

ESTRATÉGIA DE ENFRENTAMENTO (ETOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *estratégia de enfrentamento* é o modo ou maneira específica da consciência responder às ameaças contingentes, percalços, reveses, adversidades, frustrações, estresses e aos constantes desafios propostos pela Evoluçiológica, buscando adaptação e manutenção da integridade consciencial.

Tematologia. Tema central neutro.

Etimologia. A palavra *estratégia* procede do idioma Grego, *stratégia*, “o cargo do comandante de alguma armada; o cargo ou a dignidade de determinado ministro da guerra na antiga Atenas; o pretor, em Roma; manobra ou artifício militar”. Surgiu no Século XIX. O termo *enfrentar* é constituído pelo prefixo do idioma Latim, *en*, “em; a; sobre; superposição; aproximação; introdução; transformação”, e pelo vocábulo do idioma Espanhol, *frente*, derivado do idioma Latim, *frons*, “frente; testa; rosto; semblante; cara”. Apareceu no mesmo Século XIX.

Sinonimologia: 1. Modo de enfrentamento; resposta de enfrentamento. 2. Estratégia de manejo. 3. Capacidade de ajustamento. 4. Resposta de adaptação. 5. Comportamento de auto-proteção.

Neologia. As duas expressões compostas *estratégia de enfrentamento primitiva* e *estratégia de enfrentamento avançada* são neologismos técnicos da Etologia.

Antonimologia: 1. *Mecanismo de defesa do ego* (MDE). 2. Esquema cognitivo.

Estrangeirismologia: o *coping*; o *modus operandi*; o *workaholism*; o *freezing*; a personalidade com característica de *hardiness* encarando as demandas cotidianas na forma de desafios ao invés de ameaças.

Atributologia: domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à Holomaturologia Comportamental.

Megapensenologia. Eis 1 megapensene trivocabular contributivo na compreensão do tema: – *Serenidade: atitude íntima*.

Coloquiologia. Eis duas expressões populares referentes à tendência de usar sempre a mesma estratégia de enfrentamento na solução de problemas e à inabilidade ao lidar com estresse continuado: – *Nem tudo é prego que você dá martelada. Queimar a vela da vida pelas duas pontas*.

Citaciologia: – *Perturbam aos homens não as coisas, senão a opinião que delas têm* (Epicteto, 55–135 e.c.).

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da holomaturidade evolutiva; os maturopensenes; a maturopensenedade; os patopensenes; a patopensenedade, os nosopensenes; a nosopensenedade; os morboopensenes; a morboopensenedade; os toxicopensenes; a toxicopensenedade; os estultopensenes; a estultopensenedade; os traumatopensenes; a traumatopensenedade; os esquizopensenes; a esquizopensenedade; o holopensene da irracionalidade; os ortopensenes; a ortopensenedade; os evoluçiopensenes; a evoluçiopensenedade.

Fatologia: a estratégia de enfrentamento; o exercício da inteligência evolutiva (IE) no enfrentamento crítico; o exemplarismo alheio encorajando os autenfrentamentos; as estratégias de reassuramento da conscin com ansiedade social; o estratagema recorrente de colocar *panos quentes* (evitação); as autofugas através dos comportamentos compulsivos (drogas, alimentação, consumismo, sexo, *Internet*, *workaholism*); a procrastinação estagnante; a experiência pessoal ampliando a autoconfiança; a postura sadia do professor de Conscienciologia diante dos percalços e desafios da tares; o curso de Extensão em Conscienciologia e Projeciologia 1 (ECP1); as estra-

