

TEMPERAMENTO DISTÍMICO (AUTOTEMPERAMENTOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *temperamento distímico* é a condição psicopatológica caracterizada pela presença, regular e crônica, do conjunto de parassinais e parassintomas inerentes à hipotímia, ao mau humor, ao pessimismo, ao negativismo, à fatigabilidade e à hipoafetividade, relativa ao microuniverso consciencial, notadamente encontrado nas conscins portadoras da distímia.

Tematologia. Tema central nosográfico.

Etimologia. A palavra *temperamento* deriva do idioma Latim, *temperamentum*, “estado; esperança; modo de ser; constituição; modulação; moderação; comedimento; mistura de coisas em determinadas proporções”. Apareceu no Século XIV. O termo *distímico* também provém do idioma Latim, *thymus*, “alma; espírito; coração; emoção; afetividade”. Surgiu no Século XIX.

Sinonimologia: 1. Temperamento depressivo. 2. Temperamento hipotímico. 3. Temperamento melancólico. 4. Humor distímico. 5. Humor depressivo cronicificado. 6. Hipotímia crônica.

Neologia. As 4 expressões compostas *temperamento distímico*, *temperamento distímico leve*, *temperamento distímico moderado* e *temperamento distímico grave* são neologismos técnicos da Autotemperamentologia.

Antonimologia: 1. Temperamento sereno. 2. Temperamento hipertímico. 3. Temperamento instável. 4. Temperamento bipolar. 5. Eutímia. 6. Humor eufórico. 7. Hipomania.

Estrangeirismologia: a *glasnost* intraconsciencial revelando o autotemperamento; o *way of life* do mau humorado; o *lowest humor*; o *spleen*; a *Schadenfreude*; o *modus operandi* negativista; o *modus faciendi* tráfaria; a monovisão pelo *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM); o comprometimento do *hard disk* cerebral.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à cognição da Autotemperamentologia.

Megapensinologia. Eis 2 megapensines trivocabulares pertinentes ao tema: – *Melancolia*: tristeza cronicificada. *Melancolia*, não. *Reciclagem*.

II. Fatuística

Pensinologia: o holopensine pessoal da dissecação do autotemperamento; a investigação da raiz pensênica do mau humor constante; os patopensines; a patopensinidade; os nosopensines; a nosopensinidade; os ginopensines; a ginopensinidade; os andropensines; a andropensinidade; os retropensines; a retropensinidade; os benignopensines; a benignopensinidade; os pensines negativos; a pensinidade negativa; os pensines pessimistas; a pensinidade pessimista; os contrapensines anticosmoéticos; o monoideísmo patopensênico; a autopensinidade rígida; a autopensinidade repulsiva; a energia gravitante denunciando o holopensine patológico; os autopensines refletindo a intencionalidade pessoal; o pensinograma; o prognóstico pensênico.

Fatologia: o temperamento distímico; a subafetividade; o humor enquanto a ponta do *iceberg* do temperamento; a vivência diuturna da hipotímia; o mecanismo parapatológico de focar sempre no pior das situações, das pessoas, dos objetos e das oportunidades; o vício do negativismo; a redução da esperança no acontecimento positivo; a tendência de antecipar o possível sofrimento; as repressões mesológicas; a revolta pessoal; as indignações conscienciais; o automatismo antieuforin; o agente antiprimener; a redução do autodiscernimento; as interpretações dos fatos contaminadas pela hipotímia; a conflitividade consciencial; a melancolia; a depressão dupla; a ironia; o sarcasmo; o humor negro; a *nuvem negra* rodeando a conscin mal humorada; o humor atrator de acidente; o desânimo; a hipobulia; a ausência de maiores expectativas na oportunidade de viver; a tendência de enxergar o *mundo cinza*; os *venenos* destilados pela conscin distímica;

