

# AUTORREEDUCAÇÃO EPISTEMOLÓGICA: INCORPORANDO O PENSAMENTO CIENTÍFICO À AUTOVIVÊNCIA CONSCIENCIAL

*Epistemological Self-reeducation: incorporating scientific thinking  
into consciential self-experience*

Gabriel Curan Pontieri

**Resumo:** O artigo discorre sobre os desafios da incorporação efetiva do pensamento científico à autovivência consciential, evidenciando que a experimentação subjetiva se torna enviesada quando não efetivamente baseada no princípio da descrença. Objetiva mapear esses obstáculos, propor estratégias de autorreeducação epistemológica e demonstrar como o autoquestionamento sistemático, a formulação e teste de hipóteses e a revisão contínua podem ampliar a lucidez evolutiva. Para isso, adota metodologia híbrida combinando revisão de literatura em Conscienciologia, Filosofia da Ciência e Psicologia Cognitiva, análise conceitual comparativa do Princípio da Descrença com o ceticismo científico contemporâneo e autoetnografia reflexiva baseada em experimentos de auto-observação. Conclui que a integração sistemática de questionamento, empiria e autoconsciencialidade fortalece a confiabilidade da autopesquisa e previne a cristalização de crenças, favorecendo a evolução consciential.

**Palavras-chave:** autorreeducação epistemológica; pensamento científico; princípio da descrença; autopesquisa conscientiológica; autoexperimentação consciential.

**Abstract:** The article examines the challenges of effectively incorporating scientific thinking into consciential self-research, showing that subjective experimentation becomes biased when it is not firmly grounded in the Principle of Disbelief. It aims to map these obstacles, outline strategies for epistemological self-reeducation, and demonstrate how systematic self-questioning, hypothesis formulation and testing, and ongoing review can broaden evolutionary lucidity. A hybrid methodology is employed: (1) a literature review spanning conscientiology, philosophy of science, and cognitive psychology; (2) a conceptual comparison between the Principle of Disbelief and contemporary scientific skepticism; and (3) reflexive self-ethnography based on structured self-observation experiments. The study concludes that the systematic integration of inquiry, empiricism, and self-awareness enhances the reliability of self-research, prevents crystallization of beliefs, and promotes consciential evolution.

**Keywords:** epistemological self-reeducation; scientific thinking; Principle of Disbelief; consciential self-research; reflexive self-ethnography.

## INTRODUÇÃO

A Conscienciologia, ao se apresentar como uma neociência da consciência, oferece uma proposta inovadora: investigar uma realidade multidimensional do ser por meio da autopesquisa técnica, da autoexperimentação e da ampliação da lucidez consciencial. Em tese, trata-se de uma ruptura com tradições religiosas e espiritualistas, no sentido de manter o mesmo objeto de estudo ontológico — o aspecto transcendente da existência — porém, com uma abordagem crítica, técnica e prática.

Ao mesmo tempo, tal proposta também apresenta um rompimento com o paradigma científico convencional, ao rejeitar o materialismo reducionista como explicação suficiente para a consciência. Nesse sentido, ela não apenas amplia os objetos e métodos da ciência tradicional, mas propõe uma reestruturação de seus próprios fundamentos paradigmáticos, incluindo a subjetividade e autoexperimentação como aspectos legítimos da pesquisa científica. Trata-se de uma tentativa de avançar para um paradigma pós-materialista, no qual a consciência não é apenas um epifenômeno da atividade eletroquímica cerebral, mas o princípio ativo, organizador e evolutivo do cosmos.

Porém, não basta ampliar os objetos e os métodos se a atitude cognitiva individual e grupal que sustenta essa ampliação não estiver igualmente ancorada em critérios científicos rigorosos. Para que dimensões como a subjetividade e a autoexperimentação possam realmente ser integradas ao escopo da investigação científica, é necessário manter, com absoluta nitidez, aquilo que constitui a essência confiável da ciência enquanto método epistemológico: o pensamento científico.

O presente artigo tem por objetivo examinar de maneira crítica e propositiva como o pensamento científico pode ser incorporado à prática consciencial cotidiana, identificando obstáculos cognitivos típicos e delineando estratégias de autorreeducação epistemológica que os mitiguem. Para tanto, adotou-se um método híbrido, combinando revisão narrativa crítica da literatura de Conscienciologia, filosofia da ciência e psicologia cognitiva; análise conceitual comparativa, na qual os princípios do “princípio da descrença” são cotejados com modelos contemporâneos de ceticismo científico; e autoetnografia reflexiva, que registra experimentos pessoais de auto-observação e reciclagem de crenças como ilustração prática.

