

AUTOSSUPERAÇÃO DO MEDO (PSICOSSOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *autossuperação do medo* é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, posicionar-se com determinação e autoincorruptibilidade no autenfrentamento da manifestação de inquietação, perturbação, ansiedade, receio, apreensão ou temor, reais ou imaginários, fruto de vivências desta vida ou de retrovidas, por meio de reciclagens intraconscienciais.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O elemento de composição *auto* vem do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O termo *superação* vem do idioma Latim, *superatio*, “ação de vencer; alcançar; conseguir”, de *superare*, “elevar-se acima de; superar-se”. Apareceu no Século XVI. A palavra *medo* vem do idioma Latim, *metus*, “medo; temor; desassossego; inquietação; ansiedade”. Surgiu no Século XIII.

Sinonimologia: 1. Auteliminação do temor. 2. Autorremoção da covardia. 3. Êxito pessoal contra o medo. 4. Autossuperação da inquietação. 5. Autossuperação do receio. 6. Ultrapassagem do temor. 7. Autodesassédio da covardia. 8. Desdramatização do medo.

Neologia. As 3 expressões compostas *autossuperação do medo*, *miniautossuperação do medo* e *maxiautossuperação do medo* são neologismos técnicos da Psicossomatologia.

Antonimologia: 01. Arrefecimento da coragem. 02. Manutenção do temor. 03. Emperamento da bravura. 04. Dramatização dos medos pessoais. 05. Manutenção do receio. 06. Travamento do arrojo. 07. Fossilização da audácia. 08. Estagnação da ousadia. 09. Fracasso da intrepidez. 10. Permanência na pusilanimidade.

Estrangeirismologia: a *self-overcomming*; a procrastinação *sine die*; a vida em *standby*.

Atributologia: domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto ao autoposicionamento holomaturológico.

Megapensologia. Eis 3 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Medo: produto imaginativo. Evolução significa autossuperação. Coragem: medo desaparecido.*

Citaciologia. Eis citação de Sófocles (496–406 a.e.c.) pertinente ao tema: – *Para o homem amedrontado, todas as coisas sussurram.*

Proverbologia: o ato de *ter medo da própria sombra*; o sentimento de *gato escaldado ter medo de água fria*.

II. Fatuística

Pensologia: o holopensene pessoal da autossuperação do medo; o holopensene pessoal da autossuperação prioritária; a autossuperação da autopatopensividade; o holopensene da vergonha; o holopensene pessoal da parapatologia da insegurança; os batopensenes; a batopensividade; os entropensenes; a entropensividade; os circumpensenes; a circumpensividade; os fobopensenes; a fobopensividade; a pressão holopensênica da ameaça; a clausura da patopensividade; a incerteza pensênica estagnante; a pensenização perturbada; os pensenes de inferioridade; a estrutura do holopensene do medo; o holopensene da autoconsciencioterapia; os reciclopensenes; a reciclopensividade; os voliciopensenes; a voliciopensividade; os ortopensenes; a ortopensividade; os prioropensenes; a prioropensividade; os evolucionpensenes; a evolucionpensividade; o holopensene pessoal do destemor cosmoético.

Fatologia: a autossuperação do medo; o autenfrentamento dos travões resultantes da ansiedade; a acalmia interna atestando a autossuperação do temor diante das situações conflituosas; o autodesassédio quanto a repercussão de determinado fato passado considerado atemorizante; a desdramatização do medo das consequências dos atos pessoais; a autossuperação do vício de ter medo; a superação do receio de ter medo; o sobrepujamento da sensação de ameaça da opinião

