

**BINÔMIO CALMA-CORAGEM**  
(MENTALSOMATOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** O *binômio calma-coragem* é a associação dos atributos intraconscenciais de serenidade e destemor, manifestos pela conscin, homem ou mulher, na implementação de autoconduta tranquila e ousada, capaz de impulsionar e sustentar o ânimo para o enfrentamento de desafios, percalços e / ou vicissitudes, com o propósito de vivenciar a condição de minipeça útil do *Maximecanismo Multidimensional Interassistencial*.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O vocábulo *binômio* vem do idioma Latim, *binômius*, constituído por *bis*, “dois”, e *nomen*, “nome; apelação; palavra; termo; expressão; nome de família; nome próprio; prenome; sobrenome; apelido”. Surgiu no Século XIX. O termo *calma* procede do idioma Italiano, *calma*, derivado do idioma Latim Tardio, *cauma*, e este do idioma Grego, *kauma*, “calor; quente; calmaria do mar; serenidade; sossego”. Apareceu no Século XIV. A palavra *coragem* procede do idioma Francês, *courage*, por *coeur*, “coração; disposição nobre do coração; qualidade espiritual de bravura”. Surgiu no Século XVI.

**Sinonimologia:** 1. *Binômio serenidade-desassombro*. 2. Bissociação calma-coragem. 3. Associação fleuma-audácia.

**Neologia.** As 3 expressões compostas *binômio calma-coragem*, *minibinômio calma-coragem* e *maxibinômio calma-coragem* são neologismos técnicos da Mentalsomatologia.

**Antonimologia:** 1. *Binômio ansiosismo-ousadia*. 2. *Binômio desassossego-desânimo*. 3. *Binômio impulsividade-pusilanimidade*. 4. *Binômio calma-acovardamento*.

**Estrangeirismologia:** a *peace of mind*; a *serenity*.

**Atributologia:** predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à holomaturescência do equilíbrio nas automanifestações.

**Megapensenologia.** Eis 4 megapenses trivocabulares referentes ao tema: – *Antiprecipitação: calma cosmoética. Coragem: megapotência evolutiva. Sinceridade exige coragem. Conhecimento é coragem*

**Proverbiologia:** – *Devagar, pois tenho pressa. Piano, piano se va lontano* (devagar se vai ao longe). *Keep calm and carry on* (Fique calmo e continue).

**Ortopensatologia.** Eis 3 ortopensatas relativas ao tema, citadas em ordem alfabética, e classificadas em 3 subtítulos:

1. “**Autorretidão.** *A autorretidão acalma. Vamos cumprir nosso dever aconteça o que acontecer*”.

2. “**Coragem.** A coragem é das **conquistas evolutivas** mais difíceis de serem absorvidas como atributo intraconscencial e existe em função da existência do medo”.

3. “**Desistência.** Em determinados **contextos**, paradoxalmente, a desistência, a retirada e a deserção são os posicionamentos mais inteligentes e exemplificadores de maior coragem”.

### II. Fatuística

**Pensenologia:** o holopense pessoal da moderação; o holopense pessoal da intrepidez; o holopense pessoal da racionalidade cosmoética; o pensene padrão da intercompreensão; a propensão ao carregamento da autopenalidade no *pen*; os evolucionenses; a evolucionensidade; os ortopenses; a ortopensidade; os harmonopenses; a harmonopensidade; os autopenses; a autopenalidade equilibrada; o holopense pessoal da interassistencialidade.

**Fatologia:** a serenidade destemida diante da própria realidade consciencial; a liberdade produzida pela paciência madura; o autoposicionamento assertivo tranquilo; o enfrentamento de situações estressantes com otimismo; a proatividade sem afobação; a bissociação calma-coragem

