

EFEITO DO AUTENFRENTAMENTO DA DEPRESSÃO (TERAPEUTICOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *efeito do autenfrentamento da depressão* é a resultante do ato de a consciência, homem ou mulher, identificar, reconhecer, reavaliar, tratar e reciclar os pensamentos autodestrutivos e o estado de abatimento existencial, decorrentes dos traumas persistentes de autodesmotivação e autovitimização, por meio da autorreeducação pensênica, rumo à assistência terapêutica.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *efeito* vem do idioma Latim, *effectum*, “efeito; produto de alguma causa”. Surgiu no Século XIII. O primeiro elemento de composição *auto* deriva do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O termo *enfrentar* é constituído pelo prefixo do idioma Latim, *en*, “em; a; sobre; superposição; aproximação; introdução; transformação”, e pelo vocábulo do idioma Espanhol, *frente*, derivado do idioma Latim, *frons*, “frente; testa; rosto; semblante; cara”. Apareceu no Século XIX. O termo *depressão* provém do mesmo idioma Latim, *depressio*, “depressão; abaixamento; profundidade”, de *depressum*, *supino de deprimere*, “abaixar; fazer descer; depreciação; cavar; deprimir; rebaixar; abater”. Surgiu no Século XVIII.

Sinonimologia: 1. Fruto do autenfrentamento da tristeza profunda. 2. Resultante do autenfrentamento da disforia depressiva. 3. Repercussão do enfrentamento da introspecção excessiva. 4. *Efeito do autenfrentamento da melancolia intrafísica*.

Neologia. As 3 expressões compostas, *efeito do autenfrentamento da depressão*, *mini-efeito do autenfrentamento da depressão* e *maxiefeito do autenfrentamento da depressão* são neologismos técnicos da Terapeuticologia.

Antonimologia: 1. Fruto da depressão continuada. 2. Resultado da negação da depressão. 3. Consequência da depressão. 4. Repercussão negativa do tratamento da depressão.

Estrangeirismologia: a angústia *temporum*; o *setting* terapêutico; a *social interaction* comprometida; a *social lettering* depressiva.

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

Megapensologia. Eis 5 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Depressão: pensenidade autodepreciativa*. *Depressão: paralisação íntima*. *Depressão: autotortura masoquista*. *Movimento gera desenvolvimento*. *Autenfrentamento promove autocuras*.

Coloquiologia: o ato de *engolir sapos*; o *se vira nos trinta*; o *se não vai com coragem, vai com medo mesmo*; a reatividade demonstrada na postura *faca na bota*; o *pular de galho em galho*.

Citaciologia. Eis 5 citações relativas ao tema: *As coisas que nos assustam são em maior número do que as que efetivamente fazem mal, e afligimo-nos mais pelas aparências do que pelos fatos reais* (Sêneca, 4 a.e.c.–65 e.c.). *A morte não melhora ninguém* (Mário Quintana, 1906–1994). *O conformismo é carcereiro da liberdade e inimigo do crescimento* (John F. Kennedy, 1917–1963). *A grande revolução na geração atual é a descoberta de os seres humanos, modificando as atitudes mentais interiores, poderem mudar os aspectos exteriores das próprias vidas* (William James, 1842–1910). *A saúde é o resultado não só de nossos atos como também de nossos pensamentos* (Mahatma Gandhi, 1869–1948).

Proverbiologia. Eis 7 provérbios relativos ao tema: – “Não colocar o carro na frente dos bois”. “Quem decide pode errar, quem não decide já errou”. “Feito é melhor do que perfeito”. “O sapo que está dentro do poço não conhece a grandeza do oceano”. “Quando a cabeça não pensa, o corpo padece”. “Não receie crescer devagar, só tenha medo de permanecer imóvel”. “Muito ajuda quem não atrapalha”.

