

RUMINAÇÃO MENTAL (AUTOPENSENOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A ruminação mental é o ato, processo ou efeito de ruminar, regurgitar, reconsiderar ou repetir pensenes periodicamente, caracterizado pelas recorrências mnemônicas decorrentes da fixação excessiva em preocupações, emoções, eventos passados, expectativas, perdas, ideias ou decisões.

Tematologia. Tema central nosográfico.

Etimologia. A palavra *ruminação* vem do idioma Latim *ruminatio*, “ruminação; repetição”. Apareceu no Século XIX. O vocábulo *mental* procede do idioma Latim Tardio, *mentalis*, “do espírito; mental”, e este de *mens*, *mentis*, “atividade do espírito; intenção; memória; pensamento; inteligência; razão; sabedoria; juízo; discernimento”. Apareceu no Século XV.

Sinonimologia: 01. Ruminação pensênica. 02. Ruminação cerebral. 03. Antirretilinearidade pensênica. 04. Anti-higiene consciencial. 05. Instabilidade autopensênica. 06. Autodesorganização pensênica. 07. Patopenses repetitivos. 08. Mericismo pensênico. 09. Regurgitação mental. 10. Autodevaneios repetitivos.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 19 cognatos derivados do vocábulo *ruminação*: *irruminação*; *maxirruminação*; *minirruminação*; *rúmen*; *rumiar*; *ruminada*; *ruminado*; *ruminadoiro*; *ruminador*; *ruminadora*; *ruminadouro*; *ruminal*; *ruminante*; *ruminar*; *ruminativa*; *ruminativo*; *ruminite*; *rúmimo*; *ruminorreticular*.

Neologia. As duas expressões compostas *minirruminação mental* e *maxirruminação mental* são neologismos técnicos da Autopensenologia.

Antonimologia: 1. Fixação da concentração mental. 2. Retilinearidade pensênica. 3. Megafoco autopensênico. 4. Higiene Consciencial. 5. Clareza autopensênica. 6. Irruminação mental. 7. Ordenação autopensênica.

Estrangeirismologia: o *overthinking*; a *rethinking rumination*; os *earworms*; a *manie de rumination*; a *closed mind*; o *Autopensenarium*.

Atributologia: domínio das faculdades mentais notadamente do autodiscernimento quanto à autodisciplina pensenológica.

Citaciologia: – *A maior descoberta de minha geração é que o ser humano pode alterar a sua vida mudando sua atitude mental* (William James, 1842–1910).

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da autodesorganização; a anomia autopensênica; os bagulhos autopensênicos; os autopensenes insistentes; a autopensenização indomada; os vícios pensênicos; a falta de neoideias sadias em função da pensenização repetitiva doentia; a dispersão pensênica no carregamento na pensenidade; os entropopensenes; a entropopensenidade; os repenses; a repensenidade; os monopenses; a monopensenidade; os batopenses; a batopensenidade; os circumpenses; a circumpensenidade; os oniropenses; a oniropensenidade; os patopenses; a patopensenidade; os morfopenses; a morfopensenidade; os retropenses; a retropensenidade; os ortopenses; a ortopensenidade; os harmonopenses; a harmonopensenidade; o autopensenograma; a identificação do autopensene padrão; a qualidade da autopensenização; a limpeza do lixo mental refletindo na Ecologia dos pensenes; o domínio da autopensenização.

Fatologia: a ruminação mental; a regurgitação dos pensamentos; o desperdício de energias, tempo e espaço mental; a tagarelice mental; a pensenorreia; a pensenorragia; os pensamentos automáticos; os pensamentos condicionados; a espiral de ruminação; as associações ideativas incoerentes; as associações patológicas de ideias; a fuga do pensamento; a confusão mental; a desorganização mental; o cansaço mental; os conflitos íntimos gerando pensamentos persistentes;

