

## SEDENTARISMO AFETIVO (PSICOSSOMATOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** O *sedentarismo afetivo* é a situação, condição, ou estado da conscin, homem ou mulher, caracterizado pela ausência, privação, falta ou escassez de atividade, interação, troca ou experiências afetivas positivas, resultando em danos à saúde holossomática.

**Tematologia.** Tema central nosográfico.

**Etimologia.** O vocábulo *sedentário* vem do idioma Latim, *sedentarius*, “que trabalha assentado”. Surgiu no Século XIX. O sufixo *ismo* deriva do idioma Grego, *ismós*, “doutrina; escola; teoria ou princípio artístico, filosófico, político ou religioso; ato, prática ou resultado; peculiaridade; ação; conduta; hábito ou qualidade característica; quadro mórbido; condição patológica”, e é formador de nome de ação de certos verbos. O termo *afetivo* procede do idioma Latim, *affectivus*, “que exprime desejo; afetivo”. Apareceu no Século XVII.

**Sinonimologia:** 1. Embotamento afetivo. 2. Privação de carinho. 3. Castração afetiva. 4. Atrofiamento afetivo. 5. Inatividade afetiva. 6. Inércia afetiva. 7. Ociosidade afetiva. 8. Inação afetiva.

**Neologia.** As 3 expressões compostas *sedentarismo afetivo*, *sedentarismo afetivo circunscrito* e *sedentarismo afetivo abrangente* são neologismos técnicos da Psicossomatologia.

**Antonimologia:** 1. Atividade afetiva sadia. 2. Autodiscernimento afetivo. 3. Maturidade afetiva. 4. Vigor afetivo. 5. Amadurecimento afetivo. 6. Inteligência afetiva.

**Estrangeirismologia:** o *weak point* emocional; o *sedentarismo afetivo indoors*; o *hollow profile* da afetividade; o *setup* dos sentimentos; o *upgrade* nos relacionamentos; o *Convivarium*.

**Atributologia:** domínio dos sentidos somáticos, especialmente do autodiscernimento quanto à interatividade afetiva sadia.

**Megapensologia.** Eis 4 megapensenes trivocabulares relacionados ao tema: – *Desafetos apontam erros. Toda desafeição inferioriza. Amemos nossos desafetos. Amor: afetividade infinita.*

**Coloquiologia:** o *clube da Luluzinha*; o *clube do Bolinha*.

**Ortopensatologia:** – “**Desafeição.** A desafeição puxa a consciência para a **Baratrosfera**”.

### II. Fatuística

**Pensologia:** o holopensene pessoal da imaturidade afetiva; o holopensene pessoal da psicomotricidade; o holopensene pessoal da emotividade; o holopensene pessoal da afetividade patológica; o holopensene pessoal do treinamento dos pensenes sadios; os egopensenes; a egopensenidade; os xenopensenes; a xenopensenidade; os arrogopensenes; a arrogopensenidade; as distorções dos pensenes; os bagulhos autopensênicos.

**Fatologia:** o sedentarismo afetivo; a afetividade patológica; o comportamento perpetuador da patologia; as autovitimizações; as auto e heteroprivações emocionais; os ganhos secundários nas relações afetivas; a depressão; o transtorno de ansiedade generalizada (TAG); o adoecimento do psicossoma; o estresse afetivo; o transtorno afetivo bipolar; a carência afetiva; a solidão; a autoimagem distorcida; o celibato; a prostituição; a frustração no amor e a traição no discurso das músicas sertanejas; os *pubs*; os barzinhos; as baladas; os ressentimentos; o peso da mesologia; os amores errados; a falta de afetividade sadia nos casais; o trintão, o quarentão, o cinqüentão e o sessentão sem duplista; a falta de afeto sadio entre pais e filhos; o desamparo aprendido; a afetividade na condição de gargalo evolutivo; o afeto sendo variável importante para o controle de comportamento; a compensação afetiva; as redes sociais; o fato de querer agradecer; o auto-

afeto saudável; as amizades evolutivas; a reciclagem dos relacionamentos; o aconchego psicossomático; o abertismo consciencial; a inteligência afetiva.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o vampirismo energético; os assédios interconscienciais; o heterassédio extrafísico; as paracatrizes do psicossoma; a pressão holopensênica; o autencapsulamento energético; a pacificação das emoções melhorando o padrão energético; o paravínculo afetivo; a telepatia afetiva; a *Central Extrafísica da Fraternidade* (CEF).

