

## **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 fadigabilidade 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* trafarista; a monovisão pelo *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM); o comprometimento do *hard disk* cerebral.

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

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

### **II. Fatuística**

**Pensologia:** o holopensene pessoal da dissecação do autotemperamento; a investigação da raiz pensênica do mau humor constante; os patopensenes; a patopensenedade; os nosopensenes; a nosopensenedade; os ginopensenes; a ginopensenedade; os andropensenes; a andropensenedade; os retropensenes; a retropensenedade; os benignopensenes; a benignopensenedade; os pensenes negativos; a pensenedade negativa; os pensenes pessimistas; a pensenedade pessimista; os contrapensenes anticosmoéticos; o monoideísmo patopensênico; a autopensenedade rígida; a autopensenedade repulsiva; a energia gravitante denunciando o holopensene patológico; os autopensenes refletindo a intencionalidade pessoal; o pensenograma; 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 autocentoamento 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 trafarista 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 hígidas*; as *sinapses cronificadas* pelo mecanismo de pensar negativo.

**Ciclogia:** 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 patopenseidade*; 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-resentimentos-bloqueio no cardiochakra*; o *trinômio patopenseidade-monoideísmo crônico-bloqueio encefálico*.

**Polinomiologia:** o *polinômio autodesassédio-autoincorruptão-autocrítica-autocosmoética*; o *polinômio autoconsciencioterápico autoinvestigação-autodiagnóstico-autenfrentamento-autosuperação*.

**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, cronicificada, poder provocar danos de maior abrangência ao longo da vida*.

**Politicologia:** a *monovisão intrafísica das políticas públicas de saúde mental*; o *Paradi-reito*; 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 apriorismo*; 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 *medicineteca*; a *psicologoteca*; a *psicosomatoteca*; a *pensenoteca*; a *egoteca*; a *energoteca*; a *parageneticoteca*.

**Interdisciplinologia:** a *Autotemperamentologia*; a *Psicologia Positiva*; a *Psiquiatria*; a *Consciencimetrológica*; 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 *proexista*; o *tenepessista*; o *minidissidente*; o *autocrata*; o *temperamental*; o *trafarão*; 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 proexista; a tenepessista; a minidissidente; a autocrata; a temperamental; a trafarona; 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 pathopensenicus*; o *Homo sapiens irrationalis*; o *Homo sapiens recyclans*.

## V. Argumentologia

**Exemplologia:** temperamento distímico *leve* = a presença constante da hipotimia dificultando a manutenção da vontade nos empreendimentos pessoais; temperamento distímico *moderado* = a presença constante da hipotimia levando à quebra de continuísmo nas ações prioritárias evolutivas; temperamento distímico *grave* = a presença constante da hipotimia 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 hipotimia 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 *Parassemiologia*, 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 Intrafisiologia.
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 Laboriologia.
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 *Autopercepiologia*, a conscin interessada na autoinquirição 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 temperamento pela conscin autopesquisadora motivada:

1. **Técnica da checagem holossomática:** a autocognição quanto ao *status quo* holossomático.
2. **Técnica da checagem pensênica:** a autocognição quanto ao *status quo* pensênico.
3. **Técnica da pesquisa temática:** a autocognição, através da autopesquisa pela experimentação diária, quanto ao percentual da presença de determinado traço, característica ou tendência 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 vivência de comportamentos, emoções, ações e reações mais saudáveis. *Reciclagem: descondicionamentos pessoais.*

**Terapeuticologia.** *A autocura é a cura definitiva.* A reciclagem do temperamento apenas poderá ser feita pela própria conscin. No âmbito da terapêutica da distímia, além do autesforço 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 individualmente e com a devida cautela.*

## 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 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 Conscienciology*; 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 Megapensenes Trivocabulares*; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguari & Lourdes Pinheiro; 378 p.; 3 Seções; 1 biografia; 49 citações; 16 endereços; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 ilus.; 2 pontoações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; glos. 12.685 megapensenes trivocabulares; 29 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; *Editares*; Cognópolis; Foz do Iguaçu, PR; 2009; página 244.

A. C. G.