

ANSIOGRAMA (ANSIOSISMOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *ansiograma* é o instrumento conscienciométrico de autopesquisa utilizado pela consciência, homem ou mulher, com o objetivo de evidenciar, discriminar, explicitar, analisar, cotejar, avaliar e aferir o nível de ansiedade pessoal a partir da leitura crítica dos fatos e para-fatos vivenciados ao longo da própria experiência evolutiva.

Tematologia. Tema central neutro.

Etimologia. O termo *ansioso* deriva do idioma Latim, *anxious*, “inquieto; aflito; angustiado”. Apareceu no Século XVI. O elemento de composição *grama* vem do idioma Grego, *grámma*, “caráter de escrita; sinal gravado; letra; texto; inscrição; registro; lista; documento; tratado; ciência; cultura; nota musical; algarismo; acento gráfico; figura de Matemática”. Surgiu no Século XVI.

Sinonimologia: 1. Medição da ansiedade. 2. Ferramenta de mensuração do nível de ansiedade. 3. Métrica de autavaliação da ansiedade.

Neologia. A palavra *ansiograma* e as duas expressões compostas *ansiograma inicial* e *ansiograma avançado* são neologismos técnicos da Ansiosismologia.

Antonimologia: 1. Anxiolíticograma. 2. Conscienciograma. 3. Cosmograma.

Estrangeirismologia: o *upgrade* evolutivo; o *checkup* da intencionalidade; o *Serenarium*; os *findings* da autopesquisa.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à autopercepção sobre o nível de ansiedade.

Megapensenologia. Eis megapensene trivocabular relacionado ao tema: – *Ansiedade impede serenidade*.

Ortopensatologia. Eis 3 ortopensatas, citadas na ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Acordar.** Quem pula da cama começa o dia com *impulsividade*. Quem se levanta do leito naturalmente principia o dia com **serenidade**”.

2. “**Autolucidologia.** Eis 4 técnicas básicas ou concessões inteligentes que você pode promover para **ampliar a autolucidez**: manter a carga horária de sono adequada; observar os detalhes da dieta alimentar balanceada; desenvolver exercícios sem perder a boa forma física; e dedicar-se regularmente a tarefas intelectuais seletivas intensas”.

3. “**Dificuldade.** Com as **autopesquisas**, a dificuldade deixa de existir e transforma-se em facilidade, mas tudo depende do autodiscernimento evolutivo, prioritário, cosmoético e interassistencial”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da ansiedade; o holopensene pessoal voltado ao mapeamento autocritico da ansiedade; o holopensene pessoal da autoconscienciometria aplicada; os patopenses repetitivos; a patopensenidade automatizada; os nosopenses alimentados por inseguranças; a nosopensenidade corrosiva; os lucidopenses reeducativos; a lucidopensenidade serena; os neopenses de autenfrentamento; a neopensenidade racional; os reciclopenses impulsionadores de superação; a reciclopensenidade ansiolítica; a vigilância contínua dos autopenses; a evitação da autopensenidade dominada pelo psicossoma; os ortopenses enquanto norte de discernimento; a pressa convertida em padrão pensênico; a assimilação inconsciente de holopenses patológicos em ambientes ansiogênicos; a reestruturação gradativa da pensenidade; a pensenidade ansiogênica acumulada; a eliminação progressiva da ruminação pensênica; a organização intraconsciencial enquanto contrafluxo ansiolítico; a acalmia pensênica enquanto conquista evolutiva; a retilinearidade pensênica enquanto meta diária; o holopensene da Serenologia impregnando o mentalsoma lúcido.