a intencionalidade desqualificada; o autencantoamento patológico; o mau funcionamento consciencial; a hipofuncionalidade pessoal; a atenção à possibilidade do incompletismo existencial; a urgência da reciclagem pensênica do intermissivista distímico; a ponderação quanto à necessidade dos psicotrópicos; a autocrítica necessária à recin; a ampliação da autopercepção no dia a dia das ações e reações; o aqui-agora-já das atitudes de autenfrentamento do temperamento antievolutivo.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a Paraetiologia da hipotímia cronicificada; o detalhismo da autavaliação dos mecanismos intraconscienciais paragenéticos influenciadores do humor pessoal; a Paragenética enquanto herança holobiográfica; a análise do temperamento auxiliando a autoinvestigação seriexológica; as pistas retrocognitivas da maneira de funcionar mal humorada; os paravícios anticosmoéticos; os bloqueios energossomáticos; as intoxicações energéticas; as energias antipáticas; as energias gravitantes patológicas; a tendência ao monoideísmo patológico dificultando a higiene consciencial; as consciexes afinizadas à conscin distímica; a reverberação na serialidade das interprisões grupocármicas adstritas à conduta anticosmoética; a constância do mau humor dificultando o trabalho *ombro a ombro* com os amparadores; a evitação do incompletismo e da melex através da atenção ao temperamento distímico; a aplicação da Autoconsciencioterapia enquanto terapia pessoal integral promovendo a saúde consciencial.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o impacto positivo do *sinergismo vontade-intencionalidade-autorga-nização* na reciclagem do temperamento.

Principiologia: o *princípio do pensar no mal da consciência sem pensar mal da mesma*; o *princípio do se não presta, não adianta fazer maquilagem*; o *princípio universalista de pensar no aconteça o melhor para todos*; o *princípio da primazia da realidade sobre qualquer ilusão*; o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP); o *princípio da interassistencialidade*; os *princípios do cético otimista cosmoético* (COC); o *princípio da compulsoriedade evolutiva*; o *princípio da autocura*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) balizando as reciclagens do auto-temperamento; a cláusula de “não pensar negativo” do CPC; o *CPC do assistente*.

Teoriologia: a *teoria do pensene tornada prática na vivência da Psicopatologia*; a *teoria da reurbex*.

Tecnologia: a *técnica do arco voltaico craniochacral*; a *técnica da Higiene Consciencial*; a *técnica da qualificação da intenção*; a *técnica da autorreflexão de 5 horas*; a *técnica da mudança de bloco pensênico*; a *técnica de só por hoje pensar realisticamente positivo*; a *técnica de substituição do pensamento tráfaria pelo pensamento cético otimista cosmoético*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Pensenologia*; o *laboratório conscienciológico da vivência diuturna*; o *labcon pessoal*; o *laboratório conscienciológico Sere-narium*; o *laboratório conscienciológico da Cosmoeticologia*; o *laboratório conscienciológico da retrocognição*; o *laboratório conscienciológico da sinalética energética e parapsíquica pessoal*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Pensenologia*; o *Colégio Invisível da Consciencio-terapia*.

Efeitologia: o *efeito do temperamento no humor*; o *efeito do temperamento distímico na convivialidade*; o *efeito do mau humor na amparabilidade pessoal*; o *efeito das ações recinológicas na mudança do temperamento*; o *efeito da hipotímia na realização proexológica*; o *efeito da autocosmoética no humor*; o *efeito desassediador do bom humor contagiante*.

Neossinapsologia: a ressignificação cosmoética promovendo *ortoneossinapses*; a falta de reeducação dos pensenes bloqueando a formação de *neossinapses mais híidas*; as *sinapses cronificadas* pelo mecanismo de pensar negativo.

Ciclologia: o *ciclo de frustrações impactando o humor*; o *ciclo de mau humor*; o *ciclo de autovitimização*; o *ciclo de recaídas*.

Binomiologia: o binômio indignação-irritação; o binômio irritação-heterassédio; o binômio mau humor–interprisão grupocármica; o binômio heterexigência acrítica–ausência de autocrítica; o binômio hipobulia–intenção desqualificada; o binômio conscin conflitiva–conscin atratora de antipatizantes; o binômio hipobulia crônica–incompletismo existencial; o binômio hipotímia–acídia; o binômio transtorno do humor–dependência química; o binômio preconceito–negligência pessoal.

Interaciologia: a interação humor-afetividade; a interação temperamento-humor; a interação conscin autassediada–conscin mal-humorada; a interação conflitividade–irritabilidade–alteração de humor; a interação conflitos íntimos–conflitos interpessoais; a interação Paracérebro–cérebro; a interação pensamento-sentimento-energia; a interação Parafisiologia-Fisiologia.

