

REAÇÃO EQUILIBRADA (PSICOSSOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *reação equilibrada* é a manifestação, atitude ou comportamento controlado, lúcido, ponderado e harmônico em resposta à ocorrência de algum fato, parafato, cenário ou paracenário, indicando o trafor da maturidade consciencial no âmbito da multidimensionalidade.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O prefixo *re* deriva do idioma Latim, *re*, “retrocesso; retorno; repetição; reforço, intensificação; oposição; repulsa”. O termo *ação* procede igualmente do idioma Latim, *actio*, “ação; movimento; obra; negócio; operação; feito; processo; auto”, de *agere*, “agir”. Apareceu no Século XIII. A palavra *reação* surgiu no Século XVIII. O vocábulo *equilíbrio* vem do idioma Francês, *équilibre*, derivado do idioma Latim, *aequilibrium*, “equilíbrio; nível igual das balanças”. Apareceu no Século XVII.

Sinonimologia: 01. Reação sensata. 02. Reação controlada. 03. Reação ponderada. 04. Reação racional. 05. Reação pacífica. 06. Resposta controlada. 07. Resposta equilibrada. 08. Resposta estável. 09. Resposta ponderada. 10. Resposta racional.

Neologia. As duas expressões compostas *reação equilibrada primária* e *reação equilibrada avançada* são neologismos técnicos da Psicossomatologia.

Antonimologia: 01. Reação desequilibrada. 02. Reação descomedida. 03. Reação emocional. 04. Reação impulsiva. 05. Reação instável. 06. Reação irracional. 07. Reação irrefletida. 08. Resposta descontrolada. 09. Reação explosiva. 10. Reação exagerada.

Estrangeirismologia: o *modus ratiocinandi* equilibrado.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à holomaturescência da psicossomaticidade.

Megapensenologia. Eis 3 megapenses trivocabulares relativos ao tema: – *Ajo pensenizando antes? Impulsividade, não. Discernimento. Reajamos com classe.*

Ortopensatologia. Eis 4 ortopensatas, citadas em ordem alfabética e classificadas em 3 subtítulos:

1. “**Emoções.** O **autodiscernimento** sempre cura”. “Não se foge das próprias **emoções**, o mais inteligente é dosar os seus efeitos”.

2. “**Psicossomaticidade.** Quem se rende ao comocionalismo dispensa o **autodiscernimento**. Quando o psicossoma prepondera, os atributos mentaissomáticos ficam inibidos”.

3. “**Reações.** Escolha as suas **reações prioritárias**”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal do equilíbrio evolutivo; a autopen-senização equilibrada; o predomínio do *pen* sobre os autopen-senes; o predomínio da retilinearidade pensênica; os pensenes homeostáticos; o estilo de pensenizar; a anulação das intrusões pensênicas; o pensene empático; a autopen-senização sadia; o holopensene pessoal da antiemocionalidade sadia; os ortopenses; a ortopensenidade; os harmonopenses; a harmonopensenidade; os lucidopenses; a lucidopensenidade; a superação do ato de falar sem pensenizar; a higiene pensênica; o holopen-sene pessoal homeostático.

Fatologia: a reação equilibrada; a sustentabilidade do equilíbrio emocional; a reflexão antecedendo a ação; a racionalidade; o desenvolvimento do mentalsoma; a moderação; o predomínio da razão sobre a emoção; o gerenciamento sadio do psicossoma pelo mentalsoma; a coerência; a calma; a tranquilidade; a serenidade; o fato de a autorreflexão anular os instintos psicossomáticos; o autodiscernimento; o autotrafor; o senso; a prudência; o equilíbrio nas situações adversas, contrafluxos e divergência de ideias; o ato de abrir mão dos conflitos negativos; a evitação do

estupro evolutivo; a condição de não arrependimento; a esquivas do desgaste emocional; a imperturbabilidade *versus* a impulsividade; o aumento do uso da cosmoética nas situações vivenciadas; a compreensão do nível evolutivo de cada conscin; a eliminação da precipitação e do imediatismo; a superação da ausência de autoconvicções; a desdramatização dos fatos; a superação da sobrecarga emocional; a libertação do passado patológico; o desenvolvimento da pacificação íntima; o autexemplarismo.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a sinalética energética e parapsíquica pessoal; a repercussão extrafísica da vida humana da conscin; o interesse na dimensão extrafísica despertado pelas condutas humanas cosmoéticas; a autovivência da reação equilibrada na extrafiscalidade; a lucidez no extrafísico para refletir antes de agir.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo autorreeducação psicossomática–inteligência evolutiva* (IE); o *sinergismo princípios autorreeducativos–atitudes pró-evolutivas*.

