

ESQUIVA EXPERIENCIAL (REEDUCACIOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *esquiva experiencial* é a tendência de a conscin, homem ou mulher, evitar pensenes ou experiências desconfortáveis, inevitáveis diante dos desafios evolutivos, relacionados a objetivos essenciais de renovação ou reciclagens, seja na construção de sentido existencial, na ampliação da holomaturidade ou no contexto da programação existencial (proéxis) mais ampla.

Tematologia. Tema central nosográfico.

Etimologia. A palavra *esquiva* procede do idioma Germânico, *skiuh*, “tímido; assustadico”. Surgiu no Século XIII. O termo *experiencial* vem dos elementos *experiência*, derivado do idioma Latim, *experientia*, “prova; ensaio; tentativa; prática; destreza; habilidade; experiência”, somado ao sufixo de origem latina *al*, conjunto; quantidade; semelhança; relação; causa”. Apareceu no Século XIV.

Sinonimologia: 1. Evitação experiencial. 2. Fuga à autexperimentação. 3. Covardia experiencial.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 15 cognatos derivados do vocábulo *esquiva*: *autesquiva*; *esquivamento*; *esquivança*; *esquivante*; *esquivar*; *esquivar-se*; *esquivável*; *esquivez*; *esquiveza*; *esquivo*; *esquivosa*; *esquivoso*; *maxiesquiva*; *megaesquiva*; *miniesquiva*.

Neologia. As 3 expressões compostas *miniesquiva experiencial*, *maxiesquiva experiencial* e *megaesquiva experiencial* são neologismos técnicos da Reeducaciologia.

Antonimologia: 1. Disposição experiencial. 2. Autenfrentamento recinológico. 3. Compromisso proéxico. 4. Destemor autexperimental.

Estrangeirismologia: o *coping*; o *modus operandi*; o *experiential willingness*; o *workability* quanto às estratégias de enfrentamento.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto aos desafios evolutivos.

Megapensenologia. Eis 4 megapensenes trivoculares relativos ao tema: – *Viver é experimentar*. Suicídio: *megaesquiva patológica*. Estressamentos indicam crescimentos. Autengano: *autadormecimento consciencial*.

Coloquiologia: o *desconforto limpo*; o ato de viver o *desconforto sujo*.

Citaciologia: – *Até tentar, você não sabe do que não é capaz* (Henry James, 1843–1916).

Proverbologia. Eis 10 provérbios relativos ao tema: – “É melhor ficar 5 minutos vermelho (desconforto momentâneo) do que o ano todo amarelo (desconforto crônico)”. “Quanto mais se foge de assombração, mais assombração aparece”. “Quem evita o caminho, prolonga a viagem”. “O que você resiste, persiste”. “Quem não se molha, não atravessa o rio”. “Não dá para fazer o omelete sem quebrar os ovos”. “Vai que do chão não passa”. “Melhor o feito do que o perfeito”. “Dor evitada, dor repetida”. “O que não nos destrói, nos fortalece”.

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

1. “**Estorceções.** A vida humana pode oferecer **estorceções de dificuldades** resultantes da fase de libertação da consciência, quando há o enfrentamento de contrafluxos superáveis. Contudo, nem sempre tais ocorrências são bem recebidas”.

2. “**Fuga.** Ninguém foge de si mesmo, nem pelo suicídio, a **megaloucura**”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal do hedonismo; os fobopensenes; a fobopensenidade; os traumatopensenes; a traumatopensenidade; os toxicopensenes; a toxicopensenidade; os patopensenes; a patopensenidade; os nosopensenes; a nosopensenidade; os xenopensenes; a xeno-

pensenidade; os lucidopenses; a lucidopensenidade; os ortopenses; a ortopensenidade; os reciclopenses; a reciclopensenidade; os evolucipenses; a evolucipensenidade; o holopense da irracionalidade; a pressão holopensênica das cobranças de farândolas do passado; a manutenção da autopensenidade hígida na zona de desconforto.