pública; a desdramatização do receio de ser desagradável; o autenfrentamento do medo de errar; o arrefecimento do medo de dizer a verdade; a suplantação do medo de ouvir a verdade; a autopa-cificação íntima ao lidar com as heterocríticas; a autossuperação do temor da rejeição da infância à maturidade; a autoconscientização dos gatilhos das ações e reações do medo; a eliminação da manipulação resultante dos próprios temores; a superação do medo como subproduto do ansiosismo; a autossuperação da evitação do fator surpresa; o aumento da flexibilidade diante dos acontecimentos inevitáveis cotidianos; o autocontrole diante do revertério ocasional; a volícolina utilizada para sair da acomodação na zona de conforto; o sobrepassamento ao receio de retornar à estaca zero evolutiva; o sobrepassamento da mecânica de internalização da ansiedade patológica; a transposição do conformismo evolutivo estagnador; o uso do mentalsoma na superação da predisposição emocional ao amedrontamento; a coragem da autodesconstrução cosmoética; a autossuperação da crise de crescimento; a ultrapassagem das metas evolutivas pessoais; as frustrações transformadas em desafios evolutivos; o sobrepassamento das adversidades; a progressão emocional; o autescurecimento superando o infantilismo como defesa; a tranquilidade genuína ao abrir mão do porto seguro; a dificuldade de articular as emoções; a falsa noção de todos os medos passarem; o orgulho petrificante; a utilização da *inteligência evolutiva* (IE) superando os medos; o autotriunfo sobre os surtos de autoincoerência; a reconstrução da autoconfiança dissipando as ameaças imaginárias; a autossuperação do sentimento de menos valia pessoal; a autexposição superando ilusão do isolamento; a busca contínua pela melhor alternativa cosmoética; o autodesassombro cosmoético; o cultivo da força presencial; o foco na obtenção da desperticidade nesta vida intrafísica.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a autovivência dos parafatos; a prática da tenepes diária; o autodiscernimento diante do heterassédio; o autoconhecimento superando os traumas de outras vidas; a autossuperação do restringimento intrafísico; a primener pessoal resultante das autoviências comprobatórias na autexposição sadia; o extrapolacionismo pessoal a partir das autossuperações parapsíquicas diárias; a autossuperação dos misticismos, frutos de autopatomimeses holobiográficas; a identificação dos medos multimilenares.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo catalítico autoconfiança-autenfrentamento*; o *sinergismo discernimento-vontade-energia*; o *sinergismo priorização-autodeterminação-autorganização*.

Principiologia: o *princípio do posicionamento pessoal* (PPP); o *princípio da autodefesa cosmoética*; o *princípio de aprender com os erros*; o *princípio filosófico antigo da coragem para mudar o mutável, paciência para aceitar o imutável e sabedoria para diferenciar as duas condições*; o *princípio da descrença* (PD); o *princípio “se não presta, não adianta fazer maquilagem”*.

Codigologia: o uso teático do *código pessoal de Cosmoética* (CPC).

Teoriologia: a *teoria da reeducação consciencial*; a *teoria do descarte do imprestável*; a *teoria do autoconhecimento*; a *teoria da recin*; a *teoria de inteligência evolutiva* (IE).

Tecnologia: a *técnica do autenfrentamento*; a *técnica do abertismo consciencial* dissolvendo as apriorismoses seculares; a *técnica da dessensibilização psicossomática*; a *técnica da autorreflexão de 5 horas*; a *técnica do EV*; a *técnica de evitação dos falsos conceitos*; as *técnicas do conscienciograma*; as *técnicas consciencioterápicas*; a *técnica de encapsulamento parassani-tário*; a *técnica da recéxis*.

Voluntariologia: o *voluntariado conscienciológico levado de eito a despeito da itinerância* na vida intrafísica.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico das Autorretrocogniologia*; o *laboratório conscienciológico da Autoparageneticologia*; o *laboratório conscienciológico da Automentalsomaticologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopenologia*; o *laboratório conscienciológico da Autocosmoeticologia*; o *laboratório conscienciológico da Autorganiziologia*.

Colégiologia: o *Colégio Invisível da Consciencioterapia*; o *Colégio Invisível da Pense-nologia*; o *Colégio Invisível da Autopesquisologia*.

Efeitologia: o efeito patológico da apriorismose; o efeito antiprojetivo do medo; o efeito do medo no enviesamento da atenção; o efeito amplificador da incerteza sobre o medo; o efeito dinamizador da autossuperação prioritária na autevoluição; o autoposicionamento ampliando o efeito halo da força presencial.

