

APREÇO PELA TÉCNICA DA ESCRITA TERAPÊUTICA (MENTALSOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *apreço pela técnica da escrita terapêutica* é a valorização lúcida, por parte da conscin, homem ou mulher, da prática da conscienciografia autorreflexiva aplicada à autopesquisa, autossuperação de traumas e autorreestruturação pensênica.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *apreçar* provém do idioma Latim, *appretiare*, “apreciar; estimar; prezar; avaliar”. Surgiu no Século XIII. A palavra *técnica* deriva do idioma Francês, *technique*, derivado do idioma Latim, *technicus*, e esta do idioma Grego, *tekhnikós*, “relativo à Arte, à Ciência ou ao saber, ao conhecimento ou à prática de alguma profissão; hábil”. Apareceu no Século XIX. O termo *escrito* procede do idioma Italiano, *scritta*, “palavra; frase; trechos de frases escritos sobre alguma folha”, derivado do idioma Latim, *scribere*, “traçar caracteres; fazer letras; escrever”. Surgiu no Século XVIII. O vocábulo *terapêutico* vem do idioma Grego, *therapeutikós*, “que se refere ao cuidado e tratamento de doenças”, e este de *therapeúo*, “curar; tratar; cuidar”. Apareceu no Século XVI.

Sinonimologia: 1. Valorização da escrita técnica autanalítica. 2. Estima pela grafoterapia consciencial. 3. Predileção pela *técnica da redação introspectiva*. 4. Consideração pela *técnica grafoterapêutica*. 5. Cultivo da *técnica da conscienciografia recicladora*. 6. Apreço pela *técnica escrita autorreflexiva*.

Antonimologia: 1. Desvalorização da *técnica da escrita terapêutica*. 2. Indiferença à *técnica da escrita autopesquisística*. 3. Resistência ao registro técnico autorreflexivo. 4. Bloqueio à escrita técnica introspectiva. 5. Esquiva ao autoconfronto grafopensênico técnico. 6. Rejeição da *técnica da escrita consciencioterápica*.

Estrangeirismologia: o estado de *flow* durante escrita tarística; a *self-reflective writing* enquanto ferramenta evolutiva; a *writing therapy* ampliada à luz da Conscienciologia.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à escrita terapêutica.

Megapensenologia. Eis 2 megapenses trivocabulares relativos ao tema: – *Escrita gera autoprescrição. Registros aceleram recins.*

Coloquiologia. Eis 4 expressões coloquiais denotando relação com o tema: o ato de *botar no papel as ideias*; o ato de *registrar tudo preto no branco*; o ato de *escrever certo por linhas tortas*; o fato de *ser bom de boca, mas ruim de escrita*.

Citaciologia: – “Diário é o espelho da alma” (Anne Frank, 1929–1945). “Escrever é dar sentido à vida” (Clarice Lispector, 1920–1977).

Proverbiologia. Eis 5 provérbios referentes ao tema: – *As palavras voam, a escrita permanece. A caneta é mais poderosa em comparação à espada. A tinta revela o escondido pela boca. Não se cura o que não se escreve. O papel aceita tudo, mas a consciência cobra.*

Ortopensatologia. Eis 3 ortopensatas, citadas na ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Autores.** Dentre os que precisam mais da autorganização se destaca a **conscin escritora**”.

2. “**Conscienciografia.** No processo conscienciográfico ocorre a sincronização da conscin autora com a linha de **cognição multidimensional** pessoal”.