Fatologia: a esQUIVA experiencial; o fato clínico de a esQUIVA experiencial estar correlacionada a grande parte da Psicopatologia; a defesa excessiva da zona de conforto patológica; o desconforto evolutivo; o estratagema de colocar panos quentes; o nivelamento por baixo pela escolha do *caminho mais fácil*; a postergação indefinida; o ato de empurrar com a barriga; a preguiça mental; a evitação mantida por esquemas cognitivos disfuncionais; as distorções cognitivas nos autassédios e desvios existenciais; os assédios interconscienciais amplificadores do medo e da esQUIVA; o apriorismo sustentado pela esQUIVA; a baixa tolerância à frustração; a ansiedade crescente decorrente das fugas recorrentes; a alienação aos próprios sentimentos reduzindo a inteligência emocional; a falha dialética com a realidade geradora de desorientação existencial; a identificação de narrativas e crenças permissivas mantendo autocorrupções; a impulsividade na tentativa de alívio imediato; as autofugas pelos comportamentos compulsivos (drogas, alimentação, consumismo, sexo, *Internet, workaholism*); os vícios digitais sabotando energia, espaço e tempo evolutivos; a medicalização; a drogadição; a esQUIVA das conversas difíceis necessárias com passageiros evolutivos; o hedonismo patologizando sentimentos incômodos porém normais; o monopólio do instinto de busca de prazer; a omissão deficitária; a pusilanimidade; a automimese resultante da evitação de desafios proexológicos; o recuo do compromisso proéxico diante dos contrafluxos; o incoMPLÉXIS; a banalização da Conscienciologia; a desorientação existencial; a manutenção da lucidez diante dos contrafluxos; a redução inédita do coeficiente de inteligência da atual geração (Ano-base: 2025); os desafios proporcionais às capacidades da conscin dentro da zona de desenvolvimento proximal evolutiva; o isolamento social motivado por medo, rejeição ou melindre; o desvio das prioridades evolutivas; a ansiedade derivada da evitação crônica; os retroesquemas anacrônicos ativando medos e evitações; a fase grupocármica do período de Sísifo até a libertação, exigindo da consciência imensa paciência e persistência; o exemplarismo alheio encorajando autenfrentamentos; a manutenção da autopensenidade hígida na zona de desconforto; a lucidez quanto aos valores evolutivos ampliando a resiliência da conscin; a autossaturação intraconsciencial; os 99% de prática e 1% de teoria.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; os retroesquemas (holomemória) anacrônicos ativados dispondo autassédios na forma de medos e evitações; a ampliação do autoparapsiquismo adiada pela evitação dos esforços e a acomodação ao heteroparapsiquismo; a recusa da consciex em aceitar o convite para participar do *Curso Intermissoivo* (CI); a teimosia na raiz da Parapsicopatologia.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo patológico apriorismose–evitação–regressismo–porão consciencial*; o *sinergismo nosográfico esquema cognitivo disfuncional–pertúrbios–evitação*; o *sinergismo senso de auteficácia elevado–locus de controle interno–estilo explicativo otimista* no manejo de situações estressantes; o *sinergismo autocosmoética–autenfrentamento–autocoe-rência–autodefesa energética*; o *sinergismo clareza dos valores evolutivos–resiliência–compromisso proexológico*.

Principiologia: o *princípio do posicionamento pessoal* (PPP); o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP); o *princípio da lei do maior esforço*; o *princípio “do chão não passa”* na confrontação dos medos irracionais.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) funcional na profilaxia do desvicionismo existencial.

Teoriologia: a *teoria do reforço negativo nos ciclos viciosos*; a *teoria do quadro relacional* (RFT) indicando a via pela qual aprendemos a reagir à linguagem, atribuindo-lhe caráter

de realidade objetiva; a *teoria da inteligência evolutiva* (IE) aplicada ao enfrentamento dos problemas ininterruptos e sobrepostos da vida; a *teoria do Homo sapiens serenissimus*.

Tecnologia: a *técnica da invéxis*; a *técnica da recéxis*; a *técnica da intenção paradoxal*; as *técnicas de regulação do estresse*; a *técnica de exposição e prevenção de resposta de esquiva* na superação da ansiedade; a *técnica da dessensibilização sistemática*; a *técnica do cartão de enfrentamento* (lembrete); as *técnicas metacognitivas de enfrentamento*; as *técnicas de desenvolvimento de habilidades sociais*; as *técnicas de mediação de conflitos*.