Fatologia: o ansiograma; o espelho analítico da ansiedade pessoal; a identificação das microansiedades mascaradas de proatividade exemplar; a ansiedade camouflada de proatividade; a taquipnêia enquanto manifestação psicossomática da ansiedade; a ruminação mental contínua sobre eventos pretéritos ou futuros; a compulsão por certezas imediatas revelando compulsão profunda; a priorização frequente de tarefas urgentes em detrimento das atividades evolutivamente essenciais; a distração crônica frente às atividades triviais; a tendência à dramatização de fatos corriqueiros; o automatismo de cognições catastróficas como defesa antecipatória frente ao desconhecido; a procrastinação derivada da evitação de dizer “não”; a manutenção de ambientes caóticos pelo condicionamento à desorganização; a insônia recorrente alimentada por hiperatividade mentalsomática e falta de desaceleração noturna; a autossabotagem presente nos momentos de virada evolutiva; a hipervigilância em relação aos julgamentos precipitados e reações alheias, como mecanismo compensatório de aceitação; a confusão entre parafatos legítimos e imagens mentais distorcidas pelo medo, gerando falsas interpretações de experiências extrafísicas; a expansão autoconsciente do nível de ansiedade por meio da análise gráfica personalizada promovida pelo ansiograma.

Parafatologia: a vivência lúcida e técnica do estado vibracional (EV) profilático como métrica autopesquisística do controle ansiolítico pessoal; a necessidade evolutiva da autovivência frequente do EV enquanto antídoto técnico do ansiosismo; a dificuldade de instalação e manutenção do EV durante episódios críticos de ansiedade; o descompasso energossomático entre vontade teática e domínio energético; a hiperatividade do energossoma impulsionada por padrão ansioso crônico; a criação de ruído nos canais de autopercepção parapsíquica; o escoamento contínuo de energias conscienciais (ECs) em circuitos psicossomáticos estagnados; os bloqueios no fluxo holossomático; a instabilidade energética derivada da ausência de autogestão holossomática; as flutuações do padrão vibratório pessoal ao longo do dia; a atenuação da sinalética energética e parapsíquica pessoal pela agitação mental incessante, dificultando a identificação e o mapeamento de parafenômenos genuínos; o acoplamento energético não intencional com consciexes ansiosas ou perturbadas reforçando o campo intraconsciencial desestabilizado; a intoxicação holossomática crônica gerada pela ruminação racional patológica e pelo pensamento recorrente autocentrado; a assunção compulsiva de tarefas assistenciais como fuga inconsciente da autopesquisa; a sobrecarga energética e desvio da programação existencial prioritária.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo autorganização-autopesquisa-autodesassédio*; o *sinergismo patológico ansiedade-desorganização*; o *sinergismo regressista ansiedade-parapsiquismo desqualificado*.

Principiologia: o princípio da autoconscienciometria contínua; o princípio da profilaxia pela antecipação lúcida; o princípio da urgência evolutiva sem ansiedade; o princípio da reeducação pensônica contínua; o princípio da antecipação sadia das tarefas evolutivas.

Teoriologia: a teoria do *Homo sapiens serenissimus* enquanto meta evolutiva oposta ao padrão ansioso.

Tecnologia: a técnica do estado vibracional profilático; a técnica do registro conscientiométrico dos episódios de ansiedade; a técnica da acalmia pensônica; a técnica da tenebris com abordagem ansiolítica.

Voluntariologia: o voluntário ansioso utilizando o ansiograma enquanto ferramenta de autacompanhamento evolutivo; o voluntário conscienciólogo enfrentando a autexposição ansiolítica na docência; o voluntário responsável por equipes reciclando o perfeccionismo controlador e a impaciência nos contextos grupais.

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da Autorganizaciología; o laboratório conscienciológico da Autoconscienciometrologia; o laboratório conscienciológico do estado vibracional; o laboratório conscienciológico da Autodespertología.

Colegiologia: o Colégio Invisível da Psicossomatologia; o Colégio Invisível da Autorreeducaciología; o Colégio Invisível da Serenología.

Efeitológia: o efeito da identificação precoce do padrão ansioso; o efeito do reconhecimento dos traços pensênicos imaturos; o efeito profilático do autodiagnóstico emocional; o efeito esclarecedor sobre a ampliação da lucidez do mapeamento ansioso; o efeito preventivo da monitoria regular do nível de ansiedade sobre os autassédios recorrentes.

