

RESILIÊNCIA COMPLEXIOLÓGICA (AUTODETERMINOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *resiliência complexiológica* é a capacidade de a conscin, homem ou mulher, enfrentar, se recuperar, se desenvolver e evoluir com as adversidades e obstáculos da vida intrafísica, visando ao autocompletismo existencial e utilizando-se de determinação e foco constante na consecução proexológica.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *resiliência* vem do idioma Inglês, *resilience*, “elasticidade; capacidade rápida de recuperação”, e este do idioma Latim, *resiliens*, particípio presente de *resilire*, “saltar para trás; voltar; ser impelido; relançado; repuxar; recuar precipitadamente; fugir; esquivar-se”. Surgiu, no idioma Inglês, no Século XIX. O termo *completo* deriva do idioma Latim, *completus*, de *complere*, “aquilo que não falta parte”. Apareceu no Século XVII. A palavra *existencial* procede do idioma Latim Tardio, *existentialis*, “existencial; relativo ao aparecimento”, de *existere*, “aparecer; nascer; deixar-se ver; mostrar-se; apresentar-se; existir; ser; ter existência real”. Surgiu no Século XIX. O elemento de composição *logia* provém do idioma Grego, *lógos*, “Ciência; Arte; tratado; exposição cabal; tratamento sistemático de 1 tema”.

Sinonimologia: 1. Resiliência na consecução proexológica. 2. Resistência autocomplexiogênica. 3. Resiliência pró-completismo existencial.

Neologia. As 3 expressões compostas *resiliência complexiológica*, *resiliência complexiológica básica* e *resiliência complexiológica avançada* são neologismos técnicos da Autodeterminologia.

Antonimologia: 1. Pseudossuperação de obstáculos. 2. Inadaptabilidade aos desafios intrafísicos. 3. Fracasso proexológico.

Estrangeirismologia: os *set backs* da vida cotidiana; o *bounce back*; as estratégias pessoais de *coping*; o *tuning point*; o *recovery*; a *performance* evolutiva; o *willpower*; a capacidade de *emerge stronger from challenges*; o *reboot*; o processo de *challenge your beliefs*; a *real-time resilience skill*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à autodeterminação necessária ao completismo existencial.

Megapensenologia. Eis 7 megapensesen trivocabulares pertinentes ao tema: – *Adversidade: teste evolutivo. Autocompléxis pressupõe autossuperação. Ajamos com critério. Resiliência requer otimismo. Gratidão propicia resiliência. Evolução requer mudança. Mudança pressupõe reciclagens.*

Citaciologia. Eis 4 citações contributivas à temática: – *Tudo pode ser tirado de uma pessoa, exceto uma coisa: a liberdade de escolher sua atitude em qualquer circunstância da vida* (Viktor Frankl, 1905–1997). *Nada proporciona melhor capacidade de superação e resistência aos problemas e dificuldades em geral do que a consciência de ter uma missão a cumprir na vida* (Viktor Frankl). *Quem supera, vence* (Johann Wolfgang von Goethe, 1749–1832). *Inteligência é a capacidade de se adaptar à mudança* (Stephen Hawking, 1942–2018).

Ortopensatologia: – “**Resiliência.** Toda consciência pode adquirir uma resiliência racionalmente elástica por meio da **interassistencialidade** cosmoética”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal resiliente; o holopensene pessoal da autodeterminação complexiológica; o holopensene da superação evolutiva; o holopensene pessoal do soerguimento; a evitação da catastrofização holopensênica; os lucidopensenes; a lucidopensenidade; os prioropensenes; a prioropensenidade; os recicloopensenes; a recicloopensenidade; os evoluciopenses-

nes; a evolucio-pensenedade; a autopen-senedade libertária; os ortopen-senes; a ortopen-senedade depurando as energias conscienciais (ECs).