## DESENVOLVIMENTO

### 1. Pensar cientificamente: da exposição conceitual à atitude epistemológica

A ciência não é consensualmente definida por seus instrumentos, objetos ou campos de estudo, mas sobretudo por sua postura metodológica diante do processo investigativo: uma postura baseada no questionamento sistemático, na coerência lógica, na testabilidade de hipóteses, no controle de variáveis e, sobretudo, na abertura constante à revisão de premissas (HEPBURN; ANDERSEN, 2015).

Contudo, a adoção do método científico como estrutura de pensamento inevitavelmente encontra resistências cognitivas, especialmente em consciências com histórico de envolvimento místico-religiosos nesta vida intrafísica. Tais experiências, muitas vezes internalizadas de maneira inconsciente, tendem a reforçar padrões de pensamento que, quando não percebidos

e ativamente reciclados, podem funcionar como barreiras à plena instalação do pensamento científico na prática cotidiana.

Estudar Conscienciologia não significa pensar cientificamente — significa apenas estar exposto a uma proposta que pode ou não ser vivida de maneira científica. Quando toda experiência parapsíquica é interpretada como evidência de suas crenças anteriores, quando a pessoa evita confrontar hipóteses alternativas ou desconsidera a possibilidade do autoengano, ela não está praticando ciência, mas uma forma velada de autoconvencimento.

A ciência é uma atitude, não um rótulo. É submeter a própria subjetividade a um autoquestionamento rigoroso, cultivando uma mente capaz de identificar os vieses inerentes à autopercepção, confrontar as interpretações pessoais com outras hipóteses, dados e perspectivas, detectar e desmontar inferências mal fundamentadas, crenças herdadas e conclusões tiradas a partir de experiências de terceiros não testadas (Sagan, 1989). Sem isso, não há pensamento científico — apenas uma reformulação dos mecanismos de crença, mantendo sua estrutura de pensamento, mas expressa com termos técnicos que não correspondem a uma mudança real no modo de pensar ou nos critérios de validação do conhecimento.

## 2. Princípio da Descrença: potência epistêmica ou *slogan* identitário?

O princípio da descrença, enunciado por Vieira, representa, teoricamente, a espinha dorsal da Conscienciologia enquanto proposta científica (Vieira, 1994). Seu convite à desconfiança metódica e à experimentação direta fornece a potência epistêmica do ceticismo científico às questões que transcendem a matéria, rompendo, no plano conceitual, com qualquer modelo embasado em fé, autoridade ou tradição.

Porém, na prática, observa-se que esse princípio, embora consistentemente apresentado pela comunidade conscienciológica, pode não estar realmente incorporado no cotidiano cognitivo de um estudioso de Conscienciologia. Um passado recente de envolvimento com estruturas religiosas pode imprimir estruturas cognitivas e condicionamentos sutis, geralmente perpetuando padrões mentais como: busca por certezas, dependência de autoridades epistemológicas, resistência ao estado de dúvida, à provisoriedade e à incerteza como condições naturais do processo evolutivo (DESIMPELAERE *et al.*, 1999).

Dessa forma, paradoxalmente, o próprio princípio da descrença pode ser convertido em um “dogma antidogmático”, aceito sem a devida reflexão crítica, reproduzindo a mesma lógica do pensamento místico ou religioso, agora camuflada sob uma aparente cientificidade. Esse fenômeno evidencia a necessidade de uma autorredução epistemológica, para que o princípio da descrença seja vivido como prática diária de autoquestionamento lúcido e não como slogan identitário.

Portanto, é necessário ir além da repetição mecânica e adentrar o território da vivência crítica, na qual o princípio da descrença se torna uma ferramenta viva de construção do conhecimento consciencial. Essa transição demanda coragem para enfrentar as próprias crenças, disciplina para sustentar a dúvida metódica e humildade para reconhecer que o saber é sempre relativo.

## 3. Autossugestão e Viés de Confirmação: os desafios do autopesquisador

Na Conscienciologia, a autoexperimentação consciencial é apresentada como método central da autopesquisa e construção de conhecimento conscienciológico (ZASLAVSKY, 2019).

Porém, tal método apresenta dois grandes obstáculos para a construção de conhecimento confiável: a autossugestão e o viés de confirmação. Esses mecanismos cognitivos são universais e afetam todas as áreas do saber humano, mas na investigação da subjetividade são ainda mais significativos, dada a dificuldade natural de validar percepções internas.