3. “**Roteiro.** Ao estabelecer o roteiro ou a linha mestra da obra a ser escrita, o **contratempo** pode servir para esclarecer e mudar o rumo das tarefas. A conscin autora deve estar preparada sempre para enfrentar imprevistos, surpreendências e renovações abruptas. A atuação interassistencial dos amparadores extrafísicos incentiva a conscin autora às abordagens dos parafatos”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da escrita terapêutica; os grafopensenes reciclogênicos; a grafopensenidade autocurativa; os ortopensenes; a ortopensenidade; os lucidopensenes; a lucidopensenidade; os recicloopensenes; a recicloopensenidade; o holopensene da autoconsciencialidade grafada; a autopensenidade reeducadora; o gosto pelo detalhismo favorecendo a grafopensenização; o predomínio da ortopensenidade na expressão escrita; o desbloqueio pensênico decorrente do posicionamento quanto à própria gescon; a retilinearidade pensênica favorecida pelo hábito da escrita introspectiva; a clarividência viajora estimulada pela grafopensenidade lúcida; o registro ortopensenizado como recurso de autodiagnóstico; a ressignificação pensênica desencadeada pela escrita; a escrita enquanto prática da higiene pensênica; o refinamento da pensenidade a partir do aut esclarecimento grafado.

Fatologia: o apreço pela escrita na condição de ferramenta de autocompreensão e autocura; as anotações pessoais consciencioterápicas; a estima pela escrita aplicada ao auto e heteracolhimento; o desenvolvimento da autoconscienciometria por meio da escrita terapêutica; o uso prioritário da escrita na organização da higidez consciencial; a predisposição à comunicação escrita; a afeição ao registro grafado; a valorização da rotina útil da escrita enquanto disciplina reeducativa; o contentamento pela projeciografia; o hábito da escrita configurando estímulo à criatividade; a facilitação do raciocínio lógico e estruturado pela escrita frequente; a acuidade redaccional exercitada; a aplicação dos atributos mentais na redação conscienciológica; a qualificação gesconográfica a partir do confor e do paradigma consciencial; a organização de neoideias favorecendo a expansão de temas autopesquisísticos; o interesse evolutivo na escrita de registros dos autodescobrimentos intraconscienciais; o ato de bancar a escrita tarística diante da autexposição; a constatação do ônus das palavras escritas pesarem mais se comparadas às faladas; o uso lúcido e intencional da escrita catalisando ideias e *insights* evolutivos; os registros das experiências na prática da tenepes; os picos de inspiração cognitiva vivenciados durante a produção de gescons; a metodologia pessoal para otimizar a escrita assistencial; a utilização de ferramentas de inteligência artificial (IA) para ampliar o gabarito da escrita; o ponto de virada e encadeamento gesconográfico; o amadurecimento grafopensênico propiciando a autopacificação; o autoposicionamento cosmoético na escrita conscienciológica; o autocompromisso com realização de obra autoral visando recomposição grupocármica; o investimento na conscienciografia ao modo de retribuição aos aportes evolutivos recebidos; o autorrevezamento autoral; a *inteligência evolutiva* (IE) aplicada ao cumprimento da meta intermissiva gesconográfica.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional profilático predispondo à escrita lúcida; a ampliação das parapercepções durante a revisão de trabalhos autorais interassistenciais; a expansão paracognitiva resultante da escrita mentalsomática continuada; a aferição das energias conscienciais (ECs) aprimorando a redação; os acoplamentos energéticos promotores da interassistência e da orientação na escrita; a atuação dos amparadores extrafísicos na condição de coautores multidimensionais das autogescons; o desenvolvimento do parapsiquismo mentalsomático; as inspirações na tenepes sinalizando os direcionamentos da autopesquisa; a reestruturação holosomática facilitada pela escrita autoconsciencial; as retrocognições relacionadas ao estudo e à escrita; a participação em cursos no extrafísico sobre temas em andamento.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo escrita-autodiscernimento*; o *sinergismo escrita-recin*; o *sinergismo escrita-clarividência*; o *sinergismo escrita-autoconfiança*; o *sinergismo escrita-expansão mentalsomática*; o *sinergismo escrita-autoconscienciometria*; o *sinergismo escrita-síntese evolutiva*; o *sinergismo qualificação docente—Curso Intermissivo* (CI).

Principiologia: o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP); o *princípio da descrença* (PD); o *princípio da autossinceridade grafopensênica*; o *princípio da interassistencialidade*;

o princípio da intencionalidade cosmoética na escrita; o princípio da inteligência evolutiva (IE); o princípio da reeducação consciencial por meio do registro reflexivo; o princípio da compensação evolutiva por meio da autodoação de conteúdo autoral útil.

