

ZONA DE DESCONFORTO (AUTOCOERENCILOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *zona de desconforto* é a área, local ou condição na qual a consciência se sente incomodada, desassossegada, apoquentada, importunada e inquieta, com algum grau de malestar, insegurança e insatisfação, notadamente em relação a aspectos incoerentes da automanifestação, podendo impulsionar, paradoxalmente, reciclagens intraconscienciais.

Tematologia. Tema central neutro.

Etimologia. O vocábulo *zona* provém do idioma Latim, *zona*, “zona; círculo da esfera”, e este do idioma Grego, *zone*, “cintura; zona terrestre ou celeste”. Surgiu no Século XIV. O prefixo *des* vem do idioma Latim, *dis* ou *de ex*, “negação; oposição; falta; separação; divisão; afastamento; supressão”. A palavra *confortar* deriva também do idioma Latim, *confortare*, “fortalecer; fortificar; consolar; animar; confortar”. Apareceu no Século XIII.

Sinonimologia: 1. Zona de malestar. 2. Zona de autoconflitividade. 3. Prurido intraconsciencial. 4. Incômodo intrapessoal. 5. Crise de crescimento. 6. Desconfortologia.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 20 cognatos derivados do vocábulo *zona*: *subzona*; *zonada*; *zonado*; *zonagem*; *zonal*; *zonalidade*; *zonar*; *zoneação*; *zoneada*; *zoneado*; *zoneador*; *zoneadora*; *zoneamento*; *zonear*; *zoneiro*; *zoneografia*; *zoniforme*; *zônula*; *zonular*; *zonulite*.

Neologia. As 3 expressões compostas *zona de desconforto*, *zona de desconforto nosográfica* e *zona de desconforto homeostática* são neologismos técnicos da Autocoerenciologia.

Antonimologia: 1. Zona de conforto. 2. Pacificação íntima. 3. Zona de antiautoconflitividade. 4. Confortologia.

Estrangeirismologia: o *das unbehagen in der kultur* freudiano; a intraconsciencialidade *ill at ease* da conscin incoerente; o *turning point* das autorreciclagens programadas.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à holomaturidade das automanifestações coerentes.

Megapensenologia. Eis 2 megapensesen trivocabulares sintetizando o tema: – *Desconforto gera mudança. Valorizemos os incômodos.*

Coloquiologia: a *pedra no sapato*; a *pulga atrás da orelha*; a *necessidade faz o sapo pular*.

Citaciologia. – “A solução para o problema que você vê em sua vida é a maneira de viver que faça desaparecer o problema” (Ludwig Wittgenstein, 1889–1951).

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da Coerenciologia; os lucidopensenes; a lucidopensenidade; os ortopensenes; a ortopensenidade; os reciclopesenes; a reciclopesenidade; a manutenção da autopensenidade hígida na zona de conflito íntimo.

Fatologia: a zona de desconforto; o desassossego intraconsciencial; a autossaturação renunciando reciclagens; o desconforto admonitório; o conforto desconfortável; a deflexão gerando reflexão; o ponto de viragem consciencial; o incômodo promovendo desacomodação; os perturbios reeducadores; o desconforto imposto, necessário, da conscin truculenta ressonada em soma frágil; a zona de risco consciencial; a dissonância cognitiva gerando inquietação pela incongruência entre o *verbo* e a *ação*; o fim do boavidismo; as crises de crescimento precipitadas pelos autoincômodos; os desconfortos psicológicos; a ansiedade; a distímia; a depressão; os prejuízos dos rituais obsessivos; o *transtorno obsessivo-compulsivo* (TOC); o inconveniente da timidez excessiva; o malestar do autista quanto à Proxêmica; as manias; as rabugices; os agastamentos dos acoplamentos assistenciais; os males necessários; a igualdade de ânimo nas vivências prazerosas e desprazerosas; a fixação no rentável; a serenidade independentemente da consciência

estar na zona de conforto ou desconforto; a incorruptibilidade precedendo a pacificação íntima; o poder intransferível de mudar a si mesmo.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a sinalética parapsíquica e energética apontando os agastamentos; os desconfortos extrafísicos da melex; o incômodo da consciex, recém-dessomada, perante as autoinconsistências da última vida intrafísica; as retrocognições atanazantes; a autocongruência multidimensional.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo racionalidade-logicidade-autodiscernimento*; o *sinergismo autorreflexão-autorrenovação*; o *sinergismo patológico estagnação-regressão*; o *sinergismo autorganização-auteficácia*.

