

AUTOCOBRAÇA ANTIEVOLUTIVA (AUTOPESQUISOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *autocobrança antievolutiva* é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, almejar de modo excessivo suposto padrão de perfeição, ao não conseguir lidar com falhas pessoais, gerando elevado nível de autassédio, prejudicando o grau de lucidez e discernimento pessoal.

Tematologia. Tema central nosográfico.

Etimologia. O elemento de composição *auto* vem do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O vocábulo *cobrança* procede de *recobrar* derivado do idioma Latim, *recuperare*, “recuperar; reaver”. Surgiu no Século XIV. O prefixo *anti* provém do idioma Grego, *anti*, “de encontro; contra; em oposição a”. Apareceu no Século XVI. O termo *evolutivo* vem do idioma Francês, *évolutif*, de *évolution*, e este do idioma Latim, *evolutio*, “ação de percorrer, de desenrolar”. Surgiu em 1873.

Sinonimologia: 1. Autexigência antievolutiva. 2. Autocobrança involutiva.

Neologia. As 3 expressões compostas *autocobrança antievolutiva*, *miniautocobrança antievolutiva* e *megautocobrança antievolutiva* são neologismos técnicos da Autopesquisologia.

Antonimologia: 1. Autocobrança evolutiva. 2. Autexigência evolutiva.

Estrangeirismologia: a busca permanente do *personal best*; o receio do *feedback*; os *truth and hard facts*; o *workaholism*; o *winner-loser*; a mania de querer ser *wonder woman* ou *superman*; as *high expectations*; a *self-blame*; a *preocupación* demasiada por *los errores*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto aos limites pessoais.

Megapensenologia. Eis 2 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Perfeccionista: conscin antiassistencial. Perfeccionismo: inautenticidade constante.*

Coloquiologia: – *Errar é humano. Ninguém é perfeito. É errando que se aprende.*

Citaciologia: – *O homem que não comete erros geralmente não faz nada* (Edward John Phelps, 1822–1900). *O importante é a lembrança dos erros, que nos permite não cometer sempre os mesmos. O verdadeiro tesouro do homem é o tesouro dos seus erros, a larga experiência vital decantada por milênios, gota a gota* (José Ortega y Gasset, 1883–1955). *Preocupe-se com a aprovação das pessoas e você será prisioneiro de si mesmo* (Lao Tsé, 601–531 a.e.c.).

Ortopensatologia. Eis duas ortopensatas, citadas na ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Cobranças.** A **autocobrança** é sempre maior por parte da consciência mais lúcida”.
2. “**Imperfeições.** É impossível à **consciência** evoluir sem identificar e combater suas imperfeições”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal antievolutivo; o holopensene pessoal do perfeccionismo; a autocobrança pensênica; o holopensene pessoal autassediado; o holopensene pessoal ansioso; o holopensene pessoal da assedialidade; a afinização pensênica com companhias patológicas; os assediopensenes; a assediopensenedade; a ativação do autassédio na mudança do holopensene; a ausência da Higiene Autopensênica; a necessidade de lucidopensenes; a ausência da lucidopensenedade; a carência de ortopensenes; a ausência da ortopensenedade; a autescravidão pensênica; o holopensene pessoal rígido; os estagnopensenes; a estagnopensenedade; o holopensene pessoal carregado no *sen*; as fissuras pensênicas; os invexopensenes; a invexopensenedade; os evoluciopensenes; a evoluciopensenedade; os reciclopensenes; a reciclopensenedade.

