

TÉCNICA DA AUTEXPRESSIVIDADE PARATERAPÊUTICA (PARACOMUNICOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A técnica da autexpressividade paraterapêutica é o conjunto de procedimentos ou condutas cosmoéticas, auto e heterodesassediadoras, aplicada pela consciência lúcida, homem ou mulher, embasada no paradigma consciencial, capaz de favorecer o manejo dos processos de autexpressão comunicativa, de maneira desreprimida, autêntica e autocoerente, focada na interassistência multidimensional.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *técnica* vem do idioma Francês, *technique*, derivado do idioma Latim, *technicus*, e este do idioma Grego, *techknikós*, “relativo à Arte, à Ciência ou ao saber, ao conhecimento ou à prática de alguma profissão; hábil”. Surgiu no Século XIX. O primeiro elemento de composição *auto* provém igualmente do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. A palavra *expressão* deriva do idioma Latim, *expressio*, de *exprimere*, “apertar com força, espremer, tirar espremendo; reproduzir; representar; retratar; exprimir; dizer; expor; enunciar claramente; declarar formalmente”. Apareceu no Século XVII. O segundo elemento de composição *para* procede do idioma Grego, *pará*, “por intermédio de; para além de”. O termo *terapêutico* vem também do idioma Grego, *therapeutikós*, “que se refere ao cuidado e tratamento de doenças”, e este de *therapeúto*, “curar; tratar; cuidar”. Surgiu igualmente no Século XVII.

Sinonimologia: 1. Procedimento de autexpressão paracurativa. 2. Método de autexpressividade paraterapêutica.

Neologia. As 3 expressões compostas *técnica da autexpressividade paraterapêutica*, *técnica da autexpressividade paraterapêutica básica* e *técnica da autexpressividade paraterapêutica avançada* são neologismos técnicos da Paracomunicologia.

Antonimologia: 1. Inexpressividade terapêutica. 2. Autorrepressão assediadora.

Atributologia: predomínio das percepções extrassensoriais, notadamente do autodiscernimento quanto à holomaturidade na autexpressão multidimensional interassistencial.

Ortopensatologia: – “**Expressão.** O mais importante para você e eu deve ser o **ato de pensenizar**; em segundo lugar, o **ato de falar**”. “Ao falar, escrever ou agir, o mais inteligente é buscar exprimir o nível de Cosmoética da **procedência extrafísica pessoal**, ou grupal, para onde vamos retornar depois da segunda dessoma. A procedência extrafísica pessoal atua sempre antes do berço e depois do cemitério”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da autexpressão paraterapêutica; o holopensene pessoal da autodespressão; o holopensene pessoal da retilinearidade pensônica; os ortopenseses; as ações silenciosas desassediadoras promovidas pela ortopensenidade pessoal; a autocoerência pensônica junto às manifestações pessoais, facilitando a homeostasia nas interações afetivas; a aplicação de estratégias autopacificadoras na base intrafísica, conectadas ao holopensene conscienciológico, para manutenção da autopensenidade cosmoética.

Fatologia: o recurso da autenticidade consciencial cosmoética, repercutindo em ações afetivas pacificadoras na autexpressão paraterapêutica; a estratégia do foco nas autorrecins, provenientes da autopesquisa, sendo alicerce essencial da autexpressividade paraterapêutica; a importância das recins para reforçar a força presencial nas interações; a ampliação da capacidade de manifestação da própria consciência, respeitando a singularidade pessoal, sem a necessidade de heteraprovações; a atitude compassiva decorrente da expressão do sentimento de empatia manifestada no ato de ajudar o outro; o autorrespeito enquanto ferramenta delimitadora nas dinâmicas interrelacionais; o respeito ao assistido; o ato de considerar tudo oportunidade de interassistência

ininterrupta no Cosmos; a autoinserção em contexto evolutivo maxigrupal; a autoconscientização sobre o ato de interassistar envolver também desassediar; o autacolhimento cosmoético das próprias emoções enquanto conduta prioritária, básica ao fortalecimento pessoal em prol de atitudes heteracolhedoras eficazes; a autaceitação dos automegatrafores e automegatrafares, sem autocorrupção; a leveza da interação junto aos pares, nos diversos contatos sociais e parassociais; a compreensão da necessidade metafórica de “retirar a armadura” dos traumas e retrotraumas; a autolibertação consciencial, regada pela expressividade assertiva; as estratégias de autodesrepresão emocional, necessárias às interações multidimensionais genuínas; o uso cosmoético dos sentidos sensoriais somáticos e parassentidos, em prol do *rapport* necessário tanto à tacon quanto à tares; o amor próprio enquanto premissa evolutiva dentro da afetividade sadia nas interrelações cosmoéticas; a estratégia da autexpressividade paraterapêutica contribuindo para a conquista da despertidez.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a autoconscientização multidimensional (AM) utilizada como estratégia para a autexpressividade paraterapêutica; o resgate da paraidentidade intermissiva no aqui-agora multidimensional enquanto recurso para a autexpressão paraterapêutica, fazendo a diferença na maxiproéxis grupal.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo autodesrepresão-comunicação*; o *sinergismo autoconfiança-leveza*; o *sinergismo autoposicionamento-exemplarismo*; o *sinergismo transparência-convergência*.