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** a ausência do *sinergismo empatia-afeição-intercompreensão*; o *sinergismo carência afetiva-autodescontrole*; o *sinergismo identificação-resolução*.

**Principiologia:** o *princípio da atração dos afins*; o *princípio da inseparabilidade grupocármica*; o *princípio da restauração evolutiva*; o *princípio do respeito interconsciencial*; o *princípio da convivialidade sadia*; o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP); o *princípio da interdependência evolutiva*.

**Codigologia:** o *código pessoal de Cosmoética* (CPC); o *código duplista de Cosmoética* (CDC).

**Teoriologia:** a *teoria da afetividade madura*; a *teoria sociocognitiva do desamparo aprendido*, perpetuando a desesperança de mudanças significativas nos problemas enfrentados pela consciência; a *teoria das interprisões grupocármicas*.

**Tecnologia:** a *técnica da dupla evolutiva* (DE); a *técnica da invéxis*; a *técnica da recéxis*; a *técnica da tenepes*; a *técnica do perdão*; a *técnica da autorreflexão de 5 horas*; as *técnicas consciencioterápicas*.

**Voluntariologia:** o sentimento de bem-estar no *voluntariado conscienciológico*; os vínculos de amizade desenvolvidos no *voluntariado nas Instituições Conscienciocêntricas* (ICs).

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da Autopenologia*; o *laboratório conscienciológico da Grupocarmologia*; o *laboratório conscienciológico da Duplogia*; o *laboratório conscienciológico da Autocosmoeticologia*; o *laboratório conscienciológico do estado vibracional*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Conviviologia*; o *Colégio Invisível da Assistenciologia*; o *Colégio Invisível da Holocarmologia*; o *Colégio Invisível da Psicossomatologia*; o *Colégio Invisível da Pensenologia*.

**Efeitologia:** os *efeitos profiláticos duradouros do afeto na infância*; o *efeito da reciclagem existencial*; o *efeito do companheirismo vivenciado pela dupla evolutiva*; os *efeitos do amadurecimento afetivo*; o *efeito reparador do relacionamento afetivo maduro*; os *efeitos evolutivos dos sentimentos elevados*; os *efeitos da afetividade minimizando carências energéticas*; os *efeitos nocivos do sentimento de solidão*; os *efeitos saudáveis das amizades evolutivas*.

**Neossinapsologia:** as *neossinapses da maturidade afetivo-sexual*; as *neossinapses geradas a partir do contato físico sadio*; as *neossinapses da convivência da dupla evolutiva*; as *neossinapses geradas a partir da compreensão do holossoma*.

**Ciclogia:** o *ciclo acontecimento-comportamento-atitude*; o *ciclo multiexistencial pessoal* (CMP); o *ciclo autoconscienciométrico*; o *ciclo de ectopias afetivas*; o *ciclo das carências afetivas mantidas pelos comportamentos imaturos*.

**Enumerologia:** a construção de *relacionamentos*; a *empatia nos relacionamentos*; o *acolhimento nos relacionamentos*; os *esclarecimentos nos relacionamentos*; o *apoio mútuo nos relacionamentos*; o *diálogo nos relacionamentos*; a *interassistência nos relacionamentos*.

**Binomiologia:** o *binômio autassédio-heterassédio*; o *binômio egão-orgulho*; a ausência do *binômio admiração-discordância*; o *binômio autodiscernimento-afetividade*; o *binômio saber dar-saber receber*; o *binômio amor-libertação*; o *binômio diálogo-desinibição*.

**Interaciologia:** a *interação sedentarismo afetivo-autismo consciencial*; a *interação familiar facilitadora de sentimentos homeostáticos*; a *interação familiar dificultadora de sentimen-*

tos homeostáticos; a interação consciência-psicossoma; a interação psicossoma-mentalsoma; a interação vínculo afetivo saudável-cooperação evolutiva; a interação convivialidade harmônica-envolvimento saudável.

