AUTEXPOSIÇÃO DOSADA (AUTODISCERNIMENTOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *autexposição dosada* é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, se expor lucidamente de maneira gradual, moderada e realista, evitando a própria estigmatização, sem evocar tráfes ainda não superados, evitando tornar-se refém de assediadores.

Tematologia. Tema central neutro.

Etimologia. O elemento de composição *auto* vem do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O vocábulo *exposição* deriva do idioma Latim, *expositio*, “exposição; exposto; alegação; narração; proposição maior de algum silogismo; explicação; esclarecimento; declaração”. Surgiu no Século XIV. O termo *dose* procede do idioma Grego, *dosis*, “o ato de dar; o que se dá; porção, quantidade”. Apareceu no Século XVI. A palavra *dosar* surgiu no Século XIX.

Sinonimologia: 1. Autexposição moderada. 2. Autexposição discreta. 3. Autexposição ponderada. 4. Autexposição parcimoniosa. 5. Autexposição gradual.

Neologia. As duas expressões compostas *autexposição dosada cosmoética* e *autexposição dosada anticosmoética* são neologismos técnicos da Autodiscernimentologia.

Pseudonimologia: o uso de pseudônimo para proteger a imagem do autor de possíveis perseguições e retaliações.

Antonimologia: 1. Autexposição tola. 2. Autexposição exagerada. 3. Autexposição vexaminosa. 4. Autexposição constrangedora. 5. Autexposição excessiva. 6. Autexposição dramática.

Estrangeirismologia: a falta de etiqueta no *WhatsApp*; a vida publicada na *Internet*; os relatos dos hábitos e costumes, podendo ser vítima de *bullying*; a superexposição por meio das *selfies*; os *posts* narrando a rotina; o uso do *Instagram* aos moldes de *Orkut*; o comportamento de *reality show*; o dia a dia sendo exposto aos moldes do confessorário do *Big Brother*; os comentários e desabaços no *Facebook*; a *tuitada* divulgada pelo *Twitter*; os vídeos vazados no *YouTube*; a *self-disclosure* dos adolescentes.

Atributologia: domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à intencionalidade na autexposição.

Megapensologia. Eis 4 megapensenes trivoculares relativos ao tema: – *Conversação é autexposição. Autexposição: nudez intraconscinencial. Dosifiquemos nossas autexposições. Apareço, logo existo.*

Coloquiologia: o ato de falar *carregando nas tintas*; a evitação de *falar pelos cotovelos*; o ato de *sair gritando aos 4 ventos*; o equívoco de *dar com a língua nos dentes*; a hora de *abrir o bico*; a desnecessidade de *mostrar o quarto escuro*.

Citaciologia. Eis 5 citações pertinentes ao tema: – *É melhor calar-se e deixar que as pessoas pensem que você é idiota do que falar e acabar com a dúvida* (Abraham Lincoln, 1809–1865). *Quem fala menos, ouve melhor, quem ouve melhor, aprende mais* (Chico Xavier, 1910–2002). *Aja antes de falar e, portanto, fale de acordo com os seus atos* (Confúcio, 551–479 a.e.c.). *É bom falar e melhor calar-se, mas os dois são maus, quando em excesso* (La Fontaine, 1621–1695). *O que não se pode falar, deve-se calar* (Ludwig Wittgenstein, 1889–1951).

Proverbiologia. Eis provérbio relacionado ao tema: – “Não diga em duas palavras aquilo capaz de ser dito por vocábulo único”.

Ortopensatologia. Eis duas ortopensatas, citadas na ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Autexposição.** Toda **autexposição** exige reflexão antecipada. O ato de se saber de um fato pode ser muito aborrecido para quem o ignora”.

2. “**Autexposicologia.** Na **Autexposicologia**, não devemos empregar o espelho que aumenta a imagem de nossa pessoa. É mais útil usarmos o espelho realista que mostra as rugas, os pés-de-galinha, as falhas, as manchas, as cicatrizes e as *flores de cemitério* de nossa pele”.

Filosofia: o antiexibicionismo; o abertismo consciencial.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da dosificação comunicativa; o autopensene verbalizado; a diferenciação pensênica; os chulopensenes; a chulopensenidade; os reciclopensenes; a reciclopensidade; os ortopensenes; a ortopensenidade.

Fatologia: a autexposição dosada; a evitação da intimidade escancarada; o bom senso ao falar de si; a fala desnecessária; a cobrança dos outros de publicação da vida pessoal nas redes sociais; a vergonha alheia; os rastros digitais; o fato de a rede social não ser diário trancado a 7 *chaves*; a vazão de informações secretas; o perigo do compartilhamento de *posts* identificando endereço ou situações do nível socioeconômico; as indiretas através da pseudexposição; o autodiscurso desenfreado; a evitação dos malentendidos e obscuridades nas exposições; o histrionismo; a argumentação cosmoética e tarística; a necessidade de atrair atenção para si; a defesa assertiva dos próprios direitos; o bom senso e cautela ao compartilhar informações; a retratação pública; a oportunidade de as pessoas conhecerem melhor o expositor; a eliminação dos bagulhos energéticos; a medida certa da autexposição tarística no autoverbete.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a autoconscientização multidimensional (AM); a assimilação simpática (assim); a desassimilação simpática (desassim) das energias conscienciais (ECs); a dosificação energética; a paraplataia testemunhando a exposição de sentimentos; a autapresentação oral ou escrita, voluntária e sincera; a automanifestação dos atributos; a autaceitação parapsíquica.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo sigilo-vulnerabilidade*.