Principiologia: o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP); o *princípio do posicionamento pessoal* (PPP); o *princípio da empatia evolutiva*; o *princípio da comunicação interassistencial*; o *princípio da autenticidade pessoal* nos posicionamentos multidimensionais.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) quanto à autotransparência expressiva.

Teoriologia: a *teoria da comunicação não violenta*; a *teoria do desenvolvimento das tonalidades afetivas e paraféticas*.

Tecnologia: a *técnica da autexpressividade paraterapêutica*; a *técnica da construção do dicionário afetivo*; a *técnica de desdramatizar os pensenes*; as *técnicas energéticas de desbloqueio do laringochacra*; a *técnica de checar a qualidade das intenções na comunicação*; a *técnica do diálogo-desinibição* (DD); a *técnica de pensar antes de falar ou agir*; a *técnica da objetividade na comunicação*; a *técnica da comunicação assertiva*; a *técnica da verbação*; a *técnica do treino das habilidades sociais*; a *técnica do sobreapareamento analítico*.

Voluntariologia: o *voluntariado conscienciológico* enquanto prática corriqueira da autexpressividade paraterapêutica.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Interassistenciologia*; o *laboratório conscienciológico da Comunicologia*; o *laboratório conscienciológico da Conviviology*; o *laboratório conscienciológico da Autocosmoeticologia*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Comunicologia*; o *Colégio Invisível da Autoconsciencioterapia*; o *Colégio Invisível da Homeostaticologia*; o *Colégio Invisível da Conscienciometrologia*; o *Colégio Invisível da Cosmoeticologia*; o *Colégio Invisível da Interassistenciologia*; o *Colégio Invisível da Intermissiologia*.

Efeitológia: o *efeito paraterapêutico da autexpressividade autêntica*; o *efeito do exemplarismo nas dinâmicas interacionais*; o *efeito da confiança nos amparadores a partir da autosegurança para assistir*; os *efeitos cosmoéticos da intencionalidade sadia*; os *efeitos desasediadores da tares*.

Neossinapsologia: as *neossinapses advindas da conexão com os amparadores de função no processo interassistencial impulsionadas pela autexpressividade paraterapêutica*.

Ciclologia: o ciclo evolutivo da assertividade comunicativa nos processos de reconciliação grupocármica; o ciclo evolutivo aprender-ensinar-reaprender; o ciclo contínuo pensenização-verbação.

Binomiologia: o binômio assim-desassim; o binômio autenticidade-transparência; o binômio autocomprensão-autorrespeito; o binômio intenção-comunicação; o binômio afetividade-assistencialidade; o binômio admiração-discordância; o binômio tares-tacon.

Interaciologia: a interação retroego-neoego intermissivo na constituição da personalidade autêntica atual; a interação tares-tacon; a interação sensibilidade comunicativa-parapsiquismo lúcido; a interação cérebro-paracérebro na comunicação amparadora.

Crescendologia: o crescendo evolutivo autorrepressão emocional-assertividade interassistencial-autexpressividade paraterapêutica.

Trinomiologia: o trinômio autenticidade-autexpressividade-interassistencialidade; o trinômio vontade-decisão-deliberação; o trinômio acolhimento-esclarecimento-encaminhamento.

Polinomiologia: o polinômio autocoerência-despressão-interação-Cosmoética-multidimensionalidade.

Antagonismologia: o antagonismo agressividade / assertividade; o antagonismo intenção de manipular / intenção de assistir; o antagonismo colóquio / solilóquio; o antagonismo comunicação tarística / comunicação consoladora; o antagonismo comunicação verbal / comunicação não verbal; o antagonismo autismo consciencial / comunicação interassistencial.

Legislogia: a lei da empatia; a lei do maior esforço evolutivo.

Filiologia: a comunicofilia; a verbofilia; a neofilia; a paraconviviosfilia; a assistenciofilia; a parapsicofilia; a cosmofilia; a ortofilia; a maturofilia; a autodiscernimento filia.