tégias hipercompensatórias dificultando o autodiagnóstico; a superação da rendição às próprias vulnerabilidades; as doenças psicossomáticas; a Higiene Consciencial promovendo respostas mais adaptativas; as repressões infantis moldando modos de enfrentamento; o fenômeno da inatividade aprendida; o isolamento paralisante na depressão reativa; a automimese existencial dispensável; o manejo dos estressores psicossociais; o tema existencial recorrente aguardando solução efetiva da consciência; o alcoolismo resultante de manejo disfuncional do estresse emocional; a adversidade exigindo as autorreciclagens; os efeitos holossomáticos dos mecanismos de defesa do ego; as reações às dissonâncias cognitivas promovidas pelas verdades relativas de ponta (verpons); o cérebro reptiliano ainda embasando as reações humanas; a aprendizagem da modulação do medo; a estratégia pró-evolutiva da antivitimização diante dos percalços; o transtorno de ansiedade generalizada (TAG); os módulos de inteligência interna e contextual na seleção de estratégia de manejo; a tendência ancestral do macho primata de responder às ameaças lutando ou fugindo; a tendência ancestral da fêmea primata de responder às ameaças formando alianças sociais e cuidando dos filhotes; o calculismo cosmoético; o sistema de crenças na atribuição de significados aos fatos e parafatos modulando as respostas de enfrentamento; o procedimento metacognitivo estruturado na resolução de conflitos; as reações de defesa à autestima; a estratégia de sobrepassar o momento grave na busca de isenção e equilíbrio; os segundos de impulsividade gerando séculos de necessidade de recomposição evolutiva; as desdramatizações ampliando a lucidez; as consequências ambíguas da tendência filogenética de antecipar o pior diante dos desafios e percalços da vida cotidiana; o falso positivo na avaliação das ameaças; a identificação e reestruturação dos esquemas cognitivos autolimitantes; os fatores conscienciais e holossomáticos da resiliência permitindo maior equilíbrio e destreza frente às situações estressantes.

Parafatologia: a estratégia da autovivência do estado vibracional (EV) na qualificação dos enfrentamentos cotidianos; a estratégia do encapsulamento promovida pelo amparador em situações críticas; a pré-aula do professor itinerante de Conscienciologia; o desequilíbrio energético gerado pelo ansiosismo; a labilidade parapsíquica; o desassédio extrafísico por meio da projeção lúcida; as estratégias evolutivas assimiladas no *Curso Intermisso* (CI); a rememoração providencial da mensagem final do *Curso Intermisso* definindo o enfrentamento sadio de crise existencial; os condicionamentos intrafísicos refletindo nas reações extrafísicas da conscin projetada; os *Cursos Intermisso*s amenizando características negativas do temperamento; as habilidades de manejo da isca lúcida.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo senso de auteficácia elevado–locus de controle interno–estilo explicativo otimista* no manejo de situações estressantes; o *sinergismo relevância-desperticidade*; o *sinergismo autocosmoética–autoconsciência–autodefesa energética*.

Principiologia: o *princípio profilático de pensenizar antes de agir*; o *princípio da descrença* aplicado às próprias interpretações dos fatos e parafatos; o *princípio da inseparabilidade grupocármica*; o *princípio do posicionamento pessoal* (PPP); o *princípio do exemplarismo pessoal*; o *princípio “do chão não passa”* na confrontação do medo.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) apurando as estratégias de enfrentamento evolutivas.

Teoriologia: a *teoria das interprisões grupocármicas*; a *teoria do Homo sapiens sere-nissimus*.

Tecnologia: a *técnica da invéxis*; a *técnica da recéxis*; a *técnica didática de filmar e analisar as reações da autexposição*; as *técnicas de manejo de estresse*; a *técnica comportamental de exposição e prevenção de resposta de esquiva* na superação de transtornos de ansiedade; a *técnica da dessensibilização sistemática*; a *técnica do cartão de enfrentamento* (lembrete); as *técnicas cognitivo-comportamentais* no desenvolvimento de habilidades metacognitivas de enfrentamento; as *técnicas de desenvolvimento de habilidades sociais*; as *técnicas de mediação de conflitos*; a *técnica etológica do salto baixo*; as *técnicas paradiplomáticas*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Pensenologia*; o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil (IFV)*; o *laboratório conscienciológico da Cosmoeticologia*; o *laboratório conscienciológico da Despertologia*; o *laboratório conscienciológico Serenarium*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível dos Pesquisadores da Conscienciologia*; o *Colégio Invisível da Psicossomatologia*; o *Colégio Invisível da Recexologia*; o *Colégio Invisível da Consciencioterapia*.

