

DISTANCIAMENTO EMOCIONAL (AFETIVOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *distanciamento emocional* é o ato de autodefesa racional ou racionalizada empregada pela consciência com o objetivo de sobrepairar, evitar, ou fugir da dor e do desconforto proporcionados pela vivência intensa das emoções.

Tematologia. Tema central neutro.

Etimologia. O vocábulo *distância* vem do idioma Latim, *distantia*, “distância; afastamento”. Surgiu no Século XV. O sufixo *mento* deriva do idioma Latim Vulgar, *mentu*, e é formador de substantivos derivados de verbos. O termo *emocional* procede do idioma Francês, *émotion*, “perturbação moral”, derivado de *émouvoir*, e este do idioma Francês Antigo, *motion*, com origem no idioma Latim, *motio*, “movimento; perturbação (febre)”. Apareceu em 1922.

Sinonimologia: 1. Autorreserva emocional. 2. Autorrecolhimento afetivo. 3. Sobreparamento emocional.

Antonimologia: 1. Afetividade lábil. 2. Envolvimento emocional. 3. Permeabilidade afetiva. 4. Universalismo doador.

Estrangeirismologia: a opção pela falta do *rapport* interconsciencial; o *modus vivendi* recluso; o *existential vacuum* proporcionado pelo autoisolamento; a *closed mind and heart*; a condição mental *stress free*; a vivência da *peace of mind* cosmoética.

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

Megapensologia. Eis megapensene trivocabular sintetizando o tema: – *Emoção demais cega*.

Citaciologia: – *Não somos responsáveis pelas emoções, mas sim do que fazemos com as emoções* (Jorge Bucay, 1949–). *O melhor de tudo é o que penso e sinto, pelo menos posso escrever; senão, me asfixiaria completamente* (Anne Frank, 1929–1945).

Proverbologia. Na área da Psicossomática, é pertinente o provérbio: – *O que os olhos não veem o coração não sente*.

II. Fatuística

Pensologia: o holopensene pessoal emocionalmente protegido; os autopensenes afetivos ectópicos; a autopensenidade afetiva perturbada; o autencapsulamento pensênico das emoções; a evitação dos conviviopenses; a ausência da conviviopensenedade; os egopenses; a egopensenedade; a autointoxicação pensênica; os patopenses; a patopensenedade; o holopensene pessoal da amoralidade; as interfusões pensênicas sadias ao holossoma; o sobreparamento pensênico das emoções; a autopensenização cosmoética racional; o holopensene pessoal da Cosmoeticologia; a melhoria do holopensene pessoal pela prática do estado vibracional (EV); a predisposição pensênica para a interatividade interconsciencial; a linearidade autopensênica; os ortopenses; a ortopensenedade.

Fatologia: o distanciamento emocional; o uso dos sinais transmitidos pelas emoções; os traumas causadores da desativação excessiva da vivência emocional, levando à despersonalização e ao entorpecimento psicossomático; o medo da vivência das emoções derivado de experiências negativas do passado; a insegurança afetiva desenvolvida por vínculos emocionais deficitários e prejudiciais durante a infância; as punições de ordem emocional, estimulando crianças a confiar mais nas reações cognitivas em detrimento dos sentimentos; a racionalização e a ruminação mental potencializando o distanciamento emocional e o aprofundamento no estado depressivo; a supressão das emoções ocasionando ansiosismos e a compulsão alimentar, em consequência do descontrole do subcérebro abdominal; a anestesia moral produzida pelos bloqueios de origem psicossomática.

somática; a privação de senso moral; a amoralidade e o bifrontismo das emoções; a imoralidade e a vivência conflituosa das emoções quando frente a frente com pessoas afetivamente autênticas; a fraqueza presencial; a conviviopatia; a hipersensibilidade; a autovitimização; o sentimento de não se encaixar em nenhum grupo social; a dificuldade em fazer amigos e ter relacionamentos afetivos; o travamento da empatia pessoal; o acanhamento e negação do potencial afetivo; a raiva como resposta às próprias frustrações; a desvalorização da convivialidade sadia e perda de oportunidades evolutivas; a conscin trancada em si mesma e desconectada do Cosmos; o autismo consciencial e a incapacidade de avaliar com precisão o estado emocional de outras pessoas; a dificuldade do indivíduo em reconhecer e conectar-se emocionalmente com experiências vivenciadas no passado; a aceitação e superação do orgulho pessoal intenso; a descida do pedestal e o surgimento do sentimento de gratidão; a autodidaxia afetiva; o desenvolvimento da inteligência emocional na socialização da consciência; a ampliação cognitiva pessoal favorecendo a intercompreensão pessoal, a empatia e a presença do amor doador; a autenticidade e assertividade afetivas proporcionando maior respeito e harmonia entre as pessoas; a megaconfiança mútua assentada sobre a autestima e autoconfiança sadias; o autodesempenho evolutivo dinamizado pela qualificação emocional das conexões interconscienciais; o domínio do sistema nervoso e da psicomotricidade do soma proporcionando a superação da ansiedade e reestabelecimento da vida social; a constituição da dupla evolutiva (DE), ponte inevitável para o universalismo; o autodiscernimento afetivo; a imperturbabilidade; o sobrepairamento mentalsomático frente aos conflitos de natureza emocional; os sentimentos elevados do mentalsoma; a vivência avançada da Serenologia.