Crescendologia: o crescendo da cronicificação da hipotímia através da patopensenidade; o crescendo do agravamento da distímia pelo autencapsulamento patológico.

Trinomiologia: o trinômio distímia–intenção–Cosmoeticologia; o trinômio Paragenética-Genética-Mesologia; o trinômio higiene mental–higiene emocional–higiene energética; o trinômio poder–prestígio–posição; o trinômio humor–afeto–temperamento; o trinômio mágoas–res-sentimentos–bloqueio no cardiochakra; o trinômio patopensenidade–monoideísmo crônico–bloqueio encefálico.

Polinomiologia: o polinômio autodesassédio–autoincorruptão–autocrítica–autocosmoética; o polinômio autoconscienciaterápico–autoinvestigação–autodiagnóstico–autenfrentamento–autossuperação.

Antagonismologia: o antagonismo distímia / euforia; o antagonismo bom humor / mau humor; o antagonismo pensamento positivo / pensamento negativo; o antagonismo benignidade / malignidade; o antagonismo otimismo / pessimismo; o antagonismo linearidade pensênica / confusão mental; o antagonismo taquipsiquismo / bradipsiquismo; o antagonismo bloqueio zero / bloqueio cerebral.

Paradoxologia: o paradoxo de a alteração de humor de menor intensidade, cronicificação, poder provocar danos de maior abrangência ao longo da vida.

Politicologia: a monovisão intrafísica das políticas públicas de saúde mental; o Paradireito; a autocracia.

Legislogia: a lei do maior esforço pessoal na autocura; as leis egocármicas; as leis grupocármicas; a lei de ação e reação; as leis da Parafisiologia; as leis da Fisiologia; as leis da convivialidade sadia.

Sindromologia: a síndrome distímica; a síndrome depressiva; a síndrome do ostracismo; a síndrome da mediocrização consciencial; a síndrome da apriorismose; a síndrome da distorção da realidade; a síndrome da autovitimização; a síndrome da paranoia.

Maniologia: a mania de se queixar; a mania de se manter em subnível consciencial; a mania de pensar mal do outro; a mania de esperar pelo pior; a mania de pensar negativo; a mania do sarcasmo; a mania da brincadeira anticosmoética.

Holotecologia: a consciencioterapeuticoteca; a medicinoteca; a psicologoteca; a psicossomatoteca; a pensenoteca; a egoteca; a energoteca; a parageneticoteca.

Interdisciplinologia: a Autotemperamentologia; a Psicologia Positiva; a Psiquiatria; a Conscienciometrologia; a Consciencioterapia; a Autoconsciencioterapia; a Pensenologia; a Autabsolutismologia; a Cosmoeticologia; a Homeostaticologia; a Autodespertologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

Masculinologia: o distímico; o depressivo; o ansioso; o alcoolista; o esquisito; o marginalizado; o estigmatizado; o gótico; o paciente psiquiátrico; o evoluciente; o psiquiatra; o psicólogo; o consciencioterapeuta; o intermissivista; o proexistente; o tenepequista; o minidissidente; o autocrata; o temperamental; o tráfaro; o imaturo; o agressivo; o apriorista; o ignorante; o assediado.

Femininologia: a distímica; a depressiva; a ansiosa; a alcoolista; a esquisita; a marginalizada; a estigmatizada; a gótica; a paciente psiquiátrica; a evoluciente; a psiquiatra; a psicóloga; a consciencioterapeuta; a intermissivista; a proexistista; a tenepeessista; a minidissidente; a autocrata; a temperamental; a tráfara; a imatura; a agressiva; a apriorista; a ignorante; a assediada.

Hominologia: o *Homo sapiens depressivus*; o *Homo sapiens autopathicus*; o *Homo sapiens pathologicus*; o *Homo sapiens anticosmoethicus*; o *Homo sapiens acriticus*; o *Homo sapiens autovictimatus*; o *Homo sapiens abulicus*; o *Homo sapiens pathopensesenicus*; o *Homo sapiens irrationalis*; o *Homo sapiens recyclans*.

