

PENSAMENTO DICOTÔMICO (PSICOSSOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *pensamento dicotômico* é o raciocínio polarizado em extremos opostos, geralmente radical e irrefutável, desconsiderando as nuances intermediárias, capaz de distorcer a apreensão, interpretação e compreensão das realidades sob observação e / ou ponderação.

Tematologia. Tema central nosográfico.

Etimologia. O vocábulo *pensamento* procede do idioma Latim, *pensare*, “cogitar; formar ideia”. Surgiu no Século XIII. A palavra *dicotômico* vem do idioma Francês, *dichotomique*, “que se divide em 2”. Apareceu no Século XIX.

Sinonimologia: 01. Pensamento dicotomizado. 02. Pensamento dicótomo. 03. Pensamento polarizado. 04. Pensamento de extremos. 05. Pensamento dualista. 06. Pensamento absolutista disfuncional. 07. Pensamento *tudo ou nada*. 08. Pensamento *8 ou 80*. 09. Pensamento *preto-e-branco*. 10. Pensamento maniqueísta.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 18 cognatos derivados do vocábulo *dicotomia*: *dicotomal*; *dicotômica*; *dicotômico*; *dicotomismo*; *dicotomista*; *dicotomístico*; *dicotomização*; *dicotomização*; *dicotomizada*; *dicotomizado*; *dicotomizador*; *dicotomizadora*; *dicotomizante*; *dicotomizar*; *dicotomizável*; *dicótomo*; *dicotomofilia*; *dicotomofilo*.

Neologia. As duas expressões compostas *pensamento dicotômico circunstancial* e *pensamento dicotômico consolidado* são neologismos técnicos da Psicossomatologia.

Antonimologia: 1. Pensamento maduro. 2. Pensamento absolutista funcional. 3. Pensamento flexível. 4. Mente aberta. 5. Raciocínio pesquisístico.

Estrangeirismologia: o *all-or-nothing thinking*; a oscilação de juízos *all is good* ou *all is bad*; as rotulações extremadas *always a winner* ou *total loser*; a visão distorcida por *rose-colored glasses* ou *gray-colored glasses*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à holomaturescência da Cosmovisiologia.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da irreflexão; o holopensene emocional; os lacunopensenes; a lacunopensenidade; os batopensenes; a batopensenidade; os xenopensenes; a xenopensenidade; os patopensenes; a patopensenidade; os genopensenes; a genopensenidade; a autopensenização rudimentar; os autopensenes rígidos; os autopensenes viciados; a autopensenidade bipolarizada; a autopensenidade autengessada; a opção preguiçosa por autopensenes irrefutáveis.

Fatologia: o pensamento dicotômico; o pensamento fundamentado em termos imperiosos e idealizados; o ato de apenas enxergar opostos; a apreensão das experiências restringida a polos antagonicos; o raciocínio limitado a duas possibilidades contrárias; a argumentação restrita a conceitos contraditórios; a mentalidade constrita; o estreitamento dos focos de atenção; a distorção cognitiva; a supersimplificação; a hipergeneralização; o modo primitivo de organizar a realidade; o pensamento infantil mantido no adulto; a crença no mundo polarizado; as raías apriorísticas na interpretação dos fatos; os dogmas; as rotulações; as estigmatizações; a compreensão deturpada das autovivências; a desconsideração da hipótese de haverem alternativas e ângulos inéditos de observação; a opção preguiçosa pela amaurose quanto à complexidade do Cosmos.

Parafatologia: o ausência do estado vibracional (EV) profilático; as lavagens cerebrais multiexistenciais sustentando a mentalidade extremista; os radicalismos incitados por assediadores extrafísicos; a parapsicose pós-dessomática; a opção preguiçosa por ignorar as miríades de possibilidades pesquisísticas multidimensionais.

III. Detalhismo

Principiologia: o princípio da impossibilidade de perfeição na intrafiscalidade; o princípio de toda generalização ser limitada; o princípio de os fatos e parafatos orientarem as pesquisas; o princípio racional de não ir contra os fatos e parafatos; o princípio da verpon; o princípio da descrença (PD); o princípio do posicionamento pessoal (PPP).

