

# AUTORREEDUCAÇÃO ATRAVÉS DA PESQUISA DOS VALORES PESSOAIS

Adriana de Barros Martins Ribeiro

**RESUMO.** O presente artigo derivou de pesquisa bibliográfica e autoconscienciométrica sobre o conceito, a identificação e o mapeamento de valores pessoais, debatida no I Simpósio de Conscienciometrologia em julho de 2013, a qual resultou em efeitos de reciclagens na pesquisadora. O objetivo deste artigo-ensaio é trazer elementos relativos a tais efeitos para discussão e futuras pesquisas sobre a relação entre os valores pessoais e a autorreeducação. Foram utilizadas técnicas autoconscienciométricas, pesquisa bibliográfica, bem como o relato sobre os efeitos de reciclagem de modo reflexivo. A autopesquisa dos valores pessoais favoreceu a autopercepção mais realista, a conexão com a consciencialidade, a motivação para a autorreeducação, a elaboração de metas evolutivas e o aumento do nível de auto coerência e cosmoética pessoal. Ao final do artigo foi apresentada uma listagem de temas para futuras pesquisas confluentes entre Autorreeducaciologia e Axiologia.

**Palavras-chave:** autolucidez, autopesquisa, autorreeducação, Conscienciometrologia, valores pessoais.

## 1. INTRODUÇÃO

O presente artigo é fruto de pesquisa bibliográfica e autoconscienciométrica realizada no primeiro semestre de 2013, cujo objetivo era aprofundar o tema valores pessoais, e apresentar alguns tópicos para debate entre os voluntários da Associação Internacional de Conscienciométrica Interassistencial (Conscious), no I Simpósio de Conscienciometrologia ocorrido em julho de 2013 na cidade de Foz do Iguaçu – PR.

A intenção inicial da autora era compreender o que são valores pessoais, como funcionam e criar técnicas que possibilitem realizar um mapeamento mais aprofundado dos mesmos. Para tanto, utilizou-se de pesquisa teática (teórica e prática), tendo por metodologia: (1) pesquisa bibliográfica em publicações nas áreas da Psicologia e da Conscienciométrica, (2) elaboração de técnicas para a identificação de valores pessoais, (3) aplicação das referidas técnicas, (4) análise dos resultados.

O convite para a participação no 1º Simpósio de Reeducaciologia trouxe a oportunidade de revisitar a pesquisa e complementá-la com novo enfoque: a relação entre Valores Pessoais e Reeducação. A autora já havia percebido efeitos de autorrenovação decorrentes da pesquisa autoconscienciométrica relativa aos próprios valores. A proposta agora é revisitar tais efeitos a partir dos registros realizados anteriormente, e das memórias e autorreflexões. O objetivo é inspirar futuras pesquisas que auxiliem a compreender melhor como utilizar o conhecimento sobre valores pessoais para gerar e otimizar movimentos de autorreeducação consciencial.

O artigo inicia com revisão bibliográfica (seção 2), tendo por eixo o conceito de valores pessoais e relacionando-o com comportamentos, escolhas, metas, autoconhecimento, conflito íntimo, reeducação e cosmoética, dentre outros. Depois, são apresentadas as técnicas autoconscienciométricas elaboradas e aplicadas pela pesquisadora (seção 3), seguidas pelo relato da autoexperimentação relacionando a autopesquisa com os efeitos de reciclagem pessoal observados (seção 4). O artigo é finalizado apontando perspectivas futuras para o desenvolvimento do conhecimento acerca das interseções entre as especialidades Axiologia e Reeducação (seção 5).

## 2. CONCEITOS PRELIMINARES

### 2.1. Valores humanos - enfoque da Psicologia Social

De acordo com Schwartz (2006), há grande acordo na bibliografia sobre cinco traços da definição conceitual de valores: (1) é uma crença; (2) pertence a fins desejáveis ou a formas de comportamento; (3) transcende as situações específicas; (4) guia a seleção ou a avaliação de comportamentos, pessoas e acontecimentos; e (5) se organiza por sua importância relativa a outros valores para formar um sistema de prioridades de valores.

Visando ampliar a compreensão do conceito de valores pessoais, cada traço proposto será trabalhado a seguir:

(1) **Valor** é uma crença. Os valores formam profundas convicções ou opiniões, frequentemente não questionadas pela pessoa. Outros conceitos são utilizados para a definição de valores, como “representações cognitivas” (ROKEACH apud GOUVEIA, 2003, p. 432), “metas desejáveis e transituacionais” (SCHWARTZ, 2006, p. 57) e “categorias de orientação” (GOUVEIA, 2003, p. 433), sendo que se mantém a relação entre valores e concepções, constructos, ideias ou significados atribuídos aos diversos aspectos que compõem as experiências. Trata-se de uma categoria ou classe específica de significações capazes de orientar metas e atitudes.

