

MAPEAMENTO DO DESCONFORTO PESSOAL (AUTOPESQUISOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *mapeamento do desconforto pessoal* é o conjunto de procedimentos de autoinvestigação visando a identificação, registro e análise dos incômodos individuais, em nível holossomático, ocorridos ao longo do dia e capazes de indicar reciclagens intraconscienciais necessárias e autolibertárias à consciência lúcida, homem ou mulher.

Tematologia. Tema central neutro.

Etimologia. O vocábulo *mapa* vem do idioma Italiano, *mappa*, “mapa”, e este do idioma Latim, *mappa*, “toalhinha; guardanapo; representação gráfica de algum terreno”. Surgiu no Século XVI. O sufixo *mento* provém do idioma Latim Vulgar, *mentu*, e é formador de substantivos derivados de verbos. Os termos *mapear* e *mapeamento* apareceram no Século XX. O prefixo *des* origina-se no idioma Latim, *dis* ou *de ex*, “negação; oposição; falta; separação; divisão; aumento; reforço; intensidade; afastamento; supressão”. A palavra *conforto* procede provavelmente do idioma Francês, *confort*, “bem-estar material”. Surgiu no Século XIII. O termo *pessoal* provém do idioma Latim, *personalis*, “pessoal”. Apareceu no mesmo Século XIII.

Sinonimologia: 1. Mapeamento dos incômodos íntimos. 2. Mapeamento do malestar pessoal. 3. Mapeamento técnico dos desconfortos íntimos.

Neologia. As duas expressões compostas *mapeamento autopesquisológico do desconforto pessoal* e *mapeamento autorrecinogênico do desconforto pessoal* são neologismos técnicos da Autopesquisologia.

Antonimologia: 1. Mapeamento do bem-estar pessoal. 2. Procedimento intuitivo de identificação do malestar.

Estrangeirismologia: a identificação do *bad mood*; o *scanner* holossomático.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à autopercepção holossomática.

Megapensenologia. Eis 2 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Autopesquisa requer técnica. Evitemos as melins*.

Coloquiologia: o *fazer vista grossa* aos incômodos percebidos; o *empurrar com a barriga* as recins prementes.

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

1. “**Incômodo.** Há quem não sabe receber o trabalho da **interassistencialidade**, confundindo com heterassédio a sensação incômoda gerada pela aproximação da consciex trazida pelos amparadores extrafísicos para ser assistida”.

2. “**Pesquisologia.** Se algo o incomoda, é hora de fazer **autopesquisa**”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da autopesquisa paracientífica; o holopensene pessoal do autodiscernimento técnico; o holopensene pessoal da reciclogenia; o holopensene pessoal do detalhismo; os reciclopensenes; a reciclopensenedade; os ortopensenes; a ortopensenedade contribuindo para a superação do malestar sentido pelos desconfortos pessoais; a superação do desprezo aos autopensenes; a atenção à autopensenedade; a verificação pensênica diante do incômodo percebido; a autopesquisa a partir do pensenograma; a identificação do padrão pensênico patológico de companhias extrafísicas; a assistência a bolsões holopensênicos; o holopensene da autodesperticidade.

Fatologia: o mapeamento do desconforto pessoal; a identificação do malestar sentido ao longo do dia; a autoobservação holossomática detalhista continuada; o interesse autopesquisístico;

