

AUTOSSUPERAÇÃO DO TRANSTORNO CICLOTÍMICO (MENTALSOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *autossuperação do transtorno ciclotímico* é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, identificar, controlar e transpor as dificuldades, percalços, limites provenientes dos sintomas patológicos caracterizados, essencialmente, pela cronicidade e variação acentuada do humor, envolvendo vários períodos de sintomas hipomaníacos e períodos de sintomas depressivos distintos entre si.

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 termo *transtorno* é constituído pelo prefixo igualmente do idioma Latim, *trans*, “além de; para lá de; depois de”, e do verbo *tornare*, “fazer dar voltas; arredondar”. Apareceu no Século XIX. O segundo elemento de composição *ciclo* procede do idioma Francês, *cycle*, derivado do idioma Latim, *cyclus*, “período de anos”, e este do idioma Grego, *kyklós*, “círculo; roda; esfera”. Surgiu no Século XVIII. O terceiro elemento de composição *tímia* provém igualmente do idioma Grego, *thymós*, “alma, espírito, coração, emoção, afetividade”. O sufixo *ico*, *ica*, do mesmo idioma Grego, *ikós*, é formador de adjetivos.

Sinonimologia: 1. Superação pessoal do transtorno ciclotímico. 2. Autossuperação da ciclotimia.

Neologia. As 3 expressões compostas *miniautossuperação do transtorno ciclotímico*, *maxiautossuperação do transtorno ciclotímico* e *megautossuperação do transtorno ciclotímico* são neologismos técnicos da Mentalsomatologia.

Antonimologia: 1. Manutenção da alternância de humor. 2. Superação da depressão. 3. Estagnação do temperamento ciclotímico. 4. Autossuperação do transtorno bipolar.

Estrangeirismologia: a expressão *no pain, no gain*; o *strong profile*.

Atributologia: domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à Intraconscienciologia.

Megapensologia. Eis 2 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Inexiste emoção permanente. Vigiemos nossas emoções.*

Citaciologia: – *Você não é suas emoções. Você é quem as observa* (Byron Katie, 1942–).

Proverbologia: – *Se cair 7 vezes, levante-se 8* (provérbio japonês).

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da autossuperação; o holopensene da autoinvestigação ininterrupta; o holopensene da autodisciplina; o holopensene dos ambientes intrafísicos asediadores; a falta de autopercepção dos holopensenes nosográficos cotidianos podendo gerar crises depressivas; a hipersensibilidade aos holopensenes ambientais; a submissão às consciexes patológicas do holopensene familiar; a desorganização autopensênica geradora de emoções patológicas; a ectoplasmia da conscin ciclotímica desorganizada ocasionando holopensenes desafiadores; o holopensene da conscin javalínica na superação dos obstáculos; a autovigilância do holopensene pessoal; a autoconsciência do holopensene familiar; a doação energética às consciexes assistíveis do holopensene doméstico; as tertúlias diárias geradoras de melhoria no holopensene doméstico; a elaboração da metapensenedade em cada ato.

Fatologia: a autossuperação do transtorno ciclotímico; a prudência auxiliando na eliminação da reatividade emocional; o autoconhecimento diminuindo a sensibilidade à rejeição; o desenvolvimento da autestima e dos autotrafiores eliminando a necessidade excessiva de agradar;

