

## EXERCÍCIO DO DESAPEGO (DESAPEGOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** O *exercício do desapego* é o ato, processo ou efeito do aprimoramento prático de abrir mão da sensação de posse sobre objetos, lugares, valores, ideias, pessoas e sentimentos em prol da ampliação da lucidez, da interassistência e da evolução consciencial.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O termo *exercício* vem do idioma Latim, *exercitatio*, “exercício físico ou mental”, de *exercitare*, “fazer exercícios frequentemente”. Apareceu no Século XV. O vocábulo *desapego* vem do idioma Latim medieval “*des*”, negativo mais “*apego*”, origem de *pegar*, do Latim *picare*, “trazer comigo; ter em si; pegar”. Surgiu no Século XV.

**Sinonimologia:** 1. Exercício do desprendimento. 2. Cultivo da renúncia cosmoética. 3. Hábito da abnegação. 4. Teática da despretenção. 5. Exercício da desambição.

**Neologia.** As 3 expressões compostas *exercício do desapego*, *exercício psicossomático do desapego* e *exercício mentalsomático do desapego* são neologismos técnicos da Desapepologia.

**Antonimologia:** 1. Exercício do apego. 2. Exercício da ambição. 3. Exercício de poder. 4. Exercício de domínio.

**Estrangeirismologia:** a vivência do *less is more*; o *letting go*; o descarte do *junk* atrancador das energias; os *after effects* positivos; a *joie de vivre* recuperada.

**Atributologia:** predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto ao desapego cosmoético.

**Megapensenologia.** Eis 2 megapenseses trivocabulares sintetizando o tema: – *Desapego: largada evolutiva. Desapego: ganho evolutivo.*

**Citaciologia:** – *Você é livre para fazer suas escolhas, mas é prisioneiro das consequências* (Pablo Neruda, 1904–1973). *A renúncia é a libertação. Não querer é poder* (Fernando Pessoa, 1888–1935). *Acordar para quem você é, requer desapego de quem você imagina ser* (Alan Watts, 1915–1973).

**Ortopensatologia:** – “**Desapego.** Assim como o melhor é *não acreditar* em nada, segundo o *princípio da descrença* (PD), o mais inteligente é **não se apegar** também a nada, porque chegamos a esta dimensão de mãos vazias e, assim vamos deixá-la”.

### II. Fatuística

**Pensenologia:** o holopensene pessoal da evolutividade; a retilinearidade pensênica; os ortopenseses; a ortopensenidade; os benignopenseses; a benignopensenidade; os contrapenseses; a contrapensenidade; a autopensenidade sadia facilitadora do exercício do desapego; o autodesaséδιο através dos autopenseses inegoicos; o discernimento nos desapegos racionais em busca do holopensene da pacificação íntima.

**Fatologia:** o exercício do desapego; o cultivo de novas vinculações com pessoas e ambientes; as práticas diárias de pequenos desapegos; os exercícios teáticos do desapego aumentando o fôlego pessoal; a decisão do momento de mudar; o autodesapego do superego; o heterodesapego; o neodesapego; a exemplificação da manifestação prática do desapego; o ato de o jovem inversor se desprender da casa paterna; o desprendimento das amizades quando ocorre imposição ideológica; a renúncia à própria vontade, imposta nas instituições totais; o ciúme enquanto escravagismo psicoemocional; a coragem e o desapego para iniciar vida nova; o desapego aos ganhos secundários; o saudosismo; a escolha; a coragem de evoluir; a doação pela necessidade do outro; a renúncia cosmoética à intrafiscalidade, sem alienação da vida humana; o abandono de hábitos nosográficos arraigados; o ato de desocupar-se de microinteresses e assuntos menos importantes;

o desaparego inegoico ao poder temporal; o desaparego inteligente do sentimento de pertencimento ao clã; o desaparego do grupocarma nuclear; o ato de não perder tempo com coisas de menor importância; a reciclagem da ambição de poder financeiro; o sentimento de posse sobre a pessoa amada; os objetos preferidos; a libertação das coleiras do ego; a evitação de ações interprisoriais; a condição da conscin recicladora ao abrir mão do porão consciencial; o ato de renunciar à autoimagem idealizada, através de reciclagens intraconscienciais; o desprendimento cosmoético das vontades pessoais na assistência; o emprego da *inteligência evolutiva* (IE) no exercício do desaparego; a ampliação da lucidez assistencial; a autabastança psicossomática; a consolidação de novo patamar evolutivo através do desaparego; a dessoma na condição de maior desaparego pessoal inevitável; o desaparego autoral por meio da doação dos direitos de publicação a instituições idôneas; a assunção de novos valores conscienciais.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a experiência projetiva lúcida; a projeção da consciência acessando retrovida onde iniciou o processo de renúncia pró-evolutiva; o paradever de libertar a quem aprisiona; o ato de desnudar-se intraconsciencialmente perante o amparador extrafísico.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo vontade inquebrantável–autorreciclagens*; o *sinergismo coragem–desapego inteligente*; o *sinergismo teático autocoerência–autoconscienciometria*; o *sinergismo inteligência evolutiva–cláusula pétrea da proéxis*.