Principiologia: o *princípio pessoal de não expor as pessoas sem heteroconsentimento*; o *princípio do não escondimento*; o *princípio da transparência*; o *princípio de o menos doente assistir ao mais doente*.

Codigologia: a vivência teática do *código pessoal de Cosmoética (CPC)*; o *código grupal de Cosmoética (CGC)* priorizando o melhor para todos os envolvidos.

Teoriologia: a *teoria da interprisão grupocármica*; a *teoria da inteligência evolutiva (IE)*.

Tecnologia: a *técnica do estoque regulador de ouvintes* em auditório de entrada franca; a *técnica da autorreflexão de 5 horas*.

Voluntariologia: o *voluntário cético-otimista-cosmoético (COC)*; o *voluntariado da Comunidade Conscienciológica Cosmoética Internacional (CCCI)*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da vida cotidiana diuturna*; os *laboratórios conscienciológicos grupais de desassédio mentalsomático (Tertuliarium, Holociclo, Holoteca)*.

Colegiologia: a autexposição das ideias nos *Colégios Invisíveis da Conscienciologia (CICs)*.

Efeitologia: os *efeitos benéficos da autexposição com o público certo, no lugar certo e na hora certa*; os *efeitos das autexposições nas defesas verbetográficas*.

Neossinapsologia: as *neossinapses necessárias para a dosificação e eliminação da superexposição do ego*.

Ciclogia: o *ciclo observar-pensar-ouvir-falar*; o *ciclo evolutivo pessoal (CEP)*.

Enumerologia: a atenção quanto às autoverbalizações; a discrição no momento da autexposição; a dosificação dos conteúdos pessoais; a explicitação dos aspectos intraconscienciais tarísticos; a ponderação ao relatar autovivências; a precaução da autovitimização explicitada; a reflexão sobre o ortoneuroléxico pessoal.

Binomiologia: o *binômio admiração-discordância*; o *binômio diálogo-desinibição*.

Interaciologia: a *interação autoamostragem–autoimagem distorcida*.

Crescendologia: o *crescendo língua desenfreada–segredos revelados–refém de chanta-gista*.

Trinomiologia: o *trinômio prudência-cautela-modéstia*.

Polinomiologia: o *polinômio interassistencial acolhimento-orientação-encaminhamento-acompanhamento*.

Antagonismologia: o *antagonismo autexibição tráfariستا / autexibição tráfariستا*; o *antagonismo autexplicitação planejada / autexplicitação espontânea*; o *antagonismo autescondimento / autorrevelação*; o *antagonismo autexposição / anonimato*.

Paradoxologia: o *paradoxo de a pessoa reprimida conseguir se expor na Internet por entender estar protegida virtualmente*; o *paradoxo de ser preferível a mais dura realidade à mais doce ilusão*.

Politicologia: a *autexposição espúria do político*; os atos falhos nos discursos demagógicos; a tecnocracia; a política da boa vizinhança.

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

Filiologia: a neofilia; a conscienciofilia.

Fobiologia: o medo de falar e se arrepende depois; a criticofobia; a autexposiciofobia; a tanatofobia.

Síndromologia: a *síndrome da mediocrização consciencial*; a *síndrome de Gabriela*; a eliminação da *síndrome da abstinência da Baratrosfera (SAB)*.

Maniologia: a mania de chamar a atenção; a mania de falar sem pensar; a mania de “falar sem papas na língua” confundida com autenticidade.

Mitologia: o *mito de a vida ser livro aberto*; o *mito de o conteúdo divulgado ser facilmente removível*; o *mito de a exposição vitimizada gerar aceitação*.

Holotecologia: a *argumentoteca*; a *analiticoteca*; a *autexperimentoteca*; a *comunicoteca*; a *cosmoeticoteca*; a *discernimentoteca*; a *proexoteca*; a *recexoteca*; a *traforoteca*.

Interdisciplinologia: a *Autodiscernimentologia*; a *Autexposicologia*; a *Antiestigmatologia*; a *Autocriticologia*; a *Autoverbaciologia*; a *Autovigilanciologia*; a *Cautelologia*; a *Coerenciologia*; a *Comunicologia*; a *Constrangimentologia*; a *Desassediologia*; a *Extroversiologia*; a *Narratologia*; a *Prudenciologia*; a *Taristicologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *conscin-cobaia*; a *conscin bem resolvida*; a *conscin lúcida*; a *isca humana lúcida*; o *ser desperto*; o *ser interassistencial*; a *conscin enciclopedista*.