(2) **Pertence a fins desejáveis ou a formas de comportamento.** Gouveia (2003) atribui dois significados ao termo “desejável”, relacionado ao conceito de valor: (1) desejo pessoal e (2) aquilo que é considerado correto e justificável do ponto de vista moral. O autor considera que os valores são resultado do processo de socialização e baseados nas necessidades humanas relacionadas à realidade biológica e social. Os impulsos provenientes das necessidades fisiológicas, por exemplo, são modulados pelo que é socialmente aceitável, criando um jogo de forças determinantes para a criação de valores, os quais permitem a vida em sociedade.

Deste modo, as necessidades do indivíduo, por um lado, e da harmonia e sobrevivência dos grupos, por outro, determinam os valores enquanto orientadores de objetivos de vida (obter segurança financeira, por exemplo) ou de determinadas características pessoais e de comportamentos (como ser honesto e, conseqüentemente, agir de acordo com o que for considerado honesto). Trata-se de uma espécie de bússola interna, apontando na direção do que é considerado importante, almejado, estimado e servindo para orientar atitudes e comportamentos, visto definirem os anseios e a moral pessoal.

(3) **Valor transcende as situações específicas.** Embora os valores pessoais se transformem com as experiências, eles são relativamente estáveis e estão presentes e atuantes nos vários contextos específicos. Se uma pessoa tem como valor a responsabilidade, isto irá influenciar as atitudes e os sentimentos dela diante das situações onde precise escolher entre ser ou não responsável, ou ainda caso presencie outros indivíduos tendo atitudes coerentes ou que firam tal valor. Se ela, por exemplo, assumiu um compromisso e por algum imprevisto tiver dificuldade em cumpri-lo,

poderá sentir-se mal, envergonhada ou prejudicar sua saúde e ultrapassar os limites do seu corpo biológico para realizar o que havia proposto.

(4) **Valor guia a seleção ou a avaliação de comportamentos, pessoas e acontecimentos.** Inúmeras situações cotidianas exigem posicionamentos e definições sobre o que fazer, com quem conviver, quais locais frequentar, quais situações buscar ou evitar, dentre outras. Os valores pessoais são consultados e servem de parâmetro para o exame, a avaliação e o julgamento das opções em análise, bem como dos comportamentos considerados desejáveis, aceitáveis ou não admitidos, estendendo-se também às personalidades.

Ao presenciar uma pessoa mentindo, alguém que tenha por valores a sinceridade e a confiabilidade, por exemplo, poderá sentir incômodo, repulsa e indignação se considerá-la não digna de crédito, e agir no sentido de evitar contato. O contrário também pode ocorrer: admirar e idealizar e outra pessoa a partir da observação de atitude compatível com um valor pessoal. Deste modo, os valores exercem forte influência sobre o pensamento, o juízo crítico e as escolhas, seja de modo lúcido ou não.

(5) **Valor se organiza por sua importância relativa a outros valores para formar um sistema de prioridades de valores.** Os valores se organizam hierarquicamente. Atribuir valor a algo significa também que este algo é mais importante do que outras coisas. Ao se julgar um traço ou qualidade mais importante do que outro, há o estabelecimento de uma hierarquia, uma ordem de importância entre estes dois traços. Os valores são organizados, portanto, formando um sistema de prioridades de valores.

Há autores da psicologia que abordam os valores enquanto algo central na personalidade. Smith (2007) coloca que os valores residem no centro de quem o indivíduo realmente é, e que a capacidade de identificar os valores pessoais determina o grau do autoconhecimento. De acordo com Rokeach (1973 apud ROS, 2011, p. 31), os valores mais importantes para a pessoa constituem o núcleo da personalidade e são centrais para a determinação do autoconceito e da autoestima, ou seja, do que ela pensa e sente a respeito de si mesma.

Do mesmo modo que os valores pessoais são parâmetros para a avaliação sobre comportamentos, situações e pessoas, também o são para a autoavaliação e a determinação do autovalor. Comportamentos e atitudes do próprio indivíduo, compatíveis ou em conflito com seus valores, determinam o nível de autocoerência e autoestima.

A falta de coerência da pessoa com as coisas consideradas mais importantes e estimadas por ela gera sofrimento, falta de amor próprio e insatisfação, devido ao autodesrespeito e às autodesaprovações reiteradas. Já a atitude de priorizar os valores pessoais mais fortes e coerentes consigo gera bem-estar íntimo e satisfação pessoal.

## 2.2. Valores pessoais - enfoque da Conscienciologia

O paradigma consciencial possibilita novos entendimentos sobre valores pessoais, a partir da compreensão de que o indivíduo humano é uma consciência em evolução, possuindo longa bagagem de experiência anterior à vida humana atual, e manifestando-se a partir de diversos veículos de manifestação<sup>1</sup>, sendo o corpo biológico apenas um deles. As múltiplas experiências,

---

1 De acordo com o Paradigma Consciencial, a consciência se manifesta de modo multidimensional (em dimensões de padrões vibratórios diferentes) por meio de 4 corpos ou veículos de manifestação: soma ou corpo físico, energossoma ou corpo energético, psicossoma ou corpo emocional e mentalsoma ou corpo mental.

vida após vida, possibilitam à consciência adquirir aprendizados, inclusive os relacionados aos valores, e ao campo da moral e da ética.