**Crescendologia:** o *crescendo melin-melex*; o *crescendo inteligência afetiva-inteligência evolutiva* (IE).

**Trinomiologia:** o *trinômio discordância-desavença-antipatias*; a ausência do *trinômio correções-retratações-reconciliações*; o *trinômio esquiva-arrependimento-melin*; o *trinômio afeto-respeito-cooperação*; o *trinômio emoção-sentimento-discernimento*.

**Polinomiologia:** o *polinômio desafeições crônicas-rivalidades constantes-desencontros afetivos-interpreições grupocármicas*; o *polinômio soma-energossoma-psicossoma-mentalsoma*; o *polinômio autoconscientização-motivação-ação-resultado*; o *polinômio acolhimento-orientação-encaminhamento-follow up*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo amor doador / amor credor*; o *antagonismo concessões / exigências*; o *antagonismo saúde / doença*; o *antagonismo bem-estar / malestar*; o *antagonismo cérebro / subcérebro*; o *antagonismo amor apaixonado / amor fraterno*; o *antagonismo interprisão / libertação*.

**Paradoxologia:** o *paradoxo de quanto mais se doa afetividade sadia, mais se tem*; o *paradoxo querer-rejeitar*; o *paradoxo da aut escolha da privação afetiva*; o *paradoxo de querer afeto e, ao mesmo tempo, se sentir confortável com a falta dele*.

**Politicologia:** a política da boa vizinhança; a fraternocracia.

**Legislogia:** a *lei do menor esforço* aplicada ao estabelecimento e manutenção de relacionamentos; a *lei de economia de males*; a *lei da economia de bens*; a *lei do retorno*; a *lei da Cosmoética*.

**Filiologia:** a *autorreeducaciofilia*; a *conviviofilia*; a *duplofilia*; a *sociofilia*; a *conscienciofilia*; a *assistenciofilia*; a *autopesquisofilia*.

**Fobiologia:** a *afetofobia*; a *sociofobia*; a *antropofobia*; a *zoofobia*; a *reciclofobia*; a *autevoluciofobia*; a *neofobia*.

**Sindromologia:** a *síndrome do impostor*; a *síndrome da ectopia afetiva* (SEA); a *síndrome de Asperger*; a *síndrome de Estocolmo*.

**Maniologia:** a *egomania*; a *mania de perfeição*; a *mania da excentricidade*; a *fracasso-mania*; a *mania de menosprezar o outro*; a *mania de negligenciar os relacionamentos*; a *mania de não valorizar os sentimentos elevados*.

**Mitologia:** o *mito da independência interconsciencial*; o *mito do príncipe encantado*; o *mito da alma gêmea*; o *mito de Narciso*; o *mito do amor romântico*; o *mito das duas metades da laranja*.

**Holotecologia:** a *psicossomatoteca*; a *comunicoteca*; a *consciencioteca*; a *evolucioteca*; a *trafaroteca*; a *conscienciometroteca*; a *interassistencioteca*; a *consciencioterapeuticoteca*; a *re-cexoteca*; a *traforoteca*.

**Interdisciplinologia:** a *Psicossomatologia*; a *Conviviologia*; a *Harmoniologia*; a *Grupocarmologia*; a *Autodiscernimentologia*; a *Somatologia*; a *Cosmoeticologia*; a *Duplogia*; a *Autopriorologia*; a *Interassistenciologia*.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a *consciêncula*; a *consréu ressomada*; a *conscin baratrosférica*; a *isca humana inconsciente*; a *conscin lúcida*; o *ser interassistencial*; a *conscin enciclopedista*.

**Masculinologia:** o *carente de afeto*; o *afetado*; o *narcisista*; o *analfabeto emocional*; o *deprimido*; o *distímico*; o *antipático*; o *arrogante*; o *gabola*; o *chorão*; o *irritadiço*; o *zangado*; o *insensível*; o *pessimista*; o  *fingido*; o *sentimental*; o *afetável*; o *presunçoso*; o *falso*; o *vaidoso*; o *comovido*; o *abalado*; o *hostil*; o *ansioso*; o *ignorado*; o *vitimizado*; o *isolado*; o *vulnerável*; o *indiferente*; o *rejeitado*; o *durão*; o *ermitão*; o *alpinista social*; o *insatisfeito*; o *pesquisador*; o *evoluciente*; o *voluntário*; o *tertuliano*; o *teletertuliano*; o *reciclante existencial*.

