

AUTOSSUPERAÇÃO DA SOCIOFOBIA (AUTORRECINOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *autossuperação da sociofobia* é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, identificar, compreender, autenfrentar, eliminar, remover, sobrelevar ou suplantar os traços causadores da ansiedade social, otimizando as automanifestações nas relações interconscien- ciais.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O primeiro 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 segundo elemento de composição *socio* procede também do idioma Latim, *socius*, “associado; unido; que acompanha”. O termo *fobia* provém do idioma Grego, *phóbos*, “ação de horrorizar, amedrontar; dar medo”, e esta do idioma Francês, *phobie*, “medo exagerado”. Apareceu no Século XIX.

Sinonimologia: 1. Autocura da fobia social. 2. Autossuplantação da sociofobia. 3. Descarte da sociofobia. 4. Autenfrentamento da sociofobia. 5. Autossobrepajamento da sociofobia. 6. Superação do transtorno de ansiedade social (TAS). 7. Descarte da esquivia social. 8. Autossuperação da insegurança social.

Antonimologia: 1. Manutenção da sociofobia. 2. Cultivo da ansiedade social. 3. Preservação da fobia social. 4. Conservação do temperamento antissocial. 5. Autassédio nas relações interconscien- ciais. 6. Autoconformismo com a fobia social.

Estrangeirismologia: a *social anxiety disorder*; a evitação da *make a storm in a teacup*; o *it's just water under the bridge*; o *bullying* escolar; o *fight or flight*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à convivialidade sadia.

Megapensenologia. Eis megapensene trivocabular relativo ao tema: – *Convivência: necessidade evolutiva*.

Coloquiologia: a pessoa *bicho do mato*.

Citaciologia. Eis citação pertinente ao tema: – *A solidão limita o voo do pássaro que volta ao redor de si mesmo ao invés de tomar um belo impulso* (Yoritomo Tashi, Século XII).

Ortopensatologia. Eis duas ortopensatas, citadas em ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Ansiedade.** A terapêutica inicial para quem vive com **ansiedade** é pensenizar mais e falar menos”.

2. “**Ansiosismo.** A fim de inimizar o ansiosismo, a primeira técnica é **morder na língua**, a segunda, também eficaz, é promover a *técnica das autorreflexões de 5 horas*”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da convivialidade sadia; o holopensene pessoal da reciclagem evolutiva; o holopensene pessoal da determinação evolutiva; o holopensene do ansiosismo nos relacionamentos interconscien- ciais; os egopenses; a egopensenidade; os nosopenses; a nosopensenidade; os patopenses; a patopensenidade; os sociopenses; a sociopensenidade; os ortopenses; a ortopensenidade; a sustentação da autopensenidade sadia.

Fatologia: a autotransposição da ansiedade social; a aceitação do problema; a saída da inércia causada pelo medo de ser julgado; o abertismo consciencial; o apoio do grupo familiar incentivando o autenfrentamento; a identificação de trafores auxiliares da recin pró-convivialidade; a listagem de trafais necessários ao autenfrentamento da sociofobia; o uso do mentalsoma co-

mo desmistificador dos receios; a autorreflexão auxiliando na Higiene Consciencial; a reflexão antes de falar evitando ruídos de comunicação; a rememoração de situações homeostáticas motivando a exposição social; a aceitação de elogios com naturalidade; a eliminação das crenças irracionais envolvendo situações coletivas; a antivitimização; a alteração da postura corporal trazendo autestima; a mentalização positiva de futuras exposições sociais; a busca do desenvolvimento intelectual pessoal; a prática de esportes ajudando na socialização; o diagnóstico psicológico; os questionários de aptidões sociais identificando as situações problema; a avaliação do grau do transtorno de ansiedade social; a evitação da reclusão voluntária; a adoção de animal de estimação diminuindo a sensação de solidão; a tranquilidade ao lidar com o novo; a opção por sair da rotina; a acupuntura estimulando a produção de endorfina e relaxamento corporal; a cantoterapia; o teatro das emoções; a alimentação saudável; o sono reparador; a tranquilidade no trato social; a comunicação clara; a conquista da imperturbabilidade; o registro diário das interações intraconscienciais; a análise dos avanços obtidos; o senso de sociabilidade.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o desbloqueio dos chakras favorecendo a homeostase do energossoma; a desassim terapêutica; a prática da tenepes contribuindo na parassociabilidade sadia; a projeção da consciência enquanto ferramenta de auto-pesquisa.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo autocrítica-autenfrentamento*; o *sinergismo qualificação do pensene-mudança de comportamento*.