O autor e pesquisador Waldo Vieira propõe a expansão das noções de moral e ética através do conceito de Cosmoética ou moral cósmica, compreendendo os fenômenos das interações conscienciais dentro de um processo evolutivo mais amplo e da multidimensionalidade, para além do tempo e do espaço, da moral social, dos rótulos humanos e da experiência em uma única sociedade e período histórico.

Cada consciência apresenta determinado nível de desenvolvimento cosmoético, ou de discernimento moral, expresso pelos princípios e valores orientadores da própria conduta, podendo apresentar maior ou menor alinhamento com a moral cósmica. Os valores refletem as qualidades morais e os ideais evolutivos, evidenciando o nível de maturidade integral da consciência ou a holomaturidade (VIEIRA, 2007, p.179). Desta forma, pode-se acrescentar outras influências determinantes para os valores pessoais além das necessidades do indivíduo enquanto organismo biológico e ser social, e da harmonia e sobrevivência de grupos, propostas pela psicologia social, considerando também a bagagem evolutiva pessoal.

Vicenzi (2001) diferencia três impulsos básicos na manifestação das consciências: preservação da vida, socialização e evolutivo. Os valores pessoais seriam estabelecidos segundo tais impulsos, determinando as prioridades e escolhas segundo o predomínio de cada impulso.

A presença de diferentes impulsos na formação de valores gera, por vezes, conflitos entre valores, incoerências e mal-estar íntimo. Vicenzi (2001) aponta o conhecimento dos próprios valores enquanto aspecto fundamental para os esforços de autorrenovação não se tornarem improdutivos, pois o choque entre os valores da própria pessoa dificulta a sustentação das mudanças propostas.

O conhecimento sobre os valores pessoais e o modo de vivenciá-los parece produzir efeitos de paz ou conflito íntimo, satisfação ou insatisfação, bem-estar ou sofrimento, sendo a compreensão do conflito entre valores importante fonte de estudo para que a vida intrafísica seja melhor aproveitada do ponto de vista evolutivo e de satisfação pessoal. Por isso, serão abordadas a seguir teorias que visam a compreensão dos conflitos entre valores.

### **2.3. Conflitos entre valores**

Pode-se enfatizar duas abordagens básicas a respeito dos conflitos entre valores: o choque entre os valores pessoais e os mesológicos (ou do meio em que se vive), e o embate entre valores existentes no microuniverso consciencial, interno. As divergências entre valores pessoais e mesológicos podem ou não gerar conflitos intraconscienciais, a depender do nível de autoconhecimento, maturidade, anticonflituosidade e posicionamento pessoal.

Vicenzi (2001) aborda o autoconhecimento enquanto pré-condição para diferenciar os valores intrínsecos (da própria pessoa) dos valores mesológicos (aprendidos) e aborda a necessidade da conscin definir a origem das prioridades pessoais para de fato ser o agente condutor da própria vida, visto que os valores e os padrões socioculturais são de grande peso na formação comportamental da conscin na nova existência.

Caso a pessoa não tenha identificado seus valores intrínsecos, ela poderá tentar assimilar os valores do meio social de modo acrítico e esforçar-se para agir de modo coerente com o esperado pelo grupo de convívio, gerando conflito íntimo e autoincoerência se os valores paragenéticos forem conflitantes com os valores mesológicos. Pode-se considerar que o valor mesológico, nesse

caso, é um pseudovalor pessoal, ou seja, a pessoa pode afirmá-lo como se fosse próprio, mas não ser uma afirmação verdadeira, autêntica, compatível com sua realidade íntima.

No entanto, é importante analisar qual o valor intrínseco – ou qual a base da motivação pessoal – que a faz agir deste modo. Uma pessoa pode ferir valores intrínsecos por almejar ganhos secundários baseados em outros valores pessoais. Por exemplo, uma pessoa que valoriza o respeito às outras consciências pode intimamente desaproveitar fofocas e maledicências, mas acabar cedendo e participando da conversa por querer ser aceita no grupo. Deste modo, seu comportamento está baseado no valor ‘aceitação social’ e fere outro valor pessoal, o ‘respeito ao outro’, gerando profundo mal-estar decorrente da autoincoerência.

Outro autor que aborda o conflito entre valores é o psicólogo social Schwartz (2011), o qual propõe uma teoria dos tipos de conteúdos universais dos valores humanos e de sua estrutura de relação. O autor embasa sua teoria a partir da ideia de que os valores expressam metas motivacionais, de modo que geram motivação para a ação, dando-lhe direção e intensidade emocional. Considera que a meta motivacional expressada pelos valores é o aspecto fundamental do conteúdo que os diferencia e defende que os conflitos ou oposições entre valores ocorrem por meio de metas motivacionais divergentes.

Schwartz representa os tipos de conteúdos universais de valores através de um gráfico circular (figura 1). Os valores compatíveis entre si estão localizados próximos uns dos outros ao longo da circunferência, e os conflituosos na direção oposta a partir do centro. Os valores que enfatizam a abertura à mudança e independência de julgamento e ação, por exemplo, se opõem aos que enfatizam a conservação, a tradição e a autorrepressão. Os valores que visam a aceitação e o bem-estar dos outros entram em choque com os que destacam o sucesso pessoal e o domínio sobre os outros.