Principiologia: o *princípio do exemplarismo pessoal*; o *princípio da descrença aplicado às próprias inquietações*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética (CPC) aplicado neutralizando os desalentos*; o *código grupal de Cosmoética (CGC) compartilhado evitando constrangimentos coletivos*; os *códigos deontológicos embasando a Confortologia dos profissionais*.

Teoriologia: a *teoria da autocoerência*; a *teoria da Psicologia Positiva*; a *teoria da evolução consciencial por meio da soma das autoincoerências superadas*.

Tecnologia: a *técnica de mais 1 ano de vida aplicada às conscins estacionadas na zona de conforto*; a *técnica de viver evolutivamente administrando os fastios inevitáveis*; a *técnica dos 100 procedimentos da Conscienciologia*; a *técnica de ir às últimas consequências cosmoéticas dos autoimportunamentos*; a *técnica da madrugada*; a *técnica da Higiene Consciencial*; as *técnicas conscienciométricas*; a *técnica da atomização do autodesconforto*.

Voluntariologia: a *zona de desconforto sadia do voluntariado conscienciológico, automotivado*, frente aos constantes percalços e desafios gerados à partir da consecução da maxiproéxis.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Pensenologia*; o *laboratório conscienciológico da autorganização*; o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil (IFV)*; o *laboratório conscienciológico das retrocognições*; o *laboratório conscienciológico da Mentalsomatologia*; o *laboratório conscienciológico Acoplamentarium*; o *laboratório conscienciológico da Cosmoeticologia*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Recexologia*; o *Colégio Invisível da Coerenciologia*; o *Colégio Invisível da Evoluciologia*; o *Colégio Invisível da Parapercepciologia*; o *Colégio Invisível da Experimentologia*; o *Colégio Invisível da Holomaturologia*; o *Colégio Invisível da Proexologia*.

Efeitologia: o *efeito de sentir-se mal na própria pele*; o *efeito do autossemancol*; os *efeitos da coerência mediante a procedência evolutiva*; os *efeitos da busca voluntária pelos desconfortos pró-evolutivos*; os *efeitos evolutivos da verbação*; os *efeitos exemplaristas da teática*.

Ciclologia: o *ciclo evolutivo autenfadar-se-autenfrentar-se-autocurar-se*; o *ciclo esforço-conquista*; o *ciclo erro-retificação*; o *ciclo da evitação dos autodesperdícios*; o *ciclo distresse-eustresse*.

Enumerologia: as *rotinas inúteis*; os *maus hábitos*; o *autoaperreamento*; a *pressão evolutiva*; os *limites pessoais*; a *imposição das renovações*; os *autenfrentamentos inadiáveis*.

Binomiologia: o *binômio patológico incômodo-exasperação*; o *binômio nosográfico orgulho- vaidade*; o *binômio desconforto íntimo-dificuldades interconscienciais*; o *binômio pacificação intraconsciencial-empatia interconsciencial*; o *binômio visão-cosmovisão*; o *binômio Reciclogia-Reciclogenia*; o *binômio ansiedade existencial-megafoco existencial*.

Interaciologia: a *interação minidissidência-autoinconforto*; a *interação maxidissidência-autorrefrigério*.

Crescendologia: o *crescendo zona de conforto–zona de desconforto*; o *crescendo autosaturação-autorrenovação*; o *crescendo autorreflexão-ortopenzenização*; o *crescendo autorreciclagens-exemplarismo*.

Trinomiologia: o *trinômio autocrítica-autavaliação-autenfrentamento*; o *trinômio discernimento–lucidez–bem-estar*; o *trinômio pensar correto–sentir-se bem–agir cosmoético*.

Polinomiologia: o *polinômio coceira-comichão-prurido-escoriação*; o *polinômio incoerência-incongruência-inconsistência-autocontradição*; o *polinômio distresse–reação de alarme–adaptação–exaustão*; o *polinômio situação-avaliação-interpretação-decisão–ação*.

Antagonismologia: o *antagonismo conflito psicossomático / conflito mentalsomático*; o *antagonismo pressão intraconsciençial–pressão extraconsciençial*; o *antagonismo contentamento / descontentamento*; o *antagonismo auto coerência / autoincoerência*; o *antagonismo zona de conforto filosófica / zona de desconforto conscienciológica*; o *antagonismo autopusilanimidade / autenfrentamento*; o *antagonismo estacionar na zona de conforto / avançar na zona de desconforto*.