Neossinapsologia: as neossinapses deslindando o agente desencadeador do medo.

Ciclogia: o ciclo da Seriexologia auxiliando na autossuperação dos próprios medos; o ciclo medo antigo-medo novo; o ciclo (de ajustamento) erro-retificação-acerto; o ciclo fracasso-receio gerado pelo medo; o êxito pessoal a partir do ciclo identificação-tratamento dos medos; o ciclo medo provocando sensações-sensações provocando medo; o ciclo autoinvestigação-autodiagnóstico-autenfrentamento-autossuperação; o ciclo autorreflexão-autoposicionamento-autodefinição-planejamento da recin.

Binomiologia: o binômio vontade-determinação; o binômio autoposicionamento-autoimperdoamento; o binômio orgulho esterilizante-medo estagnador; o binômio medo implícito-medo explícito; o binômio dissociativo medo-objeto do medo; o binômio indício-evidência; o binômio suspeita permanente-vigilância incessante; o binômio acabativa-projeto inacabado.

Interaciologia: a interação medo inconfessado-medo reprimido; a interação medo-subserviência; a interação autenticidade-confiança; a interação medo-vergonha; a interação ansiosismo-mitificação; a interação consciencioterapeuta-evoluciente; a interação conscienciômetra-autopesquisador.

Crescendologia: o crescendo desrepressão-descondicionamento; o crescendo autorreflexão-autocura; o crescendo crise de crescimento-autenfrentamento-autossuperação.

Trinomiologia: o trinômio decisão-posicionamento-mudança; o trinômio aqui-agora-já; o trinômio lucidez-autoconfiança-autossuperação; a autossuperação íntima do trinômio patológico dor-medo-preocupação; o trinômio preocupação-insegurança-medo; o trinômio causa-concausa-consequência; o trinômio destemor-firmeza-ousadia.

Antagonismologia: o antagonismo autossuperação / autofracasso; o antagonismo autoposicionamento / autocorrupção; o antagonismo autodesassédio / autassédio; o antagonismo meta autevolutive / zona de conforto patológica; o antagonismo reciclante evolutivo / ignorante feliz; o antagonismo autenfrentamento / pusilanimidade; o antagonismo reciclagem evolutiva / estagnação resignada; o antagonismo protagonista da evolução / espectador da vida; o antagonismo autossuperação evolutiva / autovitimização; o antagonismo prevalência dos medos / singularidade da coragem; o antagonismo medo / autodiscernimento; o antagonismo insatisfação dura-doura / realização pessoal.

Paradoxologia: o paradoxo de evitar ter medo poder gerar mais medo.

Politicologia: a egocracia; a fobiocracia; a lucidocracia; a autopesquisocracia; a recexocracia.

Legislogia: a lei do maior esforço evolutivo.

Filiologia: a determinofilia; a evolucionofilia; a autopesquisofilia; a autorreciclofilia.

Fobiologia: a criticofobia; o combate à voliciofobia; a superação da decidofobia; a supressão da neofobia; o acúmulo de temores e neofobias.

Sindromologia: a autossuperação da síndrome da apriorismose; o triunfo sobre a síndrome da ectopia afetiva (SEA); a eliminação da síndrome do medo; a erradicação da síndrome da despriorização existencial; a síndrome da pré-derrota.

Maniologia: a fracassomania; a religiomania; a patomania; a sinistromania.

Mitologia: o mito do símbolo religioso ser antídoto para o medo; o mito de o medo educar; os mitos geradores do medo; o mito de o suicida ser corajoso; o mito do amuleto de proteção; o mito da autossuperação da inibição sem exposição.

Holotecologia: a consciencioterapêuticoteca; a conscienciometroteca; a experimentoteca; a terapêuticoteca; a prioroteca; a proexoteca; a recexoteca; a trafaroteca; a traforoteca.

