

AUTOCONTROLE (*HOLOMATUROLOGIA*)

I. Conformática

Definologia. O *autocontrole* é o equilíbrio maior da conscin, homem ou mulher, com estabilidade mental, articulação fisiológica somática e domínio dos próprios pensenes, impulsos, emoções e paixões.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O elemento de composição *auto* provém do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O termo *controle* deriva do idioma Francês, *contrôle*, “lista; rol; registro em duplicata; verificar; controlar”. Apareceu em 1922.

Sinonimologia: 1. Autodomínio consciencial. 2. Equilíbrio pessoal. 3. Comedimento autoconsciente. 4. Orientação pessoal. 5. Sensatez. 6. Maturidade consciencial.

Neologia. Os 2 vocábulos *miniautocontrole* e *maxiautocontrole* são neologismos técnicos da Holomaturologia.

Antonimologia: 1. Descontrole pessoal. 2. Desequilíbrio emocional. 3. Desgoverno próprio. 4. Descomedimento. 5. Autodesorientação (*desô*). 6. Perda de rumo. 7. Insensatez. 8. Desviacionismo. 9. Heterocontrole.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto ao equilíbrio íntimo.

II. Fatuística

Pensenologia: a retilinearidade da autopensenidade; os ortopensenes; a ortopensenidade; os lucidopensenes; a lucidopensenidade; os prioropensenes; a prioropensenidade; os harmonopensenes; a harmonopensenidade.

Fatologia: o autocontrole; o autocontrole do ego; o controle da autorganização; a autosegurança da vontade; a manutenção da harmonia pessoal; a estabilidade do autodiscernimento; a análise conscienciológica; a autavaliação; a autocatálise evolutiva; a autocoerência; a autocognição; a autoconfrontação; a autodisciplina; o conscienciograma.

Parafatologia: a sinalética energética e parapsíquica pessoal; a autovivência do estado vibracional (EV) profilático.

III. Detalhismo

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da autorganização; o laboratório conscienciológico da Pensenologia.

Enumerologia: a superação do subcérebro abdominal; a eliminação do porão consciencial; a autoincorruptibilidade; a liberdade autopensênica; a ortopensenidade habitual; a autoverbação teática; o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP).

Binomiologia: o *binômio crise-crescimento*.

Antagonismologia: o *antagonismo modéstia / triunfalismo*; o *antagonismo reflexão / ir-reflexão*.

Holotecologia: a maturoteca; a evolucioteca; a cognoteca; a cosmoeticoteca; a consciencioteca; a parapsicoteca; a encicloteca.

Interdisciplinologia: a Holomaturologia; a Coerenciologia; a Controlologia; a Controlometria; a Mentalsomatologia; a Autopensenologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a isca humana lúcida; o ser desperto.

Masculinologia: o pré-serenão vulgar; o tenepessista; o projetor consciente; o epicon lúcido; o conscienciólogo.

Femininologia: a pré-serenona vulgar; a tenepessista; a projetora consciente; a epicon lúcida; a consciencióloga.

Hominologia: o *Homo sapiens epicentricus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *miniautocontrole* = a educação pessoal equilibrada na vida comum de relação social, sem nervosismos imaturos, deslocados ou extemporâneos; *maxiautocontrole* = a postura pessoal de autodomínio e comedimento no desenvolvimento sensato de debates acalorados sobre temas ou problemas controvertidos.

Heterocontrole. A partir da *Conviviologia*, importa mais, na vivência intra e extrafísica, a conscin manter, exercitar e aperfeiçoar o autocontrole, evitando, ao mesmo tempo, a tentação do *heterocontrole draconiano* sobre as demais pessoas dependentes, ou sob a liderança pessoal, capaz de cercear a liberdade, inibir e secar a criatividade dos outros com o totalitarismo da auto-*cracia*.

Taxologia. Segundo a *Evoluciologia*, há duas categorias de autocontrole quanto às dimensões conscienciais:

1. **Intrafísico.** O autocontrole da conscin como resultado do domínio do cérebro protorreptiliano pelo cérebro *encefálico* (mente), propriamente dito, através da vontade evoluída (*Volicologia*) do homem moderno.

2. **Extrafísico.** O autocontrole da consciex, ou da conscin projetada com lucidez, como sendo o resultado do domínio da vontade sobre o *mini-holossoma* (2 veículos de manifestação) da consciex, ou o domínio da vontade sobre o *mega-holossoma* (4 veículos de manifestação) da conscin capaz de descoidar os veículos de manifestação e, quando projetada, conseguir se manter lúcida e reter as rememorações das vivências extrafísicas nas comunexes.

Caracterologia. Do ponto de vista da *Conscienciometrologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 22 categorias dos autocontroles mais comuns:

01. **Autocontrole administrativo:** ou estratégico.
02. **Autocontrole anímico:** ou onírico.
03. **Autocontrole biológico:** ou somático.
04. **Autocontrole cosmoético:** ou qualitativo.
05. **Autocontrole dietético:** ou gastrossômico.
06. **Autocontrole discernidor:** ou autocrítico.
07. **Autocontrole econômico:** ou produtivo.
08. **Autocontrole egoico:** ou interassistencial.
09. **Autocontrole emocional:** ou psicossomático.
10. **Autocontrole energético:** ou holochacral.
11. **Autocontrole extraconsciencial:** ou holopensênico.
12. **Autocontrole farmacológico:** ou medicamentoso.
13. **Autocontrole higiênico:** ou profilático.
14. **Autocontrole imagístico:** ou artístico.
15. **Autocontrole intraconsciencial:** ou psíquico.