Princiologia: o *princípio da descrença* (PD); o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP); o *princípio da convivialidade sadia*; o *princípio do bem-estar*; o *princípio da autopensoinização ininterrupta*; o *princípio cosmoético de sempre exteriorizar as melhores energias para todos*; o *princípio da autopensoinidade lúcida*; o *princípio da autorreeducação holossomática*; o *princípio do posicionamento pessoal* (PPP); o *princípio da autorreflexão antes da ação*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC).

Teoriologia: a *teoria da primazia (prioridade) do mentalsoma sobre o psicossoma*; a *tática do autodomínio emocional*.

Tecnologia: a *técnica do estado vibracional*; a *técnica de respirar fundo*; a *técnica da autorreflexão de 5 horas*; as *técnicas de Higiene Consciencial*; a *técnica da mudança de bloco pensênico*; as *técnicas de reeducação autopensoinica*; a *técnica da evitação das adversidades desnecessárias*; a *técnica da desassimilação simpática* (desassim); a *técnica de colocar-se no lugar do outro*; a *técnica da autovigilância emocional permanente*; as *técnicas energéticas profiláticas* possibilitando a homeostase do holossoma; as *técnicas da Autoconscienciometrologia*; as *técnicas da Autoconsciencioterapia*.

Voluntariologia: o *voluntariado conscienciológico*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Autopensoinologia*; o *laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopesquisologia*; o *laboratório conscienciológico da diferenciação pensênica*; o *laboratório conscienciológico da Autorganiziologia*; o *laboratório conscienciológico da vida cotidiana*; o *laboratório conscienciológico da grupalidade*; o *laboratório conscienciológico da Autoconscienciometrologia*; o *laboratório conscienciológico da Autoconsciencioterapia*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Psicossomatologia*; o *Colégio Invisível da Pensologia*; o *Colégio Invisível da Mentalsomatologia*; o *Colégio Invisível da Conviviologia*; o *Colégio Invisível da Holomaturologia*; o *Colégio Invisível da Homeostaticologia*; o *Colégio Invisível da Consciencioterapia*.

Efeitologia: os *efeitos da racionalidade do mentalsoma sobre o psicossoma*; os *efeitos do amadurecimento do psicossoma*; os *efeitos sempre nocivos dos aborrecimentos*; o *efeito negativo das reações desequilibradas no desempenho proexológico*; os *efeitos do arrependimento*; os *efeitos do domínio das emoções na convivência sadia*; a *neutralização dos efeitos danosos do emocionalismo na autevolução*.

Neossinapsologia: as *neossinapses oriundas do equilíbrio emocional*; o *autesforço na formação contínua de neossinapses*; a *necessidade das neossinapses da imperturbabilidade*.

Ciclogia: o *ciclo evolutivo do equilíbrio psicossomático*; a *eliminação do ciclo doentio de sustentação das emoções patológicas no dia a dia*; o *rompimento do ciclo dos ganhos secundários impedindo os ganhos evolutivos*; a *evitação do ciclo descontrolo emocional–autassédio–heterassédio*.

Enumerologia: o equilíbrio emocional; o discernimento; a ponderação; a manutenção da ortopensenidade; a paciência; a compreensão; a antivitimização.

Binomiologia: o binômio *admiração-discordância*; o binômio *psicossoma-mentalsoma*; a superação do binômio *patológico emoção-comoção*; o binômio *estímulo-reação*; o binômio *pensar antes-agir depois*; o binômio *vontade-decisão*; o binômio *reação equilibrada-escolha evolutiva consciente*.

Interaciologia: a interação *sentimento-emoção-raciocínio*.

Crescendologia: o *crescendo psicossomaticidade-mentalsomaticidade*; o *crescendo autoconsciência emocional-autocondicionamento emocional-autodomínio emocional*; o *crescendo emocionalidade-racionalidade*; o *crescendo inteligência emocional-inteligência evolutiva*.