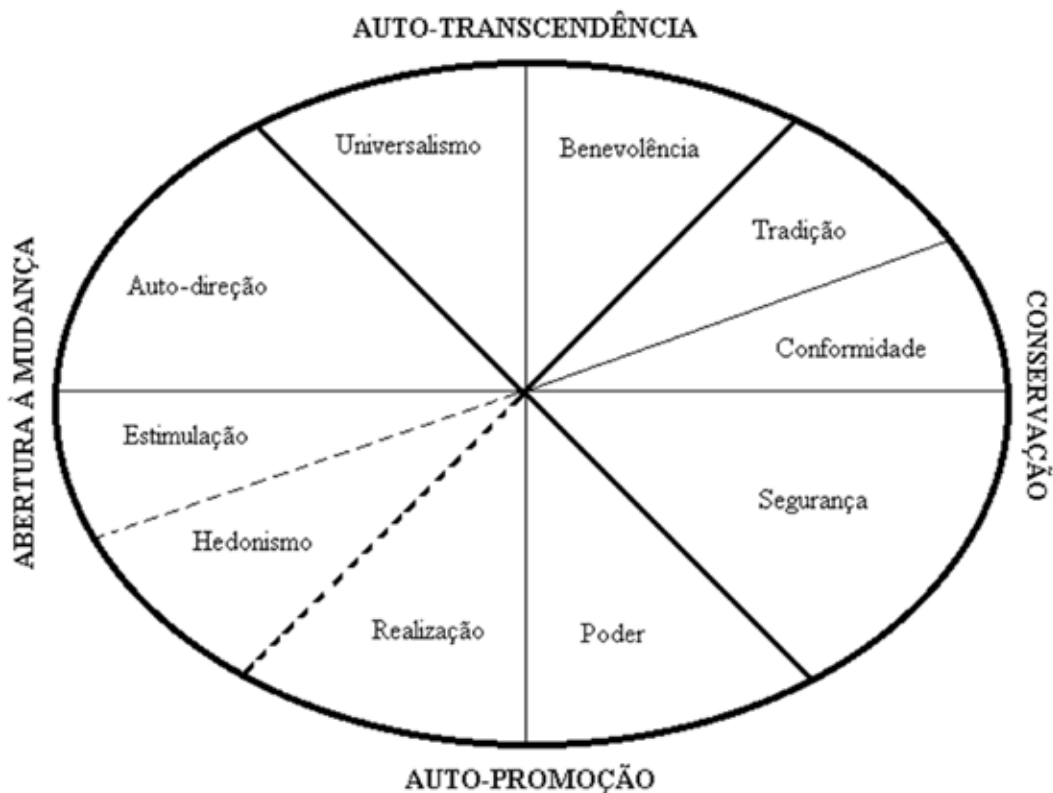


Figura 1: tipos de conteúdos universais de valores de Schwartz

Schwartz (2011) considera que os tipos de valor são derivados de três requisitos ou necessidades universais do ser humano: (1) do indivíduo enquanto organismo biológico, (2) da interação social coordenada e (3) do correto funcionamento e sobrevivência dos grupos.

De acordo com Vicenzi (2001), o choque entre valores seria decorrente dos diferentes impulsos básicos dos quais os mesmos derivariam (preservação da vida, socialização e evolutivo). Diante da possibilidade de mudança de cidade, por exemplo, a pessoa pode ficar entre valores relacionados a favorecer suas metas evolutivas na nova cidade (evolutivo) ou manter-se próxima a pessoas queridas (socialização).

Sob a ótica da Evoluciologia, a consciência aumenta o nível do seu discernimento e reduz a influência dos instintos com o aumento da maturidade. O estabelecimento de valores evolutivos e cosmoéticos, juntamente com o aumento do autodomínio holossomático, altera o modo como a consciência lida com as necessidades dos veículos de manifestação e com as necessidades evolutivas. Uma consciência mais imatura cede aos impulsos de satisfação instintual relacionados a necessidades somáticas, tendo poucos recursos advindos de atributos conscienciais mentais-somáticos.

A autorreeducação exige reciclagens no conjunto de valores pessoais, de modo a torná-los mais evolutivos e cosmoéticos. As atitudes mais imaturas, motivadas por valores mais primitivos e instintuais, precisam ser compreendidas na sua raiz, de modo que a tentativa de reciclá-las não seja mera autorrepressão e surta os efeitos desejados.

Deste modo, torna-se importante ampliarmos a compreensão acerca dos valores pessoais, da forma como se manifestam e se transformam no decorrer da evolução. O estudo dos valores pode auxiliar no autoconhecimento e na criação de técnicas e ferramentas voltadas para a otimização de reciclagens e da autorreeducação.

Esta pesquisa está em momento inicial e utilizou-se de técnicas com o objetivo principal de identificar diferentes tipos de valores e compreender as relações que estabelecem entre si. Foi dada ênfase à identificação de valores que pudessem ser fonte de conflito intraconscional. A autopesquisa e o estudo dos valores pessoais favoreceu reciclagens na autora, o que será relatado e analisado na seção 4. A ideia é futuramente chegar a uma compreensão mais detalhada do sistema de valores pessoais, desenvolver técnicas para realizar este mapeamento de modo a auxiliar no autoconhecimento e nas autorreciclagens.