Neossinapsologia: a criação de neossinapses autoconscienciométricas; o bloqueio das neossinapses produtivas pela ansiedade crônica; as neossinapses formadas pela prática frequente do estado vibracional diante de estímulos ansiógenos; as neossinapses instaladas pela autorganização antecipada das demandas evolutivas; as neossinapses resultantes da autossuperação gradual do ansiosismo.

Ciclogia: o ciclo identificação-enfrentamento-superação do ansiosismo; o ciclo autodiagnóstico-autorreeducação-autodesperticidade.

Binomiologia: o binômio ansiedade-parapermissividade; o binômio ansiedade-pressão extrafísica; o binômio ansiedade-desorganização; o binômio pensene ansioso-estado vibracional; o binômio ansiedade-parapsiquismo imaturo.

Interaciología: a interação estado vibracional-acalmia pensêncica; a interação autorganização-homeostase pensêncica.

Crescendología: o crescendo autodiagnóstico-autossuperação-autodespertamento; o crescendo ansiedade inconsciente-ansiedade reconhecida-ansiedade mapeada; o crescendo impulsividade verbal-autoquestionamento mental-comunicabilidade ponderada; o crescendo inquietação-discernimento-equilíbrio; o crescendo pressa-planejamento-acalmia; o crescendo impulsividade-discernimento-responsabilidade.

Trinomiología: o trinômio ansiedade-impulsividade-autassédio; o trinômio mapeamento-autoenfrentamento-reciclagem.

Antagonismología: o antagonismo ansiedade inconsciente / mapeamento profilático; o antagonismo ansiedade inconsciente / ansiedade reconhecida; o antagonismo impulsividade emocional / racionalidade ponderada; o antagonismo aflição irracional / tranquilidade reflexiva; o antagonismo desorganização rotineira / rotina evolutiva estruturada.

Paradoxología: o paradoxo de a serenidade poder ser alcançada pelo mapeamento da ansiedade; o paradoxo de a pressa poder causar atraso; o paradoxo da ansiedade produtiva improductiva.

Filiología: a pacienciafilia; a lucidofilia.

Fobiología: a mnemofobia; a errofobia; a decidofobia.

Sindromología: a síndrome do ansiosismo; a síndrome da autossabotagem; a síndrome da urgência; a síndrome da ruminação mental; a síndrome da pressa.

Maniología: a mania de checar tudo; a mania de antecipar falas; a mania de interpretar sinais como ameaças; a cafeinomania; a mania de perfeição; a mania de querer resolver tudo imediatamente; a mania de vigiar as ações alheias; a mania da pressa até nos momentos do lazer.

Holotecología: a conscienciometoteca; a conscienciografoteca; a serenoteca; a ortopen-senoteca.

Interdisciplinología: a Ansiosismología; a Autoconscienciometrologia; a Autorganizaciología; a Paracerebrologia; a Autodiscernimentología; a Autocriticología; a Experimentología; a Autoconsciencioterapeuticología; a Antiproexología; a Serenología.

IV. Perfilología

Elencología: a conscin ansiosa; a conscin hipercontroladora; a conscin perfeccionista; a conscin autassedizada; a conscin insegura; a conscin aut exigente; a conscin dispersa; a conscin autoinvestigadora; a conscin autexperimentadora da acalmia; a conscin autodiagnosticadora do próprio padrão ansioso; a conscin organizada; o ser desperto; a conscin serena.

Masculinologia: o pesquisador do próprio holossoma; o impontual; o impulsivo; o homem-trator; o acelerado; o precipitado; o realizador inconsequente; o hipercompetitivo; o controlador; o procrastinador; o solucionador compulsivo; o ruminador mental; o inconformado; o autoconflitante crônico; o reincidente; o hiperestressado; o cobrador de si; o compulsivo por desempenho; o evitador de exposição pública; o dependente de validação externa; o exigente intraconsciencial; o teoricão inoperante; o inconstante; o desfocado; o homem de ação.