a súbita invalidação das autoconvicções; a ameaça ao autoconceito; a força centrífuga da ruminação mental impedindo a autopesquisa; o descontrolo das emoções negativas e os pensamentos associados a elas; a fixação mental no tráfego; as reminiscências repetitivas duradouras; os monoideísmos; os pensamentos catastróficos; a ruminação de mágoas; as preocupações; os aborrecimentos; os desafetos; a ruminação do passado; a dessoma de entes queridos; as separações afetivas; os ciúmes obsessivos; o casal incompleto; o amor platónico; as fantasias sexuais espúrias; os solilóquios doentios; o pensamento labiríntico; a mente deambulatória; a inobjetividade pessoal; a excessiva preocupação com problemas pessoais; a obcecação por dinheiro; a ruminação exageradamente demorada antes de dar resposta; decisão da carreira profissional; a ruminação mental antes de dormir; a remastigação mental de eventos impactantes; os traumas enquanto combustíveis potentes para a ruminação mental; o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT); a Psicastenia; o remoer de pequenas atitudes; o ato de não falar na hora certa propiciando elucubrações posteriores as leituras; a preguiça mental; a redução da concentração, da atenção e da memória; a ruminação mental religiosa; a ruminação musical; a ruminação induzida pela mídia; a ruminação do consumidor no processo de compra; as repetições mentais nos idosos; a cegueira mental; a ausência da Higiene Consciencial; a Janela de Overton; a dieta de pensamentos; a libertação da escravidão mental; a concentração sendo a base de todos os outros atributos da consciência; a saúde mental; a reciclagem pensênica; o corte imediato das ruminações logo ao surgirem, evitando o crescimento da cadeia de pensamentos descontrolados; a ruminação mental somente descartada, em definitivo, no nível da desperticidade; a repetição mental positiva; o pensamento produtivo; o aprendizado pela repetição.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o desgaste energético provocado pela ruminação mental; as evocações através dos pensenes repetidos; as intrusões pensênicas causadoras das ruminações mentais; o autassédio desencadeando ruminações mentais; as energias gravitantes na cabeça; o bloqueio das inspirações dos amparadores; a ruminação na tenepes; o hábito da ruminação a partir da Paragenética; o mentalsoma-rúmen na robéxis; os morfopenses gerados pela contínua e longa ruminação sobre o mesmo assunto.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo pensenização focada-equilíbrio mental*; o *sinergismo ortopensenidade-saúde consciencial*; o *sinergismo autodisciplina pensênica-anticonflitividade*; o *sinergismo higidez pensênica-higidez somática*.

Principiologia: o *princípio de o ruído mental alto abafar o sinal parapsíquico baixo*; o *princípio da autoindisciplina pensênica zero*; o *princípio da sintonia holopensênica*; o *princípio da autopensenização moldar o ambiente e a convivência interconsciencial*; o *materpensene pessoal na condição de princípio ordenador das manifestações autopensênicas*.

Codigologia: a reeducação pensênica sendo relevante item do *código pessoal de Cosmoética* (CPC) qualificando evolutivamente a pensenosfera.

Teoriologia: a *teoria do descarte do imprestável*; a *teoria do caos*.

Tecnologia: a *técnica do autopensenograma*; a *técnica da tábula rasa consciencial*; a *técnica da autorreflexão de 5 horas*; a *técnica da imobilidade física vígil* (IFV); a *técnica da agenda de autopensenização*; a *técnica dos autopenses a partir da predominância do pen*; a *técnica de aproveitamento do tempo evolutivo*; a *técnica do devaneio dirigido*; a *técnica da concentração mental*; a *técnica da relaxação muscular progressiva*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Pensenologia*; o *laboratório conscienciológico da Mentalsomatologia*; o *laboratório conscienciológico do estado vibracional*; o *laboratório conscienciológico Acoplamentarium*; o *laboratório conscienciológico da autorganização*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Consciencioterapia*; o *Colégio Invisível da Pensenologia*; o *Colégio Invisível da Homeostaticologia*.

