

TÉCNICA DO AUTOVIVENCIOGrama (AUTOPESQUISOLOGIA)

I. Conformática

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.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O termo *técnica* provém do idioma Francês, *technique*, derivado do idioma Latim, *technicus*, e este do idioma Grego, *technikós*, “relativo à Arte, à Ciência ou ao saber, ao conhecimento ou à prática de alguma profissão; hábil”. Surgiu no Século XIX. O elemento de composição *auto* procede do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. A palavra *vivência* vem do idioma Latim, *viventia*, de *vivens*, “vivente”, particípio presente de *vivere*, “viver; estar em vida; estar vivo; existir”. Surgiu no Século XX. O vocábulo *grama*, vem do idioma Grego, *grámma*, “atos; caráter de escrita; sinal gravado; letra; texto; inscrição; registro; lista; documento; livro; tratado”. Apareceu no Século XVI.

Sinonimologia: 1. *Técnica do cosmograma de autovivências*. 2. *Técnica da seleção de autovivências significativas*. 3. *Técnica da associação máxima de ideias relativas às autovivências*.

Neologia. As 3 expressões compostas *técnica do autovivenciograma*, *técnica do autovivenciograma desperdiçada* e *técnica do autovivenciograma aproveitada* são neologismos técnicos da Autopesquisologia.

Antonimologia: 1. *Técnica do cosmograma*. 2. *Técnica do heterovivenciograma*. 3. Anotações autovivenciais desordenadas.

Estrangeirismologia: o *background* cognitivo armazenado nos registros pessoais; o *modus vivendi* pessoal identificado; a análise sincera das próprias *performances*; a aquisição do *know-how* autopesquisístico; o *appointment book*; a autavaliação quanto ao *turning point* evolutivo; a autocrítica das ações *on time*, gerada pela prática autopesquisística; o *insight* advindo da interpretação dos fatos; a saída profíqua do *setup* consciencial anacrônico ao mudar a interpretação do ocorrido; o *scanner* consciencial; os arquivos do *laptop* pessoal; o *pit stop* estratégico para o registro de autovivências; a *glasnost* pensênica; a *life writing*; a relação *input-output* no entendimento interno das vivências e na aplicabilidade externa dos aprendizados; o questionamento *qué pasa?* visando entender o contexto.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à pesquisística autovivencial.

Coloquiologia. Eis 5 expressões populares evidenciando a necessidade de a conscin analisar as autovivências: o ato de *queimar a mufa* pensando no fato acontecido; o ato de *esquentar a cachola* para entender; o ato de *ciscar em cima dos acontecimentos*; o ato de pensar até *cair a ficha*; o ato de verbalizar o bordão *não aguento mais passar por isso*.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal de autopesquisa; os autopensenes; a autopensenidade; os grafopensenes; a grafopensenidade; a autopensenidade *démodé* deflagrada durante a autopesquisa; a sistematização grafopensênica do cotidiano; o *upgrade* do holopensene pessoal; os pensenes reeducados; a reestruturação pensênica após a identificação de distorções cognitivas na interpretação dos fatos e parafatos.

