

AUTOSSUPERAÇÃO DO TOC (AUTOCONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *autossuperação do transtorno obsessivo compulsivo* (TOC) é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, superar, ultrapassar, vencer, dominar ou solucionar as manias dos distúrbios ou transtornos de ansiedade e de medos caracterizados por pensamentos incontrolláveis repetitivos e indesejáveis, causando comportamentos ritualizados os quais se sente forçada a realizar.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O primeiro elemento de composição *auto* vem do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo por si próprio”. O termo *superação* procede do idioma Latim, *superatio*, “ação de vencer; alcançar; conseguir”, de *superare*, “elevar-se acima de; superar-se”. A palavra *superar* apareceu no Século XVI. O vocábulo *transtorno* é constituído pelo prefixo do idioma Latim, *trans*, “além de; para lá de; depois de”, e do verbo *tornare*, “fazer dar voltas; arredondar”. Surgiu no Século XIX. O termo *obsessivo* deriva do idioma Latim, *obsessio*, “assédio; cerco; bloqueio”. O vocábulo *compulsão* deriva do idioma Latim Tardio, *compulsio*, “compulsão”. Apareceu no Século XVIII.

Sinonimologia: 1. Autossuperação do distúrbio obsessivo compulsivo. 2. Autossuperação do comportamento obsessivo compulsivo. 3. Autossuperação do transtorno de ansiedade obsessiva. 4. Autodomínio dos pensamentos obsessivos compulsivos.

Neologia. As 3 expressões compostas *autossuperação do TOC*, *miniautossuperação do TOC* e *maxiautossuperação do TOC* são neologismos técnicos da Autoconsciencioterapeuticologia.

Antonimologia: 1. Progressão do TOC. 2. Autossabotagem no tratamento do TOC. 3. Sonegação da recin do TOC. 4. Realimentação do TOC. 5. Antirrecin da ansiedade compulsiva.

Estrangeirismologia: a *obsessive-compulsive disorder* (OCD); o *upgrade* evolutivo; a *selfawareness*.

Atributologia: predomínio dos sentidos somáticos, notadamente do autodiscernimento quanto à Voliciologia Evolutiva.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal antimania; a reciclagem do holopensene pessoal; a conquista da pensenização cosmoética libertária; a consolidação da autopensenização coerente à vivência cosmoética; a acalmia íntima para lidar com os contrapenses; os ortopenses; a ortopensenidade; os neopenses; a neopensenidade; os assistenciopenses; a assistenciopensenidade; a autopensenidade construtiva; a autopensenidade bloqueando as cunhas mentais assediadoras; a autopensenidade terapêutica; a pensenização cosmoética racional ininterrupta; a holopensenização livre de interferências patológicas; a autorreeducação da pensenidade intraconscinencial; as autopensenizações renovadoras; a desvinculação dos baratropenses.

Fatologia: a autossuperação do TOC; a higienização mental; a aniquilação do perfeccionismo; a eliminação do remorso; a libertação dos pensamentos torturantes; a abolição dos exageros; o descarte dos pensamentos negativos; a extinção do sentimento de raiva; a exterminação das preocupações excessivas; o fim da sensação de contaminação; a reciclagem dos antigos rituais; a reeducação comportamental; a remoção do sentimento de insegurança; a extinção dos sentimentos imaginários; a solução da sensação indefinida; a superação do malestar; o abandono do sentimento de culpa; o banimento dos hábitos inúteis; a vitória sobre o desequilíbrio psicológico; o ato de ser psicólogo(a) de si mesmo(a); o autenfrentamento do medo; o autocontrole da impulsividade.

de; a consciencioterapia em prol da autossuperação do TOC; o autotreinamento cognitivo-comportamental; o bom humor; o cessar da sensação de estar em perigo sem estar; o cessar do sentimento de ser pecador; o autodomínio dos pensamentos; a autotransposição das impulsividades sustentando a autossuperação do TOC; o retorno ao convívio social; o término do hipocondrismo; a autossuperação a partir do tratamento de si mesmo; o exemplarismo; a superação do gargalo evolutivo; a terapêutica do comportamento desequilibrado; o tratamento emocional; o término do distúrbio de personalidade.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o autodesassédio permitindo a ampliação da autoconsciencialidade; o desassédio interconsciencial por meio da autocura; o exercício da imobilidade física vígil; os autescclarecimentos promovidos pelas projeções conscientes (PCs); as consequências paraterapêuticas das projeções conscientes; a influência do amparador na autoconscientização do TOC; a vivência das retrocognições, permitindo lembranças necessárias à autopesquisa.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo reciclagem-lucidez*; o *sinergismo hábitos sadios-rotinas úteis*.

