

## AUTAVALIAÇÃO REALISTA (AUTOPESQUISOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** A *autavaliação realista* é o autexame íntimo realizado pela conscin, homem ou mulher, com autossinceridade máxima, empregando técnicas propostas pela Conscienciologia, com base em fatos e parafatos, eliminando ou minimizando distorções interpretativas.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O elemento de composição *auto* vem do idioma Grego *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O prefixo *a* deriva igualmente do Grego, “negação, privação”. A palavra *valer* procede do idioma Latim *valere*, “ser forte; valente; vigoroso; ter força; ter crédito; exceder; levar vantagem; ter bom resultado, ser eficaz; valer (com relação ao dinheiro); ter significação”. Apareceu no Século XII. O vocábulo *avaliar* surgiu no Século XIV. O termo *avaliação* apareceu no Século XVI. O termo *realista* deriva do idioma Francês, *realiste*, realista, e este do idioma Latim, *realis*, de *res*, *rei*, “coisa material, corpo”. Surgiu em 1813.

**Sinonimologia:** 1. Autodiagnóstico realista. 2. Autanálise realista. 3. Autoconhecimento realista. 4. Autoconscienciometria realista.

**Neologia.** As 3 expressões compostas *autavaliação realista*, *autavaliação realista básica* e *autavaliação realista avançada* são neologismos técnicos da Autopesquisologia.

**Antonimologia:** 1. Autavaliação a maior. 2. Autavaliação a menor. 3. Autoimagem ilusória. 4. Autanálise distorcida.

**Atributologia:** predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à maturescência autoconscienciométrica.

**Ortopensatologia:** – “**Ilusão.** A realidade ocupa o lugar da ilusão a partir das **autexperiências**”.

### II. Fatuística

**Pensenologia:** o holopensene pessoal da autocriticidade evolutiva; o holopensene pessoal do autovalor; o holopensene da interassistencialidade; o holopensene da autopesquisa; o holopensene da Descrenciologia; os lucidopensenes; a lucidopensenidade; os ortopensenes; a ortopensenidade; os evolucipenses; a evolucipensidade.

**Fatologia:** a autavaliação realista; a identificação precisa da própria realidade; a autopesquisa indispensável ao autoconhecimento realista; o levantamento de apriorismos e rotulações irracionais; o descarte de sentimentos de superioridade; o apontamento das doutrinações pessoais de toda natureza; as frustrações decorrentes de acolher empreendimentos acima das próprias forças; o barateamento das dificuldades alheias; a dificuldade em pedir e aceitar ajuda; o complexo de vira-lata; a fuga das responsabilidades; os condicionamentos limitadores prejudicando a assistência; as lavagens cerebrais; as heterexigências exageradas e descabidas abalando a autestima das consciências; o retraimento; a baixa autestima dificultadora das renovações conscienciais; os traumas não superados monopolizadores da afetividade; as limitações autoimpostas; a necessidade de aceitação alheia; o apego ao heterorreconhecimento; o esforço disciplinado na autopesquisa; a autopesquisa desdramatizada; a autossinceridade máxima; a autocriticidade cosmoética em prol da autevolução; a autoconscienciometria em bases cosmoéticas; o destemor autopesquisístico; a avaliação factual da própria realidade consciencial; a exatidão da análise quanto a conquistas e omissões pessoais; os autoquestionamentos autocríticos; o nível atual de realismo da autocriticidade; a valorização da autonomia consciencial; a análise fria dos fatos e circunstâncias relativas a determinado contexto; o autodiscernimento autêntico; o fato de toda hipótese ou teoria necessitar de comprovação; a importância dos registros como fonte confiável de autoconhecimento; os resultados obtidos através da autopesquisa séria e honesta; o autodesassédio decorrente do reco-

nhecimento dos próprios limites, valores, potencialidades e talentos; a capacidade de autodiagnosticar e enfrentar as próprias parapatologias; a recepção homeostática de heterocríticas; os *feedbacks* esclarecedores; a lucidez em relação aos próprios mecanismos de defesa do ego (MDEs).

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a interpretação assertiva das paravivências; o emprego de autoparapsiquismo nas autopesquisas; as dificuldades de instalar e sustentar o EV; a dificuldade em sentir as próprias energias; os bloqueios energéticos; a presença habitual de assediadores e guias amauróticos na psicosfera; as projeções conscienciais baratosféricas; o aumento das parapercepções no cotidiano a partir da autopesquisa realista; o frontochakra captando ações, reações e intenções dos colegas evolutivos, eventuais e / ou habituais; as evocações extrafísicas; o aumento do entrosamento com o amparo extrafísico a partir da autavaliação realista.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo autopesquisa-autoparapsiquismo-autocrítica*; o *sinergismo autossinceridade-atesforço-autenfrentamento*; o *sinergismo autavaliação realista-autocohecimento-autodesassédio*; o *sinergismo maior autocognição-maior assertividade*.