Codigologia: as criteriosas cláusulas absolutas do código pessoal de Cosmoética (CPC) contrapondo-se às descriteriosas crenças absolutas disfuncionais.

Teoriologia: as teorias da Psicologia Cognitiva.

Tecnologia: a técnica do 51%; a técnica do detalhismo; a técnica da exaustividade; a técnica da autorreflexão; a técnica de revisão periódica das autoconvicções; as técnicas da Impactoterapia Cosmoética; a técnica da Cosmoética Destrutiva.

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da Pensenologia; os laboratórios de autodesassédio mentalsomático Holociclo, Holoteca e Tertuliarium.

Efeitologia: os efeitos do pensamento dicotômico nas respostas emocionais extremas; os efeitos autassediados dos pensamentos automáticos imaturos.

Ciclogia: o ciclo expectativa-frustração-desistência.

Enumerologia: a mentalidade binária; a rigidez intelectual; o raciocínio raso; a abordagem superficial; o juízo arbitrário; a afirmação peremptória; a convicção taxativa.

Binomiologia: o binômio olhar tendencioso–escuta seletiva; o binômio ideia malaprendida–desinformação; o binômio autocrítica débil–heterocrítica rigorosa.

Interaciologia: a interação dados objetivos–interpretações subjetivas.

Crescendologia: o crescendo de aquisições cognitivas inerentes à progressão evolutiva.

Trinomiologia: o trinômio pensamento–estado de ânimo–conduta exterior.

Polinomiologia: o polinômio distorção perceptiva–distorção parapsíquica–distorção cognitiva–distorção mnemônica.

Antagonismologia: o antagonismo certeza absoluta / convicção sólida.

Legislogia: a lei do menor esforço cognitivo; a inadmissão da lei da economia de males.

Fobiologia: a neofobia; a xenofobia; a criticofobia; a bibliofobia; a cognofobia; a raciocinofobia; a recinofobia.

Sindromologia: a síndrome do infantilismo; a síndrome da Gabriela; a síndrome de Poliana; a síndrome de Cassandra; a síndrome da pré-derrota; a síndrome da prospectiva trágica; a síndrome da mediocrização consciencial; a síndrome depressiva.

Mitologia: o mito da verdade absoluta; o mito da perfeição; o mito da solução única; o mito de o Cosmos conspirar a favor ou contra a pessoa; o mito “todos pensam assim”; o mito do “sei tudo”; o mito do “nada sei”.

Holotecologia: a biblioteca; a lexicoteca; a encicloteca; a videoteca; a dogmaticoteca; a psicoteca; a psicopatoteca.

Interdisciplinologia: a Psicossomatologia; a Autopensenologia; a Autassediologia; a Autocritologia; a Autodiscernimentologia; a Refutaciologia; a Parapedagogia; a Parapatologia; a Conscienciometria; a Consciencioterapia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin de mentalidade estreita; a conscin literal; a personalidade borderline; a conscin lavada cerebralmente; a consciênçula.

Masculinologia: o extremista; o inflexível; o rígido; o radical; o apriorota; o dogmático; o obtuso; o ansioso; o afobado; o assustado; o depressivo; o perfeccionista; o preguiçoso; o apeaduta; o imaturo.

Femininologia: a extremista; a inflexível; a rígida; a radical; a apriorota; a dogmática; a obtusa; a ansiosa; a afobada; a assustada; a depressiva; a perfeccionista; a preguiçosa; a ape-deuta; a imatura.

Hominologia: o *Homo sapiens acriticus*; o *Homo sapiens irrationalis*; o *Homo sapiens ilogicus*; o *Homo sapiens alienatus*; o *Homo sapiens apaedeutas*; o *Homo sapiens incautus*; o *Homo sapiens immaturus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: pensamento dicotômico *circunstancial* = o ocorrido em momento e contexto vivencial específico, mas posteriormente identificado e corrigido; pensamento dicotômico *consolidado* = o ocorrendo regularmente em diferentes momentos e contextos vivenciais, ignorado ou inquestionado.