o autopoicionamento autexploratório; a relevância da identificação do padrão homeostático de referência; o autoconhecimento acurado; a autocientificidade; a evitação da autocorrupção; o posicionamento antivitimizador; a tranquilidade analítica necessária; o sobreapairamento; o distanciamento emocional essencial para a análise; a desdramatização do desconforto; a importância de não menosprezar a sensação desagradável; a relevância de entrar em contato consigo mesmo; a superação dos obstáculos da pesquisa dos autoconflitos; a evitação do mecanismo de defesa do ego (MDE); o abrir mão dos ganhos secundários; a evitação do conforto da mesmice existencial podendo implicar no desconforto da melin e melex; o incômodo íntimo indicando a recin prioritária do momento evolutivo consciencial; os indicadores da premência autorrecinológica; o aber-tismo consciencial à captação de percepções e ideias subjacentes; o registro das autopercepções; a análise acurada dos dados; a associação de ideias; a verificação do tipo de malestar sentido; o questionamento quanto aos desconfortos de várias ordens; a análise do incômodo, causas e repercussões; a análise da autointenção; a caracterização do malestar; a inquietação devido aos conflitos interpessoais; os conflitos íntimos; as incoerências pessoais; o subnível da manifestação consciencial; o desperdício das autopotencialidades; a desatualização quanto ao desenvolvimento da proéxis; a detecção dos traços pessoais a serem trabalhados; a verificação de valores anacrônicos; a constatação de crenças limitantes; a lucidez quanto aos gatilhos do autodesconforto; o enfrentamento do malestar; a postura interassistencial perante a situação desconfortável; a evidência da necessidade de atuação interassistencial; o solilóquio autoinvestigativo antes, durante e pós- crise; o diálogo mental tarístico; os indícios quanto ao público de assistência; o momento da tenepes trazendo informações úteis ao encaminhamento da interassistência; a higiene consciencial promovendo a condição de não conflitividade; o autoconhecimento enquanto primeiro passo para a autodesassidialidade; as megarrécins; a interassistencialidade; a autodespeticidade.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático permitindo a interassistência; os incômodos holossomáticos; a intoxicação energética evidenciada pela irritação ou desconforto íntimo; a assim e a desassim necessárias; a sinalética energética e parapsíquica pessoal contribuindo para a autopesquisa; a identificação e caracterização de consciexes assistíveis; a exteriorização de energias de fraternismo reduzindo o malestar; os *insights* dos amparadores extrafísicos orientando a interassistência.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo autocientificidade-desdramatização*.

Principiologia: o *princípio pessoal da interassistencialidade*; o *princípio da anticorruptibilidade*; o *princípio da priorização autevolutive*.

Codigologia: o *código pessoal da sinalética parapsíquica*; o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) norteando o autopoicionamento evolutivo.

Teoriologia: as *teorias conscienciológicas* embasando as autopesquisas.

Tecnologia: a *técnica do enfrentamento do malestar*; as *técnicas de autobservação*; a *técnica da checagem da autointenção*; as *técnicas de autorreflexão*; a *técnica dos 5 porquês*; a *técnica de identificação das emoções pessoais*; a *técnica do pensenograma*; as *técnicas bioenergéticas*.

Voluntariologia: o *voluntariado conscienciológico* enquanto palco de reencontros, podendo desencadear emoções desconfortáveis de retrovivências.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da vida cotidiana diuturna*; o *labcon pessoal*; o *laboratório conscienciológico da Autoconsciencimetrologia*; o *laboratório conscienciológico da Consciencioterapia*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Sinaleticologia*; o *Colégio Invisível da Autodespeticologia*.

Efeitologia: a identificação do *efeito dos incômodos em nível holossomático*.

Neossinapsologia: as *neossinapses advindas das neoautocognições*.

Ciclogologia: o *ciclo recinológico*.

Enumerologia: as parapercepções; a sinalética; a identificação; a análise; os questionamentos; a recin; a interassistência.

Binomiologia: a superação do *binômio autodesconforto-autossofrimento*; o *binômio autaceitação-pacificação íntima*; o *binômio autorresponsabilização-autodesassédio*.

Interaciologia: a *interação mapeamento do desconforto íntimo-mapeamento da sinalética energética e parapsíquica pessoal*.

Crescendologia: o *crescendo desdramatização-sobrepairemento-autencantoamento cosmoético*; o *crescendo autoconsciência-autopesquisa-autossuperação*.

Trinomiologia: o *trinômio autoconflito-antivitimização-autorrecin*.

Polinomiologia: a *evitação do polinômio repressão emocional-esquiva-autocorrupção-baixa autopercepção*.

Antagonismologia: o *antagonismo postura de enfrentamento / postura de acobertamento*; o *antagonismo autovitimização / autorresponsabilização*; o *antagonismo evoluir desorganizadamente / evoluir tecnicamente*.

Paradoxologia: o *paradoxo de entrar em contato com o autodesconforto para libertar-se dele*; o *paradoxo do ser desperto*.

Politicologia: a autocognocracia; a lucidocracia.

Legislogia: a *lei do maior esforço evolutivo*.

Filiologia: a autopesquisofilia; a evoluciofilia.

Fobiologia: o medo de o contato com o incômodo íntimo poder ampliá-lo; o medo da incapacidade de resolução dos autodesconfortos.

Sindromologia: a *evitação da síndrome de Gabriela*; a *remissão da síndrome da autossantificação*.