Fatologia: a autocobrança antievolutiva; a autocobrança diante dos erros cometidos; a autexigência no ambiente escolar e no trabalho; a autocobrança perante o não realizado; a falta de tempo; a exigência exaustiva quanto à rotina de provas e trabalhos escolares; a exigência pessoal quanto a erros no ambiente de trabalho; a melancolia intrafísica (melin) relacionada às frustrações; o estresse relacionado às cobranças sucessivas; o descontentamento a cada coisa realizada; o “padrão perfeito” a ser alcançado; as altas expectativas em todas as coisas; o padrão de competitividade; as autexigências patológicas perante a invéxis; a autopercepção de insuficiência das ações pessoais, mesmo sendo corretas; a ansiedade constante; a falta de flexibilidade perante atos falhos; o constante sentimento de culpa; o autojulgamento frequente seguido de autopunição; a autoimagem vista de maneira negativa; a influência das mídias na autocobrança da conscin imatura; a falta de valorização das pequenas conquistas; o receio de heterocríticas; a presença contínua de lastimações; a procrastinação na realização de tarefas; a apreensão ante certos desafios; a desvalorização e falta de assunção dos trafores pessoais; a autestima instável; a falta de abertismo culminando em monoideísmo, abrindo brechas para o heterassédio; a autossabotagem constante; as dificuldades em lidar com imprevistos; o pessimismo antecipando a desaprovação; o medo quanto à não aceitação; o ato de não fazer por si mesmo o feito pelos outros; a ausência de respeito às próprias limitações; a dificuldade em dizer não; a falta de autenticidade; a falta de autocrítica em momentos de pouca lucidez; o senso de responsabilidade deslocado; a ausência de visão de conjunto; os trafores a serem preenchidos objetivando a superação do perfeccionismo; as auto e heterocobranças ao possível candidato à invéxis, em relação ao potencial, decorrentes da crença de o inversor ser perfeito; a autaceitação; a assistência prestada a conscins portadoras do mesmo traço, a partir das reciclagens pessoais; o apoio mútuo entre inversores com o hábito da autocobrança excessiva; a superação da autocobrança antievolutiva, em troca da evolutiva e equilibrada.

Parafatologia: a falta da autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o desperdício de energias conscienciais (ECs); a falta de desassimilações simpáticas (desassins); a deficiência das autodefesas energéticas da conscin ante os heterassédios; a qualificação da autocobrança em razão da autopesquisa multidimensional invexológica; o autexemplarismo intra e extrafísico a partir das reciclagens pessoais.

III. Detalhismo

Sinergismologia: a ausência do *sinergismo dos trafores pessoais*; a falta do *sinergismo energético pessoal*; a inobservância quanto ao *sinergismo hábitos saudáveis–rotinas úteis*; o *sinergismo patológico dos auteforços estéreis*.

Principiologia: o *princípio da impossibilidade de perfeição na intrafiscalidade*.

Codigologia: a profilaxia das posturas perfeccionistas pela aplicação do *código pessoal de Cosmoética* (CPC).

Teoriologia: a *teoria da reciclagem consciencial*.

Tecnologia: as *técnicas do detalhismo e exaustividade*; a *técnica da imobilidade física vígil* (IFV).

Voluntariologia: o perfeccionismo enquanto variável a ser evitada pelos *voluntários-autores de gescons*; as reciclagens propiciadas pelo *voluntariado conscienciológico*; a aplicação dos trafores no *voluntariado em Instituições Conscienciocêntricas* (ICs); a conciliação entre o *voluntariado conscienciológico* e outras áreas da vida, de modo equilibrado e sem cobranças.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Autopensenologia*; o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil* (IFV).

Colégiologia: o *Colégio Invisível da Autodesassediologia*; o *Colégio Invisível da Autorganizaciologia*; o *Colégio Invisível da Autopesquisologia*; o *Colégio Invisível da Parapatologia*; o *Colégio Invisível da Invexologia*; o *Colégio Invisível da Recexologia*.

Efeitologia: os *efeitos somáticos das autocobranças excessivas*; o *efeito corrosivo dos patopenses*; os *efeitos danosos das expectativas*.

Neossinapsologia: a ausência de *neossinapses evolutivas*; a ausência de neossinapses para identificar e superar o tráfego; as *neossinapses adquiridas a partir do contato com os amparadores extrafísicos*.

Ciclogia: o *ciclo vicioso*; o *ciclo de gerações perfeccionistas*; o *ciclo erro-retificação-acerto*; a autointoxicação holopensênica pela inaptidão ao *ciclo assim-desassim*.

