-las às emoções subjacentes a essas vivências. A téc-

nica é um instrumento que irá me auxiliar no desenvolvimento da manifestação dos pensamentos e dos sentimentos. Pretendo aplicar a técnica mais vezes.”

**Depoimento de M.A.F.F.**

“A técnica é uma ótima ferramenta de expressão do que está latente em nós de forma sintética e objetiva. O Autovivenciograma me possibilitou a autodescoberta de traço pessoal até então desconhecido. Além disso, me despertou o interesse de aprofundar minha autopesquisa. Pretendo continuar aplicando a técnica.”

**Depoimento de A.A.P.R.**

“Avalio a técnica como uma ferramenta importante no processo de autoconhecimento. Proporcionou a sedimentação de percepção de traço pessoal já verificado. (...) Pretendo aplicá-la nos registros diários (...)”

**Depoimento de C.F.D.**

“Avalio esta técnica de autopesquisa com grande amplitude de conhecimento e com capacidade para explicitar sutilezas do comportamento. A técnica me proporcionou autodescobertas e ficou mais claro que estou caminhando na estrada certa (...): o mito, o método e a meta é o próprio caminho”. A técnica despertou em mim mais interesse no autoconhecimento porque tem a ver com o foco temático de meu mestrado sobre velhice. Certamente, vou continuar aplicando essa técnica, pois ultimamente ando bastante disciplinado.”

**Depoimento de M.J.C.B.**

“A sistematização da ideia no papel é lógica. O passo a passo é muito bom. Avalio a técnica de modo positivo, por ser muito lógica e útil para organizar a análise de fatos e parafatos. A técnica me possibilitou (...) detalhar com coerência os fatos. Aprender a aplicar a técnica aumentou o meu interesse na escrita das vivências. Pretendo selecionar registros e anotações antigas e (re)analisar os fatos por meio dessa técnica.”

**Depoimento de A.S.**

“Penso utilizar a técnica futuramente, pois acho interessante para a autopesquisa dos traços pessoais e é bem mais fácil chegar a resultados positivos.”

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Conjunto.** A visão de conjunto sobre a criação, aplicação e desdobramentos da *Técnica do Autovivenciograma* reforça o propósito dos voluntários da ARACÊ em incentivar a autopesquisa e a grafopensenidade.

**Registro.** Esta técnica destaca-se no registro de autovivência, desenvolvendo a grafopensenidade, com análise e interpretação das vivências cotidianas pelo paradigma consciencial.

**Autoconscientização.** O saldo positivo após vários registros deve-se à expansão da autoconscientização multidimensional e pluriexistencial, por facilitar a percepção da ligação entre os fatos e parafatos.

**Labcon.** A riqueza das experimentações pessoais multidimensionais diárias torna o labcon cenário diversificado possível de ser registrado, estudado, sistematizado e compartilhado com os demais leitores e pesquisadores, com o apoio da *Técnica do Autovivenciograma*.

**Técnica.** Observa-se a importância da sistematização de técnicas conscienciológicas visando aumentar a autoexperimentação, essência da ciência Conscienciologia, observando a cientificidade e cuidados na elaboração de métodos de autopesquisa.

**Mentalsomaticidade.** Com a aplicação da técnica, o autopesquisador promove retrospectiva analítica homeostática com base em autovivências marcantes, ou insuficientemente trabalhadas, ou incompreendidas. Ademais, proporciona higiene mentalsomática aplicada nos mínimos detalhes da cotidianidade com emprego rotineiro dessa técnica.

**Reciclagens.** A finalidade do portfólio de registros das autovivências é proporcionar ao autopesquisador visão de conjunto de si mesmo, das mundividências pessoais, pela cosmoanálise dos fatos e parafatos, com interpretações pró-evolutivas, autoassistenciais e geradoras de reciclagens intraconscienciais, alimentando suas publicações.

**Desafio.** Manter o incentivo ao registro e análise das autovivências e obter benefícios e resultados extraídos diretamente da aplicação da *Técnica do Autovivenciograma* passa a ser desafio institucional para a produção de gescons pessoais e grupais. Quanto mais se exercitar a técnica, maior a possibilidade de qualificação da cosmoanálise das próprias vivências e com produção verponológica.

**Legado.** Enfim, fica disponibilizado este legado tecnológico à CCCI e aos futuros intermissivistas, almejando efeito autopesquisístico recinológico, aceleração da história pessoal e completismo existencial para cada autopesquisador.

## BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Conceição**, Maria Izabel; *Portfólio do Autopesquisador*; Artigo; Jornal da ARACÊ; Tabloide; Mensário; Ano 6; N. 52; Domingos Martins, ES; 2007; páginas 2 e 3.
2. **Facury**, Marco Antônio; *Autovivenciograma na Imersão do Laboratório Serenarium*; Conscienciologia Aplicada; Ano 14; N.10; ARACÊ; 2014; páginas 36 a 42.
3. **Seno**, Ana; *Técnica do Espelhamento Consciencial*; *Journal of Conscientiology*; ed. em português; trimestral; vol. 11; n. 44; Londres; IAC; 2009; páginas 369 a 384.
4. **Stédile**, Eliane; & **Facury**, Marco Antônio; *Autovivenciograma: Técnica para a Autopesquisa*; Artigo; *I Congresso Internacional de Autopesquisologia e V Jornada de Autopesquisa*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 14; N. 1; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Jan.-Mar., 2010; páginas 100 a 109.
5. **Stédile**, Eliane; *Técnica do Autovivenciograma*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete N. 4.236; apresentado no *Tertuliarium / CEAEC*; Foz do Iguaçu, PR; 09.09.17; disponível em: <[www.tertuliaconscienciologia.org](http://www.tertuliaconscienciologia.org)>; acesso em 15.01.2018.
6. **Idem**; *Técnica do Autovivenciograma*; vídeo e áudio; Youtube; canal *Tertuliarium*; tertúlias conscienciológicas; disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=HfW0XQRh1g>>; acesso em 15.01.2018.
7. **Vieira**, Waldo; *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; 7.663 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; Ed. *Princeps*; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2003; páginas 26 e 194.