Principiologia: o *princípio da autorreducação evolutiva*; o *princípio de aprender com os erros*; o *aprendizado a partir do princípio do exemplarismo pessoal (PEP)*; o *princípio autossuperador de acrescentar, diariamente, melhorias aos autodesempenhos*; o *princípio autossuperador de acumular aprendizados*.

Codigologia: a criação do *código pessoal de Cosmoética (CPC)* propiciador da reciclagem intraconsciencial.

Tecnologia: a *técnica da recin*; a *aprendizagem da técnica de viver evolutivamente*.

Laboratoriologia: o *labcon*; o *laboratório conscienciológico da Evoluçiológica*; o *laboratório conscienciológico da Autoconscienciometrologia*; o *laboratório conscienciológico da Reeducaciologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopesquisologia*; os *laboratórios conscienciológicos de desassédio mentalsomático (Tertularium, Holociclo e Holoteca)*; o *laboratório conscienciológico da Autoconsciencioterapia*.

Colégiologia: o *Colégio Invisível da Consciencioterapia*; o *Colégio Invisível da Conscienciometrologia*; o *Colégio Invisível da Autopesquisologia*.

Efeitologia: a estagnação evolutiva enquanto *efeito do TOC*; o *efeito da autossuperação do TOC na retomada evolutiva*; o *efeito sadio da autorrecuperação dos megacons*; o *efeito dinamizador das reciclagens intrafísicas*; o *efeito primordial da reciclagem do holopensene pessoal*; o *efeito da autossuperação das autocorrupções pessoais*.

Ciclogia: o *ciclo autorreflexão-autoposicionamento-autodefinição-planejamento da recin*; o *ciclo de autorreflexões desassediadoras*; o *ciclo das reciclagens intrafísicas*; o *ciclo de despertamentos evoluçiológicos*.

Binomiologia: o *binômio autorreflexão-autodiscernimento*; o *binômio autodiscernimento-autossuperação*; o *binômio vontade-determinação*; o *binômio Autoconsciencioterapia-desassédio*; o *binômio racionalidade-autocriticidade*; o *binômio consciencioterapia-recin*; o *binômio perfil artístico-apego às formas*; o *binômio paciência-persistência*.

Interaciologia: a *interação autanálise-autenfrentamento-autossuperação*; a *interação autocrítica-autassistência*; a *interação Autodesassediologia-Higiene Consciencial*; a *interação autolucidez-reciclagem intraconsciencial*; a *interação autopesquisa constante-autorrenovações infundáveis*; a *interação autorreflexão retilínea-autodespeticidade consciencial*.

Crescendologia: o *crescendo vontade-determinação-autossuperação*.

Trinomiologia: o *trinômio autorreflexão-autocrítica-autoimperdoamento*; o *trinômio autorreflexão-racionalização-cosmovisão*.

Polinomiologia: o *polinômio autopesquisa-autorreflexão-autexperimentação-autorreciclagem*; o *polinômio consciencioterápico autoinvestigação-autodiagnóstico-autenfrentamento-*

-autossuperação; o *polinômio autocrítica-autoincorruptibilidade-autocosmoética-autodesassédio*; o *polinômio autolucidez-autaceitação-autoinvestigação-autodiagnóstico-autoconscienciote-rapia*; o *polinômio autodiscernimento-autoimperdoamento-autodesassédio-autodespeticidade*.

Antagonismologia: o *antagonismo desestagnação / acomodação*; o *antagonismo estag-nação / autesforço*; o *antagonismo reciclante intrafísico / melancólico intrafísico*; o *antagonismo autassédio / autodesassédio*; o *antagonismo autenfrentamento / autodesistência*; o *antagonismo autossuperação / autossabotagem*; o *antagonismo autossuperação de trafares / autocorrupção*; o *antagonismo emocionalismo / racionalismo*.

