

## **APEGO INSEGURO** (PSICOSSOMATOLOGIA)

### **I. Conformática**

**Definologia.** O *apego inseguro* é o estado emocional caracterizado pela ligação patológica entre duas ou mais consciências, intra e / ou extrafísicas, denotando ansiedade excessiva, dependência e medo de perder o afeto nas interações interpessoais.

**Tematologia.** Tema central nosográfico.

**Etimologia.** A palavra *pegar* procede do idioma Latim, *picare*, “sujar-se com breu ou piche; impregnar-se de breu; ter em si; trazer para si”. Surgiu no Século XIV. O termo *apego* apareceu no Século XVII. O prefixo *in* provém do mesmo idioma Latim, *in*, “privação; negação”. O vocábulo *seguro* vem igualmente do idioma Latim, *securus*, “tranquilo; calmo; seguro; plácido; pacífico; confiado; ousado; quem é indiferente a; quem não teme; quem não receia”, constituído por *sine*, “sem”, e *cura*, “inquietação; aflição; angústia; cuidado; guarda; vigia; superintendente; objeto ou causa de cuidados”. Surgiu no Século XIII.

**Sinonimologia:** 1. Vínculo afetivo patológico. 2. Dependência afetiva.

**Neologia.** As duas expressões compostas *apego inseguro na infância* e *apego inseguro na adultidade* são neologismos técnicos da Psicossomatologia.

**Antonimologia:** 1. Vínculo sadio. 2. Autonomia afetiva.

**Estrangeirismologia:** o *modus operandi* emocional pessoal; a *affect dysregulation*; a *attachment theory*.

**Atributologia:** predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à holomaturidade aplicada nos vínculos afetivos.

### **II. Fatuística**

**Pensologia:** o holopensene pessoal emocional; o holopensene da consciência insegura; os patopenses; a patopensenedade; os parapsicopenses; a parapsicopensenedade; os lucidopenses; a lucidopensenedade; os evolucipenses; a evolucipensenedade; os prioropenses; a prioropensenedade.

**Fatologia:** o apego inseguro; a mesologia influenciando diretamente no desenvolvimento e na qualidade das habilidades sociais da criança; o comportamento de vinculação inato a todos os seres humanos visando a obtenção de segurança pessoal na fase infantil; os agentes estressores, a exemplo da ausência de cuidados, descontinuidade da parentalidade, ameaças persistentes por parte dos pais de não amar o infante; o abandono e indução de culpa levando à construção do apego inseguro; o medo de perder a figura de ligação resultando em ansiedade e insegurança na formação dos vínculos afetivos; o ato de a consciência demonstrar dependência afetiva; as escolhas dos modelos de relacionamentos futuros revelando os esquemas centrais de dependência afetiva; o apego inseguro propiciando a baixa tolerância à frustração, à vulnerabilidade e ao sofrimento, o medo do abandono, a baixa autestima e os problemas de autoconceito; o amor sufocante da conscin insegura devido à ansiedade e culpa ao expressar os desejos pessoais; a autoconfiança compulsiva e a raiva latente advindas do apego inseguro; o grupo de autajuda das *Mulheres que Amam Demais Anônimas* (MADA) evidenciando o cuidado excessivo e a necessidade progressiva de dar amor e atenção ao parceiro, em geral desatencioso e distante; os autassédios resultando em esquemas mentais disfuncionais e interpretações errôneas de algumas situações ocasionando conflitos internos e externos; a *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); a proposição da Teoria do Apego pelo psiquiatra John Bowlby (1907–1990).