Culturologia: a *cultura dogmática*; a *cultura do achismo*; a *cultura da irreflexão*; os *idiotismos culturais*.

Taxologia. Sob a ótica da *Pensenologia*, o pensamento dicotômico pode ser classificado em 2 tipos básicos:

1. **Fixado:** o raciocínio arraigado em 1 dos polos ideativos.
2. **Oscilante:** o raciocínio alternante entre os 2 polos ideativos, conforme as reações íntimas às circunstâncias existenciais.

Polarização. Eis, por exemplo, em ordem alfabética, 25 contraposições verificadas em ajuizamentos dicotômicos sobre as realidades, caracterizadas pela desconsideração da existência de pontos intermediários entre os 2 extremos, servindo de amostragem para as autopesquisas das conscins interessadas:

01. **Aceitação incondicional / Rejeição.**
02. **Amizade / Inimizade.**
03. **Amor eterno / Ódio.**
04. **Beleza / Monstruosidade.**
05. **Dedicação extremada / Negligência.**
06. **Dramatização / Banalização.**
07. **Excesso / Carência.**
08. **Felicidade plena / Infelicidade.**
09. **Ideal / Fiasco.**
10. **Imaculado / Imundo.**
11. **Impecável / Inválido.**
12. **Incrível / Inútil.**
13. **Inocência integral / Culpa crassa.**
14. **Motivação total / Desmotivação.**
15. **Omnirrealização** (fazer tudo) / **Realização nula** (fazer nada).
16. **Oposição aguerrida** (contra) / **Endosso sentimental irrestrito** (a favor).
17. **Ótimo / Péssimo.**
18. **Sempre certo / Sempre errado.**
19. **Sucesso cabal / Fracasso.**
20. **Superestimação / Subestimação.**
21. **Superioridade / Inferioridade.**
22. **Totalmente bom / Totalmente mau.**
23. **Veneração / Desprezo.**
24. **Verdade absoluta / Falsidade.**
25. **Vitória / Derrota.**

Ausências. Nos estudos da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, em ordem alfabética, 12 elementos de análise ausentes no raciocínio dicotômico:

01. **Aproximações:** acercamentos; avizinhamentos; comparações; conciliações; convergências; paralelos.
02. **Atenuantes:** desagravações; diminuições na intensidade; reduções; suavizações.
03. **Complexidades:** complicações; dificuldades; intrincamentos; multidimensionalidades; multifatorialidades; policausalidades; sofisticações.
04. **Diversidades:** diferenças; distinções; divergências; multiplicidades; variações; variantes; variedades.
05. **Exceções:** anormalidades; desvios de regras ou padrões; excepcionalidades; exclusões; não inclusões.
06. **Gradações:** entretons; matizes; meio-tons; modulações; nuanças; percentuais; proporções; sutilezas; transições.
07. **Hibridismos:** amalgamentos; combinações; cruzamentos; fusões; mesclagens; misturas.
08. **Meio-termos:** entremeamentos; intercalações; intermediários; moderações.
09. **Perspectivas:** ângulos; concepções; óticas; pontos de vista; visões.
10. **Relatividades:** condicionantes; contingenciamentos; especificidades; limites; parcialidades; particularidades.
11. **Satisfatoriedades:** aceitabilidades; adequações; conveniências; razoabilidades; suficiências.
12. **Semelhanças:** analogismos; aparências; conformidades; equivalências; homogeneidades; igualdades; parecências; paridades; similitudes; uniformidades.

Discurso. No âmbito da *Comunicologia*, eis, por exemplo, em ordem alfabética, 10 vocábulos presentes nas argumentações dicotômicas, geralmente utilizados de modo indiscriminado:

01. **Apenas.**
02. **Jamais.**
03. **Nada.**
04. **Ninguém.**
05. **Nunca.**
06. **Sempre.**
07. **Somente.**
08. **Todos.**
09. **Total.**
10. **Tudo.**

Autocorreção. Quando do uso dos vocábulos listados, a conscin atilada deve acionar o alarme autocrítico e questionar-se: o termo está aplicado apropriadamente? Haveria gradações a serem consideradas? Em caso afirmativo, o refazimento da frase com termos mais adequados à realidade intra, inter ou extraconscinencial a ser retratada auxilia na correção da autopensividade.