Dois tipos de valores, mais especificamente, foram alvo da pesquisa:

1. Valores reais: manifestos de modo preponderante na orientação das prioridades, escolhas, avaliações e comportamentos.

2. Valores almeçados: aspirados, cobiçados, mas ainda não preponderantes, nem exercendo vital influência nas decisões e escolhas pessoais multidimensionais cotidianas.

Além disso, buscou-se o aprofundamento na pesquisa da autopenalidade com o objetivo de identificar valores em conflito, o que será explicado a seguir, no item metodologia.

### 3. METODOLOGIA

O desejo de aprofundar o conhecimento sobre a temática e compreender a própria intraconsciencialidade motivou a pesquisadora a elaborar duas técnicas para a identificação de valores pessoais:

1. Técnica de identificação de valores pessoais através da análise das escolhas.
2. Técnica de identificação de valores pessoais através da análise da heteroadmiração.

O objetivo de utilizar diferentes técnicas era abranger tipos distintos de valores atuantes na manifestação pessoal: valores reais, valores almejados e possíveis conflitos entre valores. A técnica 1 foi elaborada a partir da adaptação de outra já existente e utilizada no curso Fundamentos da Conscienciometria da Consciun, e a técnica 2 foi pensada a partir da base teórica e de possíveis manifestações observáveis que pudessem ser decorrentes dos valores pessoais.

A primeira técnica citada tem por base a noção de que os valores geram motivação para a ação (SCHWARTZ, 2011). A identificação dos valores através das escolhas iniciou-se com a listagem de ações (decisões) pessoais, e seguiu rumo à intraconsciencialidade através da análise dos fatores motivacionais da autopensividade, visando identificar o valor por trás da motivação.

A segunda técnica visou a identificação dos valores almejados através da heteroadmiração, partindo do sentimento de admiração em relação à conduta de outras pessoas e seguindo com a listagem e a análise dos traços observados, inferidos ou idealizados e que geraram tal sentimento.

A seguir, serão abordadas as duas técnicas com um pouco mais de detalhamento.

### 3.1. Técnica de identificação de valores pessoais através da análise das escolhas

A técnica utilizada no curso Fundamentos da Conscienciometria, a qual serviu de base para a elaboração desta técnica, contém uma listagem de decisões dos últimos três meses, ao lado da qual o(a) aluno(a) lista os valores que considera estarem relacionados àquelas decisões listadas. A escolha é o fato concreto para a pessoa identificar valores reais, ou seja, mais próximos de sua manifestação atual.

A técnica adaptada também parte de uma listagem de decisões, mas acrescenta o registro e a análise dos fatores da autopensividade que exercem influência na tomada de decisão para depois fazer a listagem de valores pessoais. A ideia é analisar a própria pensividade incluindo ponderações, sentimentos, percepções, ideias ou outros elementos que pesam ora em uma, ora em outra direção, diante das possibilidades consideradas sob escolha. Pressupõe-se que, deste modo, seja possível identificar os valores atuantes e que geram forças internas distintas, e assim identificar os valores antagônicos, ou que geram conflitos entre si e, conseqüentemente, conflitos íntimos e indecisão.

Além disso, tal técnica foi aplicada em duas situações distintas, registradas em listagens diferentes: nas decisões mais críticas e nas cotidianas. A definição de aplicar a técnica para as escolhas mais críticas e as cotidianas objetivou trazer maior riqueza para a análise da atuação dos valores em diferentes condições de pressão ou de impacto da decisão sobre a vida da autora.

A técnica foi subdividida nas seguintes etapas:

1. Registrar as decisões tomadas (críticas ou cotidianas).
2. Refletir e registrar os aspectos da autopensividade relacionados a cada escolha a partir dos seguintes questionamentos: O que eu estava pensando durante o processo de tomada de decisão? Quais fatores ou critérios foram considerados? Quais os reais fatores motivadores da escolha?
3. Procurar identificar, nomear e registrar o(s) valor(es) relacionado(s) a cada elemento da pensividade listado, formando uma lista de valores. A seguinte questão serviu para orientar a identificação de valores: por que tal elemento é importante para mim? O ato de nomear os valores foi realizado de modo livre pela pesquisadora, com palavras ou expressões que traduzissem da melhor forma, dentro do referencial pessoal, o sentido daquele valor para a autora.

4. Analisar se há semelhanças entre os valores listados, se há padrões repetidos que podem ser agrupados e se haveria um valor mais central na raiz motivacional dos valores listados inicialmente. Sobre cada valor que for surgindo, é essencial perguntar-se sobre o porquê dele ser importante; se a resposta apontar para outro valor, repetir a pergunta até não conseguir mais respondê-la, quando será possível encontrar valores mais profundos e centrais.