Fatologia: as autovivências; o diário técnico de autovivências; o banco de dados vivencial; a autobservação sistemática; o sobrepairamento analítico sobre as autexperiências; o autoconhecimento teático; a autorreflexão técnica das autovivências; o autencantoamento cosmoético voluntário para o entendimento da vida intrafísica; o banco de dados da História Pessoal; a autanálise conscienciométrica; as análises valorativas das autovivências; a vivência referencial; a coleta dos bons e maus exemplos; a autodepuração refinada dos erros e acertos pessoais; a autovivência enquanto matéria-prima das reciclagens existenciais; as exemplificações com base nas vivências pessoais; a ampliação da exegética quanto aos fatos; a taxologia dos acontecimentos intrafísicos; os cortes da realidade registrados; os momentos vividos pelo docente enquanto gancho didático para o conceito apresentado em sala de aula; a interassistência teática advinda da elucidação do assunto; o autenfrentamento promovendo a dispensa do uso do mecanismo de defesa do ego (MDE); a aferição técnica do patamar evolutivo alcançado; a constatação do erro cometido e a espera tranquila pela próxima ocorrência para fazer diferente; a recorrência dos fatos registrados evidenciando a falta de recin; a tomada de partido em favor de si mesmo promotora de interpretações tendenciosas; a autoridade vivencial; o autorreconhecimento evolutivo pela análise fria dos fatos; a opção pela mudança do comportamento após a sistematização do ocorrido; a eliminação das automimeses dispensáveis evidenciadas pela objetividade da escrita técnica; a motivação interna para entender os acontecimentos; a predisposição para o aprendizado; o aproveitamento máximo da fatuística pessoal esmiuçada; o ato de enfrentar e reperspectivar o erro; a eumática própria do autopesquisador teático; o inventário de temas e subtemas da autopesquisa; a *Oficina do Autovivenciograma* realizada pela *Associação Internacional para a Evolução da Consciência* (ARACÊ); o *Caderno do Autovivenciograma*; os debates laboratoriais das *Instituições Conscienciocêntricas* (ICs); a *Prova da Imagística* evidenciando a bagagem mnemônica das autovivências; a área de convivência do *Campus ARACÊ*; a aplicação da *técnica do autovivenciograma* pelo experimentador-serenauta no período pré-experimento do *Serenarium*.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; as paravivências; a exegética quanto aos parafatos; a análise dos parafatos; as pararrealidades acessadas nas autovivências; a taxologia dos acontecimentos extrafísicos; o estudo das sincronidades e interconectividade das ocorrências diurnas; a iscagem de consciexes patológicas, realizada durante a vivência, assistidas quando da rememoração e entendimento do ocorrido; o aumento da parapercepção das sincronidades; os paraolhos observando ações e reações dos atores e atrizes do palco existencial; o autodesassédio mentalsomático; as evocações extrafísicas; as paravivências dos aplicadores do autovivenciograma no período pré-experimento do *Serenarium*; a *Central Extrafísica da Verdade* (CEV).

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo autorreflexão-autentendimento*; o *sinergismo vivenciar-aprender*; o *sinergismo descrição da vivência-interpretação da vivência*; o *sinergismo erro-aprendizado*; o *sinergismo prática-teoria*.

Principiologia: o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP); o *princípio de os fatos e parafatos orientarem a pesquisa*; o *princípio tarístico do autescclarecimento*; o *princípio da primazia da realidade sobre qualquer ilusão*; o *princípio “contra fatos não há argumentos”*; o *princípio das interprisões grupocármicas*; o *princípio do acerto grupocármico*.

Codigologia: o *código do exemplarismo pessoal* (CEP); o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) aplicado às autovivências.

Teoriologia: a *teoria da interpretação dos fatos e parafatos*; a *teoria de “quem pesquisa acha”*; a *teoria do zum mnemônico*; a *teoria da espiral evolutiva*; a *teoria da autossuperação*.

Tecnologia: a *técnica do autovivenciograma*; a *técnica do conscienciograma*; a *técnica do cosmograma*; a *técnica do autoinventariograma*; a *técnica da assim*; a *técnica da desassim*; a *técnica do detalhismo*; a *técnica da autorreflexão de 5 horas*; a *técnica da circularidade*; a *técnica da atualização holobiográfica*.

Voluntariologia: o voluntariado conscienciológico; os voluntários-docentes da ARACÊ e da Associação Internacional para a Inversão Existencial (ASSINVÊXIS), componentes da equipe do Serenarium; os voluntários-docentes da Oficina do Autovivenciograma; os voluntários-amparadores intrafísicos do laboratório conscienciológico do Autovivenciograma do Programa Amparadores Intrafísicos dos Laboratórios Conscienciológicos.

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico do autovivenciograma; o laboratório da vida cotidiana; o laboratório conscienciológico da Autoconscienciometrologia; o laboratório conscienciológico da Conscienciografologia; o laboratório conscienciológico Pesquisarium; o laboratório conscienciológico da Grupocarmologia; o laboratório conscienciológico Serenarium.

Colegiologia: o Colégio Invisível da Conscienciometrologia; o Colégio Invisível da Intrafisiologia; o Colégio Invisível da Experimentologia; o Colégio Invisível da Mentalsomato-logia.

Efeitologia: o efeito de expandir o banco de dados de vivências pessoais registradas; o efeito de aumentar o entendimento lógico do ocorrido; o efeito de desenvolver a autocrítica; o efeito de exercitar o processo de antevisão; o efeito de aprimorar a compreensão pessoal sobre as ocorrências cotidianas; o efeito de desnudar-se para si diante do estudo das autovivências com base no paradigma consciencial; o efeito de aumentar a conexão com amparadores de função; a ampliação dos acertos grupocármicos enquanto efeito da análise anti-defensiva das ocorrências; o efeito da saída da análise tão somente teórica na escrita conscienciológica; o efeito da desdramatização dos acontecimentos.

