

AUTOSSUPERAÇÃO DA CODEPENDÊNCIA (RECEXOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *autossuperação da codependência* é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, enfrentar, dominar, vencer, descartar, ultrapassar ou abandonar o tráfego da dependência emocional de pessoa portadora de adicções e / ou de comportamento problemático e destrutivo, por meio do emprego lúcido e persistente dos próprios trafores, capazes de sustentar neoposturas evolutivas.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O elemento de composição *auto* vem do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O vocábulo *superação* deriva do idioma Latim, *superatio*, “ação de vencer; alcançar; conseguir”, de *superare*, “elevar-se acima de; superar-se”. Surgiu no Século XVI. O prefixo *co* procede também do idioma Latim, *cum*, “com; companhia; contiguidade”. O termo *dependência* provém do mesmo idioma Latim, *dependere*, “pendere de”, de *pendere*, “suspender; estar pendurado”. Apareceu no Século XVI.

Sinonimologia: 1. Autossuplantação da codependência. 2. Autocura da codependência. 3. Autoconquista da interdependência afetiva sadia.

Neologia. As duas expressões compostas *autossuperação inicial da codependência* e *autossuperação avançada da codependência* são neologismos técnicos da Recexologia.

Antonimologia: 1. Dependência afetiva. 2. Escravidão afetiva. 3. Subjugação afetiva. 4. Submissão afetiva. 5. Vício afetivo.

Estrangeirismologia: o *start* das recins pela recéxis; o *overcoming the codependency*; o *upgrade* autevolutivo; o *turn point* evolutivo; a *glasnost* interassistencial; o *modus vivendi* pacífico.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente o autodiscernimento quanto à homeostase holossomática.

Megapensenologia. Eis 4 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Tentemos melhorar sempre. Todos podemos melhorar. Evitemos dependências exteriores. Melhoremos nosso convívio.*

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da reciclagem; o holopensene pessoal da autossuperação; a aplicação da voliciolina na superação da fôrma holopensênica patológica; os reciclopensenes; a reciclopensenidade; os neopensenes; a neopensenidade; os prioropensenes; a prioropensenidade; a retilinearidade pensênica; a ancoragem autopensênica na autoconvivialidade sadia máxima; os ortopensenes; a ortopensenidade na interconvivialidade; os evolucioopensenes; a evolucioopensenidade; os lucidopensenes; a lucidopensenidade; os benignopensenes; a benignopensenidade; os autocriticopensenes; a autocriticopensenidade; o holopensene do autoconhecimento; o holopensene da autoconsciencioterapia; o holopensene da interassistencialidade; o holopensene traforista.

Fatologia: a autossuperação da codependência; a autossuperação prioritária; a remoção do nó górdio emocional; a vitória sobre si mesmo; a crise de crescimento; o empenho pessoal em buscar ajuda profissional; a antivitimização; o levantamento do percentual de cumplicidade pessoal nas ocorrências adversas; a coragem para enfrentar os problemas pessoais; a vontade aplicada às autossuperações; o empenho evolutivo; a conquista do equilíbrio pessoal; o sobrepassamento das adversidades; a exemplificação silenciosa; o posicionamento autopacificador perante reviravoltas inesperadas; o automonitoramento autocrítico no dia a dia; o autocompromisso com a evitação de repetir os mesmos erros nos relacionamentos; o discernimento necessário às autos-