Principiologia: o *princípio da convivialidade sadia*; o *princípio “ninguém evolui sozinho”*; o *princípio do posicionamento pessoal (PPP)*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética (CPC)*; o *código grupal de Cosmoética (CGC)*; o *código corporal* transmitindo segurança; os *códigos de etiqueta social*.

Teoriologia: a *teoria da inteligência social*; a *teoria da Omniconvivologia*; a *teoria da Higiene Consciencial*.

Tecnologia: a *técnica do balanço existencial*; a *técnica da mudança de bloco pensênico*; a *técnica da docência conscienciológica*; a *técnica da tenepes*; as *técnicas de comunicação*.

Voluntariologia: a *atuação no voluntariado interassistencial* promovendo sociabilização sadia.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Autopensenologia*; o *laboratório conscienciológico do estado vibracional*; o *laboratório conscienciológico da Autorganiziologia*; o *laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia*; o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil (IFV)*; o *labcon pessoal*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Conviviologia*; o *Colégio Invisível da Comunicologia*.

Efeitologia: o *efeito evolutivo da autopesquisa*; os *efeitos do autodesassédio*; os *efeitos da interação social*; o *efeito da ortopensenização na holosfera pessoal*.

Neossinapsologia: o *autenfrentamento de situações temidas* favorecendo a aquisição de neossinapses.

Ciclogologia: o *ciclo negação-aceitação-ação-reparação*; a *eliminação do ciclo vítima-algoz de si mesmo*; o *descarte do ciclo recursivo ansiedade-fuga-ansiedade*.

Enumerologia: a *autopesquisa traforista*; a *autopensenidade homeostática*; a *autorrecin terapêutica*; a *autoconfiança renovada*; a *autoimagem reciclada*; a *autodesassedialidade* funcionando; a *autoinclusão social sadia*.

Binomiologia: o *binômio autopesquisa-autodesassédio*.

Interaciologia: a *reciclagem da interação social deficitária*; a *interação medos irracionais-realidade*; a *interação trafor-trafor-trafal*; a *interação autopesquisa constante-autorrenovações infindáveis*.

Trinomiologia: o trinômio *vontade-determinação-autocura*; o trinômio *destemor-firmeza-ousadia*; o trinômio *antivitimização-autoconhecimento-autossuplantação*.

Polinomiologia: o polinômio *tenepes-assistência-recin-recéxis-socialização*; o polinômio *consciencioterápico autoinvestigação-autodiagnóstico-autenfrentamento-autossuperação*.

Antagonismologia: o antagonismo *medo da autexposição / convivialidade sadia*; o antagonismo *heteroaprovação / autoaprovação*; o antagonismo *realidade / imaginação*; o antagonismo *enfrentamento / fuga*; o antagonismo *autoconfiança / autoinsegurança*.

Paradoxologia: o paradoxo de *querer fazer assistência temendo o convívio social*; o paradoxo de *o tímido se achar o centro das atenções sem desejá-lo*; o paradoxo de *o medo de errar poder induzir ao erro*.

Politicologia: a política de saúde pública voltada a distúrbios psicológicos e / ou mentais; a reciclocracia; a egocracia.

Legislogia: a *lei do maior esforço*; a *lei da grupalidade*; a *lei de causa e efeito*.

Filiologia: a *evoluciofilia*; a *decidofilia*; a *recinofilia*; a *leiturofilia*; a *pensenofilia*; a *traforofilia*; a *autopesquisofilia*; a *conviviofilia*.

Fobiologia: a autossuperação da *sociofobia*; a *eliminação do medo de errar*.