**Principiologia:** o *princípio da primazia da realidade sobre qualquer ilusão*; o *princípio da descrença (PD)*; o *princípio “isto não é para mim”* diante de realidades, escolhas ou pensares nosográficos; o *princípio da autobenignidade*; o *princípio da autossuficiência evolutiva*; o *princípio da autovigilância ininterrupta*; o *princípio da Higiene Consciencial*; o *princípio da primazia do autogabarito*.

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

**Tecnologia:** as *técnicas autoconscienciométricas*; a *técnica da autopesquisa do incômodo*; a *técnica da pesquisa de trafores e trafares*; a *técnica da autopesquisa a partir do voluntariado e docência em Conscienciologia*; a *técnica da autopesquisa através da escrita de verbete da Enciclopédia da Conscienciologia*; a *técnica da autopesquisa das companhias extrafísicas habituais*; a *técnica da recéis*; a *técnica das ortodecisões reiteradas*.

**Voluntariologia:** o *voluntariado conscienciológico* favorecendo o autoconhecimento realista.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico do estado vibracional*; o *laboratório conscienciológico da Autorganizaciologia*; o *labcon pessoal*; o *laboratório conscienciológico da Grupocarmologia*.

**Efeitologia:** o *efeito renovador das desilusões*; o *efeito autodesassediador do autocohecimento realista*.

**Neossinapsologia:** as *neossinapses sobre si próprio*; a *formação de neossinapses a partir da autavaliação realista*; a *consolidação das neossinapses a partir dos autenfrentamentos*.

**Ciclogia:** o *ciclo reconhecimento das próprias limitações-preparação adequada-realização satisfatória*.

**Enumerologia:** a *autavaliação realista através da docência*; a *autavaliação realista através das heterocríticas recebidas*; a *autavaliação realista através do exame das próprias energias*; a *autavaliação realista através da projetabilidade lúcida*; a *autavaliação realista através da tenepe*; a *autavaliação realista através da autoconscienciometria*; a *autavaliação realista através das companhias extrafísicas habituais*.

**Binomiologia:** o *binômio autoilusão-autassédio*; o *binômio autocrítica-heterocrítica*; o *binômio autexposição-autenfrentamento*.

**Interaciologia:** a *interação autojuízo crítico-autodesassédio*.

**Crescendologia:** o *crescendo criticidade autodesassediadora-criticidade heterodesassediadora*; o *crescendo autoimagem distorcida-autopesquisa técnica-autoconhecimento realista*; o *crescendo autopesquisa-autoposicionamento-autorreciclagem*; o *crescendo autocrítica apurada-autocosmoética vivenciada-autodesassédio realizado*; o *crescendo autodesassédio-interassistência avançada-holomaturidade*.

**Trinomiologia:** o *trinômio autossinceridade-autocrítica-autoconhecimento*; o *trinômio autengano-autassédio-frustrações*; o *trinômio arrogância-orgulho- vaidade*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo autenfrentamento / autofuga*; o *antagonismo opinião / fato*; o *antagonismo persistência no erro / persistência no acerto*; o *antagonismo autossupers-estimação / autossubestimação*.

**Paradoxologia:** o *paradoxo de a hipercriticidade consciencial poder representar ausên- cia de autocrítica*.

**Interdisciplinologia:** a Autopesquisologia; a Autocriticologia; a Autodiscernimentolo- gia; a Autoconsciencioterapia; a Autocogniciologia; a Autodesassediologia; a Autoteaticologia; a Descrenciologia; a Experimentologia; a Holomaturologia; a Interassistenciologia; a Autevolu- ciologia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistenci- al; a conscin enciclopedista; a conscin avaliadora da própria realidade consciencial.

**Masculinologia:** o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista, o cognopolita; o compassageiro evolu- tivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o conscienciote- rapeuta; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evolucionista; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o maxidis- sidente ideológico; o tenepeessista; o ofiexista; o parapercepciologista; o pesquisador; o pré-sere- não vulgar; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o teletertuliano; o verbetólogo; o vo- luntário; o tocador de obra; o homem de ação; o seriexologista.

**Femininologia:** a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecisora; a intermissivista, a cognopolita; a compassageira evolu- tiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a conscienciote- rapeuta; a convivióloga; a duplista; a duplólogo; a proexista; a proexólogo; a reeducadora; a epicon lú- cida; a escritora; a evolucionista; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a maxidissi- dente ideológica; a tenepeessista; a ofiexista; a parapercepciologista; a pesquisadora; a pré-sereno- na vulgar; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a teletertuliana; a verbetóloga; a volun- tária; a tocadora de obra; a mulher de ação; a seriexologista.