Trinomiologia: o trinômio *pen-se-ne*; o trinômio *inexcitabilidade-inabalabilidade-im-perturbabilidade*; o trinômio *impulsividade-precipitação-frustração*; o trinômio *percepção-análise-racionalização*.

Polinomiologia: o polinômio *descontrole emocional-impulsividade-arrependimento-culpa*; o polinômio *atenção-percepção-racionalização-atuação*.

Antagonismologia: o antagonismo *psicossoma / mentalsoma*; o antagonismo *autodiscernimento evolutivo / emocionalidade*; o antagonismo *inteligência monodimensional / inteligência cosmovisiológica*; o antagonismo *autorreflexão a priori / autorreflexão a posteriori*; o antagonismo *mentalsoma / subcérebro abdominal*; o antagonismo *abordagem emocional (sub-cerebral) / abordagem mental (paracerebral)*; o antagonismo *stress positivo / stress negativo*.

Paradoxologia: o paradoxo de o psicossoma ser descartado ao atingir o ápice de aperfeiçoamento.

Politicologia: a política da convivialidade sadia; a lucidocracia; a meritocracia evolutiva; a cosmoeticocracia.

Legislogia: a lei do maior esforço evolutivo no investimento da psicossomaticidade sadia; a lei da autopenalização ininterrupta.

Filiologia: a emocionofilia; a conflitofilia; autopesquisofilia; a conviviofilia.

Fobiologia: a metatesiofobia; a cainofobia; a sociofobia; a sofofobia; a emociofobia; a autopesquisofobia; a reciclofobia; a homeostaticofobia; a criticofobia.

Sindromologia: a síndrome do ansiosismo; a síndrome da insegurança; a síndrome da autovitimização; a síndrome do stress.

Maniologia: a mania de autopatopensenizar.

Mitologia: o mito da impossibilidade do governo das próprias emoções; o mito de a reação equilibrada ser conquistada sem autesforços; o mito de a pessoa equilibrada ser necessariamente emocionalmente fria, desigual, apática, indiferente, insensível.

Holotecologia: a psicossomatoteca; a mentalsomatoteca; a discernimentoteca; a pensenoteca; a teaticoteca; a autexperimentoteca; a convivioteca; a sociologicoteca; a comunicoteca; a cosmoeticoteca; a consciencioteca; a consciencimetroteca; a autopesquisoteca.

Interdisciplinologia: a Psicossomatologia; a Autodiscernimentologia; a Autoortopensenologia; a Cosmoeticologia; a Autocoerenciologia; a Psicologia; a Autopesquisologia; a Parapercepciologia; a Autodesassediologia; a Autoteaticologia; a Autovivenciologia; a Conviviologia; a Autorreeducaciologia; a Recinologia; a Evoluciologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin com domínio emocional; a conscin mentalsomática; a conscin racional; a conscin prudente; a conscin pacifista; a conscin cosmoética.

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 ree-

ducador; 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 parapercepcilogista; 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 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 parapercepcilogista; 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 aequilibratus*; o *Homo sapiens serenissimus*; o *Homo sapiens despertus*; o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens homeostaticus*; o *Homo sapiens mentalsomaticus*; o *Homo sapiens sapientior*.

V. Argumentologia

Exemplologia: reação equilibrada *primária* = a resultante do autocontrole aprendido nas relações diplomáticas sociais; reação equilibrada *avançada* = a resultante do autocontrole aprendido nas relações paradiplomáticas parassociais.

Culturologia: a cultura da Autodiscernimentologia; a neocultura evoluída da autopen-senização consciente e cosmoética; a cultura do equilíbrio emocional; a cultura da convivência sadia; a cultura da ortopen-senidade; a cultura da racionalidade; a cultura da reflexão; a cultura da pacificação; a cultura do perdão antecipado.