Efeitologia: os *efeitos holossomáticos do estresse negativo*; os *efeitos das carências primárias não atendidas* diante dos desafios existenciais; os *efeitos nocivos das ECs patológicas*; os *efeitos dos enfrentamentos maduros* nas autorreciclagens existenciais frequentes; os *efeitos do Curso Intermissivo no modus operandi* da conscin; os *efeitos homeostáticos do EV* na resolução de problemas; os *efeitos da consciencialidade* sobre as decisões de destino.

Neossinapsologia: as *neossinapses promovidas pelas neoverpons qualificando as estratégias de enfrentamento*.

Ciclologia: o *ciclo de resolução de problemas*; o *ciclo vicioso esquema cognitivo disfuncional–distorções cognitivas–estratégias de enfrentamento desadaptativas*; o *ciclo bloqueio das energias cranianas–rebaixamento do autodiscernimento–ativação do modo instintivo*.

Enumerologia: a *estratégia de enfrentamento regressiva*; a *estratégia de enfrentamento evitativa*; a *estratégia de enfrentamento paranoide*; a *estratégia de enfrentamento depressiva*; a *estratégia de enfrentamento antissocial*; a *estratégia de enfrentamento repressiva*; a *estratégia de enfrentamento recicladora*; a *estratégia de enfrentamento evolutiva*.

Binomiologia: o *binômio abertismo consciencial–desassombro cosmoético*; o *binômio subcérebro abdominal–porão consciencial*; o *binômio ortopeniedade-resolutividade*; o *binômio autassedialidade-heterassedialidade*; o *binômio algoz-vítima*; o *binômio falência adaptativa–transtorno de ajustamento*; o *binômio descensão cosmoética–autodespojamento*; o *binômio inteligência interpessoal–habilidades sociais*; o *binômio serenidade-benignidade*.

Interaciologia: a *interação paragenética–genética–mesologia*; a *interação temperamento inato–modelos parentais–necessidades primárias–experiências iniciais* na modelação inicial das estratégias de manejo da conscin.

Crescendologia: o *crescendo (patológico) reatividade-agressividade-violência*; o *crescendo (patológico) omissão deficitária–dissimulação–mentira*; o *crescendo (doentio) medo-evitação-fobia*; o *crescendo (nosográfico) estresse continuado–resistência–esgotamento–depressão*; o *crescendo (homeostático) empatia-intercompreensão-anticonflitividade-megafraternidade*.

Trinomiologia: o *trinômio congelamento-fuga-luta*; o *trinômio (estilo de enfrentamento) rendição–evitação–hipercompensação*; o *trinômio passividade–agressividade–assertividade*; o *trinômio evitação cognitiva–evitação emocional–evitação comportamental*; o *trinômio crise histórica–chilique–faniquito*; o *trinômio crise de crescimento–autenfrentamento sadio–reciclagem intraconsciencial*; o *trinômio Curso Intermissivo–proéxis–estratégias evolutivas*; o *trinômio hoje-aqui-já*.

Polinomiologia: o *polinômio situação–interpretação–emoção–repercussão energética–resposta fisiológica–comportamento*; o *polinômio estresse negativo–carga alostática–redução da capacidade cognitiva–aumento da atividade da amígdala cerebral–prejuízo das estratégias de enfrentamento*; o *polinômio lavagem paracerebral–lavagem cerebral–genuflexão*; o *polinômio paragenética–resiliência–domínio energético–mitridatismo*; o *polinômio discernimento-eutímia–ataraxia–desperticidade*.

