

AUTORRECICLAGEM DA MANIA DE AGRADAR (RECEXOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *autorreciclagem da mania de agradar* é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, superar a tendência de agir de maneira a cativar as pessoas em busca de aprovação e aceitação social, não raro com autossacrifício ou autonegligência, passando a manifestar-se de modo autêntico, assertivo e coerente, respeitando valores pessoais, necessidades e prioridades evolutivas.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O primeiro elemento de composição *auto* vem do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O primeiro prefixo *re* deriva do idioma Latim, *re*, “retrocesso; retorno; recuo; repetição; iteração; reforço; intensificação”. O segundo elemento de composição *ciclo* procede do idioma Francês, *cycle*, derivado do idioma Latim, *cyclus*, “período de anos”, e este do idioma Grego, *kyklós*, “círculo; roda; esfera”. Surgiu no Século XVIII. O sufixo *agem* provém do idioma Francês, *age*, formador de substantivo de base verbal ou nominal. O vocábulo *mania* origina-se do idioma Grego, *manía*, “loucura; demência”. Apareceu no Século XVI. O segundo prefixo *a* vem do idioma Latim, *ad*, “em direção a; aproximação”. O termo *grado* deriva igualmente do idioma Latim, *gratus*, “agradável; grato; agradecido; digno de agradecimento”. Surgiu no Século XIII. A palavra *agradar* apareceu no Século XV.

Sinonimologia: 1. Autossuperação do vício de agradar. 2. Autorreciclagem da inautenticidade nas interrelações afetivas. 3. Autossuperação do costume de satisfazer a vontade alheia. 4. Autorreciclagem do vício da dissimulação emocional.

Neologia. As 3 expressões compostas *autorreciclagem da mania de agradar*, *miniautorreciclagem da mania de agradar* e *maxiautorreciclagem da mania de agradar* são neologismos técnicos da Recexologia.

Antonimologia: 1. Agradabilidade exagerada. 2. Autoposicionamento pusilânime. 3. Solicitude inautêntica. 4. *Síndrome da boazinha*.

Estrangeirismologia: a superação da condição de *people pleaser*; a eliminação do *mise-en-scène* social; a *glasnost* pessoal.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à autenticidade e reciclogenia pessoal.

Megapensenologia. Eis 3 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Ninguém agrada a todos. Reciclagem é readaptação. Sejamos autênticos sempre.*

Coloquiologia: a mania de agradar para *ficar bem na fita*; o ato de *jogar as cartas na mesa*; o *jogo aberto*; o ato de *lavar a roupa suja*; o ato de *falar a verdade doa a quem doer*.

Citaciologia: – *Quem quer agradar a todos não agrada a ninguém* (Jean-Jacques Rousseau, 1712–1778).

Proverbiologia: – *Se a todos tiveres que agradar, a ti não podes contentar.*

Ortopensatologia. Eis 3 ortopensatas, citadas na ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Agradar.** A estrutura da *tarefa do esclarecimento* (tares), que leva à **Impactoterapia**, prova ser impossível agradar a todas as consciências”.

2. “**Agradável.** Nem sempre o agradável é o melhor. A *tacon* tende a ser sempre agradável e simpática. A **tares**, em geral, em função da verdade sem eufemismos, pode ser desagradável e antipática, contudo é mais funcional e evolutiva”.

3. “**Autenticidade.** A autenticidade é a primeira conotação específica da **força pre-sencial**”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da autenticidade consciencial; o holopensene pessoal assertivo; o holopensene pessoal da veracidade; o holopensene pessoal coerente; o holopensene pessoal transparente; o holopensene pessoal traforista; o holopensene pessoal do posicionamento sadio; a autopensenidade autêntica; os ortopensenenes; a ortopensenidade; a retilinearidade pensênica; a pensenosfera autotraforista; a pensenosfera autêntica.