Codigologia: o código pessoal de Cosmoética (CPC) aplicado à escrita; a disciplina grafopensênica aplicada à autopesquisa enquanto cláusula do CPC.

Teoriologia: as teorias da comunicação; as teorias da recepção de mensagens.

Tecnologia: o apreço pela técnica da escrita terapêutica; a técnica do registro de ideias; a técnica do diário de bordo; a técnica da autorreflexão de 5 horas; a técnica do cosmograma; as técnicas de redação; a técnica do enumerograma; a técnica da exaustividade; a técnica da conscin-cobaia.

Voluntariologia: a produção escrita enquanto contribuição prioritária no voluntariado conscienciológico; o incentivo sistemático ao hábito da escrita nos grupos de voluntariado.

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da Comunicologia; o laboratório conscienciológico da Conscienciografologia; o laboratório conscienciológico da Autopensenologia; o laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia; o laboratório conscienciológico da Autocosmoeticologia; o laboratório conscienciológico da Autevolucilogia.

Colegiologia: o Colégio Invisível da Grafopensenologia; o Colégio Invisível da Autopesquisologia; o Colégio Invisível da Cosmoeticologia; o Colégio Invisível da Consciencioterapia; o Colégio Invisível da Autoconscienciometrologia; o Colégio Invisível dos Escritores; o Colégio Invisível da Sinaleticologia.

Efeitologia: o efeito catártico da escrita terapêutica; o efeito autodesassediador da grafoterapia interassistencial; o efeito organizador da mente na prática da escrita; o efeito da escrita evolutiva na ampliação da autexpressão cosmoética; o efeito da escrita no desenvolvimento da comunicabilidade tarística; o efeito de compartilhar lucidamente os resultados autevolutivos.

Neossinapsologia: a construção de neossinapses por meio do registro reflexivo; a ampliação das neossinapses pelo hábito da escrita; a qualificação das neossinapses mentaissomáticas por meio da grafopensenidade.

Ciclogia: o ciclo de expansão de ideias; o ciclo escrita intermitente–revisões periódicas; o ciclo análise dos registros escritos–síntese evolutiva; o ciclo escrita inspirada–autopesquisa aprofundada; o ciclo escrita projetiva–registros extrafísicos; o ciclo escrita tarística–ampliação da cosmovisão.

Enumerologia: o caráter autescclarecedor do registro técnico; o autenfrentamento grafado a partir da constância redacional; a redução das distorções pessoais pelo detalhamento escrito; a construção da postura traforista pela grafotares; o discernimento por meio da autorrevisão conscienciográfica; a reeducação consciencial através da redação; o posicionamento pró-evolutivo decorrente da gesconografia.

Binomiologia: o binômio escrita–desbloqueio emocional; o binômio exposição–autodesassédio; o binômio escrita terapêutica–autorreeducação cosmoética; o binômio escrita–projeção consciente; o binômio escrita–pacificação íntima; o binômio escrita terapêutica–escrita interassistencial; o binômio escrita–autolucidez; o binômio escrita continuada–gescon estruturada.

Interaciologia: a interação escrita–parapercepção; a interação escrita–intercompreensão; a interação escrita assistencial–amparo extrafísico; a interação escrita–retrocognição; a interação escrita–autodespertamento.

Crescendologia: o crescendo escrita desorganizada–escrita metodológica; o crescendo escrita fragmentada–escrita estruturada; o crescendo escrita inconsistente–escrita autocrítica; o crescendo escrita emocional–escrita racional; o crescendo escrita taconista–escrita tarística; o crescendo escrita egocentrada–escrita policármica.

Trinomiologia: o trinômio conteúdo–forma–intenção cosmoética; o trinômio autorreflexão–autoconhecimento–autescclarecimento; o trinômio evocação–rememoração–ressignificação; o trinômio autenticidade–autocoerência–autoposicionamento; o trinômio escrita lúcida–intenção cosmoética–tares grafopensênica.