A autossugestão ocorre quando a consciência, movida por expectativas, desejos ou crenças inconscientes, molda suas próprias percepções para que se ajustem a essas premissas internas (MYGA; KUEHN; AZANON, 2021). Por exemplo, alguém que deseja ter contato com amparadores pode interpretar qualquer sensação corporal como sinal inequívoco dessa assistência, mesmo que outras hipóteses — como repercussões emocionais — não tenham sido adequadamente consideradas.

O viés de confirmação, por sua vez, refere-se à tendência de buscar, selecionar e interpretar dados que confirmem aquilo em que já se acredita, descartando ou desvalorizando informações que desafiem essas crenças (NICKERSON, 1998). Isso se manifesta quando o pesquisador ignora registros que contrariam suas expectativas ou interpreta fatos de maneira distorcida para manter a coerência interna de sua narrativa.

Ambos os fenômenos são reforçados por meio de condicionamentos familiares, culturais e até religiosos presentes nesta vida intrafísica. Mesmo depois de romper formalmente com uma religião, a mente pode conservar estruturas de pensamento dogmático que tornam difícil a dúvida metódica. Por isso, o pesquisador conscienciológico precisa estar atento ao risco de converter sua autopesquisa em mera validação de novas crenças.

Reconhecer esses mecanismos é o primeiro passo para mitigá-los. Perguntar-se o quanto pode estar sendo influenciado por esses fenômenos é a chave para consistentemente diminuir seus efeitos sobre as autopercepções. Isso implica cultivar a dúvida, a autocrítica, buscar *feedbacks* externos qualificados e praticar o questionamento constante das próprias percepções interpretações. Sem esse movimento, a autopesquisa corre o risco de reforçar as ilusões pessoais, em vez de expandir a autoconsciencialidade.

#### 4. O questionamento sistemático como alicerce do pensamento científico

O questionamento constitui o alicerce tanto do pensamento científico quanto do processo autorreeducativo. Ele representa uma postura mental que desinstala automatismos e obriga a consciência a confrontar suas próprias crenças e convicções (Sagan, 1989). Questionar é, em essência, um ato de coragem evolutiva, pois implica admitir que aquilo que sabemos — ou julgamos saber — pode estar incompleto, enviesado ou equivocado.

Na autopesquisa consciencial, o primeiro passo é revisar de modo criterioso as próprias convicções, registrando perguntas operacionais como “Por que penso assim?”, “Que evidências sustentam esta ideia?”, “Há dados que a contradizem?” e “Quais variáveis ainda não considere?” Tais perguntas criam espaço para o diálogo interno. Ao cultivar o hábito de questionar, a consciência insere um mecanismo de checagem que inibe a cristalização de interpretações precipitadas.

Ao invés de adotar respostas automáticas, a consciência passa a sustentar o desconforto da dúvida construtiva. Esse desconforto é, paradoxalmente, o solo fértil onde a autopesquisa floresce, pois impede que as conclusões sejam aceitas sem análise crítica. Dessa forma, o questionamento contínuo fortalece a metacognição, isto é, a capacidade de observar não apenas o que se pensa, mas como se pensa (Flavell, 1979).

Portanto, o questionamento contínuo e sistemático é o ponto de partida para desconstruir dogmas internos e instalar a dúvida metódica como hábito cognitivo. É essa postura que possibilita a transição do princípio da descrença teórico para a vivência prática de um pensamento científico aplicado à evolução pessoal. Somente assim a consciência se torna realmente livre para investigar a realidade e construir conhecimento confiável.

## 5. A formulação de hipóteses como ponto de partida

No contexto da autopesquisa consciencial, a hipótese não é apenas uma suposição, mas uma bússola que orienta a investigação de si mesmo. Ela funciona como um farol, delimitando o campo de estudo e impedindo que a pesquisa se torne dispersa ou superficial. Ao formular uma hipótese, a consciência explicita o que deseja investigar e estabelece um parâmetro para a coleta de dados subjetivos e objetivos.

Uma boa hipótese consciencial deve ser clara, específica e passível de teste — ainda que dentro das limitações da subjetividade. Por exemplo: “A hipótese de que determinada percepção energética é influenciada por fatores emocionais específicos” pode orientar a coleta de dados sobre contextos emocionais e sensações bioenergéticas em diferentes circunstâncias. Essa postura evita que a pesquisa se torne apenas um conglomerado de impressões intuitivas.

Além disso, a hipótese funciona como um freio contra a autossugestão. Quando a consciência estrutura sua investigação a partir de hipóteses provisórias, ela se obriga a submeter suas percepções a um escrutínio racional e a buscar confirmações ou refutações nos próprios registros. Isso distancia a pesquisa da mera validação de crenças preexistentes e aproxima o pesquisador de uma atitude verdadeiramente científica.