Fatologia: a autorreciclagem da preocupação excessiva com os outros; o enfrentamento do desconforto de não agradar; a autossuperação da dificuldade de dizer não; o reprocessamento da necessidade de não decepcionar os demais; a abolição da crença de ser responsável pelos sentimentos alheios; a ressignificação; a evitação dos conflitos; a eliminação da necessidade de heteroaprovação; a automelhoria quanto à carência de pertencimento; a atualização de si mesmo eliminando a preocupação com a autoimagem pessoal; a erradicação da autoinsegurança; a reeducação quanto à baixa autestima; o perfeccionismo; o murismo; a pusilanimidade; o autoconflito gerado pela falta de posicionamento; o ato anticosmoético de se colocar como último da fila; a falta de pacificação íntima; a dificuldade em reconhecer e assumir as próprias necessidades pessoais; as reciclagens desencadeadas pela autocompreensão; a busca pela superação dos mecanismos de defesa do ego (MDEs); a aplicação da vontade sustentando as recins prioritárias; a eliminação da passividade; a autocompreensão das prioridades evolutivas; a necessidade de bancar o ônus do não; o bônus do não; a desdramatização; o autorrespeito; o autocuidado; a autocrítica honesta; a eliminação dos autenganos; a autoinocorrutibilidade; o descarte das justificativas; a coragem do autoposicionamento cosmoético; a autossuperação do acanhamento; o desenvolvimento do autoafeto; o senso de autovalor; o bom humor; a autoconfiança; a automotivação; a autobenignidade; a coerência pessoal; a opção pela postura pessoal assertiva; a expressão madura da psicossomaticidade; o posicionamento autorrespeitoso; a autenticidade nas interrelações conscienciais; a comunicabilidade qualificada; o estabelecimento de limites cosmoéticos; a desrepressão consciencial; a alavancagem da recin por meio dos autotrafores; o autesforço quanto às autossuperações prioritárias; a *inteligência evolutiva* (IE).

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a assimilação simpática (assim); a desassimilação simpática (desassim); a baixa autestima enquanto *rappor* com os assediadores extrafísicos; a autoconscientização multidimensional; o uso da sinalética energética e parapsíquica pessoal enquanto ferramenta de comunicação cotidiana; o amparo extrafísico; a conexão com os amparadores extrafísicos; o desenvolvimento do parapsiquismo lúcido nas dinâmicas parapsíquicas; a autovivência da tenepes; a tenepes contribuindo no desenvolvimento do parapsiquismo lúcido interassistencial; os banhos de energia; a atenção às parapercepções; as parapercepções ativas no cotidiano; a autoconscientização multidimensional no cotidiano.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo autoposicionamento-exemplarismo*; o *sinergismo transparência-coerência*; o *sinergismo ortopensenidade-autopacificação*; o *sinergismo comunicabilidade-força presencial-autossuperação*; o *sinergismo autodiscernimento-autoposicionamento cosmoético*.

Principiologia: o *princípio do posicionamento pessoal* (PPP); o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP); o *princípio da autenticidade pessoal*; o *princípio da priorização autevolutiva*; o *princípio da autorresponsabilidade evolutiva*; o *princípio da maturidade evolutiva*; o *princípio do bônus do não*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) embasando as decisões pessoais; o *código grupal de Cosmoética* (CGC) fortalecendo a convivialidade sadia.

Teoriologia: a *teoria da reciclogenia autocurativa*; a *teoria da autorreconciliação*; a *teoria da autobenignidade*; a *teoria da pacificação íntima promotora da paz no grupo*.

Tecnologia: a técnica da desdramatização; a técnica da autorreflexão de 5 horas; a técnica da madrugada; a técnica do autenfrentamento do malestar; a técnica do posicionamento interassistencial cosmoético.

Voluntariologia: o voluntariado conscienciológico auxiliando a exercitar os neoposicionamentos sádios; o voluntariado interassistencial fortalecendo vínculos interconscienciais homeostáticos.

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da Autossinaleticologia; o laboratório conscienciológico da Autopensenologia; o laboratório conscienciológico da Autocosmoeticologia; o laboratório conscienciológico da Autevoluciológica; o laboratório conscienciológico da Autorretrocongniciologia; a autexposição cosmoética do labcon pessoal.

Colegiologia: o Colégio Invisível da Recinologia; o Colégio Invisível da Recexologia; o Colégio Invisível da Comunicologia; o Colégio Invisível da Conviviologia; o Colégio Invisível da Cosmoética; o Colégio Invisível da Despertologia; o Colégio Invisível da Serenologia.

Efeitologia: o efeito autassediador do posicionamento pusilânime; o efeito autasse-diador da falta de posicionamento; o efeito nocivo da assunção excessiva de responsabilidade; o efeito do autoposicionamento sadio nas interações interpessoais; o efeito sadio da comunicação assertiva frente às necessidades pessoais; o efeito homeostático do autoposicionamento coerente; o efeito salutar da transparência pessoal no convívio junto ao grupocarma; o efeito da convivialidade sadia; o efeito tranquilizador dos neoposicionamentos.

Neossinapsologia: as neossinapses resultantes da mudança de padrão nas manifestações pessoais; as neossinapses provindas dos neopenses; as neossinapses derivadas dos neoposicionamentos; as neossinapses decorrentes da comunicação assertiva.

Ciclologia: o ciclo da espiral evolutiva; o ciclo autenfrentamento-autocompreensão-neoposicionamentos; o ciclo ortoposicionamento-autopacificação-desperticidade.