Sindromologia: o descarte da *síndrome do ansiosismo*; a *suplantação da síndrome da autovitimização*; a *eliminação da síndrome do medo*; a *libertação da síndrome da insegurança*; a *superação da síndrome do perfeccionismo*; a *remissão da síndrome do pânico*.

Maniologia: a supressão da *egomania*; o descarte da *mania de perfeição*.

Mitologia: a *desconstrução do mito pessoal de a omissão ser sempre a melhor decisão*; o descarte do *mito de precisar ser igual para ser aceito*.

Holotecologia: a *convivioteca*; a *socioteca*; a *traforoteca*; a *egoteca*; a *pensenoteca*; a *recexoteca*; a *terapeutecoteca*.

Interdisciplinologia: a *Autorrecinologia*; a *Sociologia*; a *Convivioologia*; a *Traforologia*; a *Temperamentologia*; a *Comunicologia*; a *Evolucioologia*; a *Consciencioterapia*; a *Autodesasse-diologia*; a *Autossuperaciologia*; a *Autopesquisologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *consciência autossuperadora*; a *conscin lúcida*; a *conscin enciclopedista*; a *isca humana lúcida*; o *ser interassistencial*; a *conscin determinada*; o *ser desperto*; a *conscin sociável*.

Masculinologia: o *acoplamentista*; o *conviviólogo*; o *reciclante existencial*; o *intermissivista*; o *proexista*; o *pré-serenão vulgar*; o *tenepessista*; o *evoluciente*; o *comunicólogo*; o *pesquisador*; o *voluntário*.

Femininologia: a *acoplamentista*; a *convivióloga*; a *reciclante existencial*; a *intermissivista*; a *proexista*; a *pré-serenona vulgar*; a *tenepessista*; a *evoluciente*; a *comunicóloga*; a *pesquisadora*; a *voluntária*.

Hominologia: o *Homo sapiens sociophobicus*; o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens tenepessista*; o *Homo sapiens mentalsomaticus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens intermissivista*; o *Homo sapiens autodesassediator*.

V. Argumentologia

Exemplologia: autossuperação *inicial* da *sociofobia* = aquela evidenciada por *desinibição específica e pontual* da manifestação pessoal nas relações interconscienciais; autossuperação *avançada* da *sociofobia* = aquela evidenciada por *desembaraço e extroversão contínua* da manifestação pessoal em todas as relações interconscienciais.

Culturologia: a campanha Janeiro Branco fomentando a *cultura de saúde mental*; a *cultura do ajuste fino na comunicação*; a *cultura da desassedialidade interconsciencial*; a *cultura da reciclagem intraconsciencial*.

Terapeuticologia. Sob a ótica da *Autoconsciencioterapia*, eis, em ordem alfabética, 15 variáveis a serem consideradas na remissão da fobia social:

01. **Acalmia:** usar técnicas de relaxamento para promover a acalmia íntima.
02. **Assistência:** tirar o foco de si mesmo, privilegiando as tarefas assistenciais.
03. **Bioenergias:** manter os chacras equilibrados através de práticas energéticas.
04. **Concentração:** exercitar a concentração mental evitando devaneios.
05. **Decisão:** ter força de vontade para querer interagir com os outros.
06. **Enfrentamento:** “encarar de frente” as situações sociais temidas gradual e sistematicamente.
07. **Holoteca:** examinar, em diferentes tecas, os temas da autopesquisa.
08. **Medicação:** seguir orientação médica quanto à necessidade de empregar antidepressivos e / ou inibidores de recaptção de serotonina, para atuar sobre a química cerebral.
09. **Metapensenedade:** avaliar se os pensenes são racionais ou fantasiosos.
10. **Neopensenedade:** trocar os nosopenses, acionadores e alimentadores da ansiedade social, por ortopenses capacitadores e adequados.
11. **Presente:** focar no presente evitando ansiedade antecipatória ou remorsos do passado.
12. **Reciclagens:** promover as recins e recéis necessárias.
13. **Tecnologia:** empregar o recurso da realidade virtual para simular as situações temidas em ambiente seguro; utilizar aplicativos de celular favorecendo a socialização.
14. **Terapia:** investir na Consciencioterapia, na terapia cognitivo-comportamental ou na psicoterapia auxiliando o processo de cura.
15. **Treino:** exercitar as competências sociais.

