

ESCRITA AUTOTERAPÊUTICA (GRAFOPENSENOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *escrita autoterapêutica* é o ato de a conscin, homem ou mulher, expressar livremente a autopenalidade de modo grafado, visando a catarse intraconscinial, destinada ao autoconhecimento, aut esclarecimento e autocompreensão, sendo fase anterior à produção gesconográfica.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O termo *escrita* 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 elemento de composição *auto* procede do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O vocábulo *terapêutico* procede 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. Escrita autodesassediadora. 2. Escrita aut esclarecedora. 3. Autografpensalidade pró-lucidez. 4. Escrita autequilibradora. 5. Grafia autoterápica.

Neologia. As 4 expressões compostas *escrita autoterapêutica*, *escrita autoterapêutica elementar*, *escrita autoterapêutica intermediária* e *escrita autoterapêutica avançada* são neologismos técnicos da Grafopenologia.

Antonimologia: 1. Escrita técnica. 2. Escrita científica. 3. Aula terapêutica. 4. Escrita enciclopédica. 5. Escrita de gescon. 6. Grafopenização especialista.

Estrangeirismologia: o hábito da escrita no *Verponarium* pessoal; o *show* lexical grafado; o *update* do microuniverso consciencial; o *strip-tease* consciencial no reservado; o *free thinking* sem roteiro; a suspensão provisória da *right writing*; a *storytelling* envolvendo conversas difíceis; o desvelar dos *gaps* cognitivos; o método *expressive writing* (James W. Pennebaker, 1950–); a geração de *insights* sobre padrões de vida e bloqueios internos.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à condição do reequilíbrio intraconscinial.

Proverbiologia: – *É no balanço da carroça que as melancias se ajeitam.*

Ortopensatologia. Eis duas ortopensatas, citadas em ordem alfabética, relativas ao tema:

1. “**Conscienciografia.** A **hora da escrita** é o melhor momento para você, conscin autora, acessar a você mesmo, devido ao abertismo mentalsomático”.

2. “**Rotina.** A dedicação de uma hora diária para a **escrita**, cria o hábito positivo que se expande até o nível de a conscin ter vergonha de si mesma, sob qualquer falha no ramerrame, após 1 ano da rotina instalada, demonstrando que a constância da rotina do trabalho intelectual faz a ampliação da racionalidade da conscin autora”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da escrita; os grafopensenes; a grafopenalidade; os ortopensenes; a ortopenalidade; os ortografpenses; a ortografpensalidade; os babelpensenes; a babelpensalidade; os bilipenses; a bilipensalidade; os toxopensenes; a toxopenalidade; o holopensene autoterapêutico; o pensene expresso por escrito; a flutuação da autopenalidade durante a grafia autoterapêutica; o florescimento da grafopenalidade interassistencial; o holopensene autoral; a autassistência prioritária por meio da grafopenalidade; a organização pensênica realizada enquanto se escreve; a evocação do bolsão holopensênico do assunto em pauta; a fase de preparação de elaborações autopensênicas mais complexas.

Fatologia: a escrita autoterapêutica; a anotação destinada à autocatarse; a comunicação grafada; a escrita diária; a redação desinibida; o caráter terapêutico da grafia feita à mão; o regis-