Fatologia: a resiliência complexiológica; a atenção plena e preventiva; a tomada de perspectiva; o sobrepa-ramento; a aceitação e compreensão dos fatos; a evitação da negação; a precaução com a saúde física; o bom sono; a boa alimentação; os exercícios físicos; a evitação das ilusões; a autopesquisa sobre as crenças limitantes; a evitação da autobenevolência estag-nante; a escolha pelo desenvolvimento contínuo; a autovigilância impulsionadora das metas evo-lutivas; o autodesafio permanente; o otimismo racional enquanto motor para resiliência; a lucidez sobre os valores conscienciais; a prioridade evolutiva; o posicionamento traforista; o tempera-mento e os talentos pessoais contributivos ao crescimento; o despojamento e flexibilidade neces-sários à adaptabilidade; a relevância da fase de recuperação e recomposição física, emocional e mental; o investimento na saúde holossomática; a ciência do equilíbrio; a conservação temporá-ria do autencapsulamento visando atuação parassanitária nos ambientes; a atenção para as reper-cussões intra e extrafísicas dos atos pessoais; a heterassistência; a interassistência como alavanca para superação; o autossoerguimento consciencial; as amizades raríssimas; a gratidão; a busca de sentido; o senso proexológico; a habilidade de improvisação consciente; a criatividade; o abertis-mo para detecção de novas rotas; o plano B; a gestão de metas; o autesforço na busca da impertur-babilidade; o autoposicionamento frente às situações cotidianas e adversidades; as escolhas evo-lutivas; a adaptabilidade com autodisponibilidade às situações; as reciclagens intraconscienciais inerentes aos obstáculos da vida intrafísica; os novos autaprendizados; o reconhecimento e cele-bração das novas conquistas; os autodesempenhos capazes de enriquecer o saldo da *Ficha Evolu-tiva Pessoal* (FEP); a primener pós-superação; a resiliência somática; a resiliência facilitada pelo macrossoma; a resiliência racional; a resiliência consciencial; o autoposicionamento sincrônico e harmonizado ao fluxo cósmico; a escolha pela vivência do paradigma consciencial.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a recomposição energética; a resiliência energossomática; a resiliência psicossomática; o parapsiquismo permitin-do ter acesso aos parafatos; a tenepes enquanto âncora de sustentação proexológica; o alento trazi-do pelas energias da comunex de autoparaprocedência; o agradecimento pelo aporte recebido da equipe de amparadores extrafísicos; o *rappor* com o *Curso Intermissivo* (CI); o *rappor* com o amparo extrafísico ampliando a cosmovisão; o fortalecimento dos paravínculos; as sincronicida-des confirmando as neorrotas; a homeostase holossomática; o neopatamar evolutivo.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo* (trio) dos 3 poderes da consciência vontade-intenciona-lidade-autorganização favorecendo o desenvolvimento da resiliência.

Principiologia: o *princípio da adaptabilidade*; o *princípio “aconteça o melhor para todos”*; o *princípio inteligente de não brigar com os fatos*; o *princípio da primazia do autesforço*; o *princípio “isso também passa”*; o *princípio de ninguém evoluir sozinho*.

Codigologia: as ações visando à qualificação do código pessoal de Cosmoética (CPC).

Teoriologia: a teoria das interpretações grupocármicas.

Tecnologia: a *técnica da tenepes*; a *técnica da checagem da intenção pessoal*; a *técnica do reconhecimento de aportes*; a *técnica do diário da gratidão*; o preenchimento do *Livro dos Credores Grupocármicos* enquanto *técnica para ampliação da motivação*; a *técnica da gestão de metas e contingências*; a *técnica da autorreflexão de 5 horas*; as *técnicas de autorreequilíbrio* da conscin resiliente.

Voluntariologia: o voluntariado conscienciológico.

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da Assistenciologia; o laboratório conscienciológico da Tenepessologia; o laboratório conscienciológico da Automentalsomatolo-gia; o laboratório conscienciológico da Recexologia; o laboratório conscienciológico da Auto-cosmoeticologia; o laboratório conscienciológico da Autoproexologia; o laboratório conscien-

ciológico da Autevoluciologia; o laboratório conscienciológico da vida cotidiana diuturna; a interrelação entre labcons.

Colegiologia: o Colégio Invisível da Evoluciologia.