Efeitologia: o efeito bola de neve dos pensamentos desordenados; os efeitos das emoções positivas ou negativas sobre as ruminações mentais; o efeito urso branco; a autorresponsabilidade indescartável quanto aos efeitos contagiantes do padrão holopensênico pessoal; o efeito da elaboração ininterrupta de pensamentos da consciência no autopensene prioritário; os efeitos das ruminações na falta de lucidez; os efeitos das pressões holopensênicas no holopensene individual; os efeitos autevolativos dos pensamentos concentrados em resultados cosmoéticos.

Neossinapsologia: as sinapses viciadas nos pensamentos recorrentes; as novas trilhas sinápticas necessárias para o rompimento do fluxo dos pensamentos insistentes.

Ciclogia: o ciclo funcionamento mental em modo de piloto automático–ruminação inútil; o ciclo autassédio–ruminação mental–heterassédio; o ciclo vicioso das preocupações excessivas; o ciclo pensamentos desnorteados–emoções aflitivas.

Enumerologia: o emaranhado de pensamentos; o turbilhão de pensamentos desordenados; a falta de seletividade do fluxo de pensamentos; a torrente de pensamentos incontrolados; a dieta mental inadequada do banquete de pensamentos infrutíferos; a desorientação dos pensamentos excessivos; o descontrole dos pensamentos entrópicos.

Binomiologia: o binômio tagarelice mental–tagarelice verbal; o binômio reeducação pensênica–recin; o binômio ruminação–distração; o binômio tensão crônica–pensamentos incessantes; o binômio depressão–retorno dos pensamentos obsessivos; o binômio hesitação–mastigação mental; o binômio descontração–responsabilidade; o binômio atenção ininterrupta–autorreflexão continuada; o binômio concentração–atenção; o binômio Imagística–Imagética; o binômio repressão consciencial acentuada–desrepressão pensênica patológica.

Interaciologia: a interação autorganização física–autorganização pensênica; a interação ortopensenidade–autorganização holopensênica; a interação ruminação mental–introversão.

Crescendologia: o crescendo dispersão mental–dispersão consciencial; o crescendo rompimento do cerco dos pensamentos insistentes–evitação de futuras armadilhas dos pensamentos recorrentes; o crescendo fermentação dos pensamentos–ocupação de todo o espaço mental.

Trinomiologia: o trinômio autodecisão–automotivação–autodeterminação; o trinômio gestão emocional–desapego–diminuição da repetição pensênica; o trinômio retrocognição–regurgitação–ruminação; o trinômio vontade–intencionalidade–autorganização; o trinômio concentração mental–atenção fixada–lucidez; o trinômio Higiene Física–Higiene Mental–Higiene Consciencial; o trinômio sexo–dinheiro–poder.

Polinomiologia: o polinômio retilinearidade autopensênica–ortopensenidade–amplitude autopensênica–autocosmoeticidade da conduta.

Antagonismologia: o antagonismo ruminação mental / autorreflexão; o antagonismo associação útil de ideias / associação ruminativa de ideias; o antagonismo entropia pensênica / retilinearidade pensênica; o antagonismo pensamentos acelerados ruminativos / taquipsiquismo sadio; o antagonismo atilamento / roedura mental; o antagonismo hiperacuidade / remastigação mental; o antagonismo conscin focada / conscin sem megafoco; o antagonismo megafoco autopensênico / anomia pensênica.

Paradoxologia: o paradoxo cabeça cheia de pensamentos–vácuo intelectual; o paradoxo do excesso de pensamentos inúteis sobrecarregando o cérebro vazio; o paradoxo de a pessoa muito cansada não conseguir dormir; o paradoxo da ruminação da consciência em repouso poder ser mais exaustiva energeticamente se comparada à consecução de atividade extenuante prolífica.

Politicologia: o anarquismo; a autassediocracia; a lucidocracia.

Legislogia: a lei do maior esforço evolutivo; a lei do retorno; a segunda lei da termodinâmica; a inaplicabilidade de leis intrafísicas coibidoras de patopenses.

Filiologia: a mentalsomatofilia; a ortopensenofilia.

Fobiologia: a neofobia; a dismorfofobia; a decidofobia.