tro autodesrepressor; a escritura contemplativa; o texto sem começo-meio-fim; a liberação dos incômodos; a autexpressão; o destravamento gesconográfico inicial; a liberdade de expressão; a comunicação truncada; a grafia enquanto exercício mentalsomático e reequilibrante do psicossoma; a autoterapia afetiva; a associação de ideias; as comparações elucidativas; os confrontos de emoções; os cotejos necessários; a necessidade pessoal de expressão manual; os contrastes reveladores; a necessidade intraconscencial de aut esclarecimento quanto ao tema em foco; a prévia escritural de temática assistencial para terceiros; a aut explicitação propulsora da autocura; as extrapolações ideativas e cognitivas; a evocação do público-alvo assistencial; a busca de ampliação da aut mentalsomaticidade a partir da escrita autoterapêutica; as diferentes fases de registros autoterapêuticos ao longo da vida; a autorreeducação de expressão linguística; a redação sem roteiro prévio; a mensagem sem destinatário; a procura de respostas para questões importantes; o atendimento da necessidade pessoal de autorreconciliação; a profilaxia dos excessos incompatíveis com a escrita madura e tarística; o entendimento do ponto de menor resistência pessoal; a grafia sobre os medos em geral; os ganhos de amadurecimento emocional; a explicitação dos conflitos íntimos, problemas e desabafos pessoais; o descarte de tema desestabilizador a ser redigido; o registro dos pontos obscuros, imaturidades, amarras intraconscienciais, nó górdios, fissuras de ego, traços desconhecidos, traços não trabalhados e inexperiências pessoais; a coragem de releitura dos textos pessoais emotivos; o desbravamento das recins; as autorrenovações; a ressignificação de autovivências; as repercussões grafadas dos estados emocionais alterados; a consolidação de pontos críticos da autopesquisa conscienciológica; a limpeza mental; os desenhos esquemáticos; a sequência de palavras-chave; a listagem de itens compondo pequenos sumários de capítulos de livro; as redes neurais acionadas simultaneamente pelo transborde durante o registro; a eliminação do malestar para entrar na rotina criativa; o momento de escrita atuando no reequilíbrio entre os hemisférios cerebrais; a eutímia; o equilíbrio íntimo obtido após a escrita terapêutica; a liberação da mente para a entrada de ideias novas.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a comunicação interdimensional favorecida pela grafia compromissada autoterapêutica; a interassistência multidimensional conjunta entre conscin e paraleitores; a participação indireta das consciexes na escrita autoterapêutica; a autoconsciência adquirida pelo registro de parafatos vivenciados multidimensionalmente; as projeções conscienciais envolvendo a paraescrita; a autocosmovisão patrocinada por amparadores extrafísicos; o apoio de amparo extrafísico de função durante a escrita autoterapêutica; os parabanhos de energia no ápice das anotações.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo escrita autoterapêutica-gescon*; o *sinergismo autoconsciencioterapia-autoconscienciometria*; a substituição do *sinergismo meditação-grafoterapia* pelo *sinergismo estado vibracional-escrita autoterapêutica*.

Principiologia: o *princípio da descrença* (PD); o *princípio da afinidade pensênica*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC).

Teoriologia: a *teoria do pensene*; a *teoria da evolução consciencial*; a *teoria da reciclagem intraconscencial*.

Tecnologia: a *técnica da escrita livre*; a *técnica do diário*; a *técnica de nenhum dia sem linha*; a *técnica do circuito corono-frontochakra*; a *técnica do brainstorming*; a *técnica das páginas matinais*; a *técnica do aquecimento neuronal*.

Voluntariologia: o *voluntariado com base na grafopensenidade*; as atividades de escrita destinadas aos *voluntários de Instituições Conscienciocêntricas* (ICs); a escrita enquanto valor no *voluntariado conscienciológico*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Conscienciografologia*; o *laboratório conscienciológico do Autovivenciograma*; o *laboratório conscienciológico Serenarium*; o *laboratório conscienciológico da Autopesquisologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopensenologia*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Autopesquisologia*; o *Colégio Invisível da Gesconografologia*; o *Colégio Invisível da Pensenologia*.

Efeitologia: o *efeito equilibrante da intraconsciencialidade*; o *efeito positivo e autodesrepressor na futura redação final da obra*; o *efeito da ampliação da compreensão do tema pelo autor*; o *efeito da grafopensenidade nos paraleitores de plantão*; o *efeito acelerador do amadurecimento da futura gescon*; o *efeito de autossuperação autoral*; o *efeito integrativo do pensene durante a escrita terapêutica*; o *efeito positivo no tratamento de traumas pluriexistenciais*.

Neossinapsologia: as *neossinapses advindas do relaxe autoterapêutico grafado*; a rede sináptica ativada pela escrita.

Ciclologia: o *ciclo anotação-redação-gescon-megagescon*; o *ciclo sentir-pensar-escrever*.

Enumerologia: a *escrita autorreconciliatória*; a *escrita autotarística*; a *escrita restauradora*; a *escrita desrepressora*; a *escrita pacificadora*; a *escrita autoconsciencioterapêutica*; a *escrita inspiradora*.

Binomiologia: o *binômio vontade-autocura*.

Interaciologia: a *interação pensamento-emoção*; a *interação ego atual-retroego*; a *interação conscin-papel em branco*; a *interação psicossomaticidade-mentalsomaticidade*; a *interação memória-holomemória*.

Crescendologia: o *crescendo vontade-emprego da inteligência evolutiva (IE)-grafofilia*; o *crescendo desconforto-escrita do malestar-catar-se-reequilíbrio*; o *crescendo soltura-reorganização-compreensão-alívio-autocura*.