Paradoxologia: o *paradoxo do máximo bem-estar intraconsciençial gerar problema para a conscin descuidada*; o *paradoxo do fracasso (desconforto) preceder, por vezes, o sucesso (conforto)*.

Politicologia: a *proexocracia (Cognópolis)*; a *coerenciocracia*.

Legislogia: a *lei do menor esforço mudancista da conscin estacionada na zona de bem-estar*; a *lei do maior esforço autorrenovador da conscin alojada temporariamente na zona de malestar*.

Filiologia: a *reciclofilia*; a *autopesquisofilia*; a *autocoerenciofilia*; a *evoluciofilia*; a *voliciofilia*; a *intencionofilia*; a *assistenciofilia*.

Fobiologia: a *reciclofobia*; a *neofobia*.

Sindromologia: as *síndromes somáticas enquanto freios inibitórios*; a *síndrome distímica*; a *síndrome do ansiosismo*; a *síndrome de burnout*.

Mitologia: o *fim do mito religioso do martírio pedagógico*.

Holotecologia: a *recexoteca*; a *coerencioteca*; a *prioroteca*; a *discernimentoteca*; a *proexoteca*; a *holossomatoteca*; a *mentalsomatoteca*.

Interdisciplinologia: a *Autocoerenciologia*; a *Autorrealismologia*; a *Desconfortologia*; a *Confortologia*; a *Reciclogia*; a *Homeostaticologia*; a *Nosografologia*; a *Ansiosismologia*; a *Etologia*; a *Autodiscernimentologia*; a *Holomaturologia*; a *Evolucilogia*.

IV. Perfilologia

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

Masculinologia: 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 *conscienciômetra*; o *consciencioterapeuta*; o *macrossômata*; o *conviviólogo*; o *duplista*; o *duplólogo*; o *proexista*; 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 *ofiexista*; o *parapercepcionista*; o *pesquisador*; o *pré-serenão vulgar*; o *projeto consciente*; o *sistemata*; o *tertuliano*; o *verbetólogo*; o *voluntário*; o *tocador de obra*; o *homem de ação*; o *importunado*.

Femininologia: a *acoplamentista*; a *agente retrocognitora*; a *amparadora intrafísica*; a *atacadista consciencial*; a *autodecisora*; a *intermissivista*; a *cognopolita*; a *compassageira evolutiva*; a *completista*; a *comunicóloga*; a *consciencióloga*; a *conscienciômetra*; a *consciencioterapeuta*; a *macrossômata*; a *convivióloga*; a *duplista*; a *duplóloga*; a *proexista*; 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 *ofiexista*; a *pa-*

rapercepciologista; a pesquisadora; a pré-serenona vulgar; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação; a importunada.

Hominologia: o *Homo sapiens analyticus*; o *Homo sapiens autologicus*; o *Homo sapiens attentus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens experiens*; o *Homo sapiens proexologus*; o *Homo sapiens reflexivus*; o *Homo sapiens recyclans*.

V. Argumentologia

Exemplologia: zona de desconforto *nosográfica* = a condição da conscin incomodada, porém acomodada, frente aos autotrafes; zona de desconforto *homeostática* = a condição da conscin desassossegada, porém autodeterminada na aquisição dos autotrafais.

Culturologia: a *cultura da acomodação*; a *cultura da superficialidade*; a *cultura do malestar civilizatório*.

Avaliação. A *teoria appraisal* defende ser a maneira pela qual as consciências interpretam ou avaliam os fatos, a causa dos incômodos e outras emoções desprazíveis. Já o *reappraisal*, ou reavaliação cognitiva, consiste em reciclar o modo de pensar e diminuir o impacto emocional frente aos eventos estressores, minimizando a amofinação intraconscinencial e favorecendo a mudança comportamental.

Analogia. O diamante e o grafite são substâncias simples, alotrópicas, formadas apenas pelo carbono. A diferença entre eles é a estrutura atômica coerente, coesa e com poucas falhas dos valiosos brilhantes. Analogamente, a *consciência-grafite* pode tornar-se *consciência-diamante*, aumentando o grau de coerência intraconscinencial.