Neossinapsologia: as neossinapses advindas do entendimento das autovivências; as neossinapses geradas pelo continuísmo da análise mentalsomática de experiências.

Ciclologia: o ciclo autovivência-registro-aprendizado-revivência; o ciclo ininterrupto teoria-prática; o ciclo erro-aprendizado-acerto; o ciclo autovivência-entendimento intelectual da autovivência-ampliação da autocognição; o ciclo 1 vivência-1.000 temas de pesquisa; o ciclo vivenciar-registrar-interpretar-entender; o ciclo robotização-saída da mediocridade-assunção da genialidade.

Enumerologia: o registro da autovivência; a interpretação da autovivência; a hipótese da autovivência; o aprendizado extraído da autovivência; a taxologia da autovivência; o fichamento da autovivência; a cosmanálise a partir do agrupamento de autovivências.

Binomiologia: o binômio vivência-registro; o binômio sinapse-neossinapse; o binômio análise correta-interpretação isenta; o binômio análise-síntese; o binômio compreensão-taxologia; o binômio classificação-arquivamento; o binômio aprendizado vivencial-aplicabilidade teática; o binômio autovivência-autoconhecimento; o binômio vivência entendida-página virada.

Interaciologia: a interação fato intrafísico-fato extrafísico; a interação descrição-interpretação; a interação versões-hipóteses; a interação hipóteses pessoais-hipóteses coletivas; a interação autovivência-autorrecin.

Crescendologia: o crescendo interpretação defensiva-interpretação interassistencial; o crescendo erro-acerto; o crescendo escrita teórica-escrita vivencial; o crescendo crise latente-crise recorrente-crise de crescimento.

Trinomiologia: o trinômio autovivência-autovivenciograma-arquivamento; o trinômio registrar-arquivar-entrecruzar; o trinômio prática-registro-recin; o trinômio autopesquisa prática-heteropesquisa teórica-autenfrentamento; o trinômio egovisão-grupovisão-polivisão.

Polinomiologia: o polinômio soma-energossoma-psicossoma-mentalsoma; o polinômio vivência-entendimento-aprendizado-recin-revivência; o polinômio Intrafisiologia-Autopesquisologia-Grafopensenologia-Interassistenciologia-Reurbanologia.

Antagonismologia: o antagonismo mecanismos intraconscienciais defensivos / mecanismos intraconscienciais interassistenciais; o antagonismo organização / desorganização; o antagonismo superficialidade / profundidade; o antagonismo análise isenta / análise tendenciosa; o antagonismo abertismo interpretativo / apriorismo conclusivo; o antagonismo autocrítica cosmoética / heterocrítica imperdoadora; o antagonismo querer ter razão / querer assistir; o antagonismo automimese dispensável / aceleração da História Pessoal.

Politicologia: a conscienciocracia; a meritocracia; a cognocracia; a política da interpretação jornalística dos fatos.

Legislogia: a *lei de causa e efeito*; a *lei do maior esforço*.

Filiologia: a fatofilia; a autopesquisofilia; a interassistenciofilia; a exemplofilia.

Fobiologia: as fobias e psicopatologias na interpretação das autovivências, promotoras de pseudo-heróis e pseudovítimas; as fobias quanto à intolerância às incertezas gerando rótulos imediatos nas ocorrências; as fobias eletrônicas às novas interpretações paradigmáticas; as neofobias gerando anomalias na interpretação dos fatos e parafatos.

Sindromologia: a *síndrome do vazio existencial* pela falta de entendimento das autovivências.

Maniologia: a megalomania de considerar correta tão somente a interpretação pessoal.

Mitologia: o *mito da isenção total* na interpretação das situações vivenciadas.

Holotecologia: a autopesquisoteca; a exemploteca; a experimentoteca; a biografoteca; a consciencioteca; a gregarioteca; a cosmogramoteca.

Interdisciplinologia: a Autopesquisologia; a Mentalsomatologia; a Fatologia; a Para-fatologia; a Pesquisologia; a Conscienciologia Aplicada; a Intrafisiologia; a Egologia; a Exemplogia; a Desassediologia; a Interprisiologia; a Interassistenciologia; a Paradireitologia; a Reurbexologia; a Universalismologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin pré-serenona; a isca humana inconsciente; a isca humana lúcida; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista; a conscin autoconsciente; o ser desperto; as consciências amparadoras avançadas.