Ortopensatologia. Eis 5 ortopensatas, citadas na ordem alfabética, e classificadas em 3 subtítulos:

1. “**Autocognição.** Assim como a ignorância aumenta a covardia, a autocognição expande a **coragem**”.
2. “**Autocorrupção.** O maior inimigo do Ser Humano é ele mesmo, quando autocorrupto. A autocorrupção, por ser a escravidão a si mesmo, é o pior de todas. O autocorrupto abdica de si mesmo, sepulta temporariamente a própria consciência, praticando a **eutanásia anticosmo-ética**”. “Evitemos empregar a autocorrupção em qualquer contexto, mesmo o mais suave. Pela *Lei de Causa e Efeito*, a autocorrupção é devastadora em função da **interprisão grupocármica**”.
3. “**Depressão.** A depressão pode ser pura **melin**”. “O *deprê* é autassediado, antes de tudo”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal do autenfrentamento contínuo; o holopensene pessoal do negativismo; o fluxo contínuo de pensenes depreciativos; os pensenes suicidas; a ausência de autolucidez pensênica; a ruminação pensênica autovitimizadora; os pensenes da autossabotagem; os pensenes do autassédio; os pensenes da autestima; os pensenes da autossuperação; a vigiância pensênica; a autorganização pensênica; os pensenes da empatia; os neopensenes sadios; a neopensenedade; o autenfrentamento do pensene autodepreciativo reciclando a autoimagem; a melhora da qualidade pensênica; a sustentação da retilinearidade pensênica.

Fatologia: a ampliação da autoconfiança gerada pelo autenfrentamento da depressão; a dificuldade na expressão de sentimentos; a fuga da afetividade; a retração reforçando a sensação de solidão; o autencapsulamento decorrente da ruminação mental; o sofrimento antecipado; a raiva; a autopunição; a automutilação; a estafa energética; o sentimento de culpa; a frustração; o autotolhimento; o autossuicídio silencioso; a insônia; o corpo físico anunciando a pausa necessária; a rigidez da Socin dificultando as reciclagens necessárias; a busca de aceitação; o grupocarma próximo isentando-se das responsabilidades; a falta de autonomia; o preconceito quanto à depressão; o vazio existencial; o diagnóstico da depressão; o acompanhamento psicológico; o acompanhamento psiquiátrico; o tratamento da ansiedade; o autorrespeito quanto ao estágio evolutivo do momento; a autorresponsabilidade no processo de cura diária; as estratégias de superação gradativa quanto à expressão de afetividade e de sentimentos; a coragem de enfrentar as emoções reforçadoras da depressão; a virada de chave; o enfrentamento de pequenas tarefas diárias; a prática de esportes facilitando o autenfrentamento; a importância da constituição da dupla evolutiva (DE); a liberdade financeira; a valorização de pequenos atos assistenciais; a valorização das conquistas diárias; as mudanças na vida profissional; o contato com as ideias da Conscienciologia; a prática da Descrenciologia; a acalmia íntima; a autestima recuperada; a independência sadia; a autorreflexão quanto às reciclagens inadiáveis; a percepção e prontidão para evitar o encapsulamento negativo; a vivência equilibrada nas interrelações.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o parapsiquismo ignorado; a instalação do estado vibracional potencializado dificultada pelo ansiosismo; o medo das vivências parapsíquicas; o parapsiquismo bloqueado; a descompensação energética; a dificuldade da desassim; as autovivências de projeções repetitivas negativas; a blindagem energética; a desconexão com as consciências afinizadas com o padrão depressivo, por meio do exemplarismo pessoal; a identificação da sinalética energética e parapsíquica pessoal, a partir do autoposicionamento de enfrentamento da depressão; a parapercepção da presença de amparo extrafísico evidente; a ruptura definitiva dos padrões progressos automiméticos.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo emoção-depressão*; o *sinergismo baixa autestima–autocorrupção*; o *sinergismo ruminação mental–desistência*; o *sinergismo assistência–satisfação íntima*; o *sinergismo valorização das pequenas tarefas diárias–autodesassédio*; o *sinergismo pensa-*

mento-energia; o *sinergismo compreensão-mudança-renovação*; o *sinergismo vivência-reciclagem*.

Principiologia: o *princípio do autoposicionamento* no ato de dizer não; o *princípio da reeducação pensênica sobre si mesmo*; o *princípio de ninguém curar ninguém*; o *princípio da autonomia consciencial*; o *princípio da autocrítica cosmoética*; o *princípio de fazer do próprio problema oportunidade interassistencial*.

Codigologia: a elaboração do *código pessoal de Cosmoética* (CPC) enquanto manual de conduta diária; o *código pessoal de prioridades evolutivas*; o *código pessoal de Cosmoética* determinando o limite do assistido e do assistente.

Teoriologia: a *teoria da autocura*; a *teoria da singularidade consciencial*; a *teoria geral da saúde-doença-prevenção*; a *teoria da depressão maior*; a *teoria da distímia*; a *teoria da depressão ansiosa*; a *teoria da depressão psicótica*.