Outro ponto importante é que a hipótese, na autopesquisa, não é uma verdade absoluta, mas uma ferramenta de trabalho. Por isso, ela deve ser constantemente revisada, ajustada ou até descartada, conforme os dados obtidos ao longo das experiências (Sagan, 2006). Essa flexibilidade é um dos diferenciais do pensamento científico em relação ao pensamento dogmático: tudo é provisório e passível de revisão.

Portanto, aprender a formular hipóteses consistentes é um passo fundamental para transformar a autopesquisa consciencial em um processo de conhecimento legítimo. Sem hipóteses claras, a consciência corre o risco de interpretar qualquer percepção como evidência válida, caindo em armadilhas cognitivas. Com hipóteses bem definidas, porém, a investigação se torna mais objetiva, autocrítica e alinhada com o paradigma científico.

## 6. A verificação: entre a empiria e a autoconsciencialidade

No processo de autopesquisa consciencial, a verificação é um dos pontos mais desafiadores. Como lidar com dados subjetivos, muitas vezes sutis, que não podem ser replicados? A resposta está em integrar a empiria externa com a autoconsciencialidade, construindo um modelo de validação que respeite a singularidade da experiência e, ao mesmo tempo, busque o máximo de objetividade possível.

A empiria, entendida como o teste prático das hipóteses, continua sendo um elemento fundamental (Hepburn; Andersen, 2015). Isso inclui registrar eventos, comparar dados, cruzar informações e repetir experiências em diferentes contextos. Por exemplo, se uma consciência

suspeita de uma percepção parapsíquica específica, pode buscar replicá-la em diferentes momentos, em locais distintos e em condições variadas, verificando a consistência dos dados.

Porém, a verificação na autopesquisa vai além da simples repetição de eventos. Envolve também a autoconsciencialidade: a capacidade de observar os próprios pensamentos, emoções e estados internos durante as experiências. Esse componente subjetivo é inseparável do fenômeno consciencial e, por isso, precisa ser incorporado como dado válido na análise, desde que seja tratado com a mesma cautela crítica que se aplica aos dados objetivos.

Além disso, a verificação ganha força quando triangulada com *feedbacks* de terceiros, relatos de colegas pesquisadores e referências bibliográficas confiáveis. Esse diálogo entre a subjetividade e a intersubjetividade enriquece a análise e ajuda a filtrar distorções pessoais, tornando-a um pouco mais objetiva. Assim, a verificação se torna um processo dialético: o pesquisador confronta suas percepções consigo mesmo, com os dados empíricos e com a comunidade científica, construindo um conhecimento mais confiável.

A verificação na autopesquisa não é um ponto final, mas um processo permanente de checagem, revisão e refinamento. É por meio dessa postura que a consciência evita as armadilhas da autossugestão e caminha para construir um saber que transcende as próprias crenças. Dessa forma, a empiria e a autoconsciencialidade tornam-se aliadas na construção de uma autopesquisa mais robusta e evolutivamente qualificada.

## 7. A revisão contínua como antídoto contra o dogmatismo

A revisão é um dos pilares fundamentais do pensamento científico e, por extensão, da autopesquisa consciencial. Ela fecha um ciclo contínuo ao retornar à primeira etapa do processo, o questionamento sistemático. Diferentemente da mentalidade dogmática, que cristaliza ideias e interpretações em verdades imutáveis, a prática da revisão constante reconhece a natureza provisória de todo conhecimento e a necessidade de atualizá-lo à medida que novos dados e vivências surgem (Sagan, 2006). Essa postura é o antídoto mais eficaz contra o enrijecimento cognitivo que, muitas vezes, limita o crescimento evolutivo.

No contexto da autopesquisa, a revisão implica reavaliar periodicamente as próprias hipóteses, confrontar conclusões passadas com novas evidências e aceitar que, muitas vezes, é preciso renunciar a interpretações que já não se sustentam diante de dados mais consistentes (Moles, 2010). Essa humildade epistêmica, tão valorizada na ciência convencional, encontra no campo da Conscienciologia ainda mais obstáculos, pois a subjetividade do pesquisador impõe desafios adicionais à objetividade.

Uma hipótese que parecia sólida em um momento pode revelar-se precipitada quando confrontada com novos fatos ou *insights*. É justamente essa flexibilidade cognitiva — a disposição de mudar de ideia à luz de dados mais amplos — que diferencia o pesquisador comprometido com a verdade relativa de ponta do mero reprodutor de crenças consolidadas.