Parafatologia: o autaprendizado voltado para o domínio do psicossoma, paracorpo dos desejos da consciência; a instintividade descontrolada das emoções derivadas do holossoma; a ausência da autovivência do estado vibracional profilático; o autencapsulamento energético patológico; a autanulação energética; a evitação das assimilações energéticas (assins); o medo pessoal com origem na falta da compreensão e prática da desassimilação energética (desassim) pessoal; os travamentos do laringochakra; os traumas emocionais multiexistenciais ainda atuantes na paragenética pessoal; a pensinidade inacessível aos amparadores extrafísicos; a pararracionalização intermissiva propiciando a cosmovisão autevolutiva; a ampliação da compreensão multidimensional relativa às relações conscienciais conflitivas; o uso paracerebral do autodiscernimento.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo distanciamento afetivo–conflito íntimo*; o *sinergismo medo de ser excluído–autexclusão voluntária*; o *sinergismo disfunção comunicativa–disfunção social*; o *sinergismo falta de habilidade social–inadaptabilidade social*; o *sinergismo cognição–emoção*; o *sinergismo convivialidade sadia–saúde holossomática*; o *sinergismo paracérebro–cérebro* na vivência de sentimentos elevados.

Principiologia: o *princípio de ninguém evoluir sozinho*; a inevitabilidade do *princípio da convivialidade interconsciencial* embasando a evolução; o *princípio da inseparabilidade grupopocármica*; o *princípio da evolução grupal planetária*; o *princípio da empatia evolutiva*; o *princípio da racionalidade evolutiva*; o *princípio da autonomia consciencial*; o *princípio da megafra-ternidade*.

Codigologia: a evolutividade consciencial pautada pelo *código grupal de Cosmoética* (CGC); o sobrepairamento de conflitos íntimos pelo *código pessoal de Cosmoética* (CPC).

Teoriologia: o conceito de fusão cognitiva, presente na *Teoria dos Quadros Relacionais*; a *teoria cognitiva*; a *teoria da inteligência emocional*; a *teoria da interassistencialidade empática*.

Tecnologia: a *técnica da recin*; a *técnica do sobrepairamento analítico*; a *técnica da autexposição gradual programada*; a *técnica do exercício da convivialidade sadia*; a *técnica de se viver em grupo*; a *técnica da conscienciofilia*; a *técnica vivencial da dupla evolutiva*; a *técnica de aquisição do senso universalista*.

Voluntariologia: o voluntariado conscienciológico como propulsor das autossuperações evolutivas; os voluntários da Comunidade Conscienciológica Cosmoética Internacional (CCCI) acompanhados pelo Apoio a Voluntários e Alunos (AVA).

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da Autoconsciencimetrologia; o laboratório conscienciológico da Tenepessologia; o laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia; o laboratório conscienciológico da Autorganizaciologia; o laboratório conscienciológico da Paraeducação; o laboratório conscienciológico da Grupocarmologia; o laboratório conscienciológico da Autevoluciologia.

Colegiologia: o Colégio Invisível da Comunicologia; o Colégio Invisível da Consciencimetrologia; o Colégio Invisível da Psicossomatologia; o Colégio Invisível da Mentalsomatologia; o Colégio Invisível da Homeostaticologia; o Colégio Invisível da Conviviologia; o Colégio Invisível da Interassistenciologia; o Colégio Invisível da Holocarmologia; o Colégio Invisível dos Serenões.

Efeitologia: o efeito doentio da autorrepressão emocional contínua; o efeito nocivo da labilidade afetiva; o efeito estagnador do isolamento consciencial; o efeito profilático duradouro do afeto sadio na infância; os efeitos discernitivos da influência da racionalidade do mentalsoma sobre o psicossoma; o efeito positivo da convivência social; o efeito homeostático da convivência com os amparadores extrafísicos de função; o efeito evolutivo da prática da tenepes.