Efeitologia: os efeitos revitalizantes das atividades físicas; o efeito libertador do perdão; o efeito das autorreflexões proexológicas; os efeitos das escolhas evolutivas; os efeitos das vivências gratulatórias na expansão mentalsomática; o efeito da mentalidade autossuperadora; o efeito da vivência dos valores conscienciais; o efeito gratificante pela retomada da autossustentação energética.

Neossinapsologia: a urgência pelas neossinapses nos processos de superação; as neossinapses resultantes das ressignificações pensênicas; as neossinapses fixadas pela neopostura intraconsciencial.

Ciclologia: o ciclo construção-desconstrução-reconstrução; o ciclo negação-raiva-barganha-depressão-aceitação inspirado no modelo dos 5 estágios de luto de Elisabeth Kubler-Ross (1926–2004) e aplicável em diversas situações relacionadas a mudanças; o ciclo evolutivo pessoal; o ciclo autoconsciencioterápico autoinvestigação-autodiagnóstico-autenfrentamento-autossuperação.

Enumerologia: o enfrentamento; a autodeterminação; a ressignificação; a priorização; a superação; o aprendizado; a evolução.

Binomiologia: o binômio pressão-resistência; o binômio resiliência-exemplarismo; o binômio autenfrentamento-autossuperação; o binômio admiração-discordância; o binômio destemor-pusilanimidade; o binômio perdas-ganhos; o binômio trafor-autossuperação; o binômio tensão-positividade.

Interaciologia: a interação fatores de risco-fatores de proteção; a interação desdramatização-equilíbrio emocional; a interação autonomia-orientação; a interação fatos-parafatos contribuindo para compreensão situacional; a interação câmara de reflexão-dinâmica operativa; a interação criatividade-imprevisibilidade; a interação perseverança-competência; a interação coragem-confiança na equipe extrafísica.

Crescendologia: a satisfação íntima gerada pelo crescendo dificuldade-superação.

Trinomiologia: o trinômio negatividade-derrotismo-temor; o trinômio problema-diagnóstico-solução; o trinômio aceitação-sobrepairamento-compreensão; o trinômio conhecimento-habilidade-atitude; o trinômio saúde mental-autonomia-resiliência; o trinômio paciência-tranquilidade-serenidade; o trinômio da decisão aqui-agora-já.

Polinomiologia: o polinômio decepção-frustração-aceitação-superação; o polinômio oportunidade-aprendizado-crescimento-mudança.

Antagonismologia: o antagonismo autovitimização / epicentrismo consciencial; o antagonismo abstenção / teimosia.

Paradoxologia: o paradoxo de as adversidades poderem ser geradoras de oportunidades de aprendizados e gratidão; o paradoxo de as programações existenciais serem personalíssimas, mas interdependentes e intercooperativas.

Legislogia: a lei do maior esforço; a lei da proéxis.

Filiologia: a desafiofilia; a adaptaciofilia; a voliciofilia; a evoluciofilia; a decidofilia; a priorofilia; a reciclofilia.

Fobiologia: a ausência de recinofobia.

Síndromologia: a esquiva das síndromes de super-heróis.

Maniologia: a evitação da mania de reclamar.

Mitologia: o mito da perfeição.

Holotecologia: a evolucioteca; a proexoteca; a criativoteca; a cognoteca; a maturoteca; a traforoteca; a interassistencioteca; a cosmoeticoteca.

Interdisciplinologia: a Autodeterminologia; a Interassistenciologia; a Tenepessologia; a Adaptaciologia; a Autoimunologia; a Policarmologia; a Autodiscernimentologia; a Decidologia; a Perdonologia; a Proexologia; a Holomaturologia; a Homeostaticologia; a Voliciologia; a Evoluciologia.

IV. Perfilologia

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

Masculinologia: o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o compassageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o macrosômata; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epi-con lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o maxidissidente ideológico; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepcilogista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; 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 compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrosômata; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epi-con lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a maxidissidente ideológica; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepcilogista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens resiliens*; o *Homo sapiens adaptabilis*; o *Homo sapiens evolutiens*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens proexologus*; o *Homo sapiens autodecisor*; o *Homo sapiens determinator*.