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

01. **Ansiedade social:** Parapatologia; Nosográfico.
02. **Articulação social:** Intrafisicologia; Neutro.
03. **Ato social:** Sociologia; Neutro.
04. **Autossuperação do emocionalismo:** Mentalsomatologia; Homeostático.
05. **Autossuperação do medo:** Psicossomatologia; Homeostático.
06. **Evitação da evitação:** Conviviologia; Homeostático.
07. **Fundamentos da Conviviologia:** Holoconviviologia; Neutro.
08. **Papel social:** Sociologia; Neutro.
09. **Plenitude convivencial:** Conviviologia; Neutro.
10. **QI social:** Conviviologia; Neutro.
11. **Reclusão voluntária:** Conviviologia; Nosográfico.
12. **Sectarismo despercebido:** Antiuniversalismologia; Nosográfico.
13. **Sociofilia evolutiva:** Sociologia; Neutro.
14. **Timidez:** Comunicologia; Nosográfico.
15. **Vida pública:** Sociologia; Neutro.

A AUTOSSUPERAÇÃO DA SOCIOFOBIA É DESAFIO DIÁRIO A SER ENFRENTADO E VENCIDO PELA AUTOPESQUISA, AUTODETERMINAÇÃO E APLICAÇÃO DE TÉCNICAS ALA- VANCADORAS DAS INTERRELAÇÕES PESSOAIS SADIAS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, no teste de avaliação pessoal pela escala simples de 1 a 5, em qual nível se situa quanto à sociofobia? Qual tem sido o esforço evolutivo aplicado para superá-la?

Bibliografia Específica:

1. **Silva**, Ana Beatriz Barbosa; *Mentes Ansiosas: Medo e Ansiedade Nossos de Cada Dia*; int. Ana Beatriz Barbosa; revisores Tomoi Moroizumi; & Jabe Pessoa; 296 p.; 18 caps.; 1 graf; 1 citação; 1 *E-mail*; 1 enu.; 9 estatísticas; 6 figuras; 3 tabs.; 138 refs.; 8 *websites*; 8 siglas; 23 x 15,2 cm ; br.; 2ª Ed.; 1ª reimp.; *Principium*; São Paulo, SP; 2018; páginas 151 a 165.

2. **Vieira**, Waldo; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 91.

Webgrafia Específica:

1. **Bessornia**, Francine de Castro; *Os Benefícios da Acupuntura nos Quadros de Ansiedade*; Artigo; *CETN*; Revista; São Paulo, SP; S.D.; 2 enus.; 2 siglas; disponível em: <<https://www.cetn.com.br/imprensa/os-beneficios-da-acupuntura-nos-quadros-de-ansiedade/20171107-100317-k869>>; acesso em: 14.06.19; 13h10.

2. **Galileu**; Revista; *Ter um Companheiro Pet faz bem para sua Saúde Mental (Amigo Peludo pode Ser Ótimo Remédio para Depressão Severa – indica Estudo)*; Rio de Janeiro, RJ; S.D.; 3 siglas; 2 *websites*; disponível em: <<https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/Saude/noticia/2018/08/ter-um-companheiro-pet-faz-bem-para-sua-saude-mental.html>>; acesso em: 14.06.19; 12h50.

3. **Jornal da USP**; *Tratamento com Realidade Virtual reduz Fobia Social (Segundo psicóloga, 75% da Ansiedade Social dos Pacientes submetidos ao Novo Tratamento foi diminuída)*; Artigo; Revista; São Paulo, SP; S.D.; 2 estatísticas; 2 siglas; 1 *website*; disponível em: <<https://jornal.usp.br/ciencias/tratamento-com-realidade-virtual-reduz-fobia-social/>>; acesso em: 14.06.19; 13h10.

N. A. V.