Maniologia: a mania de terceirizar a responsabilidade autevolutive; a mania de responsabilizar outros pelo desconforto íntimo; a mania de evitar os desconfortos na busca da felicidade.

Mitologia: o *mito da serenidade íntima sem desconforto*.

Holotecologia: a sistematoteca; a sinaleticoteca.

Interdisciplinologia: a Autopesquisologia; a Autocogniciologia; a Autoconscienciometrologia; a Autenfrentamentologia; a Autossuperaciologia; a Autorrecinologia; a Interassistenciologia; a Autodesassediologia; a Autodespertologia; a Autevoluciofilia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

Masculinologia: o autopesquisador; o acoplamentista; o autocientificista; o sistemata; o intermissivista; o líder interassistencial; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o completista; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o evoluciente; o exemplarista; o reciclante existencial; o inversor existencial; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepcionista; o voluntário.

Femininologia: a autopesquisadora; a acoplamentista; a autocientificista; a sistemata; a intermissivista; a líder interassistencial; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a completista; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a evoluciente; a exemplarista; a reciclante existencial; a inversora existencial; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepcionista; a voluntária.

Hominologia: o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens scientificus*; o *Homo sapiens identificator*; o *Homo sapiens analyticus*; o *Homo sapiens conflictuosus*; o *Homo sapiens*

interassistentialis; o *Homo sapiens autoconscientiometricus*; o *Homo sapiens autoconscientiotherapicus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens despertus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: mapeamento *autopesquisológico* do desconforto pessoal = o conjunto de procedimentos aplicado ao levantamento de informações intraconscientes em prol do autocohecimento; mapeamento *autorrecinogênico* do desconforto pessoal = o conjunto de procedimentos aplicado ao levantamento de informações intraconscientes em prol das recins prioritárias.

Culturologia: a *cultura da Autopesquisologia*; a *cultura da autocientificidade*; a *cultura da interassistencialidade*; a *cultura da autorrecinogenia*; a *cultura da desperticidade*.

Taxologia. Sob a ótica da *Holossomatologia*, eis, por exemplo, 14 tipos de desconfortos capazes de serem mapeados pelo autopesquisador interessado, listados segundo os 4 veículos de manifestação, em ordem crescente de utilização:

1. **Soma:** a doença; a dor física; o desequilíbrio hormonal; o malestar geral.
2. **Energossoma:** a exaustão; a defasagem energética; as energias entrópicas.
3. **Psicossoma:** a irritabilidade; a emoção perturbadora; a mágoa; a raiva.
4. **Mentalsoma:** a ideia fixa; o conflito íntimo; a insatisfação quanto ao subnível consciencial.

Desviaciologia. Não raras vezes a conscin, ao sentir o desconforto, mesmo antes de identificá-lo com clareza, busca alívio a partir de artifícios externos, distraíndo-se do foco do problema e da solução necessária. Eis, por exemplo, na ordem alfabética, 6 tipos de estratégias de auto-fuga:

1. **Drogas.** A *busca* de álcool e substâncias entorpecentes, redutoras da lucidez quanto à realidade pessoal.
2. **Mídia.** A *busca* de interação através das mídias sociais e programas televisivos.
3. **Riscomania.** A *busca* de emoções fortes (esportes radicais).
4. **Sociosidade.** A *busca* de alívio a partir da energia do grupo.
5. **Terceirização.** A *busca* por culpados e / ou “salvadores”.
6. **Workaholism.** A *busca* por satisfação e / ou realização a partir da alta produtividade no trabalho (zona de conforto patológico).

Cronologia. Os desconfortos podem ocorrer, por exemplo, durante 5 minutos, 5 horas, 5 dias ou 5 anos. É importante a identificação logo no início da manifestação, pois, caso se prolongue por longo período de tempo, o desvio pode tornar-se padrão e mais dificilmente será identificado.

Somatologia. Aos primeiros sinais de desconforto recomenda-se, preventivamente, averiguar causas somáticas, descartando a possibilidade de doença ou malestar proveniente do corpo físico. Posteriormente, passa-se a analisar os demais veículos e possíveis geradores do incômodo íntimo. Vale lembrar a possibilidade de aspectos psicossomáticos e paragenéticos estarem relacionados à etiologia das doenças somáticas.