o processo de autodesenvolvimento no entendimento da dor; a motivação desconectada dos prazeres sensoriais; o autesforço perante as crises depressivas; a centrifugação do egão; o autocontrole da insatisfação nas crises depressivas; a dosagem comportamental; a extinção dos mini-hábitos anticossmoéticos e a criação dos mini-hábitos cosmoéticos; o fato de buscar a obsolescência psicossomática parcial; a variação acentuada do humor; as crises repetitivas de hipomania e episódios de depressão menor; o humor instável; as áreas cerebrais do processamento emocional imaturo do adolescente; as emoções instintivas; a recuperação do significado do autocontrole; o ato de dominar a atenção e assumir o controle dos próprios comportamentos; as práticas regulares da rotina acrescentando sentido de ordem pessoal; o restabelecimento da sensibilidade à dopamina; a atenção e foco enquanto matérias-primas da criatividade e do desenvolvimento pessoal na harmonização das emoções; a dominação da distração na condição patológica de fuga da realidade; o uso da insatisfação ciclotímica impulsionando a busca, criação e adaptação de novas formas de ser, fazer e pensar; o foco nas tarefas diárias e nas multipossibilidades de realização; a diversidade dos mini-hábitos objetivando o equilíbrio holossomático; o estudo das microexpressões para superação das emoções instintuais nas relações interpessoais; a análise dos parentes mais próximos; o autoconhecimento proporcionando a desidentificação progressiva dos traços familiares arcaicos; as doses homeopáticas de autocontrole da logorreia nas relações sociais; a conjugação de fatores confluentes para a estabilização do humor; a fixação da rotina estruturada; o preenchimento sadio da rotina para o aperfeiçoamento da vontade; o fato de saber discernir sobre a maneira pela qual o medicamento psicotrópico impacta na hipomania e na depressão; o ato de separar os gatilhos da hipomania e da depressão; a autoverificação contínua do equilíbrio holossomático da consciência; a melhora dos sintomas depressivos em tempo e intensidade até a extinção completa; o início da tenepes após a superação da variação do humor.

Parafatologia: autovivência do estado vibracional (EV) profilático motivando a aquisição de hábitos interassistenciais e o equilíbrio das emoções; o reforço pelas consciexes patológicas à predisposição à hiperatividade; a interassistência proporcionando aliança com os amparadores extrafísicos; a doação energética diária evitando a ação centrípeta patológica na conscin ciclotímica; o autodesenvolvimento energético favorecendo a extinção da dependência emocional.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo sistematização comportamental-saúde emocional*; o *sinergismo intelectualidade-automotivação-autodisciplina perseverante*.

Principiologia: o *princípio de aprender com os erros*; o *princípio “se não presta, não adianta fazer maquilagem”*; o *princípio “isto não é para mim”*; o *princípio do heteroperdoamento libertador*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética (CPC)* na rotina estruturada.

Teoriologia: a *teoria da desregulação emocional ciclotímica*; a *teoria do autesforço evolutivo* na superação do transtorno ciclotímico; a *teoria da saúde integral*.

Tecnologia: as *técnicas de alimentação, respiração e aeróbicas* utilizadas na fase depressiva; a *técnica dos 10 minutos no autocontrole dos impulsos*; as *técnicas do método Him Hof*; a *técnica do estudo na biblioteca*; a *técnica do autocontrole consciente da elação do humor*; a *técnica da observação atenta aos holopensenes cotidianos*; a *técnica da circularidade de hábitos sadios* para a fixação da rotina estruturada; a *técnica da respiração profunda* para a acalmia mental; a *técnica de controle do soma e das emoções pela musculação*; a *técnica do autocontrole corporal através da manipulação das energias*.

Laboratoriologia: os *laboratórios conscienciológicos do desassédio mentalsomático (Tertularium, Holociclo e Holoteca)*; o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil (IFV)*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Experimentologia*; o *Colégio Invisível da Mentalso-matologia*; o *Colégio Invisível da Pensenologia*; o *Colégio Invisível da Recinologia*.

Efeitologia: o efeito potencializador das fôrmas holopensênicas homeostáticas acumulativas das tertúlias conscienciológicas diárias; o efeito da lentidão comportamental na autoconsciência do comportamento e controle das emoções; o efeito da gratidão enquanto antídoto da insatisfação; o efeito da frequência no uso indiscriminado de celulares nos desequilíbrios emocionais; o efeito da rotina estruturada no holopensene pessoal; o efeito do freio autopensênico dos atos mentais repetitivos; o efeito das reciclagens e heteroperdões na acalmia mental e autocontrole da hipomania; o efeito da autorreeducação sexual potencializando a energia pessoal; o efeito da autolucidez na ampliação da autoconfiança nas relações sociais.