Taxologia. Sob a ótica da *Pesquisologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 7 condutas comumente apresentadas pelas consciências habituadas a reagir equilibradamente:

1. **Autenticidade:** ser autocrítico e coerente nas manifestações pessoais, agindo de acordo com o código pessoal de *Cosmoética*.
2. **Autoconhecimento:** ter o hábito de identificar e analisar os próprios pensenes, reconhecendo o padrão predominante.
3. **Autorreflexão:** encontrar qual o pensene desencadeador da reação desequilibrada, reciclando os traços fardos e / ou preenchendo os traços faltantes.
4. **Compreensão:** observar e analisar a singularidade das consciências, principalmente quanto à qualidade da pensenização e manifestação pessoal, compreendendo o nível evolutivo de cada consciência.
5. **Interassistência:** realizar a tares sempre quando possível, desejar acontecer o melhor para todos e praticar o perdão antecipado. *Assistindo também somos assistidos*.
6. **Resiliência:** adaptar-se, sem agir por impulso, às novas situações, admitindo a premissa de os fatos serem analisados antes de qualquer reação.
7. **Sobrepassamento:** olhar as situações por outra perspectiva e de maneira positiva, auxiliando no autocontrole do psicossoma, desdramatização dos fatos e podendo ser também motivador de mudanças.

Terceirização. Por fazer parte do processo evolutivo, o desenvolvimento do predomínio da razão sobre a emoção não pode ser terceirizado, sendo pessoal e intransferível. É preciso autobservação, autoconhecimento e autorreflexão.

Teática. A teática, 1% de teoria e 99% de prática, é indispensável para a qualificação da reação equilibrada. Desenvolve-se o predomínio do mentalsoma sobre o psicossoma através de novas vivências.

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 reação equilibrada, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Acalmia mental:** Mentalsomatologia; Homeostático.
02. **Ansiedade:** Psicossomatologia; Nosográfico.
03. **Autocontrole:** Holomaturologia; Homeostático.
04. **Autodiscernimento afetivo:** Mentalsomatologia; Homeostático.
05. **Autodomínio emocional despertológico:** Psicossomatologia; Homeostático.
06. **Autorreeducação psicossomática:** Psicossomatologia; Homeostático.
07. **Cabeça fria:** Harmonopensenologia; Homeostático.
08. **Capacidade reequilibradora:** Equilibriologia; Homeostático.
09. **Maturidade holopensênica:** Holopensenologia; Neutro.
10. **Mudança de bloco pensênico:** Autopensenologia; Neutro.
11. **Obsolescência psicossomática:** Psicossomatologia; Nosográfico.
12. **Ortopensividade:** Cosmoeticologia; Homeostático.
13. **Reação exagerada:** Psicossomatologia; Nosográfico.
14. **Saúde emocional:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
15. **Silêncio cosmoetificador:** Cosmoeticologia; Homeostático.

A AUTOVIVÊNCIA DA REAÇÃO EQUILIBRADA É ESCOLHA CONSCIENTE EVOLUTIVA DA CONSCIN LÚCIDA AO BUSCAR O PREDOMÍNIO DO MENTALSOMA SOBRE O PSICOSSOMA PARA ALCANÇAR A PACIFICAÇÃO ÍNTIMA.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, reage equilibradamente perante as situações vivenciadas no dia a dia? Já identificou alguma situação na qual a reação pessoal foi conduzida pelo predomínio do psicossoma sobre o mentalsoma? Quais as consequências de tal conduta?

Bibliografia Específica:

1. **Vieira, Waldo;** *Manual dos Megapensenes Trivocabulares*; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguarí; & Lourdes Pinheiro; 378 p.; 3 seções; 49 citações; 85 elementos linguísticos; 18 E-mails; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 ilus.; 1 microbiografia; 2 pontuações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; 16 websites; glos. 12.576 termos (megapensenes trivocabulares); 9 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2009; página 296.
2. **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; páginas 578, 1.399 e 1.420.
3. **Niemeyer, Aline;** *Megapensenes Trivocabulares da Interassistencialidade*; pref. Cristiane Ferraro; revisores Laurentino Afonso; et al; 120 p.; 2 caps.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 E-mail; 20 refs.; 21 x 14 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2016; páginas 27, 28, 32 e 67.
4. **Haymann, Maximiliano;** *Prescrições para o Autodesassédio*; 216 p.; seções; 36 caps.; esquemas; 4 tabs.; glos. 168 termos; 63 refs.; 78 verbetes da Conscienciologia; 28 webgrafias; alf.; 23 x 16 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2016; páginas 82 e 83.

C. K.