superações; o desafio evolutivo pontual; o fortalecimento da autestima levando à autovalorização; a mudança de patamar evolutivo; a abertura da policarmalidade por meio da interassistência; a força presencial; a autodesassedialidade; a autoconsciencialidade cosmoética; o desenvolvimento da autoconfiança e autodomínio consciencial; o desenvolvimento da assertividade; a firmeza nos posicionamentos pessoais; a conquista da autossuficiência emocional sadia; a afetividade madura; a evitação dos ambientes baratrosféricos; o autocuidado; os exercícios físicos desintoxicantes; a autoconsciencioterapia; a recuperação de cons; a autodisponibilidade cosmoética; os grupos de recuperação; os *Codependentes Anônimos* (CoDA); o gargalo evolutivo; a afetividade madura; a dupla evolutiva; o desfazimento de interprisões estagnadoras; a *inteligência evolutiva* (IE); a tarefa do esclarecimento; a grupalidade evolutiva; a estabilização cosmoética da vida; a ortoconvivialidade.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o autodomínio energético; a autodefesa energética; a desassimilação; a iscagem consciencial lúcida; a sinalética energética e parapsíquica pessoal; o fim da submissão ao assédio extrafísico; a mudança para melhor nas energias conscienciais (ECs); as reconciliações grupocármicas; a superação das interprisões grupocármicas; a autodesassedialidade; a heterodesassedialidade.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo autodeterminação-continuísmo*; o *sinergismo interassistência-recomposição*; o *sinergismo assistencial gerado pela transparência pessoal cosmoética*; o *sinergismo autorganização-autodisciplina*; o *sinergismo autodeterminação-autossuperação*; o *sinergismo vontade inquebrantável-autossuperação*; o *sinergismo autenfrentamento-conquista evolutiva*.

Principiologia: o *princípio das interprisões grupocármicas*; o *princípio da atração dos afins*; o *princípio cosmoético de pensenizar o melhor para todos*; o *princípio da autossuperação evolutiva*; o *princípio da coerência*; o *princípio da incorruptibilidade*; o *princípio da constância*; o *princípio do equilíbrio holossomático*; o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP); o *princípio da descrença* (PD); o *princípio grupal de juntos irmos mais longe*.

Codigiologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC); o *código grupal de Cosmoética* (CGC).

Teoriologia: a *teoria da interassedialidade*; a *teoria das interprisões grupocármicas*; a *teoria da interassistencialidade*; a *teoria da autossuperação evolutiva*; a *teoria da espiral evolutiva*; as *teorias evolutivas conscienciológicas*.

Tecnologia: a *técnica da autorreflexão de 5 horas*; a *técnica da madrugada*; a *técnica da Higiene Consciencial*; a *técnica da checagem da intenção pessoal*; a *técnica dos 12 passos dos Codependentes Anônimos*.

Voluntariologia: o *voluntariado tarístico interassistencial*; o *voluntariado na condição de oportunidade para a ortoconvivialidade*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Autopensenologia*; o *laboratório conscienciológico da Autossinaleticologia*; o *laboratório conscienciológico da Duplologia*; o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil* (IFV); o *laboratório conscienciológico da Autorganizaciologia*; o *laboratório conscienciológico Serenarium*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Interassistenciologia*; o *Colégio Invisível da Conviviologia*; o *Colégio Invisível da Paradireitologia*; o *Colégio Invisível da Grupocarmologia*.

Efeitologia: os *efeitos da ressonância pensênica*; o *efeito do posicionamento pessoal*; o *efeito evolutivo dos neoposicionamentos*; o *efeito evolutivo dos posicionamentos cosmoéticos*; o *efeito revigorante das reciclagens intraconscienciais*; o *efeito do autesforço permanente na autodesassedialidade*; o *efeito recompensador da coragem evolutiva*; os *efeitos da autoconfiança na capacidade pessoal de resolução de problemas*; o *efeito da autodeterminação definitiva a curto prazo*; o *efeito da autodeterminação continuada*; o *efeito libertador da autossuperação da*

codependência; os efeitos evolutivos da autorresolução das dependências aprisionadoras a longo prazo.

Neossinapsologia: o desenvolvimento e manutenção das neossinapses evolutivas a partir dos novos padrões de relacionamento; a geração de neossinapses emancipadoras a partir dos neoposicionamentos; as neossinapses advindas das reciclagens conscienciais.

Ciclogia: o ciclo das megadecisões evolutivas; o ciclo consciencioterápico autoinvestigação-autodiagnóstico-autenfrentamento-autossuperação; o ciclo autoconhecimento-autenfrentamento-autossuperação; o ciclo neoposicionamentos-autossuperação; o ciclo multiexistencial pessoal (CMP).

