

## 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 paracênario, 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 megapensenes 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 autopenpenização equilibrada; o predomínio do *pen* sobre os autopenpenes; o predomínio da retilinearidade pensênica; os pensenes homeostáticos; o estilo de pensenizar; a anulação das intrusões pensênicas; o pensene empático; a autopenpenização sadia; o holopensene pessoal da antiemocionalidade sadia; os ortopenpenes; a ortopenpenidade; os harmonopensenes; a harmonopensenedade; os lucidopensenes; a lucidopensenedade; a superação do ato de falar sem pensenizar; a higiene pensênica; o holopenpenese 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 esquiwa 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*.

**Principiologia:** o *princípio da descrença* (PD); o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP); o *princípio da convivialidade sadia*; o *princípio do bem-estar*; o *princípio da autopensoção ininterrupta*; o *princípio cosmoético de sempre exteriorizar as melhores energias para todos*; o *princípio da autopensoção 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 *técnica 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 Conscin*; a *técnica da mudança de bloco pensênico*; as *técnicas de reeducação autopensoção*; 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 Autopensologia*; o *laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopesquisologia*; o *laboratório conscienciológico da diferenciação pensênica*; o *laboratório conscienciológico da Autorganziologia*; 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 autevoluição*.

**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 ortopeniedade; 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-imperturbabilidade*; o *trinômio impulsividade-precipitação-frustração*; o *trinômio percepção-análise-racionalização*.

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

**Antagonismologia:** o *antagonismo psicossoma / mental soma*; o *antagonismo autodiscernimento evolutivo / emocionalidade*; o *antagonismo inteligência monodimensional / inteligência cosmoviológica*; o *antagonismo autorreflexão a priori / autorreflexão a posteriori*; o *antagonismo mental soma / 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 convivalidade 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 conflitolofilia; 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 autopatopenalizar.

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

**Holotecologia:** a *psicossomatoteca*; a *mentalsomatoteca*; a *discernimentoteca*; a *pense-noteca*; a *teaticoteca*; a *autexperimentoteca*; a *convivioteca*; a *sociologicoteca*; a *comunicoteca*; a *cosmoeticoteca*; a *consciencioteca*; a *consciencimetroteca*; a *autopesquisoteca*.

**Interdisciplinologia:** a *Psicossomatologia*; a *Autodiscernimentologia*; a *Autoortopenologia*; a *Cosmoeticologia*; a *Autocoerenciologia*; a *Psicologia*; a *Autopesquisologia*; a *Parapercepiologia*; 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 mental somática; a conscin racional; a conscin prudente; a conscin pacifista; a conscin cosmoética.

**Masculinologia:** o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador intráfísico; 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 parapercepciólogista; 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 parapercepciólogista; 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 orthopenenicus*; 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 ortopenenidade*; 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:** Harmonopenologia; Homeostático.
08. **Capacidade reequilibradora:** Equilibrilogia; Homeostático.
09. **Maturidade holopensênica:** Holopenologia; Neutro.
10. **Mudança de bloco pensênico:** Autopenologia; 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 Pitaguari; & 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.