Voluntariologia: o autenfrentamento recinológico continuado do voluntariado *semperaprendente*, visando o completismo existencial satisfatório.

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da *Autopensenologia*; o laboratório conscienciológico da *Autoproexologia*.

Colegiologia: o Colégio Invisível da *Reeducaciologia*; o Colégio Invisível da *Experimentologia*.

Efeitologia: o efeito das esquivas experienciais na apriorismose; o efeito dos esquemas disfuncionais da conscin nas esquivas experienciais; o efeito das reminiscências dos retroesquemas; o efeito do esbregue passado nos vacilos dos enfrentamentos presentes; o efeito da evitação emocional nos inúmeros transtornos da *Psicopatologia* e *Parapatologia*; o efeito Flynn revertido na atual geração; o efeito das fugas recorrentes no incomplexis; o efeito das automimeses no desviacionismo; o efeito reciclogênico da disposição de sair da zona de conforto pessoal nosográfica.

Neossinapsologia: as neossinapses oriundas do enfrentamento e superação das ectopias críticas, permitindo a retomada e a manutenção da consciência no útero existencial; as neossinapses criadas a partir do abertismo consciencial experimentológico; as neossinapses necessárias aos novos hábitos e rotinas úteis evolutivas.

Ciclologia: o ciclo vicioso preconceito-medo-evitação; o ciclo de resolução de problemas; o ciclo vicioso esquema cognitivo disfuncional–distorções cognitivas–desconforto emocional–esquiva experiencial; o ciclo bloqueio dos chacras superiores–redução do autodiscernimento–ativação do modo luta-fuga; o ciclo apriorismo-ansiedade-evitação; os ciclos fisiológicos do ginossoma dispondo maior resiliência à dor e desconforto.

Enumerologia: a esquiva experiencial de pensamentos; a esquiva experiencial de sentimentos; a esquiva experiencial de sensações; a esquiva experiencial de holopenses; a esquiva experiencial do parapsiquismo; a esquiva experiencial dos assediadores; a esquiva experiencial dos amparadores.

Binomiologia: o binômio abertismo consciencial–destemor cosmoético; o binômio zona de conforto–estagnação; o binômio patológico incômodo–desespero; o binômio subcérebro abdominal–porão consciencial; o binômio nosográfico dificuldades interconscienciais–pertúrbios holossomáticos; o binômio ortopensenidade–resolutividade; o binômio autassedialidade–heterassedialidade; o binômio falência adaptativa–transtorno de ajustamento; o binômio desconforto homeostático–compromisso proexológico.

Interaciologia: a interação paragenética–genética–mesologia; a interação temperamento inato–modelo parental–atendimento das necessidades primárias–experiências iniciais na modelação das estratégias de enfrentamento da conscin.

Crescendologia: o crescendo patológico ansiedade-evitação-fobia; o crescendo nosográfico procrastinação–ojeriza–desistência; o crescendo esquiva experiencial–ectopia consciencial–melin; o crescendo patológico reatividade–agressividade–violência.

Trinomiologia: o trinômio pusilanimidade–comodismo–evitação; o trinômio crise de crescimento–autenfrentamento sadio–reciclagem intraconsciencial; o trinômio Curso Intermissivo–proéxis–estratégias evolutivas; o trinômio esquiva–resistência–desistência; o trinômio hoje–aqui–já.

Polinomiologia: o polinômio desafio–desconforto–sobreapairamento–aceitação–compromisso com a ação valorizada; o polinômio situação–esquema cognitivo ativado–interpretação–significado–emoção ativada–resposta energética–reações fisiológicas–resposta comportamental; o polinômio estresse negativo–carga algostática–redução da capacidade cognitiva–hiperativida-

de da amígdala cerebral–impulsividade; o polinômio autenfrentamento–domínio energético–epicentrismo–mitridatismo–despeticidade.

Antagonismologia: o antagonismo desconforto limpo / desconforto sujo; o antagonismo covardia franca / destemor cosmoético; o antagonismo crise de sofrimento / crise de crescimento; o antagonismo distresse / eustresse; o antagonismo reatividade / recin; o antagonismo retrocondicionamentos / neoestratégias evolutivas; o antagonismo heteroparapsiquismo / autoparapsiquismo; o antagonismo perspectiva tráfaria / perspectiva traforista; o antagonismo minidissidência / maxidissidência; o antagonismo omissão deficitária / omissão superavitária.