Enumerologia: o autorrespeito aos princípios pessoais; a autorreflexão enquanto elemento chave para a autonomia emocional; o autenfrentamento do desconforto quanto ao ônus do não; o autoposicionamento coerente na atualização dos autovalores; o exercício da autexpressão autêntica; a vivência da autobenignidade; a recin da autafetividade.

Binomiologia: o binômio autoinsegurança-autodesrespeito; o binômio emoção-instintividade; o binômio autossuperação-autossegurança; o binômio autexemplarismo-heterassistência.

Interaciologia: a interação domínio energético-autoposicionamento sadio; a interação ortoposicionamento-exemplarismo cosmoético.

Crescendologia: o crescendo dificuldade-autenfrentamento; o crescendo desafio-automotivação; o crescendo autoinsegurança-autexposição-desinibição-autoposicionamento sadio; o crescendo pusilanimidade-autenfrentamento-coragem evolutiva; o crescendo pusilanimidade-autoposicionamento-autenticidade.

Trinomiologia: o trinômio crise-superação-evolução; o trinômio autestima-autoconfiança-automotivação; o trinômio boa intenção-boa vontade-autodiscernimento; o trinômio autexperimentação-autorreflexão-autossuperação.

Polinomiologia: o polinômio patológico baixa autestima-insegurança-inibição-falta de posicionamento; o polinômio sadio autodiagnóstico-autenfrentamento-autorreciclagem-autossuperação.

Antagonismologia: o antagonismo pusilanimidade / coragem; o antagonismo insegurança / destemor evolutivo; o antagonismo medo / serenidade; o antagonismo conforto / desconforto.

Paradoxologia: o paradoxo de a evitação do conflito poder gerar autoconflito; o paradoxo de o enfrentamento do desconforto levar à autopacificação.

Politicologia: a discernimentocracia; a evolucionocracia; a cosmoeticocracia; a interassistenciocracia; a lucidocracia; a autopesquisocracia; a conviviocracia.

Legislogia: as leis da autorresponsabilidade evolutiva; a lei do maior esforço evolutivo contribuindo para a autopacificação.

Filiologia: a decidofilia; a criticofilia; a discernimentofilia; a pacificofilia; a cosmoeticofilia; a desassediografia; a recinofilia.

Fobiologia: a extinção da heterocriticofobia; a eliminação da fobia de conflitos.

Sindromologia: a autossuperação da *síndrome da boazinha*; a autorreciclagem da *síndrome da perfeição*.

Maniologia: a autorreciclagem da mania de agradar; a eliminação da mania de colocar os outros em primeiro lugar; a cessação da mania de controlar; a extinção da mania de “carregar o mundo nas costas”.

Mitologia: o *mito da perfeição*; o *mito de considerar possível agradar a todos*.

Holotecologia: a autodiscernimentoteca; a evolucioteca; a autopesquisoteca; a convívio-teca; a cosmoeticoteca; a comunicoteca; a pensenoteca.

Interdisciplinologia: a Recexologia; a Recinologia; a Autopriorologia; a Autorreciclogia; a Autocosmovisiologia; a Coerenciologia; a Discernimentologia; a Interassistenciologia; a Taristicologia; a Proexologia; a Cosmoeticologia; a Evoluciologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin submissa; a isca humana inconsciente; a conscin irresponsável; a conscin responsiva sem critério; a vítima do excesso de responsabilidade; a personalidade centralizadora; a conscin assimilada; a conscin lúcida; a conscin autopesquisadora; a conscin ortoposicionada; a conscin autopacificada; a isca humana lúcida; o ser autêntico.

Masculinologia: o ortoposicionado; o autodecisor; o intermissivista; o conscienciólogo; o convívio-ólogo; o duplista; o proexista; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o homem autêntico; o intelectual; o reciclante existencial; o tenepessista; o completista; o projetor consciente; o embaixador da paz.

Femininologia: a ortoposicionada; a autodecisora; a intermissivista; a consciencióloga; a convívio-óloga; a duplista; a proexista; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a mulher autêntica; a intelectual; a reciclante existencial; a tenepessista; a completista; a projetora consciente; a embaixadora da paz.

Hominologia: o *Homo sapiens autocriticus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens interassistentialis*; o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens authenticus*; o *Homo sapiens imperturbabilis*; o *Homo sapiens despertus*; o *Homo sapiens pacificus*; o *Homo sapiens serenissimus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *miniautorreciclagem* da mania de agradar = a automanifestação levando em conta os valores e necessidades pessoais; *maxiautorreciclagem* da mania de agradar = a automanifestação autêntica necessária ao exercício da tarefa do esclarecimento impactoterápica e cosmoética.

Culturologia: a *cultura do autoposicionamento sadio*; a *cultura do autorrespeito*; a *cultura da transparência*; a *cultura da assertividade*; a *cultura da serenidade*.