enquanto lema automotivador; a placidez corajosa diante dos percalços inesperados; a tranquilidade e determinação na omissão superavitária; a busca da ataraxia; a imperturbabilidade do megadesassombro; a autoconfiança impulsionando a assistência na hora apropriada; a sensatez e a ousadia no esclarecimento prioritário; a valorização das competências pessoais; a mente disciplinada; a segurança na capacidade pessoal de resolver os problemas do dia a dia; a autoimperturbabilidade perante os percalços; a logística do enfoque técnico na resolução dos problemas; o “ato de agir sem medo de mostrar a cara”; a fuga da cosmovisão mantendo a vida no limite acanhado da interiorose; a sucumbência à pusilanimidade; a inquietação; a ansiedade; a impulsividade; a precipitação; a indiferença; a frieza; a libertação do desassossego; o descarte do acovardamento às manifestações psicossomáticas; a coragem de admitir os retroerros; a calma em empreender o primeiro passo rumo aos neoacertos; a decisão de saída da mediocridade; o enfrentamento dos conflitos íntimos; a substituição da fraqueza moral pela coragem serena do autenfrentamento; a desdramatização das mazelas da vida diária; a resolução das crises de crescimento sem sobressaltos; o destemor na autodesconstrução cosmoética de posturas anacrônicas; a eliminação dos autassédios; a resistência às intempéries; a desestagnação; a assertividade; o meio-termo; a parcimônia; o planejamento da ultrapassagem das marcas evolutivas pessoais; o deslanche existencial; a libertação da interprisão grupocármica; a *inteligência evolutiva* (IE); o aprofundamento crescente no autocohecimento promovendo reciclagens intraconscienciais continuadas; a autorreflexão; a ampliação do mundo pessoal; a vacina antimelex; o amplificador da consciencialidade promovendo abertismo a neoidéias e à autoconfiança; a opção pelo antiemocionalismo racional.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a autoconscientização multidimensional (AM); a sinalética energética e parapsíquica pessoal; o auxílio dos amparadores extrafísicos na compreensão dos contextos para intervenção apropriada; a assepsia energética da psicofera pessoal; a atuação extrafísica equilibrada resultante do solilóquio apaziguador; a profilaxia dos autassédios na evitação do açodamento; o reconhecimento da atuação multidimensional fortalecendo a conexão calma-coragem.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo equilíbrio-audácia* contribuindo para o aprofundamento das autorreflexões; o *sinergismo mentalsomático evolutivo dos atributos intraconscienciais*; o *sinergismo prudência-serenidade-ousadia*; o *sinergismo anticonflitividade lúcida–produtividade interassistencial ampliada*; o *sinergismo patológico da inibição crônica travancando a evolução*; o *sinergismo decorrente da harmonização das energias conscienciais* (ECs); o *sinergismo decisão-vontade*; o *sinergismo autenfrentamento–conquista evolutiva*.

**Principiologia:** o *princípio do megafoco mentalsomático*; o *princípio da prospectividade*; o *megaprincípio “nada substitui o esforço pessoal”*; o *princípio do posicionamento pessoal* (PPP); o *princípio evolutivo da Interassistenciologia*.

**Codigologia:** o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) aplicado, neutralizando os desalentos; o *código de exemplarismo pessoal* (CEP) enquanto instrumento da concretização das autossuaperações; o *código de etiqueta social*; o *código de etiqueta parassocial*.

**Teoriologia:** a *teoria da evolução consciencial pelos autesforços*; a inércia da *teoria ante a dinâmica da autovivência*; a imprescindibilidade da *teoria* (1% do conhecimento fundamentado) *unida à prática* (99% da vivência desempenhada); a *teoria conscienciológica do traforismo*; a *teoria da crise de crescimento*; a *teoria da dissonância cognitiva*; a *teoria da espiral evolutiva* propiciando soerguimentos.

**Tecnologia:** a *técnica de manutenção do binômio calma-coragem diante dos minipercalços* preparando as reações pessoais perante os megapercalços; a *técnica de 8 passos “acalme-se”*; a *técnica da desdramatização*; a *técnica de afastar-se do problema e olhá-lo de fora*; a *técnica da desassimilação simpática*; a *técnica de viver bioenergeticamente alerta sem ansiosismo*; a *técnica do “passo a passo, parte a parte, sempre”*.

**Voluntariologia:** a interassistência no *voluntariado conscienciológico* sendo favorecida pelo exercício do *binômio calma-coragem*.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da vida cotidiana diuturna*; o *laboratório conscienciológico da paz*; o *laboratório conscienciológico da Autopensenologia*; o *laboratório conscienciológico da Paradireitologia*; o *laboratório conscienciológico Serenarium*; o *laboratório conscienciológico da Autevoluciolgia*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Mentalsomatologia*.

**Efeitologia:** os *efeitos dos retroerros* sendo enfrentados com o *binômio calma-coragem*; a *coragem de assumir os efeitos dos acertos anteriores*; o *efeito do binômio calma-coragem* no aproveitamento das oportunidades interassistenciais; a *evitação do efeito nocivo dos erros de raciocínio*.

**Neossinapsologia:** o aborto das neossinapses causado pelo ansiosismo; as *neossinapses geradas pela reflexão sobre a imperturbabilidade*; as *neossinapses oriundas da sobreposição mentalsomática às manifestações emocionais desgastantes*; as *neossinapses desencadeadas pelo enfrentamento de estresses*.

**Ciclogia:** o ânimo sereno necessário à consecução do *ciclo autoconsciencioterápico autoinvestigação-autodiagnóstico-autenfrentamento-autossuperação*; a *tranquilidade corajosa* no exercício do *ciclo autopesquisa-autexame-autoconhecimento*.

**Enumerologia:** a *ousadia-tranquila* lúcida; a *ousadia-tranquila* coerente; a *ousadia-tranquila* cosmoética; a *ousadia-tranquila* realista; a *ousadia-tranquila* racional; a *ousadia-tranquila* libertadora; a *ousadia-tranquila* eficaz.