Paradoxologia: o paradoxo de o desconforto do autenfrentamento gerar gratificação existencial pela superação; o paradoxo de a busca por euforia descambar em desprazer e melin na conscin incauta; o paradoxo de a esquiva experiencial ter origem na autopreservação instintiva do soma destrutível e o parafato de a consciência ser indestrutível.

Politicologia: a experimentocracia evolutiva; a recinocracia; a discernimentocracia; a lucidocracia diante dos desafios cotidianos; a cosmoeticocracia.

Legislogia: a lei do menor esforço; a lei do maior esforço nas autossuperações; a lei do retorno diante das omissões deficitárias; a lei da inseparabilidade grupocármica; a lei da autoconfrontação evolutiva; a lei da autorresponsabilidade consciencial.

Filiologia: a evoluciofilia; a recinofilia; a recexofilia; a invexofilia; a autocogniciofilia; a experienciofilia; a fatofilia; a criticofilia; a logicofilia; a raciocinofilia; a sociofilia; a convíviofilia; a proexofilia.

Fobiologia: a neofobia; a panofobia; a fobofobia; a panicofobia; a somatofobia; a agorafobia; a nosofobia; a sociofobia; a gelotofobia; a ereutofobia; a cacorrafiofobia; a autocriticofobia; a filofobia; a afefobia; a decidofofia; a autopesquisofobia; a fracassofobia; a nomofobia; a parapsicofobia; a energofobia; a tanatofobia.

Síndromologia: a síndrome de Jonas; as síndromes regressivas; a síndrome da adaptação geral; as síndromes de ansiedade; a síndrome pós-traumática ou transtorno de estresse pós-traumático (TEPT); a síndrome de personalidade evitativa ou transtorno de personalidade esquiva; a síndrome do zapping digital; a síndrome de dependência química ou transtorno por uso de substâncias; as síndromes alimentares ou transtornos alimentares; as síndromes de humor ou transtornos de humor; a síndrome da alexitimia gerada pela evitação emocional recorrente; os raptus na síndrome da raiva ou transtorno explosivo intermitente, indicando grave falta de tolerância à frustração.

Maniologia: a procrastinomania; a apriorismomania; a nosomania; a nostomania; a fracassomania; a ludomania; a dromomania; a toxicomania; a riscomania; a ergasiomania.

Mitologia: o mito da superação sem exposição experiencial; o mito de evoluir sem erros; o mito da evolução consciencial sem oscilações regressivas momentâneas; o mito da felicidade pelo hedonismo; o mito de Sísifo.

Holotecologia: a psicopatoteca; a conflitoteca; a problematicoteca; a nosoteca; a tráfroteca; a criticoteca; a convíviooteca; a psicoteca; a cosmoeticoteca; a evolucioteca.

Interdisciplinologia: a Reeducaciologia; a Autexperimentologia; a Psicopatologia; a Parapsicopatologia; a Paracogniciologia; a Psicossomatologia; a Psiconeuroimunologia; a Auto-desassediologia; a Etologia; a Psicologia Evolutiva; a Psicologia Cognitivo-Comportamental; a Temperamentologia; a Consciencimetrologia; a Consciencioterapeuticologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a isca humana inconsciente; a consciênçula; a consréu ressomada; a conscin baratroférica; a consciência em subnível nas autorrealizações; a conscin multívola; a conscin dispersiva.

Masculinologia: o esquivo; o arredo; o teorício; o *workaholic*; o estressado; o buscador-borboleta; o ectópico; o incompletista; o hibernante evolutivo; o alienado; o insociável; o inadaptado; o orgulhoso; o minidissidente; o retomador de tarefa; o procrastinador; o autodecisor;

o candidato a docência conscienciológica; o docente de Conscienciologia; o discente; o intelectual; o intermissivista; o tenepequista; o semperaprendente; o reeducador; o reciclante existencial; o inversor existencial; o maxidissidente; o parapercepcilogista; o pesquisador; o verbetólogo; o voluntário; o projetor consciente; o proexista; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o duplista; o epicon lúcido; o homem de ação; o tocador de obra.