Antagonismologia: o *antagonismo estratégia de manejo (coping) focada na emoção / estratégia de manejo focado no problema*; o *antagonismo reatividade / recin*; o *antagonismo crise de sofrimento / crise de crescimento*; o *antagonismo distresse / eustresse*; o *antagonismo cético-otimista-cosmoético (COC) / Poliana*; o *antagonismo personalidade tipo A / personalidade tipo B*; o *antagonismo fibra muscular / fibra neuronal*; o *antagonismo instinto / autodiscernimento*; o *antagonismo abstinência da Baratrosfera / senso intermissivista*; o *antagonismo enfrentamento ectópico / enfrentamento proexológico*; o *antagonismo perspectiva trajarista / perspectiva traforista*; o *antagonismo minidissidência / maxidissidência*; o *antagonismo reação de*

medo / reação contrafóbica; o antagonismo omissão deficitária / omissão superavitária; o antagonismo retrocondicionamentos / neoestratégias evolutivas.

Paradoxologia: *o paradoxo da agressividade sadia; o paradoxo da técnica do estoque regulador de ouvintes; o paradoxo do modo disfuncional ser funcional em certos contextos específicos; o paradoxo das estratégias de enfrentamento primitivas ter origem na autopreservação do soma destrutível e o parafato da consciência ser indestrutível.*

Politicologia: *a lucidocracia superando a belicosocracia; a discernimentocracia; a pacienciocracia; a cosmoeticocracia; a eliminação da autocracia; a meritocracia.*

Legislogia: *a lei do menor esforço; a lei do maior esforço no expurgo das excrescências intraconscienciais; a lei do retorno; a lei da inseparabilidade grupocármica.*

Filiologia: *a rexecofilia; a sociofilia; a conviviofilia; a evoluciofilia; a autocogniciofilia; a logicofilia; a raciocinofilia; a criticofilia; a fatofilia.*

Fobiologia: *a autocriticofobia; a decidofobia; a autopesquisofobia; a panicofobia; a neofobia; a tanatofobia; a fracassofobia; a biofobia.*

Sindromologia: *a síndrome da adaptação geral; a síndrome de burnout; a síndrome de Atlas; a síndrome de Sísifo nas recomposições grupocármicas; as síndromes de ansiedade; as síndromes de humor (depressão, bipolaridade); a síndrome da ectopia afetiva ou dos amores errados (SEA); a síndrome do estrangeiro; a síndrome da autovitimização; a síndrome do fracasso; a síndrome de Jonas; a síndrome da mediocrização ou normose; as síndromes regressivas; a síndrome de Gabriela sabotando as autorreciclagens; a síndrome do segredo resultando resposta desadaptativa a trauma sexual; os raptus na síndrome da raiva ou transtorno explosivo intermitente; a hipercompensação presente na estratégia contrafóbica da vítima da síndrome de Estocolmo.*

Maniologia: *a apriorismomania; a riscomania; a toxicomania; a nosomania; a ergasíomania; a fracassomania; a megalomania.*

Mitologia: *o mito da evolução consciencial sem oscilações regressivas até a desperticidade; o mito de evoluir sem errar.*

Holotecologia: *a psicopatoteca; a psicoteca; a conflitoteca; a problematicoteca; a nosoteca; a trafaroteca; a criticoteca; a convivioteca; a cosmoeticoteca; a evolucioteca.*

Interdisciplinologia: *a Etologia; a Psicopatologia; a Parapsicopatologia; a Psicossomatologia; a Nosologia; a Psiconeuroimunologia; a Neurociência; a Temperamentologia; a Psicologia Evolutiva; a Psicologia Cognitivo-Comportamental; a Conscienciometrologia; a Consciencioterapia; a Interprisiologia; a Desassediologia; a Reeducaciologia.*

IV. Perfilologia

Elencologia: *a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista; a consciênçula; a consréu ressomada; a conscin baratrosférica; a isca humana inconsciente; a consciência em subnível nas autorrealizações.*

Masculinologia: *o workaholic; o estressado; o buscador-borboleta; o professor da Conscienciologia; o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o macrossômata; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicón lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o pensador; o reciclante existencial; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o minidissidente ideológico; o retomador de tarefa; o debatedor; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepciólogista; o pesquisador; o pré-serenão vulgar; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação; o calculista cosmoético; o autodecisor; o tertuliano; o pesquisador independente; o paracientista.*

Femininologia: *a workaholic; a estressada; a buscadora-borboleta; a professora da Conscienciologia; a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista*

consciencial; a autodecisora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; 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 pensadora; a reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a minidissidente ideológica; a retomadora de tarefa; a debatedora; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepciologista; a pesquisadora; a pré-serenona vulgar; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação; a calculista cosmoética; a autodecisora; a tertuliana; a pesquisadora independente; a paracientista.