Trinomiologia: o *trinômio autopesquisa-profundidade-mergulho*; o *trinômio evocação-iscagem-desassédio*; o *trinômio memória-criatividade-registro*; o *trinômio atenção-controle-desempenho*; o *trinômio imaginação-texto inicial-futuro livro*; o *trinômio terapêutico acalmar angústias-trazer alívio-promover bem-estar físico e mental*; o *trinômio processamento de emoções reprimidas-redução do ruído mental-estímulo do autoconhecimento*.

Polinomiologia: o *polinômio liberação-catar-se-libertação-homeostase*; o *polinômio anotar conteúdo lido-pensar por escrito-refletir-reaproveitar as ideias*.

Antagonismologia: o *antagonismo escrita assediante / escrita desassediadora*; o *antagonismo autorrepressão / despojamento*; o *antagonismo verdade absoluta / verdade relativa de ponta*; o *antagonismo medo de autexposição / expressão autêntica*.

Paradoxologia: o *paradoxo de a ação manual da escrita promover organização pensênica*.

Politicologia: as *políticas de boas práticas e de incentivo da escrita conscienciológica*.

Legislogia: a *lei do maior esforço*.

Filiologia: a *grafofilia*; a *bibliofilia*; a *parapsicofilia*.

Fobiologia: a *grafofobia*; a *sociofobia*.

Sindromologia: a *síndrome do impostor*; a *síndrome da inércia grafopensênica*; a *síndrome da dispersão consciencial*; a *síndrome de Amiel*.

Maniologia: a *mania de repetir palavras e frases*; a *grafomania*; a *mania de perfeccionismo na escrita*; a *mania de utilizar rituais para a escrita*.

Mitologia: o *mito de a primeira versão precisar ser perfeita*.

Holotecologia: a *grafoteca*; a *biblioteca*; a *lexicoteca*; a *consciencioteca*; a *psicoteca*.

Interdisciplinologia: a *Grafopensenologia*; a *Psicossomatologia*; a *Psicotécnica*; a *Psicografologia*; a *Psicofenômica*; a *Pangrafologia*; a *Para-Homeostasia*; a *Pararregeneraciologia*; a *Paracatrizaciologia*; a *Paraterapeuticologia*; a *Autoconsciencioterapia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *consciência*; a *conscin pré-serenona*; a *conscin lúcida*; a *isca humana lúcida*; o *ser desperto*; o *ser interassistencial*.

Masculinologia: o *intermissivista*; o *cognopolita*; o *compassageiro evolutivo*; o *completista*; o *comunicólogo*; o *conscienciólogo*; o *conscienciômetra*; o *consciencioterapeuta*; o *autorree-*

ducador; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o tenepessista; o pesquisador; o projetor consciente.

Femininologia: a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a autorreeducadora; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a tenepessista; a pesquisadora; a projetora consciente.

Hominologia: o *Homo sapiens scriptor*; o *Homo sapiens cognografus*; o *Homo sapiens graphocommunicator*; o *Homo sapiens mentalsomaticus*; o *Homo sapiens auctor*; o *Homo sapiens communicologus*; o *Homo sapiens recyclans*.

V. Argumentologia

Exemplologia: escrita autoterapêutica *elementar* = a anotação rápida feita a mão ou digitada de palavras significativas e impactantes para a autopesquisa; escrita autoterapêutica *intermediária* = a redação feita manualmente expressando os pensamentos e sentimentos com finalidade de extravasamento e catarse; escrita autoterapêutica *avançada* = o registro exaustivo e detalhado das condições intraconscenciais e multidimensionais possibilitador de experiência pangráfica com finalidade aut esclarecedora e organizativa.

Culturologia: a *cultura da escrita autoterapêutica*; a *cultura da autopesquisa*; a *cultura da escrita diária*.

Cuidadologia. O registro em palavras funciona ao modo de autocuidado. Há autoterapias por meio das palavras escritas ou a grafoterapia. Tal hábito ajuda o autor a se conhecer e desenvolver a reflexão interior.