Femininologia: a esquiva; a arredia; a teoricona; a *workaholic*; a estressada; a buscadora-borboleta; a ectópica; a incompletista; a hibernante evolutiva; a alienada; a insociável; a inadaptada; a orgulhosa; a minidissidente; a retomadora de tarefa; a procrastinadora; a autodecisora; a candidata a docência conscienciológica; a docente de Conscienciologia; a discente; a intelectual; a intermissivista; a tenepequista; a semperaprendente; a reeducadora; a reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente; a parapercepcilogista; a pesquisadora; a verbetóloga; a voluntária; a projetora consciente; a proexista; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a duplista; a epicon lúcida; a mulher de ação; a tocadora de obra.

Hominologia: o *Homo sapiens anxius*; o *Homo sapiens inadaptatus*; o *Homo sapiens agens*; o *Homo sapiens experiens*; o *Homo sapiens autodecisor*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens ratiocinator*; o *Homo sapiens logicus*; o *Homo sapiens scientificus*; o *Homo sapiens polyedricus*; o *Homo sapiens despertus*; o *Homo sapiens holomaturologus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *miniesquiva* experiencial = as procrastinações cotidianas; *maxiesquiva* experiencial = a ectopia consciencial; *megaesquiva* experiencial = o autocídio.

Culturologia: a cultura da acomodação; a cultura do mi-mi-mi; a cultura do nem-nem; a cultura da autocorrupção; a cultura do destemor cosmoético; a cultura verbaciológica da autoresponsabilidade intermissiva; a cultura da autevolatividade.

Padrões. A esquiva experiencial ocorre quando a consciência, diante do desconforto íntimo gerado pelo significado arbitrário atribuído a determinada situação, busca alívio imediato por meio da evitação, reforçando, a longo prazo, padrões disfuncionais de resposta condicionada.

Hábitos. A renovação existencial exige enfrentamento dos condicionamentos ou das barreiras antievolutivas dos hábitos anacrônicos mantidos pela consciência.

Psicossoma. A maneira pela qual a consciência lida com os próprios processos psicossomáticos e responde emocionalmente a situações específicas, fundamentalmente influencia a própria capacidade de enfrentar desafios.

Estresse. Considerando a inevitabilidade das pressões ou das crises na evolução, o enfrentamento receptivo da experiência, sustentado pelo abertismo consciencial, pode converter o estresse nocivo em estímulo saudável e transformar situações de sofrimento em oportunidades de crescimento.

Semperaprendente. Para a conscin semperaprendente, a experiência e a vivência são o cerne da existência, encarando o desconforto como pedágio para ultrapassar o gargalo evolutivo.

Consequências. Eis, em ordem alfabética, 9 possíveis consequências interrelacionadas com a esquiva experiencial recorrente diante dos desafios do cotidiano multidimensional:

1. **Acomodação.** O apego a certos papéis (*persona*), funções ou áreas de domínio na Socin em detrimento dos neodesafios proexológicos.

2. **Apagogia.** O desvio existencial (apagogia) dos ex-alunos dos *Cursos Intermissoivos*, hoje conscins.

3. **Autassédio.** As autobcecações estagnadoras, a redução do autodiscernimento, os autenganos e os pertúrbios holossomáticos.

4. **Banalização.** A tendência à superficialização ao nivelar por baixo, com barateamento e banalização das verdades relativas de ponta.

5. **Dispersão.** A ampliação da dispersão consciencial e hedonismo, com a defesa excessiva da zona de conforto antirrecin.

6. **Incompléxis.** A negligência às cláusulas pétreas da proéxis e o cultivo do incompléxis.

7. **Porão.** O aumento dos refluxos do porão consciencial com predomínio da emocionalidade, impulsividade e instintividade nas escolhas.

8. **Reciclofobia.** A aversão ou repúdio às reciclagens existenciais e intraconscienciais necessárias no momento evolutivo.

9. **Revival.** A reedição do retroego extemporâneo deslocado, indicando falta de recins e ectopia afetiva em curso.