**Parafatologia:** a aplicação do estado vibracional (EV) propiciando o autodiagnóstico do apego inseguro; os acoplamentos energéticos diários evidenciando a qualidade da energia pessoal;

os assediadores aproveitando-se da vulnerabilidade emocional alheia para implantar cunhas mentais ampliando a sensação de desconforto e malestar; os bloqueios energéticos advindos do apego inseguro; as semipossessões malignas decorrentes dos auto e heterassédios; as retrocognições evidenciando as tendências, os valores e a qualidade dos vínculos formados nas vidas pregressas podendo mostrar a tendência pessoal para formar o apego inseguro na vida atual; os parafenômenos podendo ocasionar reciclagens intraconscienciais (recin) na conscin insegura.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo dos vínculos afetivos*; o *sinergismo das interações pessoais sadias resultando no apego seguro*; o *sinergismo nosográfico das interações interpessoais doentias gerando o apego inseguro*; o *sinergismo nosográfico dos traques da consciência*; o *sinergismo homeostático da interdependência afetiva*; o *sinergismo doentio das emoções tóxicas advindas do apego inseguro*; o *sinergismo da afetividade sadia*; o *sinergismo nosográfico entre assediador e assediado inerente ao apego inseguro*.

**Principiologia:** a profilaxia da construção do apego inseguro expresso no *princípio do respeito mútuo entre as consciências*.

**Codigologia:** a afetividade sadia aperfeiçoando o *código pessoal de Cosmoética (CPC)*.

**Teoriologia:** a *teoria do apego*; a *teoria da convivialidade sadia*; a *teoria da afetividade*; a *teoria das habilidades sociais*; a *teoria da imperturbabilidade*; a *teoria da assedialidade interconsciencial*; a *teoria da desassimilação simpática*.

**Tecnologia:** a *técnica da identificação das chaves do comportamento disfuncional*; as *técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)*; as *técnicas de registro para o monitoramento dos pensamentos e das emoções*; a *técnica da autovalidação dos comportamentos funcionais*; a *técnica dos traques*; a *técnica das habilidades sociais*; as *técnicas consciencioterápicas*.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da grupalidade*; o *laboratório conscienciológico da Pensenologia*; o *laboratório conscienciológico da Mentalsomatologia*; o *laboratório conscienciológico da Assistenciologia*; o *laboratório conscienciológico da Experimentologia*; o *laboratório conscienciológico da retrocognição*; o *laboratório conscienciológico da Cosmoética*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Grupocarmologia*; o *Colégio Invisível da Interassistenciologia*; o *Colégio Invisível dos Intermistivistas*; o *Colégio Invisível da Proexologia*; o *Colégio Invisível da Intrafisiologia*; o *Colégio Invisível da Conviviologia*; o *Colégio Invisível da Evoluciologia*.

**Efeitologia:** os *efeitos nosográficos da insegurança pessoal*; os *efeitos prejudiciais da vinculação insegura*; o *efeito renovador da superação dos traques fardos (traques)*; os *efeitos catárticos do autenfrentamento do apego inseguro*; o *efeito esclarecedor da Consciencioterapia*; os *efeitos da interação parental na infância*; os *efeitos negativos do medo*; os *efeitos homeostáticos do desenvolvimento das habilidades sociais na conscin com apego inseguro*.

**Neossinapsologia:** o apego inseguro dificultando a *aquisição de neossinapses*.

**Ciclogia:** a necessidade premente do *ciclo de reflexões autocríticas perante a afetividade pessoal*; o *ciclo patológico das crenças errôneas pessoais e as falsas expectativas acerca do outro*.

**Binomiologia:** o *binômio afetividade saudável–vínculos fortalecidos*; o *binômio imaturidade emocional–apego inseguro*; o *binômio pais ausentes–vínculo inseguro*; o *binômio fracasso familiar–fracasso educacional*; o *binômio apego inseguro–inabilidade social*; o *binômio tacon-tares aplicado no entendimento do apego inseguro*; o *binômio auteducabilidade afetiva–apego seguro*.

**Interaciologia:** a compreensão da *holointeração parental na formação do apego inseguro*; a *interação decorrente dos laços afetivos*; a *interação deficitária da conscin com apego inseguro*.

