

## **AUTOCONTROLE** (*HOLOMATUROLOGIA*)

### **I. Conformática**

**Definologia.** O *autocontrole* é o equilíbrio maior da conscin, homem ou mulher, com estabilidade mental, articulação fisiológica somática e domínio dos próprios pensenes, impulsos, emoções e paixões.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O elemento de composição *auto* provém do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O termo *controle* deriva do idioma Francês, *contrôle*, “lista; rol; registro em duplicata; verificar; controlar”. Apareceu em 1922.

**Sinonimologia:** 1. Autodomínio consciencial. 2. Equilíbrio pessoal. 3. Comedimento autoconsciente. 4. Orientação pessoal. 5. Sensatez. 6. Maturidade consciencial.

**Neologia.** Os 2 vocábulos *miniautocontrole* e *maxiautocontrole* são neologismos técnicos da Holomaturologia.

**Antonimologia:** 1. Descontrole pessoal. 2. Desequilíbrio emocional. 3. Desgoverno próprio. 4. Descomedimento. 5. Autodesorientação (*desô*). 6. Perda de rumo. 7. Insensatez. 8. Desviaçionismo. 9. Heterocontrole.

**Atributologia:** predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto ao equilíbrio íntimo.

### **II. Fatuística**

**Pensenologia:** a retilinearidade da autopenalidade; os ortopenses; a ortopenalidade; os lucidopenses; a lucidopenalidade; os prioropenses; a prioropenalidade; os harmonopenses; a harmonopenalidade.

**Fatologia:** o autocontrole; o autocontrole do ego; o controle da autorganização; a autosegurança da vontade; a manutenção da harmonia pessoal; a estabilidade do autodiscernimento; a análise conscienciológica; a autavaliação; a autocatálise evolutiva; a autocoerência; a autocognição; a autoconfrontação; a autodisciplina; o conscienciograma.

**Parafatologia:** a sinalética energética e parapsíquica pessoal; a autovivência do estado vibracional (EV) profilático.

### **III. Detalhismo**

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da autorganização*; o *laboratório conscienciológico da Pensenologia*.

**Enumerologia:** a superação do subcérebro abdominal; a eliminação do porão consciencial; a autoincorruptibilidade; a liberdade autopenênica; a ortopenalidade habitual; a autoverbação teática; o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP).

**Binomiologia:** o *binômio crise-crescimento*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo modéstia / triunfalismo*; o *antagonismo reflexão / ir-reflexão*.

**Holotecologia:** a *matureteca*; a *evolucioteca*; a *cognoteca*; a *cosmoeticoteca*; a *consciencioteca*; a *parapsicoteca*; a *encicloteca*.

**Interdisciplinologia:** a Holomaturologia; a Coerenciologia; a Controlologia; a Controlometria; a Mentalsomatologia; a Autopenologia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a isca humana lúcida; o ser desperto.

**Masculinologia:** o pré-serenão vulgar; o tenepessista; o projetor consciente; o epicon lúcido; o conscienciólogo.

**Femininologia:** a pré-serenona vulgar; a tenepessista; a projetora consciente; a epicon lúcida; a consciencióloga.

**Hominologia:** o *Homo sapiens epicentricus*.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** *mini*autocontrole = a educação pessoal equilibrada na vida comum de relação social, sem nervosismos imaturos, deslocados ou extemporâneos; *maxi*autocontrole = a postura pessoal de autodomínio e comedimento no desenvolvimento sensato de debates acalorados sobre temas ou problemas controvertidos.

**Heterocontrole.** A partir da *Conviviologia*, importa mais, na vivência intra e extrafísica, a conscin manter, exercitar e aperfeiçoar o autocontrole, evitando, ao mesmo tempo, a tentação do *heterocontrole draconiano* sobre as demais pessoas dependentes, ou sob a liderança pessoal, capaz de cercear a liberdade, inibir e secar a criatividade dos outros com o totalitarismo da auto-cracia.

**Taxologia.** Segundo a *Evoluciologia*, há duas categorias de autocontrole quanto às dimensões conscienciais:

1. **Intrafísico.** O autocontrole da conscin como resultado do domínio do cérebro protorreptiliano pelo cérebro *encefálico* (mente), propriamente dito, através da vontade evoluída (Voli-ciologia) do homem moderno.

2. **Extrafísico.** O autocontrole da consciex, ou da conscin projetada com lucidez, como sendo o resultado do domínio da vontade sobre o *mini-holossoma* (2 veículos de manifestação) da consciex, ou o domínio da vontade sobre o *mega-holossoma* (4 veículos de manifestação) da conscin capaz de descincidir os veículos de manifestação e, quando projetada, conseguir se manter lúcida e reter as lembranças das vivências extrafísicas nas comunexes.

**Caracterologia.** Do ponto de vista da *Conscienciometrologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 22 categorias dos autocontroles mais comuns:

01. **Autocontrole administrativo:** ou estratégico.
02. **Autocontrole anímico:** ou onírico.
03. **Autocontrole biológico:** ou somático.
04. **Autocontrole cosmoético:** ou qualitativo.
05. **Autocontrole dietético:** ou gastrossômico.
06. **Autocontrole discernidor:** ou autocrítico.
07. **Autocontrole econômico:** ou produtivo.
08. **Autocontrole egoico:** ou interassistencial.
09. **Autocontrole emocional:** ou psicossomático.
10. **Autocontrole energético:** ou holochacral.
11. **Autocontrole extraconsciencial:** ou holopensênico.
12. **Autocontrole farmacológico:** ou medicamentoso.
13. **Autocontrole higiênico:** ou profilático.
14. **Autocontrole imagístico:** ou artístico.
15. **Autocontrole intraconsciencial:** ou psíquico.