Femininologia: a pesquisadora do próprio holossoma; a impontual; a impulsiva; a mulher-locomotiva; a acelerada; a precipitada; a realizadora inconsequente; a hipercompetitiva; a controladora; a procrastinadora; a solucionadora compulsiva; a ruminadora mental; a inconformada; a autoconflitante crônica; a reincidente; a hiperestressada; a cobradora de si; a compulsiva por desempenho; a evitadora de exposição pública; a dependente de validação externa; a exigente intraconsciencial; a teoricona inoperante; a inconstante; a desfocada; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens anxiosus*; o *Homo sapiens angustiatus*; o *Homo sapiens turbatus*; o *Homo sapiens prospectivus*; o *Homo sapiens impulsus*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens conscientiologus*; o *Homo sapiens serenissimus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: ansiograma *inicial* = o registro primário e introdutório das manifestações ansiosas da consciência com foco na identificação de ativadores psicossomáticos e comportamentos automáticos; ansiograma *avançado* = o instrumento técnico de autopesquisa aprofundada, com inclusões métricas, padrões comparativos e correlações entre ansiedade, pensabilidade, manifestações energéticas e repercussões na interassistência.

Culturologia: a cultura da autopesquisa; a cultura do autodomínio pensêntico; a cultura da acalmia lúcida; a cultura da desaceleração evolutiva consciente; a cultura do silêncio mental profilático; a cultura da reeducação holossomática teática.

Proposta. Sob a ótica da *Conscienciometrologia*, eis, em ordem alfabética, 30 questões passíveis de mensurar o nível de ansiedade da consciência interessada:

01. **Abandono.** Sente não ter apoio de ninguém?
02. **Ambivalência.** Sente ansiedade na vida pessoal e profissional?
03. **Autodescontrole.** Teme perder o controle?
04. **Concentração.** Sente dificuldade em se concentrar?
05. **Descanso.** Tem dificuldade em relaxar e descansar?
06. **Desconexão.** Sente não conseguir aproveitar os momentos bons da vida?
07. **Desesperança.** Sente desesperança em relação ao futuro?
08. **Desmotivação.** É improdutivo e desmotivado?
09. **Desorganização.** Tem dificuldade de controle financeiro?
10. **Digestão.** Tem problemas digestivos frequentes?
11. **Exaustão.** Sente cansaço o tempo todo, mesmo após dormir?
12. **Fobia social.** Tem dificuldade de enfrentar situações sociais?
13. **Hipervigilância.** Sente estar sempre alerta e à espera de algo ruim acontecer?
14. **Hipocondria.** Teme constantemente ficar doente?
15. **Indecisão.** Tem dificuldades em tomar decisões?
16. **Insegurança.** Sente insegurança em relação a si mesmo?
17. **Insônia.** Tem problemas para dormir?
18. **Irritabilidade.** Irrita-se facilmente?
19. **Julgamento.** Tem medo de ser julgado?
20. **Pesadelos.** Tem pesadelos frequentes?

21. **Preocupação.** Preocupa-se excessivamente com o futuro?
22. **Relacionamento.** Tem dificuldade em manter relacionamentos?
23. **Repressão.** Tem dificuldades em expressar os próprios sentimentos?
24. **Ruminância.** Sente dificuldade em controlar pensamentos negativos?
25. **Saturação.** Não consegue lidar com o estresse do dia a dia?
26. **Sintomas.** Tem sensações físicas como coração acelerado, suor excessivo, tremores, sufocamento ou falta de ar?
27. **Sobrecarga.** Sente-se sobre carregado com as autorresponsabilidades?
28. **Solidão.** Sente solidão e isolamento, mesmo quando está com outras pessoas?
29. **Tensão.** Sente tensão ou nervosismo sem motivo aparente?
30. **Urgência.** Sente estar sempre correndo contra o tempo?