Enumerologia: a autossuperação do controle; a autossuperação da submissão; a autossuperação desafiadora; a autossuperação intraconsciencial; a autossuperação evolutiva; a autossuperação cosmoética; a autossuperação interassistencial.

Binomiologia: o binômio admiração-discordância; o binômio autodiscernimento-autossuperação; o binômio vontade-determinação; o binômio autestima saudável-autossuficiência emocional; o binômio autoimperdoamento-heteroperdoamento; o binômio serenidade-benignidade.

Interaciologia: a interação alcoolismo-psicopatologias emocionais; a interação recuperação-resiliência; a interação hábitos sadios-rotinas úteis; a interação consciência-holossoma; a interação familiar; a interação grupal; a interação autorganização-autossatisfação; a interação autodeterminação-autossuperação; a interação autenfrentamento-autossuperação.

Crescendologia: o crescendo autoconhecimento-autenfrentamento; o crescendo autoposicionamento-autossuperação; o crescendo vontade-determinação; o crescendo autoparapsiquismo-autogovernança-autodesassedialidade.

Trinomiologia: o trinômio prioridade-autodesafio-autossuperação; o trinômio curto prazo-médio prazo-longo-prazo; o trinômio autodiscernimento-automotivação-autorganização; o trinômio autoconhecimento-autequilíbrio-autossuperação; o trinômio autenfrentamento-automotivação-autossuperação; o trinômio autodiscernimento-autoposicionamento-autossuperação.

Polinomiologia: o polinômio lucidez-racionalidade-lógica-coerência; o polinômio lucidez-ortopeniedade-Cosmoética-posicionamento.

Antagonismologia: o antagonismo posicionamento / submissão; o antagonismo acolhimento / reprovação; o antagonismo incorruptibilidade / autocorrupção; o antagonismo saúde / doença.

Paradoxologia: o paradoxo de o ato de abrir mão de cuidar excessivamente, poder permitir ao outro a oportunidade de desenvolver o autocuidado.

Politicologia: a proexocracia; a lucidocracia; a evoluciocracia; a voliciocracia; a cognocracia; a fraternocracia; a assistenciocracia; a conscienciocracia; a discernimentocracia.

Legislogia: a lei do maior esforço evolutivo; a lei da megafraternidade; a lei de causa e efeito.

Filiologia: a autopesquisofilia; a autocríticofilia; a assistenciofilia; a interassistenciofilia; a disciplinofilia; a evoluciofilia; a cosmoeticofilia; a fraternofilia.

Fobiologia: a evoluciofobia; a decidofobia.

Sindromologia: a síndrome do salvador; a superação da síndrome da ectopia afetiva (SEA); a síndrome de Amélia.

Maniologia: a mania de controlar; a mania de intervir; a mania de cuidar em excesso.

Mitologia: o mito da onipotência universal; o mito de “amar é sofrer”; o mito da perfeição.

Holotecologia: a psicossomatoteca; a grupocarmoteca; a interassistencioteca; a consciencioterapeutecoteca; a maturoteca; a convivioteca; a evolucioteca.

Interdisciplinologia: a Recexologia; a Autoconsciencioterapia; a Paraprofilaxiologia; a Psicopatologia; a Cosmoeticologia; a Conviviologia; a Holomaturolgia; a Homeostaticologia; a Psiquiatria; a Autodesassediologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin lúcida; a isca humana inconsciente; a isca humana lúcida; a conscin pré-desperta; o ser interassistencial; a conscin madura; a conscin bem-resolvida.

Masculinologia: o codependente; o codependente em recuperação; o autossuperador; o evoluciente; o conviviólogo; o duplista; o proexista; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o pesquisador; o verbetógrafo; o homem de ação; o obstinado cosmoético; o tenepequista.

Femininologia: a codependente; a codependente em recuperação; a autossuperadora; a evoluciente; a convivióloga; a duplista; a proexista; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a pesquisadora; a verbetógrafa; a mulher de ação; a obstinada cosmoética; a tenepequista.