Hominologia: o *Homo sapiens agens*; o *Homo sapiens autodecisor*; o *Homo sapiens inadaptatus*; o *Homo sapiens bellicosus*; o *Homo sapiens anxius*; o *Homo sapiens carnifex*; o *Homo sapiens polyedricus*; o *Homo sapiens ratiocinator*; o *Homo sapiens lucidologus*; o *Homo sapiens holomaturologus*; o *Homo sapiens despertus*; o *Homo sapiens pacificus*; o *Homo sapiens logicus*; o *Homo sapiens scientificus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: estratégia de enfrentamento *primitiva* = o modo de ação da conscin, diante de ameaça ou desafio, predominantemente assentado na instintividade das emoções primárias; estratégia de enfrentamento *avançada* = o modo de ação da conscin, diante de ameaça ou desafio, predominantemente assentado no autodiscernimento da inteligência evolutiva.

Culturologia: os *idiotismos culturais recrudescendo certos modos de enfrentamento da conscin*; a superação da *cultura do medo*; a *cultura da Dessomatologia*; a *cultura da megafra-ternidade suplantando o darwinismo social*; a *cultura do autodiscernimento*; a *cultura da Re-educaciologia*.

Regressismo. Conforme a *Etologia*, eis, por exemplo, em ordem alfabética, cotejo de 11 modos atávicos de enfrentamento, reforçados em inúmeras retrovidas, com as respectivas respostas nosográficas atuais, relacionadas, passíveis de serem observadas no universo da conscin pré-serenona:

01. **Belicismo.** A violência primária do tacape na solução de conflitos. A reatividade expressa no argumento *ad baculum*, no uso deslocado do argumento *ad hominem*, na ironia e na satisfação malévola.

02. **Dependência.** A compensação da fraqueza alinhando-se aos mais fortes ou capazes. A conscin dependente subestimando os trafores e não assumindo as autorresponsabilidades perante a interdependência evolutiva.

03. **Depressão.** A condição de anedonia pós-trauma em resposta à situação aversiva recorrente não controlável ou mesmo favorecendo a recuperação ou “cicatrização”. A depressão reativa da conscin frustrada em interesses egoicos.

04. **Disfarce.** A dissimulação de fraqueza, ferimento ou vulnerabilidade somática a fim de não se tornar alvo de predadores. A conscin bifronte, sociofóbica, evitando exposição social, escrutínio alheio e heterocríticas.

05. **Esquiva.** A estratégia de evitação diante de situação ou estímulo ameaçador. A conscin sem ousadia evolutiva esquivando-se das autorreciclagens consideradas ameaçadoras às próprias convicções ultrapassadas.

06. **Imobilidade.** A autodefesa da letissimulação ao lidar com ameaça dissuadindo o predador estimulado por movimento. A conscin *em ponto morto*, decidofóbica, em autocobrança paralizadora, superestimando ameaças e rendendo-se aos próprios trafores.

07. **Narcisismo.** A dominância do macho alfa ou da fêmea alfa sobre os demais a fim de garantir a sobrevivência, evitar concorrência e propagar genes. A conscin invejosa, funcionando em modo autengrandecedor, siderada em poder, prestígio e status. *Libido dominandi*.

08. **Pânico.** A resposta fisiológica instintiva extrema perante situação ameaçadora à sobrevivência. A conscin vítima de transtornos de ansiedade acionando estratégia instintiva de auto-preservação incompatível com a natureza do problema confrontado.

09. **Paranoia.** O modo hiperalerta ativado a fim de não se tornar presa em ambiente consistentemente perigoso. A desconfiança monopolizadora da conscin nas relações interpessoais no universo da Conviviologia.