**Crescendologia:** o *crescendo responsividade materna–apego seguro–vínculos afetivos sadios* denotando a estruturação do apego saudável.

**Trinomiologia:** o *trinômio educação emocional–afetividade madura–convivialidade sadia* evidenciando a importância dos laços afetivos para a consciência.

**Polinomiologia:** o *polinômio apego inseguro–apego evitante–apego seguro–holoconvivialidade*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo insegurança pessoal / segurança pessoal; o antagonismo baixa autestima / autoconceito saudável; o antagonismo comportamento adequado / comportamento disfuncional; o antagonismo afetividade sadia / afetividade doentia; o antagonismo vínculos seguros / vínculos inseguros; o antagonismo convivência sadia / convivência doentia; o antagonismo autenticidade / inautenticidade*.

**Paradoxologia:** o *paradoxo de a conscin dependente afetiva formar laços geralmente com consciências indiferentes ao afeto*.

**Politicologia:** a *lucidocracia; a cosmoeticocracia; a assistenciocracia; a discernimento-ocracia; a conscienciocracia; a refutaciocracia; a proexocracia*.

**Legislogia:** a *lei do maior esforço aplicado na superação do apego inseguro*.

**Filiologia:** a *sociofilia; a energofilia; a parapsicofilia; a teaticofilia; a proexofilia; a conscienciografia; a conviviofilia*.

**Fobiologia:** a *autocriticofobia; a cosmoeticofobia; a pesquisofobia; a raciocinofobia; a recinofobia; a reexofobia; a autorreflexofobia*.

**Sindromologia:** a *síndrome da alienação parental; a síndrome da autoconfiança compulsiva*.

**Maniologia:** a *mania de a conscin manter pensamentos negativistas fortalecendo o apego inseguro*.

**Mitologia:** o *mito da dependência evolutiva*.

**Holotecologia:** a *somatoteca; a psicossomatoteca; a energoteca; a fenomenoteca; a parapsicoteca; a cosmoeticoteca; a consciencimetroteca*.

**Interdisciplinologia:** a *Psicossomatologia; a Pedagogia; a Conviviologia; a Intencionologia; a Intraconscienciologia; a Cosmovisiologia; a Harmoniologia; a Inventariologia; a Parapatologia; a Intrafisiologia; a Energossomatologia; a Proexologia; a Grupocarmologia*.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a *criança; o adolescente; o adulto; os pais; a família; o profissional de saúde; o profissional da educação*.

**Masculinologia:** o *pai; o filho; o jovem; o homem adulto; o acoplamentista; o intermissivista; o comunicador; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o macrossômata; o proexista; o proexólogo; o epicon lúcido; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o pesquisador; o voluntário; o verbetólogo*.

**Femininologia:** a *mãe; a filha; a jovem; a mulher adulta; a acoplamentista; a intermissivista; a comunicadora; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrossômata; a proexista; a proexóloga; a epicon lúcida; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a pesquisadora; a voluntária; a verbetóloga*.

**Hominologia:** o *Homo sapiens educator; o Homo sapiens parapsychophilicus; o Homo sapiens autocriticus; o Homo sapiens fraternus; o Homo sapiens interassistentialis; o Homo sapiens socialis; o Homo sapiens gruppalis*.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** *apego inseguro na infância = a ligação emocional doentia de insegurança na criança; apego inseguro na adultidade = a ligação emocional doentia de insegurança no adulto*.

**Culturologia:** a cultura da afetividade sadia.

**Afetividade.** Considerando a *Psicossomatologia*, o apego inseguro resulta das experiências negativas advindas dos contatos interpessoais da vida atual ou pregressa, os quais podem provocar queloides ou marcas emocionais prejudicando a autexpressão da consciência.