5. Registrar os valores pessoais mais centrais.

6. Organizá-los em ordem decrescente de influência, considerando o número de vezes que o valor apareceu.

### 3.2. Técnica de identificação de valores através da análise da heteroadmiração

Esta técnica consistiu na listagem de pessoas que produziam maior sentimento de admiração na pesquisadora, e no posterior registro das características ou qualidades admiradas atribuídas às personalidades listadas. Pressupunha-se que tal técnica estaria relacionada à identificação de valores almejados. A técnica foi subdividida nas seguintes etapas:

1. Listar as 10 personalidades mais admiradas pela autora.

2. Anotar quais qualidades, traços ou características admira em cada personalidade listada.

3. Analisar: há repetições de características ou de conjuntos de características? Quais as relações entre as qualidades listadas?

4. Estabelecer a hierarquia entre os valores identificados.

5. Refletir sobre a influência de tais valores na manifestação pessoal.

## 4. AUTORREEDUCAÇÃO ATRAVÉS DA PESQUISA DOS VALORES PESSOAIS

Diversos foram os efeitos observados na autora durante e após a autopesquisa voltada para a identificação e o mapeamento dos valores pessoais. A proposta do relato a seguir é enfatizar aspectos que possam ser úteis para a reflexão acerca da relação entre a pesquisa dos valores pessoais e a autorreeducação.

A pesquisa assenta-se no paradigma consciencial, e a análise dos valores pessoais está sob influência de valores grupais advindos do contexto no qual a autora está inserida (voluntária da Conscienciologia, residente no bairro Cognópolis de Foz do Iguaçu no ano de 2014).

Segue relato reflexivo dividido em tópicos com o intuito de torná-lo mais claro ao leitor.

### *Conexão com a consciencialidade*

Durante a pesquisa, a autora se surpreendeu ao identificar valores mais profundos e constantes na manifestação pessoal, que direcionaram as reciclagens e a persistência nos autenfrentamentos durante toda esta existência. A constatação de valores evolutivos fortes, vincados na estrutura do microuniverso consciencial, auxiliou a pesquisadora, com tendência autodepreciativa e tráfara, a perceber-se de modo mais tráfara, redimensionando as dificuldades e as forças pessoais e aumentando o autorrealismo.

Desta forma, a autopesquisadora tornou-se mais autoconfiante e lúcida para valores funcionando ao modo de verdadeiras fontes internas de motivação para a autorreeducação, o que impulsionou novos movimentos de autorrenovação. Parece que houve maior conexão com sentidos ou propósitos mais significativos, por vezes esquecidos. Tal conexão, possibilitou a evocação lúcida e mais discernida destes valores em momentos de maior dificuldade, obnubilação e pusilanimidade, favorecendo escolhas pró-evolutivas.



### ***Autodiscernimento: valores evolutivos e valores instintivos***

A autora identificou valores interligados, sinérgicos, geradores de força evolutiva: autossuperação, exemplarismo, grupalidade e responsabilidade. Outros valores identificados são mais primários e instintivos: estima social, conforto e prazer, por exemplo.

O exercício de pensar sobre a importância dos valores (conforme propõe a técnica 1) possibilitou observar diferentes padrões pensênicos. Os valores evolutivos, favorecedores do crescimento pessoal e grupal, são percebidos com maior riqueza simbólica. A reflexão sobre eles expande o pensamento e a associação de ideias, de modo que fica fácil relacioná-los e montar um corpo de conceitos e aprendizados peculiares, orientadores das manifestações mais maduras alcançadas pela autora.

Já os valores mais instintivos confluem para a satisfação de outra ordem, na qual as sensações e as emoções aparecem com maior força do que as ideias e os sentimentos maduros. Deste modo, tais valores mostram-se ligados a impulsos primários, instintivos e emocionais, e são menos dotados de carga simbólica. Alguns aparecem relacionados a desejo, prazer, gostar ou se sentir bem, outros a busca por de segurança e autoproteção.

Se, dentro do processo evolutivo, caminha-se da instintividade animal para a mentalsomaticidade, ou das reações automáticas e impulsivas para o entendimento e o posicionamento racional discernido, parece evidente a necessidade de reconhecimento das forças atuantes na própria manifestação com lucidez e racionalidade, visando ao planejamento e a execução de metas de autorreeducação eficazes. Assim, pode-se substituir gradualmente as ações e atitudes mais carregadas de impulsos instintivos para as pautadas no discernimento. A autopesquisa com a autorreflexão sobre os diferentes tipos de valores atuantes na própria manifestação, além de aumentar a autocompreensão e o autodiscernimento, por si só favorecendo a mentalsomaticidade, possibilitam a escolha de um modo de funcionar diferente.

### ***Escolhas e Cosmoética***

Os valores que desqualificavam a manifestação pessoal, exercendo força dificultadora do crescimento pessoal e do processo evolutivo, ou seja, aqueles relacionados à instintividade e a traumas, foram observados com maior frequência principalmente em pequenas escolhas do dia a dia. Possivelmente, tal discrepância ocorre devido a pesquisadora empenhar-se mais e com mais seriedade para esclarecer qual a melhor escolha em momentos críticos, banalizando as experiências e escolhas cotidianas, aparentemente menos impactantes.