Taxologia. Sob a ótica da *Autenganologia*, eis, por exemplo, em ordem alfabética, 30 zonas de desconforto vivenciadas pelas conscins ainda incautas quanto à Autocoerenciologia:

01. **Ansiosismo:** o ansioso frente à anticonflitividade alheia.
02. **Ciência:** o cientista eletrónico perante o *princípio da descrença*.
03. **Cobaíagem:** a conscin-cobaia sem abertura às heterocríticas cosmoéticas.
04. **Cognópolis:** o cognopolita ausente no *Conselho dos 500*.
05. **Conscienciometria:** o autopesquisador diante do Conscienciograma sem notas.
06. **Cosmoética:** o político corrupto perante a Cosmoética.
07. **Dogmatismo:** o *lavador de cérebros* ante o pesquisador independente.
08. **Duplismo:** o *trintão(ona)*, *quarentão(ona)*, *cinquentão(ona)* sem dupla evolutiva.
09. **Egão:** o egoísta perante a generosidade dos amparadores.
10. **Escala:** o pré-serenão vulgar frente ao desassediado permanente total.
11. **Esclarecimento:** o consolador varejista perante a tares atacadista.
12. **Evoluciólogo:** o intermissivista displicente perante o orientador evolutivo.
13. **Generosidade:** o *miserê* perante a conscin *large*.
14. **Incompléxis:** o incompletista pela negligência ante a autoproéxis.
15. **Motivação:** o derrotista frente à automotivação dos compassageiros evolutivos.
16. **Omissão:** o autopesquisador frente à ausência de publicações.
17. **Parapercepciologia:** o *casca-grossa* nada sentindo durante a megaeuforização.
18. **Perdulário:** o comprador compulsivo perante a inteligência financeira.
19. **Preguiça:** o preguiçoso diante da prontidão do interassistente.
20. **Proéxis:** o intermissivista inadaptado frente ao desvio da rota evolutiva.
21. **Pusilanimidade:** o covarde perante a autodeterminação da conscin arrojada.
22. **Queixa:** o poliqueixoso diante do silêncio cosmoetificador.
23. **Retribuição:** o docente diante da omissão na tares retributiva.
24. **Semperprendência:** o indolente mentalsomático frente ao semperaprendente.

25. **Tabagismo:** o tabagista perante a legislação antifumo.
26. **Traforismo:** o perdulário de trafores ante os trafais alheios.
27. **Transmigração:** a consréu transmigrável frente à mudança de domicílio planetário.
28. **Verbete:** o pré-neoverbetógrafo frente à gescon inacabada.
29. **Verpons:** o neófobo crônico perante as verdades relativas de ponta.
30. **Vítima:** o autovitimizador frente à conscin resiliente exemplarista.

VI. Acabativa

Remissiolgia. 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 zona de desconforto, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Aborrecimento:** Psicossomatologia; Nosográfico.
02. **Alerta consciencial:** Paraprofilaxiologia; Homeostático.
03. **Autoconstrangimento cosmoético mínimo:** Cosmoeticologia; Nosográfico.
04. **Autodestravamento:** Proexologia; Homeostático.
05. **Autossaturação intraconsciencial:** Autoconscienciometrologia; Neutro.
06. **Coerenciologia:** Holomaturologia; Homeostático.
07. **Correção de rota:** Autorrecexologia; Homeostático.
08. **Crise de crescimento:** Recexologia; Neutro.
09. **Desestagnação do intermissivista:** Autopriorologia; Homeostático.
10. **Ponto evolutivo:** Autevoluciologia; Homeostático.
11. **Reciclagem prazerosa:** Recexologia; Homeostático.
12. **Reciclogenia:** Autorrecexologia; Homeostático.
13. **Recin:** Recexologia; Homeostático.
14. **Viragem autevolutiva:** Autevoluciologia; Homeostático.
15. **Zona de conforto:** Autorrecexologia; Neutro.

A ZONA DE DESCONFORTO VIVENCIADA PELA CONSCIN INTERMISSIVISTA É A OPORTUNIDADE EVOLUTIVA ÍMPAR PROMOTORA DE RECICLAGENS INTRACONSCIENCIAIS EMBASADAS NA COERÊNCIA DAS AUTOMANIFESTAÇÕES.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, ainda vive sob a *sombra e água fresca* da zona de conforto ou já se inquieta frente às autoincongruências manifestas?

E. M. M.