V. Argumentologia

Exemplologia: temperamento distímico *leve* = a presença constante da hipotímia dificultando a manutenção da vontade nos empreendimentos pessoais; temperamento distímico *moderado* = a presença constante da hipotímia levando à quebra de continuísmo nas ações prioritárias evolutivas; temperamento distímico *grave* = a presença constante da hipotímia levando à sensação de falta de sentido na vida.

Culturologia: a cultura do mau humor; a cultura do sentimentalismo; a cultura da melancolia; a cultura do Mal do Século; a cultura do pessimismo; a cultura da autovitimização; a cultura da Psicossomatologia; a cultura da autocura.

Humor. O humor pessoal está relacionado ao estado de disposição básica e prolongado da afetividade. O conjunto de emoções e sentimentos vigentes na consciência, em determinado momento, modula o humor e mostra determinadas facetas do autotemperamento.

Distímia. O temperamento distímico caracteriza-se por série de pensamentos, comportamentos e mecanismos de funcionamento geradores da hipotímia e do mau humor prolongados, levando à hipofuncionalidade da conscin em áreas básicas da vida, tais como, a social, a profissional e a afetiva. É considerada causa de incapacitação consciencial e diferencia-se de outros transtornos de humor pela intensidade mais leve dos sintomas depressivos e pelo curso crônico.

Caracterologia. Concernente à *Parasemiologia*, descrevem-se parassinais e parassintomas habitualmente encontrados no transtorno distímico. Eis, por exemplo, em ordem alfabética, 18 características, com as respectivas áreas de estudos, a serem avaliadas na conscin distímica:

01. **Afastamento social:** a busca pelo isolamento e reclusão pessoal; a Sociologia.
02. **Anedonia:** o prejuízo no julgamento das predileções pessoais; a Tendenciologia.
03. **Ansiedade:** a presença regular da sensação de apreensão; a Conflitologia.
04. **Autodesajustamento grupal:** a falta de propriedade para incluir-se em grupos; a Adaptaciologia.
05. **Autovitimização:** a colocação de si mesmo no papel de vítima, levando aos erros interpretativos; a Logicologia.
06. **Baixa autestima:** a hipoafetividade pessoal; a Afetivologia.
07. **Baixa qualidade de vida:** a autorganização diuturna ineficiente; a Intrafisicologia.
08. **Conflito interpessoal:** a intraconflitividade reverberando nas relações pessoais; a Conviviologia.
09. **Crítica excessiva:** a desqualificação da intenção nas auto e heterocríticas; a Cosmoeticologia.
10. **Desmotivação:** a hipobulia permeando os propósitos pessoais; a Voliciologia.
11. **Fatigabilidade:** as intoxicações e os bloqueios energéticos provocados pelo funcionamento consciencial parapatológico; a Energossomatologia.
12. **Hipofuncionalidade laborativa:** a baixa produtividade pessoal; a Laborologia.
13. **Inabilidade social:** a dificuldade para lidar com as interações interpessoais rotineiras do dia a dia; a Interaciologia.

14. **Irritabilidade:** a presença habitual de autassédios; a Desassediologia.
15. **Mau humor:** o rebaixamento do humor; a Autotemperamentologia.
16. **Melancolia intrafísica:** a inadequação proexológica; a Autoproexologia.
17. **Negativismo:** a maneira negativa e pessimista de pensar, sentir e agir; a Habitologia Pensênica.
18. **Subnível consciencial:** a manifestação pessoal aquém das possibilidades egocármi-cas; a Autocoerenciologia.

Autoinvestigação. Através da *Autopercepciologia*, a conscin interessada na autoinquiri-ção da presença de traços relacionados ao temperamento melancólico, no próprio microuniverso, poderá instrumentalizar-se de *técnicas autoconsciencioterápicas*. A Autexperimentologia Técnica leva à remissão de crenças e pensamentos disfuncionais pela consciência determinada e ativa na busca da homeostasia funcional consciencial.

Autodiagnóstico. De acordo com a *Autoconsciencioterapia*, eis, em ordem alfabética, pelo menos, 3 técnicas passíveis de serem utilizadas na realização de autodiagnósticos do tempe-ramento pela conscin autopesquisadora motivada:

1. **Técnica da checagem holossomática:** a autocognição quanto ao *status quo* holosso-mático.
2. **Técnica da checagem pensênica:** a autocognição quanto ao *status quo* pensênico.
3. **Técnica da pesquisa temática:** a autocognição, através da autopesquisa pela experi-mentação diária, quanto ao percentual da presença de determinado traço, característica ou tendên-cia sugestiva do temperamento distímico na manifestação pessoal.