Reciclagens. Perante a *Autossuperaciologia*, eis, pelo menos, 8 aspectos favoráveis da escrita autoterapêutica, expostos em ordem alfabética:

1. **Autassistencialidade:** promoção de autassistência prioritária pelo aut esclarecimento.
2. **Autoconscienciometria:** favorecimento da autavaliação crítica.
3. **Cognição:** organização das ideias, favorecendo o foco mental.
4. **Criatividade:** remoção de bloqueios, reativando o fluxo de imaginação.
5. **Emocionalidade:** liberação de tensões, ansiedades e pensamentos repetitivos.
6. **Interassistencialidade:** possibilidade de haver desdobramento em escrita assistencial para terceiros.
7. **Intraconsciencialidade:** facilitação de acesso à profundidade intraconsciencial.
8. **Multidimensionalidade:** fortalecimento do contato com a intuição e o propósito evolutivo pessoal.

Reorganização. Durante a prática grafopensênica ocorre atividade integrada de circuitos neurais localizados em diferentes áreas cerebrais interconectadas, compondo redes neurais funcionais, possibilitando, pelo menos, 4 benefícios, expostos em ordem alfabética:

1. **Cognição:** análise mais distanciada do exposto no papel.
2. **Grafopensenedade:** transformação desopressora de autopensenes em palavras.
3. **Memória:** reativação das memórias visando a ressignificação.
4. **Psicomotricidade:** coordenação motora durante os registros sob efeito das emoções.

Distúrbios. Pela *Grafoassistenciologia*, a escrita autoterapêutica pode auxiliar no tratamento e redução de, pelo menos, 3 tipos de dificuldades do escritor, expostos em ordem alfabética:

1. **Agrafia:** perda da capacidade de escrever, causada por lesão cerebral, mas com a capacidade de ler ainda preservada.

2. **Disgrafia:** dificuldade de aprendizagem, interferindo nas habilidades de escrita e afetando a coerência e fluidez do texto.

3. **Dislexia** (na escrita): capaz de afetar a leitura, impactando também a grafia, tornando-se lenta e desorganizada.

VI. Acabativa

Remissologia. 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 a escrita autoterapêutica, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Análise:** Autodiscernimentologia; Neutro.
02. **Autassédio emocional:** Autassediologia; Nosográfico.
03. **Autoinvestigação consciencioterápica:** Autoconsciencioterapeuticologia; Neutro.
04. **Autopercepção emocional:** Autoconsciencioterapeuticologia; Neutro.
05. **Autorreflexão pré-gesonográfica:** Autocriticologia; Neutro.
06. **Bloco intelectual:** Comunicologia; Neutro.
07. **Consciência gráfica:** Comunicologia; Homeostático.
08. **Diários:** Grafopensenologia; Neutro.
09. **Ferida emocional:** Consciencioterapeuticologia; Nosográfico.
10. **Grafofilia:** Conscienciografologia; Neutro.
11. **Grafopensenidade:** Grafopensenologia; Neutro.
12. **Interação organização pensênica–conscienciografia:** Mentalsomatologia; Homeostático.
13. **Locus de autorreflexão:** Autorreflexologia; Homeostático.
14. **Sequenciamento parafactual:** Autoparapercepciologia; Neutro.
15. **Técnica do diário:** Consciencioterapeuticologia; Neutro.

A ESCRITA AUTOTERAPÊUTICA É FORMA DE AUTODES-BLOQUEIO E DE AUTODIAGNÓSTICO PENSÊNICO. CADA LINHA ESCRITA REVELA TRAÇOS DO MICROUNIVERSO CONSCIENCIAL A SEREM ENFRENTADOS E RECICLADOS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, faz uso da escrita autoterapêutica? Quais ganhos evolutivos e gesonográficos obtém com tal hábito?

Bibliografia Específica:

1. **Schopenhauer**, Arthur; *A Arte de Escrever (Über Gelehrsamkeit und Gelehrte)*; trad. e pref. Pedro Sussekind; revisores Clóvis Victória; & Jó Saldanha; 170 p.; 5 caps.; 1 biografia; 79 enus.; 1 ilus.; 20 refs.; br.; L & PM Pocket; Porto Alegre, RS; 2007; páginas 79 a 113.

2. **Vieira**, Waldo; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo, CEAEC & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vol. 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 13cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 486 e 1.777.

Webgrafia Específica:

1. **Pennebaker**, James W.; *Writing about Emotional Experiences As a Therapeutic Process*; Artigo; *Association for Psychological Science (APS)*; Revista; *Special Section*; Vol. 8; N. 3; 1 *E-mail*; 4 enus.; 1 microbiografia; 1 tab.; 1 técnica; 1 *website*; 35 refs.; Maio, 1997; páginas 162 a 166; disponível em: <<https://www.jstor.org/stable/i40002707>>; acesso em: 08.02.2026; 11h15.

A. S.