Polinomiologia: o *polinômio escrita-evocação-assimilação-assistência*; o *polinômio tráfagar-autenfrentamento-recin-recéxis*; o *polinômio pensene-grafopensenidade-gescon-retribuição interassistencial*.

Antagonismologia: o *antagonismo oralidade evasiva / escrita profunda*; o *antagonismo repressão emocional / autorrevelação grafopensênica*; o *antagonismo verbalismo superficial / redação terapêutica autêntica*; o *antagonismo estagnação autopensênica / dinamismo autopesquisístico*.

Paradoxologia: o *paradoxo de quanto mais se escreve sobre si, mais se acessa o outro*; o *paradoxo de a escrita poder revelar o ainda não percebido conscientemente pelo autor*.

Politicologia: a *discernimentocracia*; a *meritocracia*; a *evoluciocracia*; as *políticas de valorização da comunicação grafopensênica*; as *políticas editoriais voltadas à publicação de gescons autopesquisísticas*.

Legislogia: a *lei do maior esforço autoral*; a *lei da empatia*; a *lei da responsabilidade evolutiva*; a *lei da retribuição dos aportes recebidos*; a *lei da interassistencialidade multidimensional*.

Filiologia: a *convíviofilia*; a *grafofilia*; a *amparofilia*; a *interassistenciofilia*; o *conscienciometrofilia*; o *recinofilias*; a *gesconofilias*; a *verponofilias*.

Fobiologia: a *grafofobia*; a *terapeuticofobia*; a *intelectofobia*; a *gramaticofobia*; a *confrontofobia*; a *autexposiciofobia*; a *comunicofobia*.

Sindromologia: a *síndrome da subestimação do conteúdo pessoal*; a *síndrome do silêncio autodepreciativo*.

Maniologia: a *mania de deixar a escrita para depois*; a *mania de negligenciar inspirações espontâneas de escrita*; a *mania de autocobrança excessiva na produção escrita*; a *mania de perfeccionismo paralisante no processo grafopensênico*.

Mitologia: o *mito da renovação íntima sem esforço pessoal*.

Holotecologia: a *psicossomatoteca*; a *comunicoteca*; a *grafoteca*; a *autopesquisoteca*; a *gesconoteca*; a *autocognoteca*; a *mentalsomatoteca*.

Interdisciplinologia: a *Mentalsomatologia*; a *Experimentologia*; a *Parapercepciologia*; a *Autopesquisologia*; a *Descrenciologia*; a *Autocogniciologia*; a *Teaticologia*; a *Priorologia*; a *Coerenciologia*; a *Taristicologia*; a *Holomaturologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *conscin lúcida*; a *isca humana lúcida*; o *ser desperto*; o *ser interassistencial*; a *conscin grafopensenizadora*.

Masculinologia: o *pesquisador*; o *intermissivista*, o *reciclante*, o *comunicólogo*; o *conscienciólogo*; o *verbetógrafo*; o *escritor*; o *grafopensenizador*; o *intelectual*; o *revisor*.

Femininologia: a *pesquisadora*; a *intermissivista*; a *reciclante*; a *comunicóloga*; a *consciencióloga*; a *verbetógrafa*; a *escritora*; a *grafopensenizadora*; a *intelectual*; a *revisora*.

Hominologia: o *Homo sapiens graphopensenicus*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens therapeuticus*; o *Homo sapiens verponarista*; o *Homo sapiens autodesassediator*; o *Homo sapiens graphocommunicator*; o *Homo sapiens argumentator*.

V. Argumentologia

Exemplologia: apreço *inicial* pela *técnica da escrita terapêutica* = a prática da conscienciografia de modo incipiente, reconhecendo os primeiros benefícios evolutivos da autexpressão grafopensênica; apreço *avançado* pela *técnica da escrita terapêutica* = a prática veterana da conscienciografia, mantendo reciclagens intraconscienciais contínuas e gescons publicadas.

Culturologia: a cultura da escrita terapêutica; a cultura da conscienciografia; a cultura da autopesquisa; a cultura da escrita lúcida; a cultura da interassistência por meio da grafotares.