16. **Autocontrole parapsíquico:** ou multidimensional.
17. **Autocontrole pensênico:** ou mentalsomático.
18. **Autocontrole proexológico:** ou retributivo.
19. **Autocontrole psicomotriz:** ou cerebelar.
20. **Autocontrole racional:** ou lógico.
21. **Autocontrole teático:** ou vivencial.
22. **Autocontrole volitivo:** ou intencionalógico.

**Nível.** Embasada na *Experimentologia*, qualquer pessoa pode aferir tecnicamente o *nível do autocontrole*, avaliando, com toda autocrítica, se ainda comete o mesmo erro – qualquer categoria de erro – seguidamente, pelo menos 3 vezes.

**Recexologia.** Se a conscin pratica algum equívoco evidente e o elimina de imediato, em definitivo, com autodiscernimento e autodeterminação, na reciclagem automática, já dispõe da fundamentação do autocontrole.

**Ausência.** No âmbito da *Intrafisicologia*, a maior evidência da *ausência do autocontrole* é o da pessoa a quem se recomenda participar das reuniões do grupo assistencial de ajuda mútua do grupo especializado dos *Emocionais Anônimos* (E. A.), a fim de recuperar a autestima e a vontade de viver.

**E. A.** Esta agremiação positiva, operosa e eficiente, surgida em 1964, nos *Estados Unidos* da América, já tem 450 grupos só no Brasil, abrindo o caminho para a conquista do autocontrole pela própria pessoa.

**Ponteiro.** Sob a ótica da *Parapercepcologia*, o autocontrole é a condição da pessoa já dispondo do *ponteiro consciencial* mais apurado, através do acúmulo sadio de vivências multimilenares (Parageneticologia, Holobiografologia, Holomnemônica).

**Superpensologia.** Pelos conceitos da *Pensenologia*, o autocontrole é gerado, mesmo no início da instalação íntima, ao desabrochar de modo inconsciente, por *superpensenes* ou manifestações pessoais, avançadas, calcadas no *pen* dos autopensenes.

**Serenidade.** No universo da *Serenologia*, o autocontrole se situa entre os primeiros traços para o pré-serenão, homem ou mulher, começar a entender, admitir e vivenciar, pessoalmente, mais tarde, o serenismo do *Homo sapiens serenissimus*.

## VI. Acabativa

**Remissologia.** Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 7 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com o autocontrole, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

1. **Acrasia:** Experimentologia; Nosográfico.
2. **Assinatura pensênica:** Pensenologia; Neutro.
3. **Autossuficiência evolutiva:** Evoluciologia; Homeostático.
4. **Autovigilância ininterrupta:** Consciencioterapia; Homeostático.
5. **Cotejo conscin-conscienciólogo:** Consciencimetrologia; Homeostático.
6. **Eutímia:** Homeostaticologia; Homeostático.
7. **Ortopensividade:** Cosmoeticologia; Homeostático.

**O AUTOCONTROLE É O PRIMEIRO MEGATRAFOR, MAIS EVIDENTE, DO HOMO SAPIENS CONSCIENTIOLOGUS, AQUELA CONSCIÊNCIA VIVENDO COM OS ORTOPENSENES FUNDAMENTANDO O HOLOPENSENE PESSOAL.**

**Questionologia.** No ano passado, você perdeu a postura educada de autocontrole, em momento crítico, durante alguma atividade pública? Em qual área de manifestação interpessoal?

**Infografia Específica:**

1. **Emocionais Anônimos** (E. A.), *E-mail*: emocionaisea@plusnet.com.br

**Bibliografia Específica:**

1. **Bastos**, Giuliana; *Só Entre Nós* (EA: Emocionais Anônimos); *Super Interessante*; Revista; Mensário; Ed. 149-A; Caderno: *Emoção*; N. 3; enu.; 5 ilus.; São Paulo, SP; Fevereiro, 2000; páginas 51 a 55.
2. **Mari**, Juliana De; **Teich**, Daniel Hessel; **Nogueira**, Pablo; **Camargos**, Daniella; & **Pimentel**, Márcio; *A Luta Contra o Vício* (Grupos Anônimos ajudam Pessoas a se Livrar da Dependência); Reportagem; *Veja*; Revista; Semanário; Ed. 1.586; Ano 32; N. 8; 17 ilus.; São Paulo, SP; 24.02.99; capa (manchete) e páginas 96 a 103.
3. **Vieira**, Waldo; *Enciclopédia da Conscienciologia*; revisores: Equipe de Revisores do Holociclo – CEAEC; 772 p.; 80 abrevs.; 1 biografia; 1 *CD-ROM*; 240 contrapontos; cronologias; 35 *E-mails*; 4 endereços; 961 enus.; estatísticas; 2 filmografias; 1 foto; 240 frases enfáticas; 5 índices; 574 neologismos; 526 perguntas; 111 remissologias; 12 siglas; 15 tabs.; 6 técnicas; 12 *websites*; 201 refs.; 1 apênd.; alf.; estrang.; geo.; ono.; tab.; 28 x 21 x 4 cm; enc.; Ed. Protótipo – Avaliação das Tertúlias; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2006; páginas 65, 86, 191, 273, 428, 506, 570 e 677.
4. **Idem**; *Homo sapiens reurbanisatus*; 1.584 p.; 479 caps.; 139 abrevs.; 40 ilus.; 7 índices; 102 sinopses; glos. 241 termos; 7.655 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; páginas 511, 815 e 1.093.
5. **Idem**; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; 1.248 p.; 525 caps.; 150 abrevs.; 43 ilus.; 5 índices; 1 sinopse; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 5ª Ed.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2002; páginas 377, 434, 686 e 844.