Neossinapsologia: a substituição gradual das sinapses ansiosas multimilenares por neossinapses de acalmia mental; as neossinapses formadas com a progressão do autoconhecimento; as neossinapses geradas pela rotina desenvolvida em holopensenes homeostáticos; as neossinapses oriundas do autenfrentamento cotidiano.

Ciclogia: o ciclo interminável de recins; o ciclo de erros arcaicos multimilenares; o ciclo de ajustamento erro-retificação-acerto da rotina estrutural; o ciclo do humor; o ciclo identificação-tratamento das causas holopensênicas na crise depressiva; o ciclo autoinvestigação-autossistemização-autestruturação-autossuperação.

Enumerologia: a autossuperação do emocionalismo; a autossuperação do medo patológico; a autossuperação da distração; a autossuperação da insatisfação pessoal; a autossuperação da subjugação a terceiros; a autossuperação do besteirol cultural; a autossuperação da desorganização autopensênica.

Binomiologia: o binômio reflexão-reciclagem; o binômio hiperatividade-autorganização.

Interaciologia: a interação lateralidade cruzada-indiferenciação dos holopensenes ambientais.

Crescendologia: o crescendo conscin cerebelar-conscin pré-frontal; o crescendo transtorno-remissão da patologia; o crescendo estudo-reflexão; o crescendo ansiedade-transtorno ciclotímico; o crescendo personalidade ciclotímica-temperamento ciclotímico-transtorno ciclotímico-transtorno bipolar; o crescendo egoísmo-altruísmo; o crescendo emoções intensas-sentimentos elevados.

Trinomiologia: o trinômio prudência-vontade firme-continuísmo; o trinômio trafal-trafar-trafor; o trinômio prioridade-foco-autossuperação; o trinômio ciclotímia-eutímia-desperticidade.

Polinomiologia: o polinômio intelectualidade-concentração-foco-vontade; o polinômio respiração profunda-EV-limpeza energética-autorrecuperação; o polinômio dor-tristeza-prazer-felicidade-equanimidade; o polinômio lateralidade cruzada-atenção instável-autodesorganização holopensênica-transtorno do humor.

Antagonismologia: o antagonismo conscin desperta / conscin ciclotímica; o antagonismo necessidade de recin / rotina útil estruturada; o antagonismo público / privado nas manifestações comportamentais.

Politicologia: a Geopolítica favorecedora da saída do próprio ego.

Legislogia: a lei do maior esforço.

Filiologia: a autopesquisofilia ininterrupta.

Fobiologia: a autocríticofobia; a recexofobia; a autofobia; a autopesquisofobia; a evoluciofobia; a decidofobia; a logicofobia.

Sindromologia: a síndrome do estrangeiro (SEST) na conscin ciclotímica.

Maniologia: o controle consciente dos níveis elevados de dopamina na hipomania.

Holotecologia: a Holoteca enquanto Farmacologia Mentalsomática das autossuperações emocionais.

Interdisciplinologia: a Mentalsomatologia; a Psicossomatologia; a Psicologia; a Psiquiatria; a Autoconsciencioterapia; a Voliciologia; a Autodiscernimentologia; a Autocosmoeticologia; a Priorologia; a Holomaturologia; a Harmoniologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin insegura; a personalidade desorganizada; a pessoa desadaptada; a personalidade fraca; a pessoa acuada; a consciência autoculpada; a personalidade firme; a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin resiliente; a conscin motivada.

Masculinologia: o atacadista consciencial; o intermissivista; o compassageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o conviviólogo; 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 parapercepciólogista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o pré-serenão vulgar; o procrastinador; o autoperturbado; o carrasco de si mesmo; o autassediado; o obstinado cosmoético.

Femininologia: a atacadista consciencial; a intermissivista; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a convivióloga; 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 parapercepciólogista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a pré-serenona vulgar; a procrastinadora; a autoperturbada; a carrasca de si mesma; a autassediada; a obstinada cosmoética.

Hominologia: o *Homo sapiens psychossomaticus*; o *Homo sapiens recyclans*; 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 transtorno ciclotímico = a vivência do distúrbio sem abdicação da rotina diária; *maxiautossuperação* do transtorno ciclotímico = a vivência do distúrbio com a consolidação de humor estável; *megautossuperação* do transtorno ciclotímico = a vivência do distúrbio com alcance da concentração mental sustentada.