Tecnologia: a vontade inquebrantável sustentando as *técnicas recicladoras*; a *técnica da autoconsciencioterapia*; a *técnica da ação pelas pequenas coisas*; a *técnica da aplicação do arco voltaico craniochacral*; a *técnica da autexposição comunicológica*; a *técnica do abraço energético*; as *técnicas respiratórias*; as *técnicas pessoais de escrita*.

Voluntariologia: o trabalho *voluntário interassistencial* como meio de autenfrentamento da depressão.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico do EV*; o *laboratório conscienciológico da Interassistenciologia*; o *laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia*; o *laboratório consciencial da vida cotidiana diuturna*; o *laboratório conscienciológico da Autexperimentologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopenologia*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Consciencioterapeuticologia*; o *Colégio Invisível da Comunicologia*; o *Colégio Invisível da Conviviologia*; o *Colégio Invisível da Psicossomatologia*; o *Colégio Invisível da Pensenologia*; o *Colégio Invisível da Grupocarmologia*; o *Colégio Invisível dos Profissionais da Saúde*; o *Colégio Invisível da Assistenciologia*.

Efeitologia: o *efeito do autenfrentamento da depressão*; o *efeito da escrita no psicossoma*; o *efeito empático de colocar-se no lugar do outro contribuindo para a superação da conscin depressiva*; o *efeito do pensamento positivo alavancando a autoconfiança*; o *efeito do autodomínio energético*; o *efeito benéfico da mobilização de energias em momentos de crise*; o *efeito negativo do excesso de opinião no tratamento psicológico da conscin depressiva*; o *efeito anestésico negativo proporcionado pelo uso contínuo de medicação*; o *efeito da depressão podendo levar ao suicídio*.

Neossinapsologia: as *neossinapses geradas a partir da descoberta e uso de trafores existentes*; a *formação de neossinapses a partir da autexposição grupal*; as *neossinapses obtidas a partir da autorreflexão*; a *necessidade de aquisição de neossinapses diante de situações geradoras de desconforto*.

Ciclologia: o *ciclo da autovitimização* como alavanca de repetição; o *ciclo reconhecer-reciclar pensamentos derrotistas*; o *ciclo teoria-prática*; o *ciclo saúde-doença*; o *ciclo intervenção medicamentosa-desintoxicação*; o *ciclo esforço-conquista*; o *ciclo escrita-reflexão-reciclagem*; o *ciclo autenfrentamento-autossuperação-autoconfiança*.

Enumerologia: a *melhora da autestima*; a *melhora da qualidade do sono*; a *melhora da disposição física*; a *melhora da autoconfiança*; a *melhora na tomada de decisões*; a *melhora do domínio das energias*; a *melhora da autocrítica cosmoética*.

Binomiologia: o *binômio carência afetiva-depressão*; o *binômio angústia-depressão*; o *binômio tarefas-paciência*; o *binômio tarefas-respeito*; o *binômio aporte-retribuição*.

Interaciologia: a *interação medo-ansiedade-depressão*; a *interação isolamento social-solidão*; a *interação emoção-reação*; a *interação médico-paciente*; a *dificuldade de interação social*; a *interação social produzindo melhorias na convivialidade*.

Crescendologia: o *crescendo tacon-tares*; o *crescendo egoísmo-egocídio-assistencialidade*; o *crescendo crise-crescimento*; o *crescendo pequenos passos-grandes conquistas*; o *crescendo autocontrole-equilíbrio mental*; o *crescendo passado-presente-futuro*; o *crescendo infância-adulthood*.

Trinomiologia: o *trinômio aflição-somatização-depressão*; o *trinômio comparação-fuga social-depressão*; o *trinômio vontade-necessidade-realização*; o *trinômio acolhimento-paciência-confiança*.

Polinomiologia: o *polinômio medo-vergonha-deboche-aceitação* frente à rotina diária; o *polinômio mesologia-sintomas depressivos-predisposição genética-depressão*; o *polinômio autoinvestigação-autodiagnóstico-autenfrentamento-autossuperação*.

Antagonismologia: o *antagonismo senso comum / prescrição profissional*; o *antagonismo diagnóstico popular / diagnóstico profissional*; o *antagonismo assistência / salvacionismo*; o *antagonismo vontade de acertar / medo de errar*; o *antagonismo querer ajudar / medo de atrapalhar*; o *antagonismo insegurança / autoconfiança*.