Neossinapsologia: o isolamento consciencial impedindo a geração de neossinapses; a necessidade das neossinapses morais; as neossinapses derivadas das interrelações.

Ciclogia: o ciclo de ectopias afetivas; o ciclo da estagnação evolutiva pelo autembotamento emocional; o ciclo de reeducação das condutas pessoais; a mudança de patamar evolutivo no ciclo multixistencial pessoal (CMP).

Enumerologia: a perda do afeto; o trauma atuante; o apagão mnemônico; a negação emocional racionalizada; a compensação externa; a couraça antiafetiva; a parapatologia somatizada. O fato ou parafato promotor de agitação social; o autocontato com emoções intensas; a autexclusão do conflito; o sobrepairamento diante da comoção social; a observação da economia de males; a escolha pela decisão evolutiva pró-grupo; o posicionamento cosmoético.

Binomiologia: o binômio parapatológico egoísmo-orgulho; o binômio medo-covardia; o binômio autorrepressão–contenção autoimposta; o binômio desinteresse evolutivo–acomodação existencial; o binômio heteroperdoamento–autoimperdoamento; o binômio abrir mão–sobreparar; o binômio inteligência evolutiva (IE)–megavontade inquebrantável; o binômio afetividade–sexualidade; o binômio cérebro–paracérebro; o binômio sentimentos elevados–racionalidade verponística.

Interaciologia: a interação trauma-medo-retração; a interação emotividade excessiva–emotividade bloqueada; a interação patológica amoralidade–distorção da realidade; a interação racionalidade–autorreflexão; a interação megacognição–megajuízo autocrítico.

Crescendologia: o crescendo nosográfico Patologia-Parapatologia; o crescendo antievolutivo retrair-se–ensimesmar-se–enclausurar-se; o crescendo regressivo imoralidade–amoralidade; o crescendo autoposicionamento–autexposição–autotransparência–abertismo; o crescendo evolutivo centrífugo; o crescendo sobrepairamento–anticonflitividade.

Trinomiologia: o trinômio antievolutivo culpa-vergonha-escondimento; o trinômio mundinho–interiorose–apriorismose; o trinômio flexibilidade–racionalidade–coerência; a cosmoética pautada pela vivência do trinômio princípios–sentimentos–valores; o equilíbrio íntimo alcançado com o emprego do trinômio afetividade sadia–autodomínio holossomático–estabilidade etológica; o trinômio primener–eudemonia–eutimia.

Polinomiologia: o polinômio patopensidade–intoxicação energética–crise aguda–bloqueios energéticos–doença mental cronicificada–holopensene patológico; o polinômio evolutivo autodisponibilidade–convivialidade–comunicabilidade–interassistencialidade.

Antagonismologia: o antagonismo predomínio do mentalsoma / predomínio dos sentidos do soma; o antagonismo energossomático racionalidade do coronochakra / irracionalidade do umbilicochakra; o antagonismo paracerebralidade / subcerebralidade; o antagonismo extroversão assistencial / introversão egoica; o antagonismo amor doador / amor credor.

Politicologia: a egocracia; a autocracia; a tiranocracia; a cognocracia; a lucidocracia; a exemplocracia; a parapsicocracia; a assistenciocracia; a cosmoeticocracia; a conscienciocracia; a evoluciocracia.

Legislogia: a lei da interdependência consciencial; a lei da empatia; a lei do maior esforço evolutivo na construção da convivialidade sadia; a lei da maxiproéxis.

Filiologia: a egofilia; a criticofilia; a cognofilia; a decidofilia; a neofilia; a pesquisofilia; a recinofilia; a conviviofilia; a sociofilia; a duplofilia; a evoluciofilia; o desenvolvimento gradual da conscienciofilia através da convivência.

Fobiologia: a superação do medo de amar abertamente; a conscienciofobia; a conviviofobia; a sociofobia; a xenofobia.

Sindromologia: a síndrome do autismo consciencial; a síndrome do avestruzismo; a síndrome do ostracismo; a síndrome da superficialidade; a síndrome do imediatismo; a síndrome da apriorismo; a síndrome do negativismo; a síndrome da dispersão consciencial (SDC); a síndrome da abstinência da Baratrofera (SAB).

Maniologia: a egomania; a fracassomania; a megalomania; a mania de se fazer de vítima.

Mitologia: o mito da solidão; o mito do uso da racionalidade pura.

Holotecologia: a nosoteca; a psicossomatoteca; a convivioteca; a recinoteca; a experimentoteca; a cognoteca; a criticoteca; a racionoteca; a mentalsomatoteca; a eticoteca; a cosmoeticoteca; a evolucioteca; a serenoteca.