A prática regular da revisão também fortalece a metacognição, ampliando a capacidade de observar não apenas os conteúdos da mente, mas o funcionamento dos próprios processos mentais (Flavell, 1979). Essa metacognição lúcida ajuda a mapear pontos cegos, identificar tendências dogmáticas e evitar o autoengano. Assim, a revisão cognitiva torna-se não apenas uma técnica de pesquisa, mas uma ferramenta de autodescoberta e de reconstrução íntima.

Portanto, ao incorporar a revisão cognitiva contínua como hábito mental, o pesquisador consciencial desloca o foco do acúmulo de saberes para o refinamento permanente da auto-

cognição. Esse movimento representa, em si, uma forma de autorreducação evolutiva, pois ao revisar ideias e crenças, a consciência revisa também a si mesma — e expande as fronteiras da própria lucidez.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A autorreducação epistemológica não é uma técnica em específico, mas um processo ativo que envolve uma reestruturação cognitiva profunda. Significa admitir que nossas percepções são limitadas, que nossos modelos explicativos são sempre provisórios e que a realidade é sempre mais complexa do que as interpretações que fazemos dela. Esse movimento não acontece de uma hora para outra, mas requer constância e, sobretudo, disposição para enfrentar desconfortos emocionais.

Na prática, essa transição implica aprender a conviver com a incerteza e a provisoriabilidade das conclusões. A verdade relativa de ponta está sempre em movimento e a consciência lúcida deve acompanhar essa dinâmica, ajustando suas interpretações à medida que a própria experiência e a autopesquisa evoluem. Esse é um dos maiores desafios da maturidade consciencial: aceitar a incerteza como parte integrante do processo evolutivo e transformar a dúvida em aliada na construção do conhecimento.

Este processo representa um alinhamento profundo entre as intenções evolutivas da consciência e as práticas cotidianas de autopesquisa e interassistência. Tal postura cognitiva transforma o modo como a consciência se percebe, se posiciona e atua no cosmos. É, portanto, um processo de construção de lucidez, cujo principal beneficiário é o próprio pesquisador — mas cujos efeitos reverberam para todos os que, direta ou indiretamente, são tocados pela sua evolução.

Por isso, é essencial que os conscienciólogos comprometidos com a evolução consciencial e interassistência desenvolvam também a autorreducação epistemológica. Isso implica estudar filosofia da ciência, desenvolver mecanismos internos de metacognição e compreender que a experiência pessoal, embora valiosa, precisa ser testada, divulgada e debatida.

## REFERÊNCIAS

01. DESIMPELAERE, P. *et al.* Psycho-Epistemological Styles and Religious Beliefs. **International Journal for the Psychology of Religion**, [s. l.], v. 9, n. 2, p. 125–137, fev. 1999.
02. FLAVELL, J. H. Metacognition and Cognitive Monitoring: A New Area of Cognitive-Developmental Inquiry. **American Psychologist**, [s. l.], v. 34, n. 10, p. 906–911, 1979.
03. HEPBURN, B.; ANDERSEN, H. Scientific Method. In: **The Stanford Encyclopedia of Philosophy**. [s. l.], 2015. Disponível em: <https://plato.stanford.edu/entries/scientific-method/>. Acesso em: 15 jun. 2025.
04. MOLES, A. **A criação científica**. 3ª. ed. São Paulo: Perspectiva, 2010. 312 p. (Coleção Estudos, v. 3). ISBN 978-85-273-0154-1.
05. MYGA, K. A.; KUEHN, E.; AZANON, E. Autosuggestion: a cognitive process that empowers your brain?. **Experimental Brain Research**, [s. l.], v. 240, n. 2, p. 381–394, 19 nov. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00221-021-06265-8>. Acesso em: 15 jun. 2025.

06. NICKERSON, R. S. Confirmation bias: A ubiquitous phenomenon in many guises. **Review of General Psychology**, [s. l.], v. 2, n. 2, p. 175–220, 1 jun. 1998.
07. SAGAN, C. **O mundo assombrado pelos demônios: a ciência vista como uma vela no escuro**. São Paulo: Companhia de Bolso, 2006.
08. SAGAN, C. Why we need to understand science. **Parade Magazine**, [s. l.], 1989.
09. VIEIRA, W. **700 experimentos da Conscienciologia**. 1ª. ed. Rio de Janeiro: IIPC, 1994.
10. ZASLAVSKY, A. Autoexperimentação Consciencial: o Método Científico Conscienciológico. **Conscientia**, [s. l.], v. 23, n. 3, p. 147–158, jul./set. 2019.

*Gabriel Curan Pontieri, médico e professor universitário, voluntário da Conscienciologia desde 2012, e da Reaprendentia desde 2022, docente de Conscienciologia desde 2022.  
E-mail: gabriel.curan@hotmail.com*