Autenfrentamento. *Diagnóstico feito, reciclagem incipiente.* Na busca pela mudança no *modus operandi* parapsicopatológico, a consciência com temperamento distímico iniciará as ações de autenfrentamento. A *técnica da ação pelas pequenas coisas* auxiliará a conscin na vi-vência de comportamentos, emoções, ações e reações mais saudáveis. *Reciclagem: descondicio-namentos pessoais.*

Terapeuticologia. *A autocura é a cura definitiva.* A reciclagem do temperamento ape-nas poderá ser feita pela própria conscin. No âmbito da terapêutica da distímia, além do autesfor-ço consciencial, dependendo da cronicidade do mecanismo parapatológico e das consequências cerebrais, poderá ser necessário o uso de psicofármacos. *Cada caso é 1 caso, a ser avaliado indi-vidualmente e com a devida cautela.*

VI. Acabativa

Remissologia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabé-tica, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas cen-trais, evidenciando relação estreita com o temperamento distímico, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Aborrecimento:** Psicossomatologia; Nosográfico.
02. **Autassédio:** Parapatologia; Nosográfico.
03. **Autopensenização ilícita:** Patopensenologia; Nosográfico.
04. **Autopostura viciada:** Etologia; Nosográfico.
05. **Binômio Psiquiatria-Consciencioterapia:** Interdisciplinologia; Neutro.
06. **Desequilíbrio mental:** Parapatologia; Nosográfico.
07. **Encolhimento consciencial:** Parapatologia; Nosográfico.
08. **Eutímia:** Homeostaticologia; Homeostático.
09. **Humor homeostático:** Holomaturologia; Homeostático.
10. **Intraconscienciologia:** Mentalsomatologia; Neutro.
11. **Melin:** Parapatologia; Nosográfico.
12. **Oportunidade de viver:** Proexologia; Homeostático.

13. **Paraetiologia psicopatológica:** Paraclínica; Neutro.
14. **Raiz do temperamento:** Autotemperamentologia; Neutro.
15. **Tédio:** Parapatologia; Nosográfico.

O TEMPERAMENTO DISTÍMICO PROVOCA O ESMAECIMENTO CONSCIENCIAL. A RECICLAGEM DO TEMPERAMENTO DA CONSCIN MELANCÓLICA EVITA ACIDENTES DE PERCURSO E AMPLIA O POTENCIAL ASSISTENCIAL.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já analisou com detalhes o temperamento pessoal? Há presença de impacto negativo do autotemperamento no humor habitual? E nas tarefas evolutivas?

Bibliografia Específica:

1. **Moreno**, Ricardo Alberto; **Cordás**, Táki Athanássios; **Nardi**, Antonio Egidio; & cols; **Distímia: do mau humor ao mal do humor: diagnóstico e tratamento**; 118 p.; 8 seções; 12 biografias; 21 enus.; 1 figura; 9 tabs.; 4 quadros; 212 refs.; 23 x 16 cm; br.; 3ª Ed.; Porto Alegre, RS; 2010; páginas 9 a 118.
2. **Takimoto**, Nario; **Princípios Teáticos da Consciencioterapia**; Artigo; *Proceedings of the 4th Consciential Health Meeting*; *Journal of Conscientiology*; Revista; Trimestrário; Vol. 9; N. 33-S; 29 enus.; 1 microbiografia; 3 tabs.; 29 refs.; *International Academy of Consciousness (IAC)*; Londres; Setembro, 2006; páginas 11 a 28.
3. **Vieira**, Waldo; **Manual dos Megapenses Trivocabulares**; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguri & Lourdes Pinheiro; 378 p.; 3 Seções; 1 biografia; 49 citações; 16 endereços; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 ilus.; 2 pontuações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; glos. 12.685 megapenses trivocabulares; 29 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; *Editares*; Cognópolis; Foz do Iguaçu, PR; 2009; página 244.

A. C. G.