Fobiologia: a eliminação dos medos geradores de bloqueios paracomunicativos.

Holotecologia: a comunicoteca; a convivioteca; a psicosomatoteca; a psicologoteca; a terapeuticodeca; a recinoteca; a linguisticaoteca.

Interdisciplinologia: a Paracomunicologia; a Comunicologia; a Verbaciologia; a Paraterapeuticologia; a Conviviologia; a Energossomatologia; a Mentsalsomatologia; a Pacifismologia; a Interassistenciologia; a Autodiscernimentologia; a Evoluciologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a consciência lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a consciência enciclopedista; a consciência esclarecedora; a consciência pré-serenona vulgar; a consciência reciclogenética; a consciência introvertida; a consciência extrovertida; a consciência extrovertida; a consciência autêntica; a consciência autocoerente; a consciência despremida.

Masculinologia: o comunicador; o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetro; o consciencioterapeuta; o macrossômata; o convívioólogo; o duplista; o duplólogo; o proexistente; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o tenepessista; o ofixista; o parapercepcionista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o teletertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: a comunicadora; a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecissora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetro; a consciencioterapeuta; a macrossômata; a convíviologa; a duplista; a duplóloga; a proexistente; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a tenepessista; a ofixista; a parapercepcionista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a teletertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens communicator*; o *Homo sapiens desopressor*; o *Homo sapiens holopenseicus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens experimentatus*; o *Homo sapiens intraconscientiologus*; o *Homo sapiens assertor*; o *Homo sapiens interassentialis*; o *Homo sapiens convivens*; o *Homo sapiens argumentator*; o *Homo sapiens authenticus*; o *Homo sapiens interactivus*; o *Homo sapiens socialis*.

V. Argumentologia

Exemplologia: técnica da autexpressividade paraterapêutica básica = o emprego de estratégias relacionadas à autodespressão multidimensional e o desenvolvimento da autenticidade consciencial, a partir da autopesquisa; técnica da autexpressividade paraterapêutica avançada = o emprego de estratégias focadas em comportamentos autocoerentes, de maior maturidade evolutiva, autenticidade e exemplarismo, tendo em vista os impactos das próprias ações sobre as demais consciências, priorizando a interassistência e os desassédios com lucidez.

Culturologia: a cultura do parapsiquismo cosmoético; a cultura da autopacificação; a cultura da megaeuforização.

Tecnologia. Conforme a Recinologia, a técnica da autexpressividade paraterapêutica propõe, por exemplo, 11 condutas a serem adotadas pela consciência autopesquisadora, partindo das autorrecins essenciais na aplicação da técnica, dispostas em ordem funcional, visando o autodesenvolvimento consciencial:

01. **Foco interassistencial.** Focar na interassistência multidimensional com intenção cosmoética.
02. **Autoconscienciometria.** Utilizar a autopesquisa conscienciométrica continuamente, visando auxiliar nos autodiagnósticos conscienciais precisos, a fim de expressar-se homeostaticamente nas várias dimensões.
03. **Consciencioterapia.** Experienciar o ciclo consciencioterápico autoinvestigação-autodiagnóstico-autenfrentamento-autossuperação partindo da autoconscienciometria aprofundada.
04. **Psicoterapia.** Aplicar recursos psicoterápicos de autoconhecimento, a fim de ampliar a autocognição e ressignificar possíveis traumas enraizados, advindos desta ou de retrovidas.
05. **Holossoma.** Desenvolver o hábito de auscultar o holossoma, a fim de ampliar o autocontato, atendendo às necessidades pessoais, com autorrespeito, antes de iniciar quaisquer relações interpares, intra ou extrafísicamente.
06. **Energias.** Usufruir das diversas técnicas bioenergéticas identificando qual funciona melhor para si, buscando aplicá-las no dia a dia de maneira frequente, visando a autorremissão de bloqueios energéticos e heterassédios.
07. **Descompressão emocional.** Burilar a maneira de manifestar as próprias emoções, compreendendo a necessidade de lapidação dos traidores desenvolvidos ao longo da seriéxis, sem autorpressões limitantes.
08. **Comunicação.** Compreender como funciona a autexpressão, buscando localizar os gargalos pessoais, a fim de superá-los e investir em estudos sobre os tipos de comunicação, verbal e não verbal, intra e extrafísica, adaptando-os ao próprio jeito de ser, sem perder a essência pessoal.
09. **Valorização das singularidades.** Compreender a interassistência multidimensional e o público de assistidos relacionados ao grupocarma pessoal, para a valorização das singularidades das consciências, com aceitação e leveza, facilitando o rapport nos processos assistenciais, a partir do exemplarismo paraterapêutico.
10. **Diferenciação pensônica.** Autoconscientizar-se quanto à importância do autodesassédio contínuo, visando expandir o autodiscernimento a fim de possibilitar a distinção entre os auto e heteropenses, em prol da profilaxia à xenopensenidade assediadora na automanifestação.
11. **Detalhismo.** Desenvolver a atenção aos detalhes para ampliar a capacidade de parapercepção natural, favorecendo o avanço progressivo da autoconscientização multidimensional (AM).