Sindromologia: a síndrome da dispersão consciencial; a síndrome da perspectiva trágica; a síndrome da aprosexia; a síndrome da abstinência da Baratrofera (SAB); a síndrome da ectopia afetiva (SEA); a síndrome do pânico; a síndrome da patopensenidade; a síndrome da fadiga crônica.

Maniologia: a egomania; a nosomania.

Mitologia: o *mito da pensenização secreta*.

Holotecologia: a pensenoteca; a mentalsomatoteca; a conflitoteca; a volicioteca; a nosoteca; a conscienciometroteca; a cosmoeticoteca.

Interdisciplinologia: a Autopensenologia; a Autopensenometria; a Concentraciologia; a Megafocologia; a Mentalsomatologia; a Parapatologia; a Psiquiatria; a Psicologia; a Consciencioterapia; a Energossomatologia; a Ortopensenologia; a Lucidologia; a Voliciologia; a Autodiscernimentologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a consciênçula; a consréu ressomada; a conscin baratrosférica; a conscin miserê; a conscin eletrônica; a consciência confusa; a conscin avoadada; a isca humana inconsciente; a conscin lúcida; o ser desperto; a conscin enciclopedista.

Masculinologia: o pré-serenão vulgar; o melindrado; o magoado; o evoluciente; o auto-decisor; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o reeducador; o escritor; o tenepessista.

Femininologia: a pré-serenona vulgar; a melindrada; a magoada; a evoluciente; a auto-decisora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a reeducadora; a escritora; a tenepessista.

Hominologia: o *Homo sapiens antirretilineatus*; o *Homo sapiens alienatus*; o *Homo sapiens inordinatus*; o *Homo sapiens truncatus*; o *Homo sapiens attentus*; o *Homo sapiens vigilans*; o *Homo sapiens megafocus*; o *Homo sapiens orthopensenicus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *minirruminação mental* = a do(a) intermissivista durante as práticas energéticas; *maxirruminação mental* = a do(a) portador(a) do transtorno obsessivo-compulsivo (TOC).

Culturologia: a *cultura da irreflexão*; a *cultura do umbigo*; a *cultura patológica da disciplina autopensênica*; a *cultura da produção mental*; a *cultura da autopensenização evolutiva*.

Caracterologia. Sob a ótica da *Autopesquisologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 21 condições, posturas ou estados patológicos, potenciais geradores de ruminações mentais nas consciências incautas:

01. **Ambições.**
02. **Ansiedade.**
03. **Arrependimento.**
04. **Autoculpa.**
05. **Autodesorganização.**
06. **Autovitimização:** a baixa autestima.
07. **Conflitos íntimos.**
08. **Contrariedades.**
09. **Decidofobia.**
10. **Depressão.**
11. **Desassins mal feitas.**
12. **Frustrações.**
13. **Fuga do autenfrentamento:** a consciência ruma futilidades evitando pensar na superação dos autotrafes.

14. **Hipocondria.**
15. **Insatisfação profissional.**
16. **Insatisfação sexual.**
17. **Melin.**
18. **Orgulho ferido:** a defesa da autoimagem.
19. **Relacionamentos afetivos:** as decepções afetivas; as infelicidades afetivas; as separações afetivas.
20. **Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC).**
21. **Traumas:** a vítima de abuso sexual; a vítima de assalto, rapto, atentado terrorista ou torturas; o assassinato de pessoas queridas; as guerras; as catástrofes.

Terapeuticologia. A partir da *Autocuroterapia*, a ocupação do mentalsoma com pensamentos úteis é fundamental para a dissipação dos pensamentos excessivos. Eis a seguir, dentre outras, na ordem alfabética, 14 providências para se evitar e / ou combater as ruminações mentais indesejáveis:

01. **Amizades úteis:** a solidão intrafísica induz ao aumento dos pensamentos excessivos.
02. **Anotações:** o autopensenograma.
03. **Autocrítica:** a identificação dos pensamentos inúteis.
04. **Autodomínio energético.**
05. **Autovigilância ininterrupta.**
06. **Consciencioterapia.**
07. **Exercícios físicos.**
08. **Formação de dupla evolutiva:** a eliminação das carências afetivo-sexuais e o corte das fantasias sexuais.
09. **Interassistencialidade.**
10. **Leituras técnicas:** a biblioterapia; a lexicoterapia.
11. **Mudança de bloco pensênico.**
12. **Reciclagem pensênica:** a autodisciplina pensênica.
13. **Tratamento psicológico.**
14. **Tratamento psiquiátrico.**

VI. Acabativa

Remissiólogia. 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 ruminação mental, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Antirretilinearidade consciencial:** Holomaturologia; Nosográfico.
02. **Aparvalhamento bovino:** Antipriorologia; Nosográfico.
03. **Ato de pensenizar:** Autopensenologia; Neutro.
04. **Autoortopensenização:** Autopensenologia; Homeostático.
05. **Autopensenização:** Autopensenologia; Homeostático.
06. **Autopensenização ilícita:** Patopensenologia; Nosográfico.
07. **Autopensenização vigorosa:** Autopensenologia; Homeostático.
08. **Bagulho autopensênico:** Patopensenologia; Nosográfico.
09. **Carregamento na pensenidade:** Pensenologia; Neutro.
10. **Higiene Consciencial:** Paraassepsiologia; Homeostático.
11. **Linearidade da autopensenização:** Autopensenologia; Homeostático.
12. **Lixo mnemônico:** Holomnemônica; Neutro.
13. **Megafoco autopensênico:** Autopensenologia; Neutro.
14. **Ortopensenidade:** Cosmoeticologia; Homeostático.
15. **Patopensene:** Patopensenologia; Nosográfico.

A REEDUCAÇÃO PENSÊNICA FUNDAMENTADA NA CONCENTRAÇÃO E NA ATENÇÃO É O MEIO PARA A ELIMINAÇÃO DAS RUMINAÇÕES MENTAIS ATRAVANCADORAS DA RECIN E DA MEGAFOCAGEM NOS ORTOPENSENES.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já domina os próprios pensamentos? Você pensa ou é pensado? Já eliminou as ruminações mentais deletérias?

Bibliografia Específica:

1. **Amado**, Flávio; *et al.*; **Devaneio na Tenepes**; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 14; N. 2; 6 enus.; 8 refs.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu; PR; Abril-Junho; 2010; páginas 261 a 268.
2. **Campbell**, Robert Jean; **Dicionário de Psiquiatria** (*Psychiatric Dictionary*); trad. Cristina Monteiro; VIII + 816 p.; glos. 8.881 termos; 5 tabs.; 20 refs.; 26 x 18 x 6 cm; enc.; 8ª Ed.; *Artmed*; Porto Alegre, RS; 2009; páginas 453 e 666.
3. **Carvalho**, Juliana; **Pensenograma: Proposta de Método para Estudo da Pensenidade**; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 15; N. 1; 16 enus.; 1 tab.; 8 refs.; 1 apênd.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu; PR; Janeiro-Março; 2011; páginas 92 a 104.
4. **Nolen-Hoeksema**, Susan; **Mulheres que pensam demais** (*Women who think too much*); s. trad.; 308 p.; 3 partes; 13 caps.; 9 enus.; 3 tabs.; 7 websites; 6 refs.; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Alegro*; Rio de Janeiro, RJ; 2003; páginas 11, 12, 14, 16 a 18, 20 a 24, 26, 28 a 30, 35, 37, 42, 43, 45, 55, 59, 77 a 97, 100, 101, 122, 123, 125, 152 a 155, 188 e 272.
5. **Vieira**, Waldo; **700 Experimentos da Conscienciologia**; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 *E-mail*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1994; página 55.
6. **Wegner**, Daniel M; **White Bears and other Unwanted Thoughts**; XVI + 208 p.; 9 caps.; 6 gráfs.; 2 ilus.; 162 refs.; alf.; 21,5 x 13,5 cm; br.; 2ª Ed.; *The Guilford Press*; New York, NY; 1994; páginas 52 a 57, 65 a 73, 121 a 140 e 161 a 180.

A. S. L.