V. Argumentologia

Exemplologia: resiliência complexiológica *básica* = aquela necessária à autossuperação dos obstáculos cotidianos inerentes à consecução da proéxis; resiliência complexiológica *avançada* = aquela potencializadora de megaproéxis com superavit holocármico.

Culturologia: a cultura da resiliência.

Obstáculos. Conforme a *Observaciologia*, eis 10 condições dificultadoras à postura resiliente, listadas em ordem alfabética:

01. **Autossacrifício:** submissão a condições precárias para obtenção de reconhecimento.
02. **Egocentrismo:** obtenção de ganhos pessoais não contributivos à realização da proéxis, por vezes pseudoganhos geradores de interprisão.
03. **Lamúria:** postura poliqueixosa, com lamúrias contínuas, culpas, mágoas e patopen-senidade alheia.
04. **Monoideísmo:** adoção de ideias fixas e retrógradadas.
05. **Orgulho:** autadmiração excessiva, superioridade e desprezo, impedindo a expressão da autocriticidade cosmoética.
06. **Pessimismo:** generalização da negatividade, com humor pessimista, sem rotas alternativas e nem perspectivas positivas futuras.
07. **Presunção:** manutenção de expectativas, esperando ações resolutivas externas para solução das questões pessoais.
08. **Procrastinação:** adiamento nas tomadas de decisão e nas ações necessárias aos processo de resolução e mudança.
09. **Vícios:** adicção a álcool e drogas.

10. **Vitimização:** fragilidade, dependência e carência para justificar posição de comodidade e estagnação.

Facilitadores. Sob a ótica da *Experimentologia*, eis, em ordem alfabética, 20 aspectos contributivos à qualificação da resiliência complexiológica ao longo dos percalços existenciais, pautados na intencionalidade interassistencial e cosmoética:

01. **Auteficácia:** a crença aprendida quanto à capacidade de autorrealização.
02. **Autodesassédio:** a identificação das brechas capazes de gerar o autassédio e a adoção sumária de práticas desassediadoras e homeostáticas.
03. **Autoliderança:** a autonomia e o protagonismo com adoção da postura de personagem central no curso proexológico, com estabelecimento e gestão de metas evolutivas.
04. **Autopesquisa:** a autocognição ao modo de ferramenta diária para realização de escolhas proexológicas conscientes e realização das recins inerentes ao processo evolutivo.
05. **Autorregulação:** o equilíbrio holossomático por intermédio da regulação e do investimento nos 4 veículos.
06. **Convivialidade:** o convívio sadio com as companhias auxiliadoras à proéxis, além do fortalecimento das amizades raríssimas e fundamentais para o processo evolutivo.
07. **Coragem:** a predisposição autoconfiante para enfrentar os desafios e repercussões.
08. **Criatividade:** a ação criativa contributiva à resolução de problemas e percalços.
09. **Determinação:** a postura hígida perante as metas e a adaptabilidade necessária.
10. **Empatia:** o emprego da capacidade empática visando melhora na convivialidade, neoperspectivas e nova ótica para alinhamento ao *modus operandi* do Cosmos.
11. **Esperança:** a vivência do otimismo racional e dos *insights* do *Curso Intermisso* contribuindo para os enfrentamentos e estabelecimentos de neorrotas evolutivas.
12. **Fraternismo:** os sentimentos elevados fraternos capazes de apaziguar, elevar os pensamentos e a conexão com o amparo.
13. **Gescon:** a escrita e publicação de verbetes, artigos e livros sobre a superação.
14. **Gratidão:** o cultivo da vivência gratulatória expandindo a cognição e ampliando a cosmovisão.
15. **Humor:** o uso do bom humor com autodiscernimento e Cosmoética.
16. **Perdão:** a libertação das mágoas e evitação de dispêndios energéticos e interprisões.
17. **Propósito:** o senso de propósito existencial pessoal e coletivo, com a vivência dos valores pessoais e compreensão do papel de minipeça do maximecanismo interassistencial.
18. **Tenepes:** o investimento primordial na tarefa energética pessoal diária visando à expansão teática da interassistência.
19. **Traforismo:** a identificação e a potencialização das forças pessoais.
20. **Vontade:** o emprego da volição para realização das ações pertinentes.