**Femininologia:** a carente de afeto; a afetada; a narcisista; a analfabeta emocional; a deprimida; a distímica; a antipática; a arrogante; a gabola; a chorona; a irritadiça; a zangada; a insensível; a pessimista; a fingida; a sentimental; a afetável; a presunçosa; a falsa; a vaidosa; a comovida; a abalada; a hostil; a ansiosa; a ignorada; a vitimizada; a isolada; a vulnerável; a indiferente; a rejeitada; a durona; a ermitona; a alpinista social; a insatisfeita; a pesquisadora; a evoluciente; a voluntária; a tertuliana; a teletertuliana; a reciclante existencial.

**Hominologia:** o *Homo sapiens sedentarius*; o *Homo sapiens negligens*; o *Homo sapiens erraticus*; o *Homo sapiens alienatus*; o *Homo sapiens antipathicus*; o *Homo sapiens emotionalis*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens universalis*; o *Homo sapiens empathicus*.

## V. Argumentologia

**Exemplologia:** sedentarismo afetivo *circunscrito* = o desenvolvido pela falta de afeição e sentimentos positivos com familiares, em especial com os próprios filhos; sedentarismo afetivo *abrangente* = o desenvolvido pela falta de afeição e sentimentos positivos com amigos, colegas de trabalho, conhecidos, vizinhos e pré-humanos.

**Culturologia:** a evitação da *cultura da promiscuidade sexual*; a banalização da *cultura das relações virtuais*; a superação da *cultura do egocentrismo*; a reflexão sobre a *cultura das redes sociais*; a evitação da *cultura da competitividade*; a recusa ante a *cultura dos relacionamentos interpessoais descompromissados*; o não acumpliciamento com os *idiotismos culturais*; a *cultura da saúde consciencial afetiva*; a *cultura da convivialidade fraterna*.

**Taxologia:** Sob a ótica da *Psicossomatologia*, eis na ordem alfabética, 11 aspectos causadores e / ou reforçadores do sedentarismo afetivo:

01. **Abandono:** a esquiva dos relacionamentos íntimos na tentativa de evitar a dor “inevitável” do abandono; a escolha de pessoas instáveis, descompromissadas ou não disponíveis para se relacionar.

02. **Aprovação:** a importância excessiva à aprovação e ao reconhecimento de outras pessoas, às custas da satisfação de necessidades afetivas pessoais; a concentração excessiva nas reações dos demais, na tentativa de sempre querer agradecer, ser aplaudido ou admirado.

03. **Arrogo:** o sentimento de fazer parte de elite, de ser especial; a presunção de ser merecedor de privilégios, de ascensão social.

04. **Autossacrifício:** o foco excessivo nas necessidades das outras pessoas, em detrimento das próprias; a renúncia em suprir as próprias carências na tentativa de evitar o sentimento de culpa e / ou de ser egoísta.

05. **Defectividade:** o sentimento íntimo de inferioridade, de ser mau; a distorção de considerar-se não merecedor de atenção e / ou afeto.

06. **Desconfiança:** a evitação da intimidade por medo de ser enganado, traído ou explorado pelos outros.

07. **Inflexibilidade:** a postura exigente; as regras rígidas; a crítica exagerada às próprias imperfeições e às dos demais.

08. **Inibição:** a vergonha; a ausência de espontaneidade; a valorização do autocontrole em detrimento à intimidade saudável.

09. **Isolamento:** a crença de ser inadequado, diferente das outras pessoas; o fato de sentir-se isolado e / ou não pertencente a nenhum grupo social.

10. **Pessimismo:** os sentimentos negativos generalizados em aspectos da vida, a exemplo de conflito, traição, fracasso e / ou perdas; a negatividade presente minimizando os aspectos positivos dos fatos vivenciados.

11. **Privação:** o sentimento de ser privado de amor, de ser incompreendido ou solitário; a sensação de vazio e / ou de ser invisível ao mundo.