Crescendo. A essência da *técnica da autexpressividade terapêutica* é composta por crescendo envolvendo autorrecins ampliadoras da manifestação consciencial autêntica, primordial para o exemplarismo interassistencial, justificando o enfoque dado às autodesrepressões.

Interação. As relações multidimensionais envolvem afetividade. Tal termo remete a afeitar e deixar-se afetar por outras consciências, situações ou grupos. Nesse contexto, a autopesquisa, por meio da autobobservação nos diversos tipos de interação, torna-se recurso essencial para ampliar a autopercepção e a autolucidez quanto à expressão pessoal.

Relacionamento. Eis, em ordem alfabética, 7 áreas de relacionamento humano a serem analisadas pela consciência lúcida, visando gerar autorreflexões e a possibilidade de reciclagem da automanifestação a fim de alcançar a autexpressão paraterapêutica:

1. **Amizade.** Embasada em afinidades, interesses comuns e interassistência entre amigos.
2. **Duplismo evolutivo.** Afinidades, interesses da parceria evolutiva, fraterna e gesconológica da dupla evolutiva (DE), envolvendo relação sexual monogâmica e interassistência contínua.
3. **Familiar.** Envolve a Mesologia, laços consanguíneos, parentesco e / ou criação.
4. **Intrapessoal.** Relacionamento com o próprio holossoma, a partir do autoconhecimento e autodesenvolvimento evolutivo.
5. **Profissional.** Desenvolvido em ambiente de trabalho, com colegas, de maneira impersonal.
6. **Social.** Ocorre em eventos sociais diversos, como confraternizações e *coffee breaks*.
7. **Virtual.** Estabelecido no ambiente *online*, a partir de plataformas de comunicação e redes sociais.

Contexto. Cada situação envolve padrões, compondo cenário de muitas ou poucas pessoas, favorecendo a análise dos próprios bloqueios, a exemplo dos pensamentos, sentimentos e energias (pensenes).

Desafios. Avaliar os dificultadores de cada área de relacionamento humano pode auxiliar a consciência a se conhecer melhor, chegando à compreensão das próprias autorrepressões, base primordial para a autexpressividade paraterapêutica.

VI. Acabativa

Remissiologia. Pelos critérios da *Mental somatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a *técnica da autexpressividade paraterapêutica*, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Alcance comunicativo multidimensional:** Comunicologia; Homeostático.
02. **Argumentação cosmoética:** Comunicologia; Homeostático.
03. **Assertividade interassistencial:** Interassistenciologia; Homeostático.
04. **Autenticidade afetiva:** Comunicologia; Homeostático.
05. **Autenticidade assistencial:** Assistenciologia; Homeostático.
06. **Autexpressão:** Comunicologia; Neutro.
07. **Autexpressão verbal pacificadora:** Pacifismologia; Homeostático.
08. **Autodesrepressão comunicativa:** Comunicologia; Homeostático.
09. **Autodiscernimento afetivo:** Mental somatologia; Homeostático.
10. **Autoposicionamento sadio:** Comunicologia; Homeostático.
11. **Comunicação assertiva:** Comunicologia; Neutro.
12. **Comunicação interassistencial:** Comunicologia; Homeostático.
13. **Comunicação interdimensional:** Paracomunicologia; Neutro.
14. **Desinibição laringochacral:** Comunicologia; Neutro.
15. **Parafetividade terapêutica:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.

**A TÉCNICA DA AUTEXPRESSIVIDADE PARATERAPÊUTICA
VISA AUXILIAR A CONSCIN NO AUTODESENVOLVIMENTO
PARACOMUNICATIVO MULTIDIMENSIONAL DE MANEIRA
DESREPRIMIDA, APROXIMANDO-A DA DESPERTICIDADE.**

Questionologia. Você, leitor ou leitora, considera a possibilidade de já aplicar a *técnica da autexpressividade paraterapêutica* de maneira intuitiva? Como avalia o nível pessoal de auto-despressão e autodesassedialidade paracomunicativa?

Bibliografia Específica:

1. Vieira, Waldo; *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 megapenseses trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 websites; 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2^a Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 832.

M. L. Y.