Paradoxologia: o *paradoxo de a perda do medo da morte poder se tornar agravante*; o *paradoxo de o medo da morte poder levar à morte*; o *paradoxo medo de viver-medo de morrer*; o *paradoxo de o silêncio estar cheio de necessidades*; o *paradoxo de se sentir sozinho(a) mesmo acompanhado(a)*; o *paradoxo de preferir a companhia dos outros ao invés da própria companhia*.

Politicologia: as políticas públicas de recuperação de saúde; as políticas públicas da saúde preventiva; a autopesquisocracia; a discernimentocracia; a lucidocracia.

Legislogia: a *lei do silêncio*; a *lei do maior esforço* aplicada às autorreciclagens e à promoção da acalmia mental; a *lei de causa e efeito*; o *direito de errar*.

Filiologia: a *autocriticofilia*; a *conviviofilia*; a *comunicofilia*; a *discernimentofilia*; a *decidofilia*; a *amparofilia*; a *autocurofilia*.

Fobiologia: a erradicação da fobia social; o enfrentamento da fobia da autexposição; a superação do medo do novo; a eliminação do medo de errar; a desconstrução da extrafísicofobia; a extinção do medo irracional de ficar só; a superação do medo de não se sentir capaz.

Sindromologia: a *síndrome da procrastinação*; a *síndrome do pânico*; a *síndrome do impostor*; a *síndrome do ansiosismo*; a *síndrome da dispersão consciencial*; a *síndrome do salvador*.

Maniologia: a erradicação da mania de desistir antes de tentar; a eliminação da mania de comparar-se ao outro; a superação da mania do autoisolamento; a reciclagem da mania de querer agradar a todos; a eliminação da religiomania; a superação da derrotismomania.

Mitologia: o *mito de a depressão ser sinal de fraqueza*; o *mito de o suicídio ser ato corajoso*; o *mito da vida perfeita* repassada pelas redes sociais; o *mito da felicidade plena*; o *mito da fórmula pronta*; o *mito da cura religiosa*; o *mito dos milagres*; o *mito pessoal de a esquiva ser sempre a melhor escolha*; o *mito da conquista sem autesforço*.

Holotecologia: a *pensnoteca*; a *comunicoteca*; a *determinoteca*; a *socioteca*; a *geneticoteca*; a *energeticoteca*; a *convivioteca*.

Interdisciplinologia: a *Terapeuticologia*; a *Psicossomatologia*; a *Autodesassediologia*; a *Energossomatologia*; a *Grupocarmologia*; a *Amparologia*; a *Autopesquisologia*; a *Reciclogia*; a *Reeducaciologia*; a *Autodiscernimentologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *conscin carente*; a *conscin deprimida*; a *conscin mal resolvida*; a *conscin sensível*; a *conscin esponja energética*; a *conscin autocorrupta*; a *conscin introvertida*; a *isca humana inconsciente*; a *conscin afetiva*; a *conscin acolhedora*; a *conscin lúcida*; o *ser interassistencial*; a *consciência assistida*; a *conscin determinada*; a *conscin familiar*.

Masculinologia: o *confuso*; o *raivoso*; o *frustrado*; o *inseguro*; o *agoniado*; o *reprimido*; o *buscador-borboleta*; o *autassediado*; o *adolescente psiquiátrico*; o *amigo*; o *amparador intrafísico*; o *amparador extrafísico*; o *intermissivista*; o *psicólogo*; o *psiquiatra*; o *consciencioterapeuta*; o *duplista*; o *reeducador*; o *inversor existencial*; o *reciclante existencial*; o *conviviólogo*; o *teletertuliano*; o *homem de ação*; o *autodeterminado*; o *corajoso*; o *exemplarista*.

Femininologia: a confusa; a raivosa; a frustrada; a insegura; a agoniada; a reprimida; a buscadora-borboleta; a autassediada; a adolescente psiquiátrica; a amiga; a amparadora intrafísica; a amparadora extrafísica; a intermissivista; a psicóloga; a psiquiatra; a consciencioterapeuta; a duplista; a reeducadora; a inversora existencial; a reciclante existencial; a convivióloga; a teletertuliana; a mulher de ação; a autodeterminada; a corajosa; a exemplarista.