Ficou evidente para a autora a necessidade de valorizar e estar mais lúcida para a vida cotidiana. A autopesquisa dos valores pessoais no dia a dia possibilitou o aumento da autopercepção e evidenciou momentos de autocorrupção, quando valores mais instintivos estavam na balança ao lado de valores evolutivos. A percepção dos valores que estavam em jogo no momento da escolha tornou o processo de tomada de decisões mais simples, claro e discernido, fortalecendo os posicionamentos pessoais e reduzindo as brechas para autenganos e autocorrupções.

A pesquisadora experimentou redução nos conflitos íntimos e indecisões, ampliando a presença de sua consciencialidade nos posicionamentos cotidianos. Assim, o estudo dos valores pessoais mostrou-se instrumento para a qualificação do nível de autocoerência e cosmoética. Como efeito, foi observado o aumento da autenticidade e do bem-estar, e o sentimento de maior integridade e autovalor.

Observar e analisar o conflito entre valores ou o jogo de forças nas manifestações pessoais, com a presença de valores mais imaturos competindo com valores mais profundos e evolutivos, evidenciou o que estava precisando ser deixado de lado (pseudoganhos ou ganhos secundários) e qual o motivo (real ganho evolutivo). O foco deixou de ser o estado emocional, confuso e envolvente dos mecanismos de autoengano e tornou-se a “cenoura” da conquista evolutiva.

### **Valores e necessidades**

Neste ponto vale ressaltar o fato de a pessoa precisar lidar com sua condição animal da melhor forma possível. Ao viver com um corpo biológico, em grupos humanos e haurindo aprendizagens evolutivas, há um jogo de forças que exige ser devidamente contemplado. Seria um erro simplesmente negar um grupo de valores em detrimento de outro, ou simplesmente tentar reprimir todos os valores com base mais instintual, substituindo-os por valores evolutivos. Fica também a questão de como atender a determinadas necessidades básicas, de modo a tornar a conscin mais livre para favorecer a necessidade de crescimento e evolução.

Parece que negar necessidades ou recalculá-las torna a pessoa apenas mais presa a elas, visto aumentar a pressão para que sejam atendidas. Por isso, outro ponto interessante na pesquisa sobre os valores é o fato destes poderem apontar para necessidades da conscin que podem estar negligenciadas ou inadequadamente atendidas. Neste sentido, é interessante relacionar os valores com as necessidades básicas propostas por Gouveia (2003), observando se há alguma predominância na força que exerce nas manifestações da pessoa. Um único valor pode ser mais presente e atuante do que a soma de outros cinco.

No caso da autora, as necessidades de segurança, amor e pertencimento destacavam-se. A relação com esta temática e a forma de funcionar da pesquisadora precisou ser compreendida e revista para que algumas necessidades pudessem ser melhor atendidas.

A busca por suprir externamente a necessidade de afeto, compensando uma postura de falta de autovalor e autocuidado, alimentava a condição de dependência e carência afetiva. Ao mesmo tempo, o foco no afeto externo produzia o desrespeito aos próprios valores, reduzindo o autoafeto. Desta forma, percebeu-se um ciclo vicioso precisando ser rompido. A necessidade de afeto precisava ser atendida de outra forma, mais madura, atendendo as necessidades de amor e afiliação sem autodesrespeito.

Interessante observar que a problemática intraconsciencial, ligada a um *modus operandi* adoecido, precisando com urgência de investimento e esforços de autossuperação, estava expressa também na predominância de determinados valores. Fica a dica para outros pesquisadores observarem a relação entre valores, necessidades e pontos críticos para a reciclagem pessoal.

### **Valor almejado: referência e meta evolutiva**

Os valores almeçados, relacionados a referências externas (outras consciências, consciens e consciexes), fontes de admiração por parte da pesquisadora, apontavam para traços e formas de manifestação mais maduros, desenvolvidos e/ou mais qualificados do que a pesquisadora possuía, evidenciando traços ou potenciais evolutivos. Serviram de modelo, inspiração e motivação para as reciclagens.

O valor almejado mais significativo e atuante, nomeado pela autora de ‘megafraternidade’, decorreu de experiência de extrapolacionismo parapsíquico<sup>2</sup>, no contato com consciex de imenso

<sup>2</sup> O extrapolacionismo parapsíquico é a experiência pessoal de antecipação evolutiva, na qual a pessoa vivencia um parafenômeno de condição mais avançada ao seu atual nível evolutivo.

fraternismo. Tal referência virou fonte de motivação e persistência maior para as autossuperações. Este valor parece ser um dos mais centrais e atuantes, alimentando, dando força e direção para outros valores (como compreensão, equidade e respeito), servindo de bússola interna maior.

### **Discriminação de valores**

Outro aspecto interessante para a autorreeducação foi a diferenciação entre alguns valores reais presentes em determinadas escolhas de outros valores, também reais, mas utilizados como justificativa para algumas ações. O valor “saúde”, ligado à ideia de respeito ao soma, por exemplo, precisou ser diferenciado da excessiva importância atribuída ao conforto somático. Deste modo, a ideia de respeito ao corpo físico deixou de ser justificativa e fonte de autoengano em determinadas situações, gerando ampliação da autolucidez e verificação da necessidade de investimento no domínio do soma.