**Principiologia:** o *princípio de “quem liberta se liberta”*; o *princípio da evolução consciencial por meio da autopesquisa*; o *princípio da descrença* (PD).

**Codigologia:** o *código pessoal vigente* (CPV); o *código pessoal de generosidade*; o *código pessoal de Cosmoética* (CPC).

**Teoriologia:** a *teoria da libertação do ciclo evolutivo*; a *teoria da priorização evolutiva*; a *teoria do exercício do desaparego* aplicada na promoção da vida saudável; a *teoria do despojoamento consciencial*.

**Tecnologia:** a *técnica de mais 1 ano de vida intrafísica*; as *técnicas conscienciométricas*; a *técnica da recin*; a *técnica da recéxis*; a *técnica da autavaliação diária*; a *técnica da autorreflexão de 5 horas*; a *técnica do pensenograma*.

**Voluntariologia:** a *abnegação do voluntariado conscienciológico* perante a convicção de ser minipeça do *Maximecanismo Multidimensional Interassistencial*.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico do estado vibracional*; o *laboratório conscienciológico da Autossinaleticologia*; o *laboratório conscienciológico Autopenologia*; o *laboratório conscienciológico da Duplogia*; o *laboratório conscienciológico da Autoproexologia*; o *laboratório conscienciológico da Tenepessologia*; o *laboratório conscienciológico da Autocosmoeticologia*; o *laboratório conscienciológico da Autevoluciologia*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Recexologia*; o *Colégio Invisível da Tenepessologia*; o *Colégio Invisível da Pararreurbanologia*; o *Colégio Invisível da Dessomatologia*; o *Colégio Invisível da Grupocarmologia*; o *Colégio Invisível da Cosmoeticologia*; o *Colégio Invisível da Projetabilidade Lúcida*; o *Colégio Invisível da Evoluciologia*; o *Colégio Invisível da Conviviologia*; o *Colégio Invisível da Mentalsomatologia*.

**Efeitologia:** o *efeito nosográfico do apego egoico*; o *efeito homeostático do desaparego cosmoético*; o *efeito evolutivo da libertação do egocentrismo*; o *efeito evolutivo do desaparego interconsciencial sadio*; os *efeitos evolutivos das mudanças nos sentimentos*; o *efeito evolutivo da recéxis*; os *efeitos evolutivos da conduta altruística*.

**Neossinapsologia:** as *neossinapses oriundas da convivialidade digna*; as *neossinapses geradas pelo respeito nos relacionamentos*; as *neossinapses decorrentes do despreendimento inteligente*; as *neossinapses advindas do encerramento de ciclos*; as *neossinapses geradas pela liberdade consciencial*.

**Ciclogia:** o ciclo vicioso vítima-algoz; o ciclo salutar de convivência; o ciclo multie-xistencial.

**Enumerologia:** o desprendimento; a compaixão; a generosidade; a maturidade; o al-truísmo; a benignidade; a fraternidade.

**Binomiologia:** o binômio apego-interprisão; o binômio desapego cosmoético-libertação grupocármica; o binômio apego cosmoético-cláusula pétrea proexológica; o binômio desapego-livre arbítrio; o binômio desapego-flexibilidade pensênica; o binômio autolibertação-autopri-são; o binômio amor doador-desapego cosmoético; o binômio retribuição-desapego; o binômio desapego-sossego; o binômio admiração-discordância.

**Interaciologia:** a interação afetividade-cumplicidade; a interação concessão-reciprocidade; a interação da confiança interpares; a interação amor-confiança; a interação confiança-amizade; a interação desapego-libertação; a interação desapego-interassistência.

**Crescendologia:** o crescendo autobenignidade-altruísmo; o crescendo afetividade-transafetividade.

**Trinomiologia:** o trinômio desapego-liberdade interior-livre decisor; o trinômio abne-gação-amor doador-interassistencialidade; o trinômio autodesapego-autolibertação-autobenig-nidade.

**Polinomiologia:** o polinômio exercício do desapego-flexibilidade consciencial-disponi-bilidade-força de vontade-perseverança-honradez.