Hominologia: o *Homo sapiens depressivus*; o *Homo sapiens frustratus*; o *Homo sapiens conflictuosus*; o *Homo sapiens irrationalis*; o *Homo sapiens autocriticus*; o *Homo sapiens desassediator*; o *Homo sapiens energossomaticus*; o *Homo sapiens reeducator*; o *Homo sapiens assistentialis*; o *Homo sapiens lucidus*; o *Homo sapiens mentalsomaticus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *miniefeito do autenfrentamento da depressão* = a erradicação da autoimagem de incapaz, buscando soluções promotoras do bem-estar e autoconfiança decisória; *maxiefeito do autenfrentamento da depressão* = a assunção dos megatrafores no exercício da assistência tarística.

Culturologia: a cultura da autossuperação; a cultura da autocura; a cultura da autonomia; a cultura do autoconhecimento; a cultura da autopacificação íntima; a cultura da *tares*; a cultura da intercompreensão; a cultura da convivialidade cosmoética; a cultura do respeito às diferenças; a cultura da Higiene Consciencial.

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 *efeito do autenfrentamento da depressão*, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Acolhimento à conscin depressida:** Paraterapeuticologia; Homeostático.
02. **Acolhimento psiquiátrico:** Interassistenciologia; Homeostático.
03. **Angústia humana:** Parapatologia; Nosográfico.
04. **Ansiedade:** Psicossomatologia; Nosográfico.
05. **Autassédio:** Parapatologia; Nosográfico.
06. **Autenfrentamento da depressão:** Autoconsciencioterapeuticologia; Homeostático.
07. **Autocídio:** Parapatologia; Nosográfico.
08. **Autoconflito:** Autoconflitologia; Neutro.
09. **Carência afetiva na infância:** Parapatologia; Nosográfico.
10. **Conscin perfeccionista:** Parapatologia; Nosográfico.
11. **Crise pessoal:** Evoluciologia; Neutro.
12. **Desdramatização dos autotrafes:** Trafarologia; Homeostático.
13. **Doença psicossomática:** Parapsicopatologia; Nosográfico.
14. **Superação da autodepreciação:** Reciclologia; Homeostático.
15. **Vazio existencial:** Proexologia; Nosográfico.

A RIGOR NINGUÉM CONSEGUE SUPERAR A DEPRESSÃO SEM AUTENFRENTAR-SE. ISSO ENVOLVE AUTEXPOSIÇÃO E AUTOPOSICIONAMENTO FIRME DIANTE DAS SITUAÇÕES CAUSADORAS DE DESCONFORTOS HOLOSSOMÁTICOS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, ainda mantém visão preconceituosa em relação à depressão? Se já diagnosticado(a), quais movimentos vem fazendo para superar essa condição?

Bibliografia Específica:

1. **Ceotto**, Bárbara; *Diário da Autocura: Da Doença à Saúde Consciencial*; apres. & posf. Leonardo Rodrigues; pref. Felix Wong; & Mário Oliveira; 224 p.; 16 caps.; 46 abrevs.; 15 citações; 1 cronologia; 22 *E-mails*; 26 enus.; 22 estrangeirismos; 2 ilus.; 1 microbiografia; 21 *websites*; glos. 22 termos (médicos); 31 filmes; 1 nota; 73 refs.; 1 apênd.; alf.; geo.; ono.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014, páginas 29 e 59.
2. **Cury**, Augusto; *O Vendedor de Sonhos*; revisor Tulio Kawata; 206 p.; 35 caps.; *Editora Academia de Inteligência*; São Paulo, SP; 2009; páginas 12 a 15.
3. **Fontenele**, Antonio; *Decisões Evolutivas*; pref. Mabel Teles; revisores Dulce Daou; *et al.*; 252 p.; 6 Seções; 26 caps.; 22 enus; 37 frases enfáticas; 5 questionários; glos. 138 termos; 1 apênd.; 24 refs.; 100 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*; 16 filmes; alf.; ono.; 21 x 14 cm; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 51 a 54.
4. **Vicenzi**, Luciano; *Coragem para Evoluir*; pref. da 1ª, 2ª e 3ª Ed. Málu Balona; revisora Tatiana Lopes; 188 p.; 8 caps.; 18 *E-mails*; 1 entrevista; 51 enus.; 1 foto; 2 ilus.; 1 microbiografia; 2 tabs.; 16 *websites*; glos. 37 termos; 50 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011; páginas 105 a 108.
5. **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; página 160.
6. **Idem**; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. I e II; 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; páginas 165, 175, 483 e 488.

G. K. P.