**Binomiologia:** o *binômio calma-coragem*; o *binômio crise de crescimento-autossuperação*; o *binômio placidez-desassombro*; o *binômio impassibilidade-audácia*; o *binômio mansidão-desembaraço*; o *binômio arrojo-fleuma*.

**Interaciologia:** a *interação ansiedade-distresse*; a *interação assediado-assediador*; a *interação ataraxia-interassistencialidade*.

**Crescendologia:** o *crescendo da autoconfiança na capacidade da realização*; o *crescendo patológico medo-vergonha-hesitação*.

**Trinomiologia:** o *trinômio pusilanidade-paralisação-insucesso*; o *trinômio calma-coragem-seriedade*, raiz da autodeterminação.

**Polinomiologia:** o *polinômio ignorância-ansiedade-medo-estagnação*; o *polinômio cognição-compreensão-acalmia-coragem-realização*; o *polinômio vontade firme-intenção cosmoética-coragem evolutiva-paciência incólume*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo autossuperação / autovitimização*; o *antagonismo autoconfiança / insegurança*; o *antagonismo coragem / covardia*; o *antagonismo autopacificação / impulsividade*; o *antagonismo ansiosismo / maturidade*; o *antagonismo procrastinação assediadora / resolução desassediadora*; o *antagonismo querer avançar evolutivamente / não abrir mão da patologia*.

**Paradoxologia:** o *paradoxo da adversidade enquanto aporte existencial*; a *condição paradoxal de a consciência optar pela autobnubilização*; o *paradoxo de o maior desafio ser o enfrentamento íntimo da autoconsciencialidade*; o *paradoxo de o ego ser obstáculo para o autamparo*; o *paradoxo de a euforia poder ser estado íntimo perturbador*; o *paradoxo da aceleração laboral serena*; o *paradoxo da conscin sadia sem produtividade evolutiva*; o *paradoxo da indiferença ao heterorreconhecimento*.

**Politicologia:** a *lucidocracia*; a *proexocracia*; a *interassistenciocracia*.

**Legislogia:** a *lei do maior esforço* aplicada à conquista da imperturbabilidade.

**Filiologia:** a *criticofilia*; a *interassistenciofilia*; a *intencionofilia*; a *coerenciofilia*.

**Fobiologia:** a *autopesisofobia*; a *disciplinofobia*; a *decidofobia*.

**Sindromologia:** a *superação da síndrome da pressa*; a *profilaxia da síndrome da aprofexia* resultante da análise estouvada; a *evitação da síndrome do ansiosismo*; a *eliminação da síndrome da dispersão intelectual*.

**Maniologia:** a *mania da dúvida travando a ação oportuna*.

**Mitologia:** a desmitificação generalizada autoconsciente; o combate ao *mito da perfectibilidade*; a anulação do *mito da fraqueza consciencial*; a eliminação do *mito de a liberdade consciencial corresponder a deixar-se levar pela vida*; o *mito egoísta de não haver nada a ensinar ou a aprender*.

**Holotecologia:** a volicioteca; a autopesquisoteca; autocriticoteca; a interassistencioteca; a cosmoeticoteca; a pacificoteca; a proexoteca; a maturoteca.

**Interdisciplinologia:** a Mentalsomatologia; a Experimentologia; a Intrafisiologia; a Evoluciolgia; a Autequilibrilogia; a Autoconsciencioterapeuticologia; a Autoconscienciometrologia; a Discernimentologia; a Argumentologia; a Coerenciologia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a consréu ressomada; a isca humana lúcida; a conscin autoc coerente; a conscin resoluta; a conscin mentalsomática; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

**Masculinologia:** o inseguro; o impulsivo; o medroso; o corajoso; o autoconfiante; o destemido; o amparador intrafísico; o autodecisor; o reeducador; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o tenepessista; o parapercepcilogista; o voluntário; o pesquisador; o verbetólogo; o tertuliano; o teletertuliano.

**Femininologia:** a insegura; a impulsiva; a medrosa; a corajosa; a autoconfiante; a destemida; a amparadora intrafísica; a autodecisora; a reeducadora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a tenepessista; a parapercepcilogista; a voluntária; a pesquisadora; a verbetóloga; a tertuliana; a teletertuliana.

**Hominologia:** o *Homo sapiens mentalsomaticus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens aequilibratus*; o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens assistentialis*; o *Homo sapiens maxifraternus*; o *Homo sapiens despertus*.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** *minibinômio calma-coragem* = o aplicado profilaticamente no enfrentamento das adversidades do cotidiano; *maxibinômio calma-coragem* = o aplicado, de modo indispensável, na superação dos gargalos impeditivos à condição de autoimperturbabilidade pré-despeticidade.