**Terapeuticologia:** a busca pela *interação afetiva saudável*; o investimento de tempo e energia nos relacionamentos; a constituição de amizades evolutivas; a troca de carinho com o parceiro; a disponibilidade para ajudar o outro; o ato de desejar o bem do outro; a aplicação do senso de gratidão; a prática do perdão; o exercício genuíno da empatia; a valorização da afetividade sadia; o hábito do abraço; a realização de programas românticos; as rotinas úteis no lazer a sós; o treino da troca de carinho; a escuta atenta no diálogo com o companheiro.

## 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 sedentarismo afetivo, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Acepção de pessoas:** Antievoluciológica; Nosográfico.
02. **Afetividade:** Psicossomatologia; Neutro.
03. **Altruísmo:** Policarmologia; Homeostático.
04. **Amizade raríssima:** Conviviologia; Neutro.
05. **Amor doador:** Autodiscernimentologia; Homeostático.
06. **Antagonismo bem-estar / malestar:** Psicossomatologia; Neutro.
07. **Autodiscernimento afetivo:** Mentalsomatologia; Homeostático.
08. **Convivência nociva:** Conviviologia; Nosográfico.
09. **Desafeição:** Parapatologia; Nosográfico.
10. **Inconvivialidade:** Autoconviviologia; Nosográfico.
11. **Interassistencialidade:** Assistenciologia; Homeostático.
12. **Relação transformadora:** Conviviologia; Homeostático.
13. **Saúde emocional:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
14. **Taxa afetiva:** Psicossomatologia; Nosográfico.
15. **Trintão sem duplista:** Conviviologia; Neutro.

## **A PARTIR DA COMPREENSÃO DA AUTORREALIDADE, A CONSCIN LÚCIDA PODE SUPERAR O SEDENTARISMO AFETIVO, AO REALIZAR A REEDUCAÇÃO, A AUTORRECI- CLAGEM E A QUALIFICAÇÃO DOS RELACIONAMENTOS.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, mantém algum nível de sedentarismo afetivo? Em escala de 1 a 5, qual nota atribui para a própria expressão da afetividade?

### Bibliografia Específica:

1. **Balona**, Málu; *Autocura Através da Reconciliação: Um Estudo Prático Sobre a Afetividade*; apes. Daniel Muniz; pref. Cristina Arakaki; pref. 1ª edição Marina Thomaz; pref. Da 2ª edição Daniel Muniz; revisores Alexandre Steiner *et al.*; 354 p.; 2 seções; 11 caps.; 18 *E-mails*; 1 entrevista; 56 enus.; 2 escalas; 3 esquemas; 125 expressões e ditos populares; 1 foto; 10 gráfs.; 6 ilus.; 1 microbiografia; 5 quadros sinóticos; 4 questionários; 2 tabs.; 17 técnicas; 5 teorias; 15 *websites*; glos. 86 termos; 25 infografias; 20 cenografias; 72 filmes; 324 refs.; 2 apênds.; alf.; 21 x 14 cm.; br.; 3ª Ed. Rev.e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 35, 36 e 191 a 194.
2. **Vieira**, Waldo; *Manual da Dupla Evolutiva*; revisores Alexander Steiner; Cristiane Ferraro; & Graça Razeira; 212 p.; 40 cps.; 17 *E-mails*; 88 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 teste; 2 *websites*; 16 refs.; alf.; 21 x 14 cm.; br.; *Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro; 1999; páginas 11 e 12.
3. **Idem**; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 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; página 98.

4. **Idem**; *Manual dos Megapensenes Trivocabulares*; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguari; & Lourdes Pinheiro; 378 p.; 3 seções; 49 citações; 85 elementos linguísticos; 18 *E-mails*; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 ilus.; 1 microbiografia; 2 pontuações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; 16 *websites*; glos. 12.576 termos (megapensenes trivocabulares); 9 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 102, 104 e 159.

5. **Young**, Jeffrey E.; **Klosko**, Janet S.; & **Weishaar**, Marjorie; *Terapia do Esquema: Guia de Técnicas Cognitivo-Comportamentais Inovadoras (Schema Therapy)*; revisor Paulo Knapp; trad. Roberto Cataldo Costa; 368 p.; 10 caps.; 50 enus.; 2 quadros.; 7 tabs; 105 refs.; 25 x 17,5 cm; br.; *Artmed*; Porto Alegre, RS; 2008; páginas 185 a 238.

L. H. C.