Culturologia: a *cultura bibliofílica*; a *cultura da sistematização comportamental*; a *cultura da autocura*.

Técnicas. Segundo a *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, em ordem alfabética, 25 posturas ou procedimentos técnicos para desenvolver e aplicar formas para estabilização do humor na conscin ciclotímica:

01. **Afetividade sadia.** Aplicar *técnicas evolutivas mentaissomáticas e de equilíbrio cardiochacral*.
02. **Alimentação.** Evitar alimentos contendo glúten, açúcar e leite.
03. **Análise.** Verificar de modo sistemático o efeito de cada ato vivenciado passiva ou ativamente.
04. **Antiansiosismo.** Combater a hiperatividade desencadeadora de ansiedade através da autorganização.
05. **Atenção multidimensional.** Estar ciente dos autopensenes e holopensenes ambientais, evitando respostas automáticas.
06. **Autobenignidade.** Exercitar a auto e heterocompreensão dos erros pessoais e alheios.
07. **Autocrítica.** Avaliar constantemente a si mesmo, possibilitando conhecer as melhores técnicas de estabilização do humor.

08. **Autodefesa energética.** Dominar as energias, permitindo maior controle das emoções, evitando assimilações energéticas patológicas.

09. **Autopesquisa das emoções.** Entender de modo profundo as emoções desencadeadas por outras consciências.

10. **Autorredução sexual.** Controlar a excitabilidade patológica desencadeadora da hipomania.

11. **Biblioteca.** Cultivar o hábito contínuo de estudo, gerando maior autorganização holopensênica pessoal.

12. **Compreensibilidade.** Tratar as autovivências como processos de aprendizagem, oportunidade de estudo e autodesenvolvimento, e não como fim em si mesmas.

13. **Exercícios.** Manter rotina de exercícios cardiovasculares para o controle da depressão e musculação para o controle da hipomania.

14. **Imobilidade física vígil.** Aplicar a *técnica ansiolítica* para o domínio da hipomania.

15. **Informação.** Verificar o resultado das informações absorvidas em qualquer suporte informativo.

16. **Intelectualidade.** Procurar estudar, visando a domesticação das emoções.

17. **Mudança de bloco.** Alternar os temas pensênicos, gerando a flexibilidade necessária para o maior autodomínio do psicossoma.

18. **Pausas.** Realizar pausas entre atividades, autoconscientizando-se quanto ao próprio cansaço físico.

19. **Planejamento.** Preparar sistematicamente as ações futuras.

20. **Práticas corporais.** Aplicar práticas para auxiliar no relaxamento e flexibilização corporal, atuando preventivamente na tensão muscular.

21. **Quietude.** Parar as atividades estressantes diárias horas antes de dormir.

22. **Redes sociais.** Usar com moderação e discernimento as redes sociais.

23. **Respiração.** Aplicar diariamente *técnicas de respiração* auxiliando no autorrelaxamento.

24. **Rotina estruturada.** Fixar horário para a realização das tarefas diárias, semanais e mensais.

25. **Tertuliarium.** Assistir tertúlias conscienciológicas diariamente.

Trafares. Eis, em ordem alfabética, 15 trafares ou condições passíveis de sustentar os sintomas da conscin com transtorno ciclotímico:

01. **Acrasia:** fugir dos problemas pessoais.

02. **Ansiedade:** ter medo e preocupação excessiva em eventos cotidianos.

03. **Autodesorganização:** viver sem qualquer método na cotidianidade.

04. **Complexo de inferioridade:** não reconhecer os autotrafares.

05. **Desleixo:** não ter autocuidado e zelo nas tarefas diárias.

06. **Emocionalismo:** manifestar ausência de autocontrole emocional nas manifestações pessoais.

07. **Imaturidade:** não reconhecer as autorresponsabilidades e limites.

08. **Impulsividade:** agir sem pensar nas consequências.