Interdisciplinologia: a Psicossomatologia; a Parapatologia; a Autocosmoeticologia; a Autodiscernimentologia; a Holomaturologia; a Interassistenciologia; a Parapercepciologia; a Voliciologia; a Autoconsciencioterapia; a Priorologia; a Evolucionologia; a Proexologia; a Experimentologia; a Traforologia; a Recexologia; a Inexologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: consciência autossuperadora; a conscin enciclopedista; a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a consciênçula; a consréu ressomada; a conscin baratroférica; a conscin insegura; a consciência autoculpada; a personalidade desorganizada; a pessoa desadaptada; a pessoa acuada; a conscin resiliente; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin motivada; a pessoa competente.

Masculinologia: o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; 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 reeducador; 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 parapercepcilogista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação; o pré-serenão vulgar; o algoz de si mesmo; o autocastrado; o cabisbaixo; o procrastinador; o incucadão; o trancadão; o autoperturbado; o carasco de si mesmo; o autassediado; o encolhido; o compassageiro evolutivo; o riscopata; o obstinado cosmoético.

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 parapercepcilogista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação; a pré-serenona vulgar; a algoz de si mesma; a autocastrada; a cabisbaixa; a procrastinadora; a incucadona; a trancadona; a autoperturbada; a carrasca de si mesma; a autassediada; a encolhida; a compassageira evolutiva; a riscopata; a obstinada cosmoética.

Hominologia: o *Homo sapiens phobicus*; o *Homo sapiens decidophilicus*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens decidophobicus*; o *Homo sapiens anxius*; o *Homo sapiens manilogus*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens progressivus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens vigilans*; o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens holomaturologus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *miniautossuperação do medo* = a identificação e desdramatização de receio momentâneo impedidor da saída da casa dos pais; *maxiautossuperação do medo* = a identificação e auteliminação do medo multissecular fossilizado decorrente de retrotrauma.

Culturologia: a cultura da autossuperação do medo.

Terapeuticologia. Sob a ótica da *Paraterapeuticologia*, é possível, a partir da autopercepção das manifestações do medo, desenvolver e aplicar técnicas como formas de autossuperação desse megatrafar. Eis, por exemplo, na ordem alfabética, 6 atitudes autoprescritivas:

1. **Autodomínio energético:** instalar EV profilático, continuado e habitual a fim de ampliar a lucidez, desmistificando as situações de medo vivenciadas.
2. **Desdramatização:** observar o objeto, pessoa ou situação causadora do medo, racionalmente, com atitude investigativa.

3. **Escrita conscienciológica:** produzir gescons a partir das autovivências e autenfrentamentos dos medos multimilenares favorecendo a reilinearidade autopensênica em processo de autodesassédio, recins e recéxis.

4. **Mapeamento da sinalética:** antever as situações de medo, na medida do estofo energético, preparando-se para lidar com elas.

5. **Hipótese de personalidade consecutiva:** investigar a raiz do temperamento calcada nos medos multimilenares trazidos na holomemória, pela identificação de possível retrovida.

6. **Posturas:** aprofundamento da autopesquisa seriexológica; desenvolvimento do parapsiquismo; escrita de relatos da prática da tenepes e das projeções conscienciais; imersões laboratoriais; participação nas dinâmicas parapsíquicas.

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 autossuperação do medo, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Anorexia decisória:** Decidologia; Nosográfico.
02. **Antiperfeccionismo:** Autodiscernimentologia; Homeostático.
03. **Antiprocrastinação:** Autodiscernimentologia; Homeostático.
04. **Antiprolixidade:** Comunicologia; Homeostático.
05. **Assertividade cosmoética:** Experimentologia; Homeostático.
06. **Assunção da identidade consciencial:** Proexologia; Homeostático.
07. **Autamparo:** Assistenciologia; Homeostático.
08. **Autassédio emocional:** Autassediologia; Nosográfico.
09. **Autoinsegurança:** Psicossomatologia; Nosográfico.
10. **Autossuperação do megatrafar:** Intraconscienciologia; Homeostático.
11. **Choro:** Psicossomatologia; Neutro.
12. **Conduta desarmada:** Pacifismologia; Homeostático.
13. **Conscin controladora:** Parapatologia; Nosográfico.
14. **Medo:** Subcerebrologia; Nosográfico.
15. **Repercussão do medo:** Parapatologia; Nosográfico.