**Técnicas.** De acordo com a *Experimentologia*, eis, por exemplo, 6 métodos didáticos para a reeducação emocional de essencial importância para a consciência com apego inseguro, listados em ordem alfabética:

1. **Experimentação:** descobrir novas maneiras de solucionar problemas emocionais.
2. **Habilidade social:** aprender a controlar os sentimentos nosográficos interconscienciais e desenvolver a comunicação assertiva sadia.
3. **Identificação:** registrar os pensamentos, emoções e energias negativas no dia a dia e as respectivas situações alavancadoras das ocorrências.
4. **Interação:** reservar momentos do dia para realizar atividades sociais de lazer, objetivando fazer novas amizades.
5. **Reflexão:** refletir sobre os pensamentos negativistas explorando outra maneira de pensar em situações conflitivas.
6. **Trafór:** compilar os trafores pessoais e sempre utilizá-los frente a situação de conflito.

## 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 o apego inseguro, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Acerto grupocármico:** Grupocarmologia; Homeostático.
02. **Afetividade:** Psicossomatologia; Neutro.
03. **Altruísmo:** Policarmologia; Homeostático.
04. **Ansiedade:** Psicossomatologia; Nosográfico.
05. **Carga da convivialidade:** Conviviologia; Neutro.
06. **Convivência humana:** Conviviologia; Neutro.
07. **Distorção cognitiva:** Parapatologia; Nosográfico.
08. **Entendimento distorcido:** Autocogniciologia; Nosográfico.
09. **Heterassédio:** Parapatologia; Nosográfico.
10. **Holopense interassistencial:** Interassistenciologia; Homeostático.
11. **Informação esclarecedora:** Parapedagogiologia; Homeostático.
12. **Interassedialidade:** Grupocarmologia; Nosográfico.
13. **Maternagem racional:** Maternologia; Neutro.
14. **Princípio do exemplarismo pessoal:** Cosmoeticologia; Homeostático.
15. **Responsividade materna:** Interassistenciologia; Neutro.

## **OS LAÇOS AFETIVOS INSEGUROS NÃO SUPERADOS NA TENRA IDADE E NAS VIDAS PREGRESSAS PODEM GERAR LACUNAS EMOCIONAIS, SENDO TRANSFERIDAS PARA AS RELAÇÕES INTERPESSOAIS FUTURAS.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, identifica em si, traços e tendências vinculados ao apego inseguro? Qual a qualidade da autoafetividade no atual momento evolutivo?

**Bibliografia Específica:**

1. **André, Christophe; *Psicologia do Medo: Como Lidar com Temores, Fobias, Angústias e Pânicos* (*Psychologie de la Peur: Craintes, Angoisses et Phobies*); trad. João Batista Kreuch; 304 p.; 10 caps.; 1 diagrama; 52 enus.; 2 gráfs.; 2 ilus.; 17 tabs.; 4 técnicas; 8 websites; 26 refs.; alf.; 23 x 16 cm; br.; Vozes; Petrópolis, RJ; 2008; páginas 13 a 26.**

2. **Bowlby, John; *Uma Base Segura: Aplicações Clínicas da Teoria do Apego* (*A Secure Base*); apres. Elizabeth Brasil Paulon; trad.; Sonia Monteiro de Barros; 170 p.; 8 caps.; 1 microbiografia; 243 refs.; 1 apênd.; alf.; ono.; 21 x 14 cm; enc.; 1ª imp.; Artes Médicas; Porto Alegre, RS; 1989; páginas 117 a 132.**

3. **Vicenzi, Luciano; *Coragem para Evoluir*; pref. Málu Balona; revisoras Gisele Salles; Karina Thomaz; & Márcia Abrantes; 188 p.; 8 caps.; 21 E-mails; 1 entrevista; 51 enus.; 1 foto; 2 ilus.; 1 microbiografia; 2 tabs.; 3 websites; glos. 37 termos; 50 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2001; páginas 86 a 112.**

4. **Vieira, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 E-mail; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 689 a 715.**

L. Z.