Hominologia: o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens conscientiologus*; o *Homo sapiens conscientiotherapeuta*; o *Homo sapiens libertus*; o *Homo sapiens holomaturologus*; o *Homo sapiens orthopsenicus*; o *Homo sapiens prioritarius*.

V. Argumentologia

Exemplologia: autossuperação *inicial* da codependência = aquela conquistada por meio de leituras e participação em grupos de codependentes; autossuperação *avançada* da codependência = aquela conquistada pela vontade inquebrantável, produzindo recins profundas, reconciliações e recomposições grupocármicas.

Culturologia: a cultura da reciclagem intraconscencial; a cultura da Autopriorologia; a cultura da Evolucilogia; a cultura da homeostase consciencial; a cultura do autoposicionamento cosmoético; a cultura da autonomia consciencial.

Terapêutica. Eis, em ordem alfabética, por exemplo, 3 indicações terapêuticas para o tratamento da codependência, entre instituições e profissionais:

1. **Codependentes Anônimos:** grupo de apoio.
2. **Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC):** Consciencioterapia.
3. **Profissionais de saúde mental:** psicólogos e psiquiatras.

VI. Acabativa

Remissilogia. 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 da codependência, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Alcoolismo:** Parapatologia; Nosográfico.
02. **Antiadicção:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
03. **Antivitimologia:** Holomaturologia; Homeostático.
04. **Autoincorruptibilidade:** Cosmoeticologia; Homeostático.
05. **Autossuperação do alcoolismo:** Experimentologia; Homeostático.
06. **Autossuperação prioritária:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
07. **Dependência:** Psicossomatologia; Nosográfico.
08. **Equilibrilogia:** Homeostaticologia; Homeostático.
09. **Estratégia de enfrentamento:** Etologia; Neutro.
10. **Interassistência antialcoolismo:** Interassistenciologia; Homeostático.

11. **Interassistencialidade:** Assistenciologia; Homeostático.
12. **Mudança holopensênica:** Recexologia; Neutro.
13. **Olhar de fraternidade:** Interassistenciologia; Homeostático.
14. **Princípio da compreensão interassistencial:** Interassistenciologia; Homeostático.
15. **Propulsor da vontade:** Evoluciologia; Neutro.

**A AUTOSSUPERAÇÃO DA CODEPENDÊNCIA REQUER
VONTADE PERSEVERANTE, AUTOPESQUISA CONTÍNUA,
AUTENFRENTAMENTO E CORAGEM PARA ALCANÇAR
A IMPLEMENTAÇÃO DE AUTORRECICLAGENS LÚCIDAS.**

Questionologia. Você, leitor ou leitora, reconhece traços de codependência nos próprios comportamentos? Quais providências vem adotando para autossuperação da submissão afetiva?

Bibliografia Específica:

1. **Abadi**, Fatemeh Karimi Ahmad; **Vand**, Masomeh Maaref; & **Aghaee** Hakimeh; *Models and Interventions of Codependency Treatment, Systematic Review*; Journal UMP; Social Sciences and Technology Management; Vol. 3; Malaysia, Pekan; 2015; páginas 572 a 583.
2. **Bacon**, Ingrid; **McKay**, Elizabeth; **Reynolds**, Frances; & **McIntyre**, Anne; *The Lived Experience of Codependency: an Interpretative Phenomenological Analysis*; International Journal of Mental Health and Addiction; Germany, Berlin; 2018; páginas 1 a 18.
3. **Bortolon**, Cassandra Borges et al; *Funcionamento Familiar e Questões de Saúde Associadas à Codependência em Famílias de Usuários de Drogas*; Ciência & Saúde Coletiva; Rio de Janeiro, Rio de Janeiro; 2016; Vol 21; páginas 101 a 107.
4. **CoDA** (Codependentes anônimos); *Os Doze Passos Comentados*; (traduzido de *Co-Dependents Anonymous*); 45 p.; Rio de Janeiro, RJ; 2012; páginas 4 a 45.

M. D. G.