Comportamentos. Eis, em ordem alfabética, 12 atitudes ou comportamentos interrelacionados à esquiva experiencial, capazes de reforçar a inflexibilidade pensênica das conscins:

01. **Compulsões.** Evitar o tédio ou desconforto emocional momentâneo a partir de comportamentos potencialmente compulsivos e viciantes, a exemplo de excessos alimentares, compras, jogos, pornografia e *workaholism*.

02. **Contatos.** Fugir de contatos aversivos, conversas difíceis, momentos de auto e heterocrítica, exposição e posicionamento frente ao grupo, por meio das omissões deficitárias.

03. **Desistência.** Entregar-se diante de obstáculos existenciais inevitáveis, abdicando dos esforços necessários à superação, deixando de persistir frente às dificuldades, renunciando a metas existenciais e recinológicas.

04. **Digital.** Alienar-se da realidade multidimensional pelo uso excessivo e sem critério da *Internet*, a exemplo das mídias sociais (*scrolling*), refém do vício digital nas bolhas informacionais geradas pelos algoritmos ajustados para maximizar o lucro das empresas e não o autodesenvolvimento da conscin, distraíndo-a ainda mais das prioridades evolutivas.

05. **Drogadição.** Recorrer a substâncias como álcool, drogas ou a medicalização para amortecer sensações, emoções ou pensamentos incômodos, postergando o autenfrentamento das reciclagens intraconscienciais urgentes.

06. **Hobby.** Buscar excessivamente atividades de higiene mental, gratificação ou realização, como certas leituras, séries, esportes ou viagens, podendo tornar-se fonte de alienação das prioridades evolutivas.

07. **Isolamento.** Viver o isolamento social por ansiedade de exposição, medo de julgamentos, crença de rejeição, melindre ou intolerância a alguém ou grupo.

08. **Procrastinação.** Adiar projetos ou tarefas importantes de modo recorrente, seja por medo de fracassar, perfeccionismo, receio de crítica ou mesmo por simples defesa da zona de conforto (preguiça).

09. **Reatividade.** Responder impulsivamente ou reativamente às adversidades ou frustrações, vitimizandose e evadindo-se das questões intraconscienciais mais profundas a serem superadas.

10. **Supressão.** Tentar suprimir a todo custo pensenes incômodos, sejam rumações ou preocupações, reagindo aos pensamentos e sentimentos como ameaças concretas das quais supostamente precisa se livrar, piorando a recorrência dos mesmos.

11. **Tarefa.** Fugir de tarefas proexológicas exigentes, a exemplo da liderança, do epicentrismo consciencial e da megagescon.

12. **Trauma.** Evitar situações, pessoas, temas ou assuntos passíveis de ativar memórias de experiências difíceis ou traumáticas, visando o esquecimento seletivo ao invés do autenfrentamento e ressignificação.

Desafios. A programação existencial representa, antes de tudo, plano de autossuperação. Os desafios existenciais geram desconforto, especialmente no início. *Estresse significa evolução. Quem quer melhora.*

Aceitação. Com a aceitação e o abertismo consciencial à experiência, a tendência da consciência é ampliar a autocompetência e, conseqüentemente, a zona de conforto patológica pes-

soal. O estresse negativo, a rebeldia e a crise de sofrimento diante dos obstáculos, transformam-se no estresse positivo, no comprometimento e na crise de crescimento.

Desconforto. Eis, por exemplo, 2 tipos de desconfortos passíveis de serem experimentados pela consciência diante de desafios evolutivos ligados aos deveres e paradeseres proexológicos:

1. **Ectópico.** O desconforto sujo, evitável, surgido quando a consciência tenta escapar do desconforto limpo. É experimentado como sentimento de vazio, melancolia, perda de sentido ou tédio, gerado pela percepção de a própria consciência estar se distanciando dos autovalores essenciais a partir de ações ectópicas.

2. **Ortotrópico.** O desconforto limpo, inevitável diante do enfrentamento de renovações e reciclagens, tirando momentaneamente a consciência da zona de conforto.

Imunidade. Ao enfrentar os desafios evolutivos e persistir nas superações, a conscin desenvolve gradualmente imunidade holossomática relativa, conforme lida com situações mais críticas com sobrepairamento e maior aceitação e disposição, sem reatividade deslocada. Esse processo parece ser crucial para a conquista de maior holomaturidade, serenidade, fraternidade e capacidade empática interassistencial mais refinada.