Enumerologia: a abordagem autassediante; a autolimitação estagnante; a ansiedade exagerada; a autopersistência excessiva; a autopunição frequente; a insegurança crescente; o negativismo continuado.

Binomiologia: o *binômio autocrítica-heterocrítica*.

Interaciologia: a ausência da *interação ideia-realidade*; a *interação perfeccionismo-inflexibilidade*; a *interação insegurança-autocobrança-competitividade* sustentadora do perfeccionismo.

Crescendologia: o *crescendo homeostático erro-acerto*.

Trinomiologia: o *trinômio automotivação-trabalho-lazer*.

Polinomiologia: o *polinômio rigidez-punição-medo-inibição*.

Antagonismologia: o *antagonismo detalhismo / perfeccionismo*.

Paradoxologia: o *paradoxo autesforço máximo-vida feliz*; o *paradoxo alta capacidade-baixa realização*.

Politicologia: a política demagógica de querer agradar a todos.

Legislogia: a *lei de atração entre afins*.

Filiologia: a ausência da assistenciofilia.

Fobiologia: a criticofobia; a humilhofobia.

Síndromologia: a *síndrome do ansiosismo*; a *síndrome do bonzinho*; a *síndrome da subestimação*; a *síndrome da pré-derrota*.

Maniologia: a mania de agradar; a mania de nunca se satisfazer com o desempenho pessoal.

Mitologia: o *mito de somente o alcance do primeiro lugar possuir valor*; o *mito do corpo perfeito*; a quebra do *mito de o inversor ser considerado perfeito*.

Holotecologia: a *psicossomatoteca*; a *patopensenoteca*; a *invexoteca*; a *recinoteca*; a *autocriticoteca*; a *autopesquisoteca*; a *prioroteca*; a *traforoteca*.

Interdisciplinologia: a *Autopesquisologia*; a *Parapatologia*; a *Consciencimetrologia*; a *Invexologia*; a *Recexologia*; a *Autodiscernimentologia*; a *Autodeterminologia*; a *Seriexologia*; a *Autoconfianciologia*; a *Pensenologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin perfeccionista; a conscin refém de si mesma.

Masculinologia: o autocobrador; o ansioso; o inseguro; o inflexível; o preocupado; o autassediado; o exigente; o competitivo; o insatisfeito; o reciclante; o inversor.

Femininologia: a autocobradora; a ansiosa; a insegura; a inflexível; a preocupada; a autassediada; a exigente; a competitiva; a insatisfeita; a reciclante; a inversora.

Hominologia: o *Homo sapiens autassediator*; o *Homo sapiens automimeticus*; o *Homo sapiens competitor*; o *Homo sapiens anxius*; o *Homo sapiens acriticus*; o *Homo sapiens antievolutivus*; o *Homo sapiens inflexibilis*; o *Homo sapiens analyticus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *mini*autocobrança antievolutiva = aquela razoável, em razão do atraso de tarefas do voluntariado, gerando autassédio e prejudicando de certa forma a assistência prestada;

megautocobrança antievolutiva = aquela excessiva, em razão do não cumprimento de tarefas do voluntariado, devido à falta de disciplina, de desassins e do EV profilático.

Culturologia: a cultura do padrão ideal; a cultura do ser perfeito e sem defeitos.

Trafões. Sob a ótica da *Recexologia*, eis, por exemplo, em ordem alfabética, 6 trafores a serem buscados pela conscin autocobradora antievolutiva, em geral manifestos na autocobrança sadia:

1. **Abertismo:** a profilaxia do monoideísmo, inibindo os mecanismos de defesa do ego (MDEs), passíveis de gerar brechas para o assédio.
2. **Adaptabilidade:** a demonstração de flexibilidade, ferramenta necessária para a conduta homeostática nas correções ou ajustes pessoais.
3. **Autenticidade:** a manifestação da conscin verdadeira, sem preocupação excessiva com o meio externo.
4. **Autesforço:** o compromisso da conscin consigo mesma, em aplicar foco máximo na consecução de tarefas ou reciclagens.
5. **Autoincorruptibilidade:** a evitação das autocorruptões, usadas como desculpa para justificar certas ações.
6. **Coragem:** a intencionalidade cosmoética chancelada pela coragem para as reciclagens dos traços prioritários para evoluir.