O AUTOPOSICIONAMENTO DO INTERMISSIVISTA EM RELAÇÃO À AUTOSSUPERAÇÃO DO MEDO É REQUISITO SINE QUA NON PARA A CONSECUÇÃO DA AUTOPROÉXIS E A ASSUNÇÃO DO PROTAGONISMO PRÓ-COMPLÉXIS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, tem feito algum esforço para superar os próprios medos? Ainda recebe expor os métodos empregados para a autossuperação dos medos pessoais ou autoposiciona-se diante das imaturidades da Socin Patológica?

Bibliografia Específica:

1. **Bauman, Zygmunt; Medo Líquido (Liquid Fear);** trad. Carlos Alberto Medeiros; 240 p.; 6 caps.; 6 citações; 1 *E-mail*; 8 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; *Iwebsite*; 150 notas; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Jorge Zahar*; Rio de Janeiro, RJ; 2008; páginas 7 a 16, 32, 45, 66, 114, 120, 124, 125, 127, 128 e 173.
2. **Bernik, Márcio; & Corregiari, Fábio; Ansiedade: Como Diagnosticar e Tratar;** Artigo; Revista Brasileira de Medicina; Mensário; Vol. 59; N. 9; Seção: *Como Diagnosticar e Tratar*; 1 *E-mail*; 6 enus.; 2 microbiografias; 8 tabs.; 11 refs.; *Moreira Jr.*; São Paulo, SP; Setembro, 2002; capa e páginas 621, 622, 624, 626, 628, 630 e 632.
3. **Delumeau, Jean; História do Medo no Ocidente 1300-1800: Uma Cidade Sitiada (La Peur en Occident XIV-XVIII Siècles: Une Cité Assiégée);** revisoras Vera L. Freitas; Magali G. Luiz; & Ingrid Basílio; trad. Maria L. Macha-

do; trad. de notas Heloísa Jahn; 472 p.; 2 partes; 12 caps.; 24 x 16,5 x 3 cm; br.; *Companhia das Letras*; São Paulo, SP; 1989; páginas 11 a 22 e 151 a 156.

4. **Glassner, Barry**; *Cultura do Medo: Por que tememos cada vez Mais o que deveríamos Temer cada vez Menos* (*The Culture of Fear*); pref. Paulo S. Pinheiro; trad. Laura Knapp; 342 p.; 7 citações; 1 cronologia; 20 enus.; 1 microbiografia; 529 refs.; ono.; 23 x 16 cm; br.; *Francis*; São Paulo, SP; 2003; páginas 19 a 21.

5. **Matsumoto, Jorge**; *Medo: o Porão da Agonia e da Solidão*; pref. Içami Tiba; 132 p. 7 caps.; revisora Vera Luciana Morandim R. da Silva; 4ª Ed.; *Átomo*; Campinas, SP; 2009; páginas 1 a 132.

6. **McCauley, Carole**; & **Schachter, Robert**; *Meu Filho tem Medo: Um Guia Prático para Ajudar Crianças e Jovens a Superar seus Medos* (*When your Child is Afraid: Understanding the Normal Fears of Childhood from Birth through Adolescence and Helping overcome them*); trad. Lila Spinelli; 286 p.; 2 partes; 3 citações; 609 enus.; 17 fichários; 2 microbiografias; 1 apênd.; 1 nota; 48 refs.; 21 x 14 cm; br.; 2ª Ed.; *Saraiva*; São Paulo, SP; 1990; páginas 11 a 16.

7. **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 pontoações; 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 Editores*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 149, 184 e 241.

8. **Idem**; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 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 de Projeciologia e Conscienciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; página 665.

A. R. P.