Masculinologia: o autopesquisador; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o macrossômata; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepciologista; o projetor consciente; o sistemata; o serenauta; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação; o redator; o blogueiro; o cosmogramólogo; o docente.

Femininologia: a autopesquisadora; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecisora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrossômata; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepciologista; a projetora consciente; a sistemata; a serenauta; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação; a redatora; a blogueira; a cosmogramóloga; a docente.

Hominologia: o *Homo sapiens attentus*; o *Homo sapiens perquisitor*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens mentalsomaticus*; o *Homo sapiens autorganisatus*; o *Homo sapiens interassistens*; o *Homo sapiens cosmovisiologus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *técnica do autovivenciograma desperdiçada* = a realizada com interpretação fundamentada em mecanismos intraconscenciais defensivos, com baixo índice de autenfrentamento das recins identificadas a partir do conteúdo das autovivências; *técnica do autovivenciograma aproveitada* = a realizada com interpretação fundamentada em mecanismos intraconsci-

enciais assistenciais, com foco no autenfrentamento e aplicabilidade dos aprendizados advindos dos conteúdos das autovivências.

Culturologia: a cultura do registro grafotécnico; a cultura da autocriticidade cosmoética; a cultura da autopesquisa; a cultura da Conscienciologia Aplicada; a cultura da interassistencialidade.

Procedimento. Segundo a *Sequenciologia*, a *técnica do autovivenciograma* contempla 3 etapas, totalizando 17 passos, listados em ordem funcional:

A. **Registro da autovivência.** A anotação grafotécnica.

01. **Cenário relacional.** Registrar o local, data, hora da vivência, ambiente e pessoas envolvidas, evitando nomeações. Identificar se a vivência foi: experimento laboratorial (especificar o *Laboratório Conscienciológico* e *Campus Conscienciológico*); experiência na vigília física ordinária (VFO); experiência na dimensão extrafísica.

02. **Descrição do fato ou parafato.** Escrever de modo fidedigno a autovivência. Deve-se utilizar estilo jornalístico, claro, direto, sem interpretações ou avaliações sobre os fatos ou parafatos.

03. **Interpretação do fato ou parafato.** Apresentar a compreensão da autovivência: o entendimento da ocorrência; no caso de ocorrência de fenômenos parapsíquicos, nomear os fenômenos. Abstrair e observar se a interpretação está sendo precisa ou equivocada.

04. **Hipótese.** Elaborar pergunta-problema e consequente hipótese de pesquisa, com base na autovivência e na interpretação.

05. **Aprendizado.** Descrever o resultado da experiência, as autodescobertas, o proveito da autovivência, o ganho evolutivo e o aprendizado advindo da autovivência.

06. **Aplicabilidade do aprendizado.** Definir, na prática, como aplicou ou pretende aplicar o aprendizado.

07. **Contextualização teórica.** Identificar a relação da autovivência com temas de pesquisa. Associar os fatos ou parafatos com teorias existentes ou com novas hipóteses elaboradas, segundo a verdade relativa de ponta (verpon) acessada.

B. **Taxologia.** Classificar as temáticas das autovivências.

08. **Tema.** Relacionar o assunto principal quanto à autovivência descrita. Indicar, entre parênteses, se o tema da autovivência é homeostático, nosográfico ou neutro.

09. **Subtema.** Realizar o desdobramento ou especificidade do tema. Fazer a subclassificação do assunto principal.

10. **Temas secundários.** Identificar os assuntos presentes na vivência de modo indireto, ao modo de palavras-chave.

11. **Especialidade da Conscienciologia.** Encontrar a especialidade científica do tema da autovivência, de acordo com o Quadro Sinóptico das Especialidades da Conscienciologia.

12. **Frase-síntese.** Sintetizar a autovivência por meio de pensata ou megapensene trivocabular.

C. **Fichamento.** Registrar os dados do pesquisador no momento da aplicação da técnica.

13. **Nome do pesquisador.**

14. **Profissão ou formação acadêmica.**

15. **Atuação no voluntariado de Instituição Conscienciocêntrica.**

16. **Cidade e estado onde reside.**

17. **Local e data de realização do autovivenciograma.**

Objetivos. Eis, em ordem alfabética, pelo menos 5 objetivos passíveis de serem alcançados a partir da aplicação do autovivenciograma:

1. **Associação de ideias.** Ampliar a exegética e o entendimento dos fatos ou parafatos autovivenciados pelo estudo das sincronicidades e interconectividade de ocorrências.