Autanálise. Diante das adversidades da vida intrafísica, é primordial a análise quanto às escolhas inerentes ao compléxis e às ações necessárias para tal.

VI. Acabativa

Remissiológia. 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 resiliência complexiológica, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Adaptabilidade:** Adaptaciologia; Neutro.
02. **Autobenevolência estagnante:** Autenganologia; Nosográfico.
03. **Autorresiliência ao estresse evolutivo:** Autoimunologia; Homeostático.
04. **Autossuperação específica:** Experimentologia; Homeostático.
05. **Binômio resiliência-exemplarismo:** Interassistenciologia; Homeostático.
06. **Conscin resiliente:** Perfilologia; Homeostático.

07. **Cultura da resiliência:** Evoluciologia; Neutro.
08. **Equilibrilogia:** Homeostaticologia; Homeostático.
09. **Gratidão reciclogênica:** Holomaturologia; Homeostático.
10. **Imperturbabilidade:** Homeostaticologia; Homeostático.
11. **Lei da proéxis:** Proexologia; Homeostático.
12. **Prioridade:** Autevoluciologia; Neutro.
13. **Quebra de obstáculos:** Voliciologia; Homeostático.
14. **Reciclante existencial resiliente:** Energossomatologia; Homeostático.
15. **Resiliência consciencial:** Holomaturologia; Neutro.

O FOCO NA CONSECUÇÃO PROEXOLÓGICA IMPÕE A ESCOLHA PELA POSTURA RESILIENTE FACE ÀS ADVERSIDADES COTIDIANAS, QUALIFICANDO A CONSCIN PARA SUPERAÇÃO, DESENVOLVIMENTO E EVOLUÇÃO.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, investe no autodesenvolvimento da resiliência visando a completude existencial? Como tem se posicionado diante das adversidades e percalços da vida intrafísica?

Bibliografia Específica:

1. **Coutu, Diane; *How Resilience Works***; Artigo; *Harvard Business Review*; Revista; *HBS Emotional Intelligence Series*; Vol. 04 Resilience; refs.01; *Harvard Business Review Press*, EUA; 2017; páginas 4, 5, 8 a 13, 18 e 30.
2. **Frankl, Viktor Emil; *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração* (Trotzdem Ja zum Leben sagen)**; pref. Gordon W. Allport; revisora Helga H. Reinhold; trad. Walter O. Schlupp; & Carlos C. Aveline; 136 p. 3 partes; 1 enu.; 7 estatísticas; 31 refs.; 21 x 13,5 cm; br.; 14ª Ed.; *Editora Vozes*; Petrópolis, RJ; & *Editora Sinodal*; São Leopoldo, RS; 2001; páginas 131 a 136.
3. **Reivich, Karen; Shatté, Andrew; *The Resilience Factor***; 342 p.; 93 enus.; 33 tabs; 21 x 14 x 2,5 cm; enc.; *Three Rivers Press*; New York, EUA; 2003; páginas 9 a 14, 32 e 168.
4. **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; página 1.239.
5. **Idem; *Homo sapiens pacificus***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 *E-mails*; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 *websites*; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; página 1.013.
6. **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 1.455.
7. **Idem; *Manual da Proéxis: Programação Existencial***; revisores Alexander Steiner; & Cristiane Ferraro; 172 p.; 40 caps.; 15 *E-mails*; 86 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 2 *websites*; 17 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 2ª Ed. rev.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1998; páginas 9, 27, 55 e 116 a 120.

Webgrafia Específica:

1. **Seligman, Martin; *Building Resilience***; Artigo; *Harvard Business Review*; EUA; disponível em: <<https://hbr.org/2011/04/building-resilience>>; acesso em: 26.06.19.

R. A. L.