Masculinologia: o *autexpositor*; o *cauteloso*; o *discreto*; o *assertivo*; o *tagarela*; o *extrovertido*; o *tímido*; o *dramático*; o *vacilão*; o *internauta*; o *blogueiro*; o *ponderado*; o *prudente*; o *youtuber*.

Femininologia: a *autexpositora*; a *cautelosa*; a *discreta*; a *assertiva*; a *tagarela*; a *extrovertida*; a *tímida*; a *dramática*; a *vacilona*; a *internauta*; a *blogueira*; a *ponderada*; a *prudente*; a *youtuber*.

Hominologia: o *Homo sapiens egodefensus*; o *Homo sapiens expositor*; o *Homo sapiens argumentator*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens communicator*; o *Homo sapiens discursator*; o *Homo sapiens evocator*; o *Homo sapiens incautus*; o *Homo sapiens orator*.

V. Argumentologia

Exemplologia: autexposição dosada *cosmoética* = aquela sem cabotismo, sem exibicionismo ou narcisismo, com a intencionalidade de ser exemplarista; autexposição dosada *anti-*

cosmoética = aquela com autopromoção melíflua, sem a preocupação de esclarecer, com desejo de manipulação e conquista de seguidores.

Culturologia: os idiotismos culturais; a *cultura do espetáculo*; a *cultura da autexposição técnica*.

Evitaciologia. Sob a ótica da *Holomaturologia*, eis, em ordem alfabética, 2 exemplos de autexposição a serem evitadas:

1. **Reality show:** a autexposição negociada.
2. **Redes sociais:** as informações íntimas expostas sem preocupação com a privacidade, sem avaliar o perigo de pessoas inescrupulosas, deixando a segurança fragilizada.

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 autexposição dosada, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Anonimato assistencial:** Interassistenciologia; Homeostático.
02. **Autexposição a heterocríticas:** Holomaturologia; Neutro.
03. **Autexposição conscienciográfica:** Autenfrentamentologia; Neutro.
04. **Autexposição parapsíquica tarística:** Taristicologia; Homeostático.
05. **Autexposição recicladora:** Autorreexologia; Homeostático.
06. **Autexposição tertuliana:** Taristicologia; Homeostático.
07. **Autodosificação interconsciencial:** Conviviologia; Homeostático.
08. **Conscin-cobaia:** Experimentologia; Neutro.
09. **Desdramatização da autexposição pública:** Comunicologia; Homeostático.
10. **Dividendos da autexposição cosmoética:** Autexemplarismologia; Homeostático.
11. **Dosificação interassistencial:** Interassistenciologia; Homeostático.
12. **Exposição pública:** Conviviologia; Neutro.
13. **Megaexplicitação cosmoética:** Cosmoeticologia; Homeostático.
14. **Omniexposição:** Conviviologia; Neutro.
15. **Tares expositiva:** Interassistenciologia; Homeostático.

É PRECISO EXAMINAR A INTENCIONALIDADE AO FAZER STRIPEASE CONSCIENCIAL, SEM EXPOR INGENUAMENTE PERFIL VITIMIZADO OU AUTOPROMOTOR PARA ATRAIR PESSOAS, PODENDO CAUSAR A AUTESTIGMATIZAÇÃO.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já fez autexposição dosada? Por quais motivos? Quais benefícios obteve?

Bibliografia Específica:

1. **Gesing**, Alzira; *Intenção: Manifestação Atributológica da Consciência*; pref. Marilene Ragagnin; 182 p.; 18 caps.; 4 diagramas; 51 enus.; 19 filmes; glos. 282 termos; 150 perguntas; 2 tabs.; 1 epíl.; 58 refs.; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2017; páginas 40, 53 e 71.
2. **Vieira**, Waldo; *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 *blog*; 21 *E-mails*; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 *websites*; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 541.
3. **Idem**; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo, *CEAEC & EDITARES*; 3 Vols.; 2.084 p.; Vol. I; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 7.518 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas

lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 13cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 191 e 192.

4. **Idem**; *700 Experimentos da Conscienciologia*; revisores Ana Maria Bonfim; Everton Santos; & Tatiana Lopes; 1.088 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 *blog*; 1 cronologia; 100 datas; 20 *E-mails*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 1 fórmula; 1 foto; 1 microbiografia; 56 tabs.; 57 técnicas; 300 testes; 21 *websites*; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. rev. e amp.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; página 95.

Webgrafia Específica:

1. **Robert**, Paulo Henrique Silveira; *Direitos da Personalidade e Lesão em Face da Autexposição Negociada*; *Publica Direito*; disponível em: <<http://www.publicadireito.com.br/artigos/?cod=a7c9585703d27524>>; acesso em 14.12.2020; 23h17.

C. N.