**Antagonismologia:** o antagonismo apego / desapego; o antagonismo acúmulo sadio / acúmulo patológico; o antagonismo altruísmo / apego egocêntrico; o antagonismo assistência / apego; o antagonismo liberdade / sujeição; o antagonismo liberdade / interprisão; o antagonis-mo recin / apego; o antagonismo egocentrismo / altruísmo; o antagonismo abertismo conscien-cial / fechadismo consciencial; o antagonismo evolução / apego nosográfico.

**Paradoxologia:** o paradoxo de o desapego enriquecer a vida; o paradoxo de quanto maior o desapego cosmoético maiores os ganhos evolutivos; o paradoxo de o desapego cosmoéti-co não ter preço.

**Politicologia:** a parapolítica; a autocracia; o Paradireito.

**Legislogia:** a lei do maior esforço em dar e receber; a lei da interassistência; a lei de causa e efeito.

**Filiologia:** a recexofilia; a assistenciofilia; a neofilia; a evoluciofilia.

**Fobiologia:** a agliofobia; a anuptofobia; a autofobia; a biofobia; a cacorrafiobia; a mo-nofobia; a cleptofobia; a desapegofobia; a eleuterofobia; a eremitofobia; a harpaxofobia; a iso-fobia; a neofobia; a peniafobia.

**Sindromologia:** a síndrome de Estocolmo; a superação da síndrome da mediocrização consciencial; a profilaxia da síndrome do narcisismo.

**Maniologia:** a mania de acumulação de quinquilharias; a egomania; a megalomania; a oniomania; a plutomania; a peniomania.

**Mitologia:** o mito de Admeto e Alceste.

**Holotecologia:** a psicossomatoteca; a energoteca; a egoteca; a convivioteca; a recexote-ca; a conscienciometroteca; a pensenoteca; a consciencioteca; a mentalsomatoteca; a filosofote-ca; a proexoteca; a eticoteca; a evolucioteca.

**Interdisciplinologia:** a Desapepologia; a Discernimentologia; a Parapatologia; a Psico-logia; a Psiquiatria; a Mentalsomatologia; a Pensenologia; a Autopesquisologia; a Conviviologia; a Holomaturologia; a Interassistenciologia; a Grupocarmologia; a Autoconscienciometrologia; a Cosmoeticologia; a Evoluciolgia.

#### IV. Perfilologia

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

**Masculinologia:** o desapegado; o desapegador; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; 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 evoluciente; o exemplarista; o reciclante existencial; o inversor existencial; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepciologista; o pesquisador; o projetor consciente; o teletertuliano; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário.

**Femininologia:** a desapegada; a desapedadora; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; 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 evoluciente; a exemplarista; a reciclante existencial; a inversora existencial; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepciologista; a pesquisadora; a projetora consciente; a teletertuliana; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária.

**Hominologia:** o *Homo sapiens experimentator*; o *Homo sapiens assistentialis*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens desptus*; o *Homo sapiens flexibilis*; o *Homo sapiens intermissivus*; o *Homo sapiens aequilibratus*; o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens pacificus*; o *Homo sapiens serenissimus*.

## V. Argumentologia

**Exemplologia:** exercício *psicossomático* do desapego = aquele oriundo da perda afetiva considerada definitiva pela visão intrafísicalista apenas; exercício *mentalsomático* do desapego = aquele oriundo da perda afetiva vivenciada de acordo com o *princípio da inseparabilidade grupocármica*.

**Culturologia:** a *cultura da convivência sadia*; a *cultura de não se deixar chantagear*; a *cultura de desapegar-se*.

**Taxologia.** Eis, em ordem alfabética, por exemplo, 15 tipos de coleiras do ego e fatores impeditivos ao exercício do desapego, exigindo urgente superação:

01. **Acepção de pessoas.**
02. **Autoimagem idealizada.**
03. **Automimeses religiosas.**
04. **Belicismo.**
05. **Covardia antievolutiva.**
06. **Crenças pessoais fossilizadoras.**
07. **Hedonismo.**
08. **Individualismo.**
09. **Orgulho do clã.**
10. **Personalismo.**
11. **Poder autocrático.**
12. **Posturas monárquicas.**
13. **Preconceitos.**
14. **Riscomania.**
15. **Usura.**

**Autoconscienciometrologia.** Vale a reflexão pessoal sobre o esforço teático no sentido do zelo, da abnegação, da renúncia e do altruísmo exercitados pela conscin lúcida.