Nosografia. De acordo com a *Parapatologia*, eis, por exemplo, em ordem alfabética, 10 repercussões danosas da mania de agradar, capazes de impactar nocivamente em vários aspectos a manifestação consciencial:

01. **Acentuação da descompensação energética.**
02. **Agravamento da autassedialidade.**
03. **Aumento do estresse.**
04. **Avultamento de responsabilidades deslocadas.**
05. **Continuação da irritabilidade.**

06. **Exacerbação das ruminações pensênicas.**
07. **Incremento da dispersividade.**
08. **Intensificação da autoconflitividade.**
09. **Multiplicação de ressentimentos.**
10. **Prolongamento de heteroconflitos.**

Higidez. Sob a ótica da *Homeostaticologia*, eis, a título de exemplo, em ordem alfabética, 14 decorrências salutares da autorreciclagem da mania de agradar, capazes de impactar positivamente em vários aspectos a manifestação consciencial:

01. **Acentuação da autocoerência.**
02. **Ativação do equilíbrio energossomático.**
03. **Avivamento da força presencial.**
04. **Compelimento ao autorrespeito.**
05. **Encorajamento à assertividade.**
06. **Estímulo à autobenignidade.**
07. **Fortalecimento da autenticidade.**
08. **Impulsionamento à autestima.**
09. **Incentivo à autopacificação.**
10. **Instigação ao traforismo.**
11. **Motivação à comunicabilidade qualificada.**
12. **Propulsão ao ortoposicionamento.**
13. **Reforço à autotransparência.**
14. **Vivificação da coragem.**

VI. Acabativa

Remissilogia. 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 autorreciclagem da mania de agradar, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Assertividade interassistencial:** Interassistenciologia; Homeostático.
02. **Autenticidade consciencial:** Comunicologia; Neutro.
03. **Autoposicionamento sadio:** Comunicologia; Homeostático.
04. **Binômio admiração-discordância:** Conviviologia; Neutro.
05. **Bônus do não:** Crescendologia; Neutro.
06. **Conscin corajosa:** Holomaturologia; Neutro.
07. **Crise de crescimento:** Recexologia; Neutro.
08. **Efeito do ortoposicionamento na autopacificação:** Autodespertologia; Homeostático.
09. **Posicionamento auto-harmonizador:** Autodesassedilogia; Homeostático.
10. **Princípio do posicionamento pessoal:** Autodefinologia; Homeostático.
11. **Reciclagem integrada:** Recexologia; Homeostático.
12. **Recin:** Recexologia; Homeostático.
13. **Síndrome da autorresponsabilidade deslocada:** Autopriorologia; Nosográfico.
14. **Síndrome do bonzinho:** Psicossomatologia; Nosográfico.
15. **Superação da autoinsegurança:** Autopesquisologia; Neutro.

A AUTORRECICLAGEM DA MANIA DE AGRADAR CONDUZ À AUTEXPRESSÃO GENUÍNA E À AUTOCOERÊNCIA, REFORÇANDO A INTERCONFIANÇA, EM PROL DA AUTOPACIFICAÇÃO, ORTOCONVIVIALIDADE E INTERASSISTÊNCIA.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, ainda manifesta a mania de agradar? Qual esforço pessoal tem empregado para se expressar de maneira autêntica e cosmoética?

Bibliografia Específica:

1. **Elle**, Alexandra; *How We Heal: Uncover Your Power and Set Yourself Free*; E-book; 256 p.; Chronicle Books; São Francisco, CA, EUA; Novembro, 2022.
2. **Kishimi**, Ichiro; & **Koga**, Fumitake; *A Coragem de não Agradar* (Kirawareru Yuki); trad. Ivo Korytowski; 270 p.; 5 partes; 1 posf.; 23 x 16 cm; br.; *Sextante*; Rio de Janeiro, RJ; 2013; páginas 123 a 128.
3. **Maté**, Gabor; & **Maté** Daniel; *The Mith of Normal: Trauma, Illness, and Healing in a Toxic Culture*; E-book; 572 p.; Avery; New York, NY; 2022.
4. **Tawwab**, Nedra Glover; *Set Boundaries, Find Peace: A Guide to Reclaiming Yourself*; E-book;. 304 p.; Tarcherperigee; New York, NY; 2021.
5. **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; páginas 412 e 413.
6. **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 13 cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 73 e 184.
7. **Idem**; *Manual dos Megapensenes Trivocabulares*; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguari; & Lourdes Pinheiro; 378 p.; 3 seções; 49 citações; 85 elementos linguísticos; 18 *E-mails*; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 ilus.; 1 microbiografia; 2 pontuações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; 16 *websites*; glos. 12.576 termos (megapensenes trivocabulares); 9 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 99, 297 e 117.
8. **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 aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 541, 548 e 552.

M. D. G.