16. **Autocontrole parapsíquico:** ou multidimensional.
17. **Autocontrole pensênico:** ou mentalsomático.
18. **Autocontrole proexológico:** ou retributivo.
19. **Autocontrole psicomotriz:** ou cerebelar.
20. **Autocontrole racional:** ou lógico.
21. **Autocontrole teático:** ou vivencial.
22. **Autocontrole volitivo:** ou intencionalógico.

Nível. Embasada na *Experimentologia*, qualquer pessoa pode aferir tecnicamente o *nível do autocontrole*, avaliando, com toda autocrítica, se ainda comete o mesmo erro – qualquer categoria de erro – seguidamente, pelo menos 3 vezes.

Recexologia. Se a conscin pratica algum equívoco evidente e o elimina de imediato, em definitivo, com autodiscernimento e autodeterminação, na reciclagem automática, já dispõe da fundamentação do autocontrole.

Ausência. No âmbito da *Intrafisicologia*, a maior evidência da *ausência do autocontrole* é o da pessoa a quem se recomenda participar das reuniões do grupo assistencial de ajuda mútua do grupo especializado dos *Emocionais Anônimos* (E. A.), a fim de recuperar a autestima e a vontade de viver.

E. A. Esta agremiação positiva, operosa e eficiente, surgida em 1964, nos *Estados Unidos* da América, já tem 450 grupos só no Brasil, abrindo o caminho para a conquista do autocontrole pela própria pessoa.

Ponteiro. Sob a ótica da *Parapercepciologia*, o autocontrole é a condição da pessoa já dispondo do *ponteiro consciencial* mais apurado, através do acúmulo sadio de vivências multimilenares (Parageneticologia, Holobiografologia, Holomnemônica).

Superpensologia. Pelos conceitos da *Pensenologia*, o autocontrole é gerado, mesmo no início da instalação íntima, ao desabrochar de modo inconsciente, por *superpensenes* ou manifestações pessoais, avançadas, calcadas no *pen* dos autopensenes.

Serenidade. No universo da *Serenologia*, o autocontrole se situa entre os primeiros traços para o pré-serenão, homem ou mulher, começar a entender, admitir e vivenciar, pessoalmente, mais tarde, o serenismo do *Homo sapiens serenissimus*.

VI. Acabativa

Remissologia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 7 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com o autocontrole, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

1. **Acrasia:** Experimentologia; Nosográfico.
2. **Assinatura pensênica:** Pensenologia; Neutro.
3. **Autossuficiência evolutiva:** Evoluciologia; Homeostático.
4. **Autovigilância ininterrupta:** Consciencioterapia; Homeostático.
5. **Cotejo conscin-conscienciólogo:** Consciencimetrologia; Homeostático.
6. **Eutímia:** Homeostaticologia; Homeostático.
7. **Ortopensidade:** Cosmoeticologia; Homeostático.

O AUTOCONTROLE É O PRIMEIRO MEGATRAFOR, MAIS EVIDENTE, DO HOMO SAPIENS CONSCIENTIOLOGUS, AQUELA CONSCIÊNCIA VIVENDO COM OS ORTOPENSENES FUNDAMENTANDO O HOLOPENSENE PESSOAL.

Questionologia. No ano passado, você perdeu a postura educada de autocontrole, em momento crítico, durante alguma atividade pública? Em qual área de manifestação interpessoal?

Infografia Específica:

1. **Emocionais Anônimos** (E. A.), *E-mail*: emocionaisea@plusnet.com.br

Bibliografia Específica:

1. **Bastos**, Giuliana; **Só Entre Nós** (EA: Emocionais Anônimos); *Super Interessante*; Revista; Mensário; Ed. 149-A; Caderno: *Emoção*; N. 3; enu.; 5 ilus.; São Paulo, SP; Fevereiro, 2000; páginas 51 a 55.
2. **Mari**, Juliana De; **Teich**, Daniel Hessel; **Nogueira**, Pablo; **Camargos**, Daniella; & **Pimentel**, Márcio; **A Luta Contra o Vício** (Grupos Anônimos ajudam Pessoas a se Livrar da Dependência); Reportagem; *Veja*; Revista; Semanário; Ed. 1.586; Ano 32; N. 8; 17 ilus.; São Paulo, SP; 24.02.99; capa (manchete) e páginas 96 a 103.
3. **Vieira**, Waldo; **Enciclopédia da Conscienciologia**; revisores: Equipe de Revisores do Holociclo – CEAEC; 772 p.; 80 abrevs.; 1 biografia; 1 CD-ROM; 240 contrapontos; cronologias; 35 E-mails; 4 endereços; 961 enus.; estatísticas; 2 filmografias; 1 foto; 240 frases enfáticas; 5 índices; 574 neologismos; 526 perguntas; 111 remissiologias; 12 siglas; 15 tabs.; 6 técnicas; 12 websites; 201 refs.; 1 apênd.; alf.; estrang.; geo.; ono.; tab.; 28 x 21 x 4 cm; enc.; Ed. Protótipo – Avaliação das Tertúlias; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2006; páginas 65, 86, 191, 273, 428, 506, 570 e 677.
4. **Idem**; **Homo sapiens reurbanisatus**; 1.584 p.; 479 caps.; 139 abrevs.; 40 ilus.; 7 índices; 102 sinopses; glos. 241 termos; 7.655 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; páginas 511, 815 e 1.093.
5. **Idem**; **Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano**; 1.248 p.; 525 caps.; 150 abrevs.; 43 ilus.; 5 índices; 1 sinopse; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 5ª Ed.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2002; páginas 377, 434, 686 e 844.