2. **Autoconhecimento.** Colocar o autopesquisador em contato com o microuniverso consciencial pela autoobservação sistemática e estudo das autovivências e paravivências, promovendo a postura de autocientificidade e o autoconhecimento profundo.

3. **Autoconscienciometrologia.** Gerar banco de dados com temas relacionados à história pessoal, viabilizando consultas, aferição do grau de desenvolvimento alcançado, os patamares evolutivos galgados, o aprofundamento da autanálise conscienciométrica, fundamentando avaliações valorativas nas autovivências registradas.

4. **Interassistência.** Aprimorar a tarefa do esclarecimento (tares), pelo uso de exemplificações relacionadas a casos pessoais autovivenciados, contextualizados a temas de estudo, a fim de elucidar o assunto e promover a interassistência teática no cotidiano e em aulas de Conscienciologia.

5. **Gescons.** Produzir gescons a partir de autovivências sistematizadas, gerando a escrita teática de artigos, verbetes e livros.

Neoverponologia. A *técnica do autovivenciograma* aplicada à pesquisa subjetiva, qual o estudo da consciência, onde não é possível o distanciamento objeto-pesquisador, constitui metodologia para levantamento de fatos comprobatórios autovivenciados, podendo gerar hipóteses de neoverpons.

Omissuper. O autoinventariante pode descobrir, pela aplicação exaustiva da *técnica do autovivenciograma*, as ocorrências mais frequentes na vida, propiciando a explicitação das automimeses dispensáveis, concluindo com lógica superavitária: – *Isso não é mais para mim.*

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 a *técnica do autovivenciograma*, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Autautoridade vivencial:** Autopesquisologia; Homeostático.
02. **Autobagagem holobiográfica:** Holobiografologia; Neutro.
03. **Autoconstatação:** Autexperimentologia; Homeostático.
04. **Autovivência hiperagudizada:** Maximologia; Neutro.
05. **Binômio Autoconscienciometrologia-Autopesquisologia:** Experimentologia; Homeostático.
06. **Corte da realidade:** Autopesquisologia; Neutro.
07. **Fato orientador:** Pesquisologia; Neutro.
08. **Palco existencial:** Intrafisicologia; Neutro.
09. **Pista de reflexão:** Autocogniciologia; Neutro.
10. **Sistematização comportamental:** Paraetologia; Neutro.
11. **Teaticologia:** Intrafisicologia; Homeostático.
12. **Técnica do autoinventariograma:** Autoconscienciometrologia; Neutro.
13. **Técnica do cosmograma:** Cosmogramologia; Neutro.
14. **Ultrexegética:** Exegeticologia; Neutro.
15. **Vivência referencial:** Experimentologia; Neutro.

O AUTOVIVENCIOGRAMA PROPICIA O APROVEITAMENTO DAS VIVÊNCIAS E ACELERAÇÃO DA HISTÓRIA PESSOAL PELA MAXIDISSIDÊNCIA DE REALIDADES ANACRÔNICAS INCOMPATÍVEIS COM A TEÁTICA DA AUTOCOSMOÉTICA.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, utiliza-se da *técnica do autovivenciograma* para o entendimento profundo dos fatos e parafatos da existência atual? Quais têm sido os resultados obtidos na qualificação e aproveitamento das autovivências rumo à desperticidade?

Bibliografia Específica:

1. **Conceição**, Maria Izabel; *Portfolio 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: Reflexões Inter-sistenciais*; *Conscienciologia Aplicada*; Revista; Anuário; Ano 14; N. 10; Domingos Martins, ES; 2014; páginas 36 a 42.
3. **Stédile**, Eliane; & **Facury**, Marco Antônio; *Autovivenciograma: Técnica para a Autopesquisa*; *Conscientia*, Revista; *Anais do I Congresso Internacional de Autopesquisologia*; Vol. 14; N.1; Edição Especial; Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2010; páginas 100 a 109.
4. **Idem**; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 700 caps.; 147 abrevs.; 600 enus.; 8 índices; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm.; enc.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 81 a 86.
5. **Vieira**, Waldo; *Técnica do Cosmograma*; Boletins da Conscienciologia; Vol. 2, N. 1; Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2000; páginas 33 a 52.

E. M. S.