10. **Sociopatia.** A estratégia predatória de sobrevivência em circunstâncias de escassez de recursos. A sociopatia da conscin escaladora social, anticosmoética, autocentrada e com baixa empatia.

11. **Subjugação.** A submissão reduzindo as chances de produzir raiva e conseqüente agressão por parte de dominante hostil. A conscin genuflexa evitando suposta desaprovação ou retaliação no âmbito das interprisões grupocármicas.

Atualização. As estratégias de enfrentamento desadaptativas e estagnadoras da autevolucão refletem matrizes mentais anacrônicas confirmadas por distorções cognitivas (autassédio / heterassédio) requerendo reestruturação e atualização.

Casuística. Caso ilustrativo de estratégia extemporânea de enfrentamento é o de Hiroo Onoda (1922–), oficial japonês da inteligência do exército, alocado nas Filipinas durante a *Segunda Guerra Mundial*. Após inúmeras tentativas de convencê-lo do término da guerra, somente depois de 29 anos da rendição do Japão, Onoda aceitou o fato e rendeu-se emergindo da selva, vestindo uniforme e espada, com seu rifle Arisaka ainda em condições operacionais, com 500 cartuchos de munição e diversas granadas de mão.

Conviviologia. A fixação da conscin em determinado *modus operandi* traz desajustes importantes na socialização, com repercussões multidimensionais. Tal estado pode estender-se em quadros de parapsicose pós-dessomática ampliando os contingentes das reurbanizações extra-físicas.

Personalidade. No universo da *Psicopatologia*, inúmeros transtornos podem ser avaliados à luz da ativação de modos primitivos ou anacrônicos de enfrentamento (porão consciencial). Eis, a título de reflexão, em ordem alfabética, 9 exemplos de transtornos de personalidade com as respectivas ameaças (medos), estratégias de enfrentamento excessivas e estratégias sadias a desenvolver:

A. Personalidade antissocial.

1. **Ameaças:** ser vítima; explorar por julgar-se vitimado.
2. **Estratégias excessivas:** combatividade; exploração; fraude; predação.
3. **Estratégias sadias a desenvolver:** empatia; reciprocidade; sensibilidade social.

B. Personalidade dependente.

1. **Ameaças:** abandono; rejeição.
2. **Estratégias excessivas:** apego extremo; buscar ajuda.
3. **Estratégias sadias a desenvolver:** autossuficiência; mobilidade.

C. Personalidade esquiva.

1. **Ameaças:** parecer “fraude”; ser desprezado; ser humilhado; ser rejeitado.
2. **Estratégias excessivas:** autexclusão; evitação; inibição.
3. **Estratégias sadias a desenvolver:** agressividade sadia; assertividade; socialização.

D. Personalidade esquizoide.

1. **Ameaças:** perder a liberdade de ação nos relacionamentos; os outros são frustrantes.
2. **Estratégias excessivas:** autonomia; isolamento.

3. **Estratégias sadias a desenvolver:** intimidade; reciprocidade.

E. Personalidade histriônica.

1. **Ameaças:** não ser o centro das atenções; ser preterido.
2. **Estratégia excessivas:** exibicionismo; expressividade; impressionismo; sedução.
3. **Estratégias sadias a desenvolver:** controle; reflexão; sistematização.

F. Personalidade narcisista.

1. **Ameaças:** não estar no topo; derrotas; ser mediano.
2. **Estratégias excessivas:** autengrandecimento; competitividade; manipulação.
3. **Estratégias sadias a desenvolver:** compartilhamento; identificação com o grupo.

G. Personalidade obsessivo-compulsiva.

1. **Ameaças:** desorganização; erros; falhas; imperfeições.
2. **Estratégias excessivas:** controle; catastrofismo; responsabilidade; sistematização.
3. **Estratégias sadias a desenvolver:** divertimento; lazer; relaxamento.

H. Personalidade paranoide.

1. **Ameaças:** controle; discriminação; humilhação; manipulação.
2. **Estratégias excessivas:** desconfiança; suspeita; vigilância.
3. **Estratégias sadias a desenvolver:** aceitação; confiança; serenidade.