**Culturologia:** a cultura da antivitimização; a cultura da interassistencialidade; a cultura da serenidade; a cultura da profilaxia dos autoconflitos paralisantes; a cultura da convivência com os amparadores extrafísicos; a evitação da cultura do corre-corre; a cultura do planejamento responsável da autoproéxis.

**Caracterologia.** Sob a ótica da *Experimentologia*, eis por exemplo na ordem alfabética 12 condições, variáveis ou contextos onde o exercício do *binômio calma-coragem* pode ser útil:

01. **Antagonismos:** a imperturbabilidade perante opiniões dissonantes, afrontamento, desabono, heterocrítica; a ponderação e resposta visando provocar reflexão no interlocutor.

02. **Crises:** a serenidade para intervir em situações de pânico, desastres, calamidades; a calma para perscrutar possíveis alternativas de atuação visando minimizar prejuízos pessoais, sociais, morais e financeiros.

03. **Decepções:** a análise das expectativas geradoras de frustrações; a desdramatização do erro de avaliação.

04. **Dúvidas:** a responsabilidade pela escolha ideal sopesando o psicossoma e o mentalsoma; as opiniões contrárias esclarecedoras; a reflexão centrífuga intraconsciencial discernida quanto ao evolutivo, prioritário e cosmoético.

05. **Apegos:** o descondicionamento inteligente quanto ao passado, aos maus hábitos, às ideias anacrônicas, à zona de conforto patológica, ao materialismo, ao soma, às tradições; a auto-libertação das crenças, autotrafes e convenções anacrônicas.

06. **Desavenças:** o destemor para buscar pontos de interesse comuns em situação de conflito interpessoal; a ortopensenização e os diálogos esclarecedores conciliatórios.

07. **Erros:** a admissão e aceitação dos equívocos, enganos e desacertos; a autorretratação, correção, recomposição e minimização de danos evitando a ruminação mental e a autculpa paralisantes.

08. **Ignorância:** a decisão de ultrapassar limites cognitivos; o empenho em reduzir a ignorância da qual deriva todo erro; a inspiração nos trafores exemplaristas alheios.

09. **Impotência:** o ato de abster-se diante da impossibilidade de contribuir positivamente para melhorar o panorama de desequilíbrio; a compreensão do contexto no qual o mais assistencial é omitir-se.

10. **Patologias:** a fleuma para o exame da gravidade do diagnóstico; o exame das alternativas de cura; o encaminhamento dos possíveis tratamentos.

11. **Porão:** a lucidez para reconhecer e sobrepor sem dramatizar ou autovitimizar-se no afloramento das imaturidades ou inexperiências próprias ou alheias.

12. **Posicionamento:** as reações sadias em contraponto ao modo de atuação do robô humano sem maiores realizações evolutivas; a pesquisa para só emitir opinião quando julgar estar contribuindo para esclarecer.

## 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 o *binômio calma-coragem*, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Acanhamento:** Psicossomatologia; Nosográfico.
02. **Animador consciencial:** Conviviologia; Homeostático.
03. **Ânimo extra:** Autorrecexologia; Homeostático.
04. **Ansiedade:** Psicossomatologia; Nosográfico.
05. **Ataraxia:** Homeostaticologia; Homeostático.
06. **Autofuga:** Psicossomatologia; Nosográfico.
07. **Autossuperação específica:** Experimentologia; Homeostático.
08. **Autossuperação prioritária:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
09. **Estratégia de enfrentamento:** Etologia; Neutro.
10. **Eutimia:** Homeostaticologia; Homeostático.
11. **Frieza assistencial cosmoética:** Interassistenciologia; Homeostático.
12. **Imperturbabilidade:** Homeostaticologia; Homeostático.
13. **Iniciativa pessoal:** Voliciologia; Neutro.
14. **Propulsor da vontade:** Evoluciologia; Neutro.
15. **Sobreposição mentalsomática:** Holomaturologia; Homeostático.

**AO SOBREPOR O MENTALSOMA AO PSICOSSOMA, ELEGENDO O BINÔMIO CALMA-CORAGEM ENQUANTO ESTRATÉGIA INTELIGENTE DE CONDUTA, A CONSCIN MANTÉM O EQUILÍBRIO NECESSÁRIO À AÇÃO INTERASSISTENCIAL.**

**Questionologia.** Em quais condições você, leitor ou leitora, enfrenta os desafios do cotidiano? Com sereno destemor ou inquietude e desânimo? As crises são motivo de irritação ou de crescimento evolutivo?

**Bibliografia Específica:**

1. **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; páginas 63, 169, 246, 247, 411 e 1.096.

2. **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 (CEAEC)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 158 e 462.

3. **Idem**; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 3 Vols.; 2.084 p.; Vol. 1; 1 *blog*; 52 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 13 cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 292, 528 e 611.

M. M. R.