A questão principal, neste caso, parece ser o autoconhecimento acerca das motivações ou intensões atuantes no momento presente e expressas pelos valores pessoais.

### **Qualificação de valores evolutivos**

Foi evidenciado também o modo como a autora estava manifestando valores mais evolutivos e como poderia qualificar ou expandir tal manifestação. Por exemplo: o valor interassistencialidade manifestava-se mais através do esforço de autossuperação e autoexemplo, no entanto as manifestações mais proativas e diretamente voltadas ao movimento para o outro eram menos presentes, o que passou a ser maior fonte de investimento da pesquisadora através da docência conscienciológica, do aumento do posicionamento pessoal em situações do dia a dia e da tenepes, por exemplo.

Os valores parecem ser um eixo da pensividade sobre o qual outras manifestações ocorrem, são sustentadas e podem ser melhor compreendidas; falam daquilo que a pessoa é e quer ser, oferecendo valiosos recursos de autoconhecimento, autolucidez e necessidades evolutivas para as consciências que anseiam otimizar a evolução.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS E PERSPECTIVAS FUTURAS**

A autopesquisa dos valores pessoais mostrou-se rica fonte para o autodiagnóstico, a elaboração de metas evolutivas e a motivação para a autorreeducação da pesquisadora. Gerou maior conexão da autora com sua própria consciencialidade e evidenciou autoenganos e autocorrupções, aumentando o nível de auto coerência e cosmoética pessoal. A autopercepção foi ampliada e tornou-se mais realista, diminuindo distorções e favorecendo a autorreeducação.

Torna-se importante a realização de pesquisas para ampliar a compreensão dos valores pessoais enquanto instrumentos otimizadores da evolução. A listagem a seguir contém 10 elementos de conexão entre o estudo dos valores e a autorreeducação, elaborados pela autora a partir da presente pesquisa sobre valores, dignos de maior aprofundamento para a otimização de reciclagens intraconscienciais e existenciais:

01. Amadurecimento do atendimento a necessidades pessoais.
02. Aumento da consciencialidade nas manifestações cotidianas.
03. Compreensão e redução dos conflitos íntimos.

04. Decidologia e prioridades evolutivas.
05. Lucidez e discernimento para escolhas cosmoéticas.
06. Estabelecimento de metas e submetas evolutivas.
07. Evocação lúcida de fontes internas de motivação para a autorreducação.
08. Redução de autoenganos e autocorrupções.
09. Cláusulas para o Código Pessoal de Cosmoética (CPC).
10. Sinergia entre valores evolutivos.

O aumento da consciencialidade nas manifestações cotidianas pode, por exemplo, ocorrer por meio de maior atenção para as atividades do dia a dia e a conexão destas com os valores pessoais evolutivos. Através dessa autoevocação saudável, a pessoa amplia a cognição sobre a relação entre seus valores e as situações cotidianas e favorece o aumento da autocoerência e da própria teática.

Outra possibilidade é a elaboração de cláusulas para o Código Pessoal de Cosmoética com o intuito de fortalecer determinados valores (evolutivos) e enfraquecer outros (ligados a traumas). Ao observar a predominância de determinado conflito entre valores, por exemplo, a pessoa pode estabelecer a priorização do valor mais evolutivo.

A autora desafia outros pesquisadores a aprofundar o estudo da intersecção entre a Axiologia e a Reeducação, ampliando a compreensão sobre os valores pessoais e desenvolvendo, aplicando e testando a eficiência de novas técnicas visando a otimização da evolução pessoal e grupal.

## 6. BIBLIOGRAFIA

1. GOUVEIA, V. V. (2003). A Natureza Motivacional dos Valores Humanos: evidências acerca de uma nova tipologia. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 8, 431-443. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/epsic/v8n3/19965>>. Acesso em 10 fev. 2014.
2. VIEIRA, W. (2007). *Homo sapiens pacificus*. 3. ed. Brasil: Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia – CEAEC.
3. ROS, M. (2011). Psicologia Social dos Valores: uma perspectiva histórica. In ROS, M. & GOUVEIA, V. V. (Orgs). *Psicologia Social dos Valores Humanos: desenvolvimentos teóricos, metodológicos e aplicados*. 2. ed. São Paulo: Editora Senac.
4. SCHWARTZ, S. H. (2011). Há Aspectos Universais na Estrutura e no Conteúdo dos Valores Humanos? In M. Ros & V. V. Gouveia (Orgs). *Psicologia Social dos Valores Humanos: desenvolvimentos teóricos, metodológicos e aplicados*. 2. ed. São Paulo: Editora Senac.
5. VICENZI, L. (2001). *Coragem para Evoluir*. Rio de Janeiro: Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia.

**Minicurrículo da autora:** *Adriana de Barros Martins Ribeiro, Psicóloga, voluntária da Conscienciologia desde 2004, voluntária da Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial (Consciuis) desde 2011, conscienciômetra docente desde 2014. Email: adriana.m.ribeiro@gmail.com.*