Revisão. Pelos critérios da *Conscienciografologia*, a qualificação da escrita favorecida pela interassistência entre compassageiros evolutivos, por meio do incentivo cosmoético da preceptoria técnica e do *feedback* esclarecedor de conscins experientes na escrita conscienciológica, favorece o desenvolvimento da autoconfiança, lucidez interassistencial, integrando aprendizado e evolução pessoal.

Recin. Sob a ótica da *Trafoologia*, eis, na ordem alfabética, 11 traços facilitadores da escrita tarística e favoráveis ao proveito pessoal das vivências para as reciclagens intraconscien-ciais prioritárias:

01. **Abertismo:** escrever sobre fatos, sem máscaras ou distorções autenganosas.
02. **Autoconscienciometria:** usar a escrita para mapear traços conscienciais, promovendo autodiagnóstico e autorreeducação.
03. **Autodiscernimento:** selecionar temas prioritários, relevantes para própria evolução e úteis à interassistência.
04. **Autorganização:** estruturar as ideias com lógica, clareza e comunicação do conteúdo.
05. **Autorreflexão:** ampliar a visão sobre a realidade pessoal, conectando vivências individuais a contextos evolutivos maiores.
06. **Didática:** explicitar ideias complexas de maneira simples, objetiva, facilitando o entendimento do leitor.
07. **Disciplina:** manter rotina de escrita, mesmo em meio a adversidades, otimizando a produtividade autoral.
08. **Grafofilia:** ampliar a autossatisfação no ato de escrever, motivando a continuidade da produção textual ao longo do tempo.
09. **Intencionalidade cosmoética:** escrever com propósito assistencial, evitando exibicionismo, vaidade ou dramatizações.
10. **Perceptibilidade:** captar *insights*, inspirações, sinaléticas, transformando percepções sutis em conteúdo útil, aplicável à autopesquisa.
11. **Persistência:** retomar a escrita reflexiva mesmo após bloqueios criativos, mantendo foco na reciclagem pessoal.

VI. Acabativa

Remissiolgia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com o apreço pela *técnica da escrita terapêutica*, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Análise da grafopensenidade:** Comunicologia; Neutro.
02. **Apreço pela autolucidez:** Autolucidologia; Homeostático.
03. **Autoconscientização grafopensênica:** Comunicologia; Neutro.
04. **Conscienciografia:** Comunicologia; Neutro.
05. **Cultura da escrita:** Grafopensenologia; Neutro.
06. **Desdramatização da escrita:** Comunicologia; Homeostático.
07. **Efeito da escrita tarística:** Grafointerassistenciologia; Homeostático.
08. **Escrita parapsíquica:** Comunicologia; Neutro.
09. **Escrita reciclogênica:** Mentalsomatologia; Homeostático.
10. **Grafopensenidade:** Grafopensenologia; Neutro.
11. **Intercessão grafopensênica:** Conscienciografologia; Neutro.
12. **Ortografopensenidade:** Grafopensenologia; Homeostático.

13. **Planejamento da gescon:** Autorganizaciologia; Neutro.
14. **Postura pró-escrita tarística:** Gesconologia; Homeostático.
15. **Reciclagem do autacobertamento:** Conscienciometrologia; Homeostático.

**O APREÇO PELA TÉCNICA DA ESCRITA TERAPÊUTICA
POTENCIALIZA O AUTOCONHECIMENTO, A RECIN DE PA-
DRÕES INTRACONSCIENCIAIS IMATUROS, AMPLIA A AU-
TOCOSMOVISÃO E APERFEIÇO A GRAFOPENSENIDADE.**

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já vivencia o apreço pela *técnica da escrita terapêutica* na autopesquisa? Na escala de 1 a 5, quanto você valoriza a escrita enquanto instrumento de reeducação consciencial e interassistência?

Bibliografia Específica:

1 **Vieira, Waldo;** *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; CEAEC; & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vols. I e III; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 7.518 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 2 tabs.; 120 *técnicas lexicográficas*; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 280, 487 e 1.776.

H. S. C.