09. **Inabilidade social:** não ter competência interpessoal, impossibilitando a intercompreensão.

10. **Indecisão:** pensar demasiadamente antes de agir.

11. **Inflexibilidade mental:** ter incapacidade de mudança de bloco pensênico.

12. **Passividade:** não tomar as rédeas da própria vida.

13. **Perfeccionismo:** não admitir os erros pessoais no processo de aprendizagem.

14. **Permissividade:** viver à mercê das influências holopensênicas ambientais.

15. **Procrastinação:** deixar para depois o passível de ser feito hoje.

Trafores. De acordo com a *Autopredisposicologia*, eis, em ordem alfabética, 15 trafores passíveis de contribuir com a estabilidade do humor da conscin já tendo superado o transtorno ciclotímico:

01. **Acuidade autopensênica.**
02. **Autoconfiança.**
03. **Autodomínio emocional.**
04. **Autodomínio energético.**
05. **Autopesquisa permanente.**
06. **Concentração mental.**
07. **Coragem.**
08. **Disciplina.**
09. **Iscagem consciente.**
10. **Maturidade.**
11. **Ponderação.**
12. **Priorização evolutiva.**
13. **Proatividade.**
14. **Racionalidade.**
15. **Vontade inquebrantável.**

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 transtorno ciclotímico para expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Autassédio emocional:** Autassediologia; Nosográfico.
02. **Autocontrole somático:** Somatologia; Neutro.
03. **Autorreeducação psicossomática:** Psicossomatologia; Homeostático.
04. **Autossuperação do emocionalismo:** Mentalsomatologia; Homeostático.
05. **Autossuperação do medo:** Psicossomatologia; Homeostático.
06. **Centrifugação do egão:** Egologia; Homeostático.
07. **Humor homeostático:** Holomaturologia; Homeostático.
08. **Pensene sistemático:** Autopensenologia; Homeostático.
09. **Propósito ansiolítico:** Mentalsomatologia; Homeostático.
10. **Reciclagem do temperamento:** Temperamentologia; Homeostático.
11. **Saúde emocional:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
12. **Sistemata:** Experimentologia; Neutro.
13. **Sistematização comportamental:** Paraetologia; Neutro.
14. **Temperamento instável:** Autotemperamentologia; Nosográfico.
15. **Voliciolina:** Voliciologia; Neutro.

A AUTOSSUPERAÇÃO DO TRANSTORNO CICLOTÍMICO EXIGE FUNDAMENTAR-SE NA ROTINA ESTRUTURADA, OBJETIVANDO A SISTEMATIZAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO DOS VEÍCULOS DE MANIFESTAÇÃO CONSCIENCIAL.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, apresenta ou conhece alguém com o transtorno ciclotímico? Já pensou em métodos para a superação dessa condição?

Bibliografia Específica:

1. Eyal, Nir; *Indistraível: Como Dominar sua Atenção e Assumir o Controle da sua Vida*; 288 p.; 35 caps; 215 refs.; 23 x 16 cm; br.; Editora Alfacon; Dallas; 2019; páginas 9, 29, 35, 41 e 45.
2. Guise, Stephen; *Mini-Hábitos: Hábitos Menores, Resultados Maiores*; 152p.; 7 caps; 21 x 14 cm; br.; Objetiva; Rio de Janeiro, RJ; 2019; páginas 25 a 85.
3. Perugi, G.; Hantouche, E.; & Vannucchi, G.; *Diagnosis and Treatment of Cyclothymia: The “Primacy” of Temperament*; Artigo; *Current Neuropharmacology*; Revista; anuário; Vol. 15; 68 refs; Sharjah; Emirados Árabes; Abril, 2017; páginas 372 a 379.
4. Vieira, Waldo; *Manual dos Megapensenes Trivocabulares*; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguari; & Lourdes Pinheiro; 378 p.; 1 biografia; 49 citações; 85 elementos linguísticos; 16 endereços; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 ilus.; 2 pontoações; 3 seções; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; glos. 12.576 megapensenes trivocabulares; 29 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 173 e 174.

R. L. C.