**Hominologia:** o *Homo sapiens avaliator*; o *Homo sapiens syntheticus*; o *Homo sapiens autoconscientialis*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens conscienciometra*; o *Homo sapiens vigilans*; o *Homo sapiens cohaerens*; o *Homo sapiens determinator*; o *Homo sapiens mentalsomaticus*; o *Homo sapiens megafocus*; o *Homo sapiens projectius*; o *Homo sapiens au- tossufficiens*.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** autavaliação realista *básica* = a da conscin ao reconhecer o megatrafar, com assertividade e sem autovitimizáveis; autavaliação realista *avançada* = a da conscin ao reco- nhecer os autotrafores, com elevada precisão conscienciométrica e livre de orgulho e vaidades.

**Culturologia:** a *cultura da autopesquisa*; a *cultura do autorrealismo*; a *cultura da autava- liação*; a *cultura do autodesassédio*; a *cultura das anotações técnicas* de fatos e parafatos; a *cultura da autocriticidade cosmoética*; a *cultura da Autorrecexologia*; a *cultura da Higiene Consciencial*.

**Descrenciologia.** Ao esquivar-se da continuidade e do aprofundamento autopesquisísti- co, a conscin segue no acostamento evolutivo, retroalimentando a autoimagem irreal, através de

distorções, inverdades e / ou meias-verdades e mitos sobre si mesma, alheia aos traços dificultadores das autorrenovações necessárias, em postura antípoda ao *princípio da descrença*.

**Desdramatização.** Importa, ao fazer a autabordagem quanto à própria realidade consciencial, desdramatizar os conteúdos das descobertas eventualmente causadoras de desilusões e decepções, realizando a autanálise mais racional possível, visando a utilização prática dos achados, sejam quais forem.

**Distorções.** Eis duas distorções comuns na autavaliação:

1. **Sobrevalorização.** Autavaliar-se a maior pode apontar sentimentos de superioridade, camuflados ou não, e a presença de traços relacionados, como vaidade, orgulho e arrogância, sendo fonte de autenganos, autassédios, autovitimizações, convivialidade doentia, interprisões e incompletismo existencial.

2. **Subvalorização.** Autavaliar-se a menor pode expressar sentimentos de inferioridade, resultando em inibição, apequenamento, retraimento e insegurança, prejudicando ou impedindo a assistência e levando à perda de oportunidades proexológicas.

**Realismo.** Evoluir exige da consciência o abandono das ilusões infantilizantes e a busca pelo maior realismo possível a cada momento evolutivo. A partir da autopesquisa realista e profunda, e dos autenfrentamentos decorrentes, a consciência dá o primeiro passo em direção à megafraternidade.

## 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 autavaliação realista, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Ajuizamento pessoal:** Autodiscernimentologia; Homeostático.
02. **Arrogância:** Parassociologia; Nosográfico.
03. **Assertividade cosmoética:** Experimentologia; Homeostático.
04. **Autavaliação evolutiva:** Autevoluciologia; Neutro.
05. **Autexposição a heterocríticas:** Holomaturologia; Neutro.
06. **Autexposição recicladora:** Autorrecexologia; Homeostático.
07. **Autocognição desrepressiva:** Autevoluciologia; Homeostático.
08. **Autoconfiança proativa:** Traforologia; Homeostático.
09. **Autoconscienciometria desrepressiva:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
10. **Autocriticidade paraterapêutica:** Autoparaterapeuticologia; Homeostático.
11. **Conscin perfeccionista:** Parapatologia; Nosográfico.
12. **Distorção cognitiva:** Parapatologia; Nosográfico.
13. **Orgulho:** Psicossomatologia; Nosográfico.
14. **Síndrome do impostor:** Parapatologia; Nosográfico.
15. **Vaidade:** Psicossomatologia; Nosográfico.

**A AUTAVALIAÇÃO REALISTA, FRUTO DA AUTOCRITICIDADE SADIA, É CONDIÇÃO ESSENCIAL À OPORTUNA CONQUISTA DO AUTODESASSÉDIO, DA INTERASSISTENCIALIDADE AVANÇADA E DA HOLOMATURIDADE VIVENCIADA.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, mantém postura realista e despojada nas autanálises conscienciais? Qual o nível de autodesassédio e interassistência já alcançado através da autocríticidade cosmoética?

**Bibliografia Específica:**

1. **Vieira, Waldo; *Léxico de Ortopensatas***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos: 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbriografia; 20.800 pensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 829.

A. M. C.