Interdisciplinologia: a Afetivologia; a Parapatologia; a Grupocarmologia; a Holomaturologia; a Conscienciometrologia; a Somatologia; a Psicossomatologia; a Mentalsomatologia; a Homeostaticologia; a Autoconscienciometrologia; a Duplologia; a Projeciologia; a Ofiexologia; a Evoluciolgia; a Serenologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin fechada; a conscin porco-espinho; o indivíduo inabordável; o ser alienado; a isca humana inconsciente; a consciênçula; a consréu ressomada; a conscin baratrosférica; a consciência em evolução; a consciência autodiscernidora; a consciência autossuperadora; a consciência pró-evolução; a conscin-cobaia; a conscin lúcida; o ser interassistencial.

Masculinologia: o fechadão; o encolhido; o encaramujado; o caladão; o superintrovertido; o arredo; o esquivo; o insulado; o isolacionista; o eremita; o recluso; o solitário; o segregado; o incomunicante; o insociável; o alienado; o hibernante evolutivo; o egocêntrico; o orgulhoso; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o conviviólogo; o reeducador; o aco-plantentista; o evoluciente; o tenepessista; o consciencioterapeuta; o evoluciente; o conscienciômetra; o duplista; o amparador intrafísico; o cuidador; o ofiexista; o evoluciólogo.

Femininologia: a fechadona; a encolhida; a encaramujada; a caladona; a superintrovertida; a arredia; a esquiva; a insulada; a isolacionista; a eremita; a reclusa; a solitária; a segregada; a incomunicante; a insociável; a alienada; a hibernante evolutiva; a egocêntrica; a orgulhosa; a atacadista consciencial; a autodecisora; a intermissivista; a convivióloga; a reeducadora; a aco-plantentista; a evoluciente; a tenepessista; a consciencioterapeuta; a evoluciente; a conscienciômetra; a duplista; a amparadora intrafísica; a cuidadora; a ofiexista; a evolucióloga.

Hominologia: o *Homo sapiens abjuncious*; o *Homo sapiens egodefensivus*; o *Homo sapiens egocentricus*; o *Homo sapiens insulatus*; o *Homo sapiens megalomaniacus*; o *Homo sapiens tyrannicus*; o *Homo sapiens emotionalis*; o *Homo sapiens convivens*; o *Homo sapiens socialis*; o *Homo sapiens prophylacticus*; o *Homo sapiens paradireitologus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: distanciamento emocional *sadio* = o sobreapairamento do evolucionólogo na análise isenta e cosmoética dos conflitos e interprisões grupocármicas; distanciamento emocional *patológico* = a frieza e ausência de empatia e compaixão com colegas no ambiente de trabalho, considerando apenas os próprios desejos e necessidades pessoais.

Culturologia: a *cultura dos emocionalismos*; a *cultura da competitividade selvagem* presente, por exemplo, em diversos setores empresariais, com a predominância da atuação de administradores amorais e negligentes ao vínculo afetivo.

Autocracia. O distanciamento emocional da consciência com orgulho exacerbado, acentuado egoísmo e passado autocrata, é reforçado pela ressonância em família cujo relacionamento seja difícil e conflituoso, recebendo pouca atenção e afeto para o autodesenvolvimento cognitivo. Tal fato pode gerar latente insegurança e reatividade na criança, desenvolvendo cognitivamente a expectativa de ser rejeitada nas relações sociais. Essa consciência quando se envolve em outros círculos sociais, pode buscar a autodefesa frente a esse temor, tornando-se socialmente refratária.

Barreiras. Não se chega à transafetividade sem o desenvolvimento da afetividade madura. Travar o afeto buscando segurança é contraproducente e inócuo, pois o indivíduo mais cosmoeticamente defendido é aquele capaz de expor os sentimentos de modo desdramatizado e sem recalques. Gasta-se muita energia desnecessariamente erguendo e sustentando barreiras para não sentir emoções, contudo, acaba-se por fomentar mais insegurança e fragilidade pessoal.

Efeitos. Desse modo, é possível verificar a condição de a defesa disfuncional da consciência apresentar efeitos prejudiciais em 3 aspectos basilares, dispostos na ordem alfabética:

1. **Atributológico.** As dificuldades de assunção e amadurecimento atributológico da consciência ressonada, muitas vezes distanciando-a do potencial consciencial real já manifesto na dimensão extrafísica.

2. **Holomnemônico.** As falhas na recordação de traumas passados, sejam referentes ao período da infância, ou de vidas pretéritas, cujas lembranças não se deseja evocar, contudo com influências ainda atuantes.