Procedimentologia. Eis, por exemplo, na ordem funcional, 8 etapas constituintes do processo de mapeamento do desconforto pessoal e respectivas perguntas orientadoras da autopesquisa:

1. **Identificação do desconforto.** Estou fora do padrão homeostático pessoal de referência? Qual é o desconforto?
2. **Posicionamento pessoal.** Qual postura irei tomar diante do incômodo? De vítima ou de interassistente?

3. **Análise holossomática.** O desconforto está se manifestando preponderantemente em qual veículo de manifestação?
4. **Repercussão.** Há repercussões do desconforto em outros veículos de manifestação?
5. **Causa.** Qual motivo provocou o incômodo? É desconforto de base intraconsciencial ou extraconsciencial?
6. **Pensividade.** Qual o padrão da pensividade pessoal? Qual o materpensene?
7. **Público.** Há consciexes assistíveis? Qual o perfil?
8. **Assistência.** Qual ação é necessária para proceder à autassistência e possível heterassistência?

Recinologia. Sob a ótica da *Autenfrentamentologia*, a postergação do autenfrentamento do malestar pode acontecer pelo fato de a conscin não querer vivenciar o desconforto causado pela situação autoconflitiva. O fugir da situação prolonga indefinidamente a superação necessária e as recins libertárias.

Interassistenciologia. A fuga da autassistência implica a negação da assistência a grupos de consciências com traços semelhantes, inclusive de colegas do passado. Esta condição mantém a pressão pensênica dos companheiros extrafísicos alimentando o assédio interconsciencial.

Preparaciologia. Será mais eficaz realizar a anamnese autoinvestigativa em ambiente de tranquilidade, íntima e intrafísica, permitindo a adequada percepção do contexto. A exteriorização de energias fraternas e o posicionamento autopesquisístico são posturas otimizadoras do sucesso do empreendimento interassistencial.

Terapeuticologia. Em se encontrando as causas dos incômodos pessoais cabe à conscin tomar as ações necessárias para a resolução do problema. É prudente o autopesquisador verificar a necessidade de profissional capacitado para colaborar com a autocura, seja profissional de Fisioterapia, Medicina, Psicologia ou Consciencioterapia.

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 o mapeamento do desconforto pessoal, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Autenfrentamento do incômodo:** Consciencioterapia; Homeostático.
02. **Autoconflito:** Autoconflitologia; Neutro.
03. **Autoconflito invexológico:** Autoconsciencioterapia; Nosográfico.
04. **Autopesquisologia:** Experimentologia; Homeostático.
05. **Autopreconceito:** Antievoluciologia; Nosográfico.
06. **Autorreciclagem da mania de reclamar:** Autorreciclogia; Homeostático.
07. **Conflitograma:** Conflitologia; Neutro.
08. **Diferenças culturais:** Etologia; Neutro.
09. **Epicentrismo autorrecinogênico:** Exemplarismologia; Homeostático.
10. **Estratégia de enfrentamento:** Etologia; Neutro.
11. **Fato orientador:** Pesquisologia; Neutro.
12. **Pré-análise:** Pesquisologia; Neutro.
13. **Sobrepairamento do autodesconforto:** Consciencioterapeuticologia; Homeostático.
14. **Taxologia da autossinalética:** Sinaleticologia; Homeostático.
15. **Trafar favorito:** Autotrafarologia; Nosográfico.

A AUTODESPERTICIDADE PRESSUPÕE NÃO SUCUMBIR ÀS INQUIETAÇÕES ÍNTIMAS OU DOS ASSISTIDOS. O MAPEAMENTO DO DESCONFORTO PESSOAL É FERRAMENTA EFICAZ PARA A CONSCIN Atingir tal condição.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, está atento(a) aos incômodos sentidos ao longo do dia? Questiona-se quanto às causas do desconforto percebido?

Bibliografia Específica:

1. **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 392, 1.314, 1.360 e 1.361.
2. **Idem;** *Homo sapiens reurbanisatus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 *E-mails*; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 ilus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 *websites*; glos. 241 termos; 3 infográficos; 102 filmes; 7.663 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; Ed. Princeps; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2003; páginas 201, 806 e 1.069.
3. **Idem;** *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo, CEAEC & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vols. II e III; 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 1.032 e 1.555.

Webgrafia Específica:

1. *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); *Dicionário Terminológico Multilíngue de Consciencioterapia*; desde 2015; OIC; Foz do Iguaçu, PR; disponível em: <<https://www.oic.org.br/dicionario-de-consciencioterapia>>; acesso em 28.03.21; 16h20.

P. B. S.