Assimilação. As consciências mais avançadas na escala evolutiva são capazes, a partir do compromisso interassistencial, de agir com serenidade, sem sofrimento ou perturbios, mesmo experimentando “as dores do mundo”, mantendo assimilação simpática e acolhimento de inúmeros assistidos simultaneamente. Essa é conquista impossível de se improvisar na evolução.

VI. Acabativa

Remissologia. 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 esquiva experiencial, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Apagogia:** Proexologia; Nosográfico.
02. **Autodesassedialidade:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
03. **Autossaturação intraconsciencial:** Autoconscienciometrologia; Neutro.
04. **Autoultimato cosmoético:** Megadecidologia; Homeostático.
05. **Desestagnação do intermissivista:** Autopriorologia; Homeostático.
06. **Desviacionismo:** Proexologia; Nosográfico.
07. **Ectopia consciencial:** Parapatologia; Nosográfico.
08. **Enfrentamento evolutivo:** Proexologia; Homeostático.
09. **Estratégia de enfrentamento:** Etologia; Neutro.
10. **Evitação da evitação:** Conviviologia; Homeostático.
11. **Frustração:** Psicossomatologia; Nosográfico.
12. **Propulsor da vontade:** Evoluciologia; Neutro.
13. **Reciclogenia:** Autorrecexologia; Homeostático.
14. **Recin:** Recexologia; Homeostático.
15. **Zona de desconforto:** Autocoerenciologia; Neutro.

A RECEPTIVIDADE AOS DESCONFORTOS INEVITÁVEIS DOS AUTENFRENTAMENTOS EVOLUTIVOS É PASSO DECISIVO PARA A SUPERAÇÃO DA ESQUIVA EXPERIENCIAL E AQUISIÇÃO DE MAIOR RESILIÊNCIA EVOLUTIVA.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, apresenta algum esforço deliberado para evitar, suprimir ou distrair-se em vez de enfrentar e trabalhar em experiências difíceis ou desafiadoras?

O quão frequente é a esquivia experiencial na própria vida multidimensional? Costuma evitar o desconforto limpo e cair no desconforto sujo?

Bibliografia Específica:

1. **Bueno**, Ruy; *A Inflexibilidade Pensênica no Contexto da Autorreeducação Consciencial*; Artigo; *Anais do V Simpósio de Reeducação Consciencial*; Foz do Iguaçu, PR; 14-15.10.2023; *Revista de Parapedagogia*; Revista; Anuário; Ed. Especial; Vol. 13; N. 13; 1 E-mail; 1 microbiografia; 3 quadros sinópticos; 1 figura; 3 enus.; 8 refs.; *Associação Internacional de Parapedagogia e Reeducação Consciencial* (REAPRENDENTIA); Foz do Iguaçu, PR; Outubro, 2023; páginas 119 a 132.

2. **Harris**, Russ; *Liberte-se: Evitando as Armadilhas da Procura da Felicidade (The Happiness Trap)*; pref. Steven C. Hayes; revisoras Carolina Rodrigues; & Flávia Midori; trad. Helena Maria Andrade do Nascimento; 278 p.; 3 partes; 33 caps.; 21 citações; 1 diagrama; 11 enus.; 3 esquemas; 10 estatísticas; 1 fórmula; 2 microbiografias; 2 questionários; 3 siglas; 1 sinopse; 1 tab.; 21 técnicas; 3 testes; 3 refs.; 20,5 x 13,5 cm; br.; *Agir*; Rio de Janeiro, RJ; Janeiro, 2011; páginas 1 a 278.

3. **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 245 a 246, 266 a 268, 740 a 743 e 966 a 968.

4. **Idem**; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; CEAEC; & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vol. II; 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 784 e 892.

5. **Idem**; *Projeções da Consciência: Diário de Experiências Fora do Corpo Físico*; revisoras Erotides Louly; & Helena Araújo; 268 p.; 60 caps.; 60 cronologias; 1 *blog*; 20 *E-mails*; 5 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 questionário projetivo; 20 *websites*; glos. 24 termos; alf.; 21 x 14 cm; br.; 9ª Ed. rev.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 189 a 191.

6. **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 529 e 626.

R. B.