Discernimento. Concernente a *Cosmoética*, cabe ressaltar a existência de posicionamentos evolutivos radicais, absolutos, funcionais, inflexíveis, irredutíveis objetivando a sustentação da autoincorruptibilidade. *Há ortoposicionamentos inegociáveis.*

VI. Acabativa

Remissiolgia. 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 pensamento dicotômico, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Antagonismo:** Autodiscernimentologia; Neutro.

02. **Antagonismo extremo:** Autodiscernimentologia; Neutro.
03. **Antirretilinearidade consciencial:** Holomaturologia; Nosográfico.
04. **Autopensenização analógica:** Autopensenologia; Homeostático.
05. **Bipartição de raciocínio:** Conviviologia; Neutro.
06. **Carregamento na pensenidade:** Pensenologia; Neutro.
07. **Consciência literal:** Conscienciometrologia; Nosográfico.
08. **Conscin subcognitiva:** Subcogniciologia; Nosográfico.
09. **Distorção cognitiva:** Parapatologia; Nosográfico.
10. **Dubiopensenidade:** Autopensenologia; Neutro.
11. **Entendimento distorcido:** Autocogniciologia; Nosográfico.
12. **Generalização autassediante:** Psicossomatologia; Nosográfico.
13. **Ignorância ignorada:** Autenganologia; Nosográfico.
14. **Meiocerto:** Holopercucienciologia; Neutro.
15. **Polaridade extrema:** Autevoluciologia; Neutro.

O PENSAMENTO DICOTÔMICO DIVIDE AS REALIDADES EM CATEGORIAS OPOSTAS MUTUAMENTE EXCLUDENTES, ALHEANDO QUANTO À VARIEDADE E VARIABILIDADE DAS CONCEPÇÕES, EXPERIÊNCIAS E COMPORTAMENTOS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, identifica pensamentos dicotômicos na vida cotidiana? Próprios ou alheios?

Bibliografia Específica:

1. **Beck, Aaron T;** *et al.*; **Terapia Cognitiva da Depressão** (*Cognitive Therapy of Depression*); revisor Paulo Knapp; trad. Sandra Costa; 316 p.; 18 caps.; 1 citação; 62 enus.; 1 esquema; 1 ilus.; 5 questionários; 5 tabs.; 143 refs.; alf.; 25 x 17,5 cm; br.; *Artmed*; Porto Alegre, RS; 1997; páginas 12, 13 e 140 a 142.
2. **Beck, S. Judith;** **Terapia Cognitiva: Teoria e Prática** (*Cognitive Therapy: Basics and Beyond*); revisores Cristiano Nabuco de Abreu; & Ricardo Franklin Ferreira; trad. Sandra Costa; 348 p.; 18 caps.; 98 enus.; 9 esquemas; 8 gráfs.; 1 ilus.; 18 tabs.; 91 refs.; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Artmed*; Porto Alegre, RS; 1997; páginas 128, 129 e 172.
3. **Papalia, Diane E.; & Olds, Sally Wendkos;** **Desenvolvimento Humano** (*Human Development*); revisora Giana Bittencourt Frizzo; trad. Daniel Bueno; 888 p.; 18 caps.; 52 tabs.; glos. 497 termos; ono.; 28 x 21 x 4,5 cm; br.; 8ª Ed.; *Artmed*; Porto Alegre, RS; 2006; páginas 316, 401, 852 e 855.
4. **Riso, Walter;** **Pensar Bem, Sentir-se Bem: Como se Livrar das Armadilhas da Mente** (*Pensar Bien, Sentirse Bien*); revisor Leandro Morita; trad. Sandra Martha Dolinsky; 238 p.; 17 caps.; 22 enus.; 1 foto; 1 ilus.; 1 micro-biografia; 120 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Planeta*; São Paulo, SP; 2013; páginas 83 a 94.

A. L.