Tabelologia. Eis, por exemplo, em ordem alfabética, tabela com 5 itens, expondo o cotejo entre posturas patológicas e posturas evolutivas:

Tabela – **Contraponto Posturas Patológicas versus Posturas Evolutivas**

N ^{os}	Posturas Patológicas	Posturas Evolutivas
1.	Autassédio devido às falhas	Aprendizado com as falhas
2.	Autopunição	Autoimperdoamento
3.	Comparação com o meio externo	Comparação com a versão anterior de si mesmo
4.	Padrão pensênico assediado	Padrão pensênico evolutivo
5.	Insegurança	Autoconfiança evolutiva

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

01. **Ansiedade:** Psicossomatologia; Nosográfico.
02. **Antiansiosismo invexológico:** Invexologia; Homeostático.
03. **Aparência:** Intrafisiologia; Nosográfico.
04. **Autassédio:** Parapatologia; Nosográfico.
05. **Autassunção da Invexologia:** Autoproexologia; Homeostático.
06. **Autoconfiança intelectual:** Mentalsomatologia; Neutro.
07. **Conscin inversora:** Invexologia; Homeostático.
08. **Conscin perfeccionista:** Parapatologia; Nosográfico.
09. **Desconstrução da autoimagem idealizada:** Autocriticologia; Homeostático.
10. **Detalhismo:** Experimentologia; Homeostático.
11. **Estudante perfeccionista:** Parapatologia; Nosográfico.

12. **Idealização antievolutiva:** Consciencimetrologia; Nosográfico.
13. **Rotina do inversor universitário:** Invexologia; Neutro.
14. **Síndrome da pré-derrota:** Parapatologia; Nosográfico.
15. **Workaholism:** Parapatologia; Nosográfico.

A AUTOCOBRAÇA ANTIEVOLUTIVA EVIDENCIA LACUNAS NA AUTOCONFIANÇA DA CONSCIN, CULMINANDO EM SEQUÊNCIA DE AUTO E HETERASSÉDIOS E FRUSTRAÇÕES PREJUDICIAIS À VISÃO DE CONJUNTO DELA PRÓPRIA.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já parou para analisar o nível de autocobrança no dia a dia? Consegue distinguir as autocobranças sadias das nocivas?

Bibliografia Específica:

1. **Araújo**, Ana Luíza de Carvalho; **Bichara**, Felipe Feres; & **Araújo**, Leopoldo Freitas; **Perfeccionismo: Autoconhecimento e Desapego dos Ideais Perfeitos**; Artigo; *XI Congresso Internacional de Inversão Existencial*; Foz do Iguaçu, PR; 14-17.07.14; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 18; N. 1; Ed. Especial; Seção: *Artigo Original*; 1 E-mail; 8 enus.; 3 microbiografias; 3 siglas; 3 técnicas; 5 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2014; páginas 48 a 58.
2. **Pedroso**, Thatianna; **Antiperfeccionismo na Invéxis**; Artigo; V CINVÉXIS: *Congresso Internacional de Inversão Existencial*; Foz do Iguaçu, PR; 10-13.07.06; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 9; N. 2; Seção: *Temas da Conscienciologia*; 1 E-mail; 16 enus.; 1 microbiografia; 6 siglas; 4 técnicas; 1 teste; 4 notas; 16 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 2005; páginas 189 a 194.
3. **Vicenzi**, Siomara; **Enfrentamento da Auto-sabotagem através do Traforismo**; Artigo; *Anais do I Simpósio de Autoconsciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 27-28.10.07; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); 1 E-mail; 1 minicurriculo; 12 refs.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; Outubro, 2007; páginas 114 a 116.
4. **Vieira**, Waldo; **Léxico de Ortopensatas**; revisores Equipe de Revisores do Holociclo, CEAEC & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vols. 1 e 2; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 E-mails; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 7.518 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 13cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 426 e 1.019.

B. F.