Terapeuticologia. Sob a ótica da *Paraterapeuticologia*, o uso sistemático e técnico do ansiograma permite à consciência gerenciar os próprios traços ansiosos com maior precisão, enfrentar gradualmente os gatilhos pessoais identificados, contribuir para a profilaxia de recaídas evolutivas por meio da antecipação lúcida, consolidar rotinas úteis e homeostáticas e desenvolver o *trinômio lucidez-serenidade-discernimento*.

VI. Acabativa

Remissiologia. Pelos critérios da *Mental somatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com o ansiograma, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Ansiedade:** Psicossomatologia; Nosográfico.
02. **Ansiedade omissiva:** Parapatologia; Nosográfico.
03. **Ansiedade social:** Parapatologia; Nosográfico.
04. **Ansiosismo comunicativo:** Comunicologia; Nosográfico.
05. **Ansiosismo paraperceptivo:** Ansiosismologia; Nosográfico.
06. **Antiansiosismo invexológico:** Invexologia; Homeostático.
07. **Autoconscienciometria:** Autoconscienciometrologia; Neutro.
08. **Autodesorganização:** Parapatologia; Nosográfico.
09. **Dispersograma:** Dispersologia; Neutro.
10. **Efeito da superação da ansiedade:** Autorreducaciología; Homeostático.
11. **Estudo energossomático da ansiedade:** Energossomatologia; Neutro.
12. **Senso de urgência:** Autevoluciología; Neutro.
13. **Serenograma:** Serenología; Neutro.
14. **Síndrome da pressa:** Parapatologia; Nosográfico.
15. **Síndrome do ansiosismo:** Ansiosismologia; Nosográfico.

A APLICAÇÃO DO ANSIÓGRAMA FAVORECE A IDENTIFICAÇÃO DE MECANISMOS ANSIOSOS RECORRENTES, CAPAZES DE PROMOVER A AUTORREFLEXÃO NECESSÁRIA À AUTORREeducação CONTÍNUA.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, registra e mensura regularmente os próprios episódios de ansiedade? Quais os resultados de tal aplicação?

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 325, 921 e 1.379.
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 megapenseses 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.; 3^a Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 412, 577 e 802.
3. **Idem; Homo sapiens reurbanisatus**; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 *E-mails*; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 ilus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 *websites*; glos. 241 termos; 3 infográficos; 102 filmes; 7.665 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3^a Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2004; páginas 238, 901 e 1.207.
4. **Idem; Léxico de Ortopensatas**; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; CEAEC; & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vol. I; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 7.518 termos; 1.811 megapenseses trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2^a Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 56, 245 e 642.
5. **Idem; Manual dos Megapenseses Trivocabulares**; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguri; & 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 (megapenseses trivocabulares); 9 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 81, 149 e 226.
6. **Idem; Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano**; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 1.254 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 17 *E-mails*; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 gráfcs.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 15 *websites*; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 10^a Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 102, 487 e 917.
7. **Idem; Projeções da Consciência: Diário de Experiências Fora do Corpo Físico**; revisoras Erotides Louly; & Helena Araújo; 268 p.; 60 caps.; 60 cronologias; 1 *blog*; 20 *E-mails*; 5 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 questionário projetivo; 20 *websites*; glos. 24 termos; alf.; 21 x 14 cm; br.; 9^a Ed. rev.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 89, 121 e 203.
8. **Idem; 700 Experimentos da Conscienciologia**; revisores Ana Maria Bonfim; Everton Santos; & Tatiana Lopes; 1.088 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 *blog*; 1 cronologia; 100 datas; 20 *E-mails*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 1 fórmula; 1 foto; 1 microbiografia; 56 tabs.; 57 técnicas; 300 testes; 21 *websites*; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3^a Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 142, 487 e 1.023.

J. M. R.