## 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 o exercício do desapego, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Acumulabilidade:** Experimentologia; Neutro.
02. **Altruísmo:** Policarmologia; Homeostático.
03. **Apego:** Conviviologia; Neutro.
04. **Autabastança psicossomática:** Autodiscernimentologia; Homeostático.
05. **Autabertismo neopensênico:** Neopensenologia; Homeostático.
06. **Coleira do ego:** Egologia; Neutro.
07. **Conscin large:** Intrafisicologia; Homeostático.
08. **Egocentrismo:** Egologia; Neutro.
09. **Egocentrismo compulsório:** Egologia; Neutro.
10. **Libertação do clã:** Grupocarmologia; Neutro.
11. **Paciência incólume:** Interassistenciologia; Homeostático.
12. **Possessividade:** Parapatologia; Nosográfico.
13. **Renúncia cosmoética:** Anticonflitologia; Homeostático.
14. **Sede de poder:** Intrafisicologia; Nosográfico.
15. **Separação unificadora:** Cosmovisiologia; Homeostático.

## O EXERCÍCIO DO DESAPEGO COSMOÉTICO, ALIADO À RECÉXIS, CONSTRÓI NOVOS VALORES E PRINCÍPIOS EVOLUTIVOS, ESTABELECENDO O SENTIMENTO DE AUTOBENIGNIDADE E DE AUTABNEGAÇÃO ASSISTENCIAL.

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, já experimentou abrir mão de sentimentos, lugares, pessoas e objetos passíveis de estarem pesando na autoproéxis? Considera renovar valores e princípios em prol da interassistencialidade desapegada?

### Bibliografia Específica:

1. **Fritzen**, Reinalda; *Caminhos da Autossuperação: Relatos de Maxidissidência Ideológica*; pref. Hernande Leite; revisores Equipe de Revisores da Editares; 230 p.; 4 partes; 11 caps.; 2 citações; 21 *E-mails*; 30 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 tab.; 21 *websites*; glos. 63 termos; 78 refs.; alf. geo. ono.; 23 x 16 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013; página 47, 59 e 88.
2. **Lutfi**, Luci; *Voltei para Contar: Autobiografia de Uma Experimentadora da Quase-morte*; pref. Hernande Leite; 248 p.; 14 caps.; 2 cronologias; 51 filmografias; 2 illus.; 40 musicografias; 201 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2006 páginas 93 e 101.
3. **Vieira**, Waldo; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 *E-mails*; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 2.000 questionamentos; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 *website*; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1996; página 209.
4. **Idem**; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 489.

### Webgrafia Específica:

1. **Feijó**, Adriana; *Desapego pode Sinalizar Equilíbrio Emocional: Abrir Mãos das Coisas, Pessoas e Situações deixa a Vida mais Leve*; Artigo online; *Personare: Autoconhecimento Harmonia e Bem Viver*; 1 *E-mail*; 20 microbiografia; Rio de Janeiro, RJ; disponível em: <<http://www.personare.com.br/desapego-pode-sinalizar-equilibrio-emocional-m5205/>>; acesso em: 22.08.17.

2. **Grupo M Contigo; A Mente é Maravilhosa - As 4 Leis do Desapego para sua Liberação Emocional;** desde 1999; curiosidade; filmes livros; Concejo; Salamanca; disponível em: <<https://amenteemaravilhosa.com.br/as-4-leis-do-desapego-liberacao-emocional/>>; acesso em: 22.08.17.

3. **Lucas, Miguel; Como Aceitar e Desapegar-se da Dor Emocional;** Blog profissional; desde 13.08.2013; *Escola de Psicologia*; Curso editado em CD-ROMs; Palestras e Vídeo-Aulas; Autor, preparador mental, rendimento de atletas e equipe desportistas; 1 microbiografia; Contato por Skype; disponível em: <<http://www.escolapsicologia.com/como-aceitar-e-desapegar-se-da-dor-emocional/>>; acesso em: 22.08.17.

4. **Lucia, Belo Horizonte; Mitologia Grega: Admeto e Alceste. O Apego e as Perdas;** Blog; 20 ilus.; glos. 120 termos mitológicos; 1 microbiografia; MG; disponível em: <<http://eventosmitologiagrega.blogspot.com.br/2011/02/admeto-e-alceste-o-apego-e-as-perdas.html>>; acesso em 23.08.17.

5. **Luz, Roberto; Desapegar-se é um Ato de Amor por si;** desde 13.02.2009; Artigo; *Club Sum*; facebook – portal de autoconhecimento; Rio de Janeiro / São Paulo; disponível em: <<http://somostodosum.ig.com.br/clube/artigos/desapegar-se-e-um-ato-de-amor-por-si-parte-i-16868.html>>; acesso em: 22.08.17.

6. **Taringa online; Dicionário de Fobias, Manias e Complexos .com;** (*Diccionario de Fobias, Manías y Complejos. com*); glos. 600 termos; Argentina e comunidade Latino Americana; disponível em: <<https://www.taringa.net/posts/info/1261961/Diccionario-de-fobias-manias-y-complejos.html>>; acesso em: 24.08.17.

M. A.