3. **Paraperceptivo.** As rupturas de natureza paraperceptiva com distorção e confusão entre fantasias pessoais e realidade, ocasionando a reatividade emocional exacerbada.

Algoz. É significativo o número de consciências ressonadas cujas proéxis envolvem superar os *efeitos nefastos e antievolutivos do ciclo vítima-algoz*. A autculpa e o medo frente aos credores provocam dor e desconforto com o sentimento referente ao mal causado.

Credores. Tal insegurança e fuga de enfrentamento impede as reconciliações com os credores e o seguimento no caminho evolutivo pessoal. A superação e sobreapairamento do conflito emocional ocorre a partir do desenvolvimento da autocognição. Eleva-se a autocrítica e o autocontato afetivo, arrefece-se o orgulho, possibilitando o aflorar da empatia e a ampliação da convivialidade sadia.

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 o distanciamento emocional, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Afetividade:** Psicossomatologia; Neutro.
02. **Ambiguidade necessária:** Assistenciologia; Homeostático.
03. **Amor doador:** Autodiscernimentologia; Homeostático.
04. **Amoralidade:** Parapatologia; Nosográfico.

05. **Ataraxia:** Homeostaticologia; Homeostático.
06. **Autismo consciencial:** Parapatologia; Nosográfico.
07. **Autodiscernimento afetivo:** Mentalsomatologia; Homeostático.
08. **Endosso sentimental:** Psicossomatologia; Neutro.
09. **Esbregue intermissivo:** Impactoterapeuticologia; Homeostático.
10. **Psicopatia:** Parapatologia; Nosográfico.
11. **Racionalização:** Autorraciocinologia; Neutro.
12. **Saúde emocional:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
13. **Sentimento elevado:** Mentalsomatologia; Homeostático.
14. **Sobreparamento:** Holomaturologia; Homeostático.
15. **Taxa afetiva:** Psicossomatologia; Nosográfico.

A QUALIFICAÇÃO DA AUTOCRÍTICA SADIA É CONDIÇÃO ESSENCIAL PARA A EVOLUÇÃO PESSOAL AO OFERECER MELHOR DOMÍNIO AUTOCOGNITIVO, FATO ELEMENTAR DO AUTOCONTATO EMOCIONAL SADIO E COSMOÉTICO.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, está lúcido quanto às influências emocionais sobre o próprio comportamento? Vivencia o autocontato emocional prazeroso, desconfortável, ou é totalmente indiferente?

Bibliografia Específica:

1. **Abreu**, Cristiano N. de; *Teoria do Apego: Fundamentos, Pesquisas e Implicações Clínicas*; 240 p.; 1 apres.; 9 caps.; 9 conclusões; 6 enus.; 2 fig.; 9 tab.; 230 refs.; alf.; 21 x 14 cm; *Artesã*; Belo Horizonte, MG; 2019; páginas 15 a 164.
2. **Bach**, George R.; and **Goldber**, Herb; *Agressividade Criativa*; 318 p.; 21 caps.; 1 apêndice; 7 enus.; 1 fórm.; 3 quadros; 55 refs.; alf.; 21 x 14 cm; *José Olympio*; Rio de Janeiro, RJ; 1978; páginas 4 a 130.
3. **Leahy**, Robert L.; **Tirch**, Dennis; and **Napolitano**, Lisa A.; *Regulação Emocional em Psicoterapia. Um Guia para o Terapeuta Cognitivo-Comportamental*; 336 p.; 1 pref.; 11 caps.; 1 apêndice; 3 fig.; 69 fórmulários; 1 índice; 315 refs.; alf.; ono.; 25 x 17,5 cm; *Artmed*; Porto Alegre, RS; 2013; páginas 19 a 36.
4. **Oliveira**, Vanessa de; *Psicopatas do Coração*. 289 p.; 2 partes; 18 caps.; 1 introd.; 21 x 14 cm; *Matrix*; Rio de Janeiro, RJ; 2012; páginas 101 a 280.
5. **Young**, Jeffrey E.; and **Klosko**, Janet S.; *Reinvente sua Vida. Um Programa Avançado para Ajudá-lo a Acabar com Comportamentos Negativos e Sentir-se Bem Novamente!*; 456 p.; 1 introd.; 2 pref.; 17 caps.; 53 enus.; 12 quest.; 77 quad.; 1 índice; 10 refs.; alf.; ono.; 23 x 16 x 2,5 cm; *Sinopsys*; Porto Alegre, RS; 2020; páginas 89 a 435.

R. A. C.