I. Personalidade passivo-agressiva.

1. **Ameaças:** perda de aprovação; redução de autonomia.
2. **Estratégias excessivas:** autonomia; parecer submisso; resistência; sabotagem.
3. **Estratégias sadias a desenvolver:** atividade; assertividade; cooperação; intimidade.

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 estratégia de enfrentamento, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Adaptabilidade:** Adaptaciologia; Neutro.
02. **Adaptaciofilia:** Adaptaciologia; Homeostático.
03. **Adulto-criança:** Consciencioterapia; Nosográfico.
04. **Antivitimologia:** Holomaturologia; Homeostático.
05. **Autofuga:** Psicossomatologia; Nosográfico.
06. **Autoimunidade consciencial:** Despertologia; Homeostático.
07. **Autovitimização:** Parapatologia; Nosográfico.
08. **Distorção cognitiva:** Parapatologia; Nosográfico.
09. **Escolha evolutiva:** Experimentologia; Homeostático.
10. **Know-how evolutivo:** Evoluciologia; Homeostático.
11. **Mimeticologia:** Intrafisicologia; Neutro.
12. **Paraetologia:** Parassociologia; Neutro.
13. **Parêntese patológico:** Grafopensenologia; Nosográfico.
14. **Racionalidade completa:** Autodiscernimentologia; Neutro.
15. **Revalidade:** Holomaturologia; Homeostático.

AS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO APLICADAS NOS MOMENTOS CRÍTICOS E DESAFIOS EVOLUTIVOS, TRADUZEM O REAL PATAMAR DE AUTODISCERNIMENTO, HOLOMATURIDADE E INTELIGÊNCIA EVOLUTIVA DA CONSCIN.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já avaliou a qualificação das próprias estratégias de enfrentamento diante dos percalços e desafios cotidianos? Qual o saldo de anticonflituosidade e homeostase holossomática atual?

Bibliografia Específica:

1. **Beck, Aaron T.; Freeman, Arthur; Davis, Denise D.; & Colaboradores;** *Terapia Cognitiva dos Transtornos da Personalidade (Cognitive Therapy of Personality Disorders)*; revisor Cristiano Nabuco de Abreu; trad. Maria Adriana Veríssimo Veronese; 342 p.; 16 caps.; 415 refs.; 25 x 17,5 cm; br.; *Artmed*; Porto Alegre, RS; 2005; páginas 31 a 57.
2. **Bortoloti, Marcelo;** *A Batalha do Senhor Onoda; Veja*; Revista; Semanário; Ed. 1.997; Ano 40; N. 08; Seção: *História*; 3 ilus.; São Paulo, SP; 28.02.07; páginas 80 a 82.
3. **Gazzaniga, Michael S.; & Heatherton, Todd F.;** *Ciência Psicológica: Mente, Cérebro e Comportamento (Psychological Science: Mind, Brain and Behavior)*; trad. Maria Adriana Veríssimo Veronese; 624 p.; 17 caps.; 904 refs.; 28 x 21 cm; br.; *Artmed*; Porto Alegre, RS; 2005; páginas 332 a 341.
4. **Solomon, Andrew;** *O Demônio do Meio-dia: Uma Anatomia da Depressão (The Noonday Demon: An Anatomy of Depression)*; revisoras Fátima Fadel; & Clarisse Cintra; trad. Myriam Campello; 816 p.; 12 caps.; 891 refs.; 17 x 12 cm; br.; *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ; 2010; páginas 568 a 598.
5. **Young, Jeffrey E.; Klosko, Janet S.; & Weishaar, Marjorie;** *Terapia do Esquema: Guia de Técnicas Cognitivo-Comportamentais Inovadoras (Schema Therapy)*; revisor Paulo Knapp; trad. Roberto Cataldo Costa; 368 p.; 10 caps.; 104 refs.; 25 x 17,5 cm; br.; *Artmed*; Porto Alegre, RS; 2008; páginas 44 a 54, 242 e 243.

R. B.