Paradoxologia: a *condição paradoxal de o ato aparentemente insignificante poder cau-sar consequências significativas*; o *paradoxo de o heterassédio desenvolver-se assentado no au-tassédio*; o *paradoxo de o detalhismo não ser perfeccionismo*.

Legislogia: a *lei do maior esforço na autopesquisa das técnicas evolutivas*; a *lei evoluti-va da interassistencialidade consciencial*; a *lei da reeducação evolutiva*; a *lei do autesforço evo-lutivo*.

Filiologia: a autorreciclofilia; a autopesquisofilia.

Fobiologia: a autossuperação da tanatofobia; a autossuperação da disposofobia.

Sindromologia: a eliminação da *síndrome do pânico*; a erradicação da *síndrome do me-do*; a exclusão da *síndrome do ansiosismo*; a autossuperação da *síndrome depressiva*; a libertação da *síndrome da insegurança*; a atenção quanto à *síndrome da hipocondria*; a erradicação da *sín-drome da perfeição*; a terapêutica da *síndrome de Diógenes*.

Maniologia: a erradicação das manias provenientes do TOC.

Holotecologia: a assistencioteca; a consciencioterapeuticoteca; a cosmoeticoteca; a tera-peuticoteca; a medicinoteca; a rexecoteca; a traforoteca.

Interdisciplinologia: a Autoconsciencioterapeuticologia; a Autoconscienciologia; a Au-tevoluciologia; a Autoterapeuticologia; a Autodesassediologia; a Autorreeducaciologia; a Autor-reflexologia; a Autossuperaciologia; a Evoluciologia; a Autopesquisologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassisten-cial; a conscin enciclopedista.

Masculinologia: o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolu-tivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o conscienciotera-peuta; o macrossômata; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o ree-ducador; o epicon lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o reciclante exis-tencial; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o tenepessista; o ofiexista; o paraper-cepciologista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o vo-luntário; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecisora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolu-tiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a conscienciotera-peuta; a macrossômata; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a ree-ducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a tenepessista; a ofiexista; a pa-rapercepciologista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens recyclator*; o *Homo sapiens autocriticus*; o *Homo sapi-ens autodesassediator*; o *Homo sapiens intraphysicus*; o *Homo sapiens maniacus*; o *Homo sapi-*

ens obsessus; o *Homo sapiens activus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens cosmoe-thicus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *miniautossuperação* do TOC = a extinção das manias; *maxiautossuperação* do TOC = a extinção dos medos.

Culturologia: a *cultura da reciclagem existencial*; a *cultura da autevolução*; a *cultura da autoterapia*.

Sintomatologia. Eis, 12 manias mais comuns associadas ao TOC, listadas em ordem alfabética:

01. **Ablutomania:** compulsão por lavar as mãos.
02. **Aritmomania:** compulsão de contar.
03. **Cleptomania:** compulsão por furtar objetos.
04. **Farmacomania:** compulsão de tomar remédios.
05. **Hieromania:** compulsão de comportamento religioso.
06. **Hipocondria:** mania de doenças.
07. **Lipomania:** compulsão por tristeza e melancolia.
08. **Mania de arrumar as coisas:** compulsão por organizar o já organizado.
09. **Mania de limpeza:** compulsão por limpar o já limpo.
10. **Perfeccionismo:** mania de perfeição.
11. **Toxicomania:** compulsão por ingestão de substâncias tóxicas.
12. **Tricotilomania:** compulsão de arrancar cabelo e pelos do corpo.

Terapeuticologia. A partir da *Autoconsciencioterapeuticologia*, ocupar-se com pensamentos positivos é fundamental para a dissipação das negatividades, dos medos mórbidos, da depressão e do autassédio. Segue, por exemplo, em ordem alfabética, 34 providências para realizar a autossuperação do TOC:

01. **Acalmia:** procurar técnicas de relaxamento; promover a acalmia íntima.
02. **Antiadicção:** diminuir a dependência dos remédios controlados (tarja preta), substituindo por ansiolíticos naturais, sob orientação médica.
03. **Atualização:** deixar o passado no passado e começar a viver o presente.
04. **Autassistência:** buscar apoio e auxílio familiar.
05. **Autenergeticidade:** desbloquear os chacras; mobilizar as energias conscienciais.
06. **Autenfrentamento:** encarar as reciclagens; fugir das desculpas e justificativas.
07. **Autobservação:** vigiar-se 24 horas.
08. **Autoconscientização:** tomar ciência do estado no qual se encontra; admitir a necessidade de tratamento.
09. **Autocontrole:** fiscalizar-se evitando as crises; controlar a ansiedade; dominar a imaginação (fantasias ou alucinações).
10. **Autodesassédio:** livrar-se do holopense pessoal assediador.
11. **Autodomínio:** comandar os próprios pensamentos e ações; cessar os hábitos inúteis.
12. **Autopesquisa:** analisar-se; conhecer-se; estudar-se buscando o esclarecimento.
13. **Autorreflexão:** expandir as autorreflexões.
14. **Autossocialização:** reinserir-se na Sociedade; buscar amizades evolutivas.
15. **Autotecnicidade:** aplicar a *técnica da autorreflexão de 5 horas* e a *técnica da imobilidade física vígil* (IFV).
16. **Descrença:** eliminar as crenças religiosas e superstições.
17. **Encorajamento:** livrar-se dos medos.
18. **Estabilidade emocional:** tratar a alteração de humor; ficar atento às instabilidades emocionais e do humor.

19. **Higienização energética:** retirar os bagulhos energéticos dos ambientes.
20. **Imperturbabilidade:** abandonar o emocionalismo e a impulsividade.
21. **Interassistência:** ajudar outras consciências a superarem o TOC. Ato fundamental para promover a autajuda é realizar a heterajuda.
22. **Investigação:** buscar a causa do surgimento do TOC.
23. **Libertação:** livrar-se do sentimento de culpa.
24. **Neopensividade:** modificar os pensenes, de patopensenes para ortopensenes.
25. **Nutrição:** alimentar-se saudavelmente.
26. **Ocupação:** consumir o tempo de maneira produtiva; evitar tempo ocioso.
27. **Otimismo:** ser confiante; pensar positivamente.
28. **Persistência:** ser insistente, não desistir ao encontrar dificuldades.
29. **Rapport:** estabelecer contato com amparadores extrafísicos.
30. **Recéxis:** frequentar ambientes novos e saudáveis.
31. **Reeducação:** promover a reeducação comportamental.
32. **Renovação:** mudar o holopense pessoal para melhor.
33. **Renúncia:** abdicar-se da necessidade do perfeccionismo.
34. **Segurança:** trabalhar a insegurança.

VI. Acabativa

Remissologia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 12 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a autossuperação do TOC, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Antiadicção:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
02. **Autodesassediabilidade:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
03. **Autorremissão avançada:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
04. **Autossuperação prioritária:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
05. **Autotares essencial:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
06. **Mudança holopensênica:** Recexologia; Neutro.
07. **Ortopensividade:** Cosmoeticologia; Homeostático.
08. **Reciclagem do temperamento:** Temperamentologia; Homeostático.
09. **Reciclagem prazerosa:** Recexologia; Homeostático.
10. **Ruminação mental:** Autopensologia; Nosográfico.
11. **Voliciolina:** Voliciologia; Neutro.
12. **Vontade de acertar:** Voliciologia; Homeostático.

A AUTOSSUPERAÇÃO DO TOC EXIGE DA CONSCIN FUNDAMENTAR-SE NA VOLICIOLOGIA EVOLUTIVA, MEIO EFICAZ PARA SUSTENTAR AS RECINS NE- CESSÁRIAS EM PROL DA ORTOPENSENIDADE.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, identifica sinais de obsessões e compulsões intrafísicas a superar? Em caso afirmativo, quais *técnicas de autossuperação* vem empregando?

Bibliografia Específica:

1. **Couto**, Cirleine; *Contrapontos do Parapsiquismo: Superação do Assédio Interconscencial Rumo à Desassediabilidade Permanente Total*; pref. Waldo Vieira; revisoras Helena Araujo; & Erotides Louly; 208 p.; 2 seções; 18 caps.; 18 E-mails; 102 enus.; 48 estrangeirismos; 1 foto; 1 microbiografia; 1 tab.; 17 websites; glos. 300 termos; 45 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2010; páginas 20 a 152.
2. **Guzzi**, Flávia; *Mudar ou Mudar: Relatos de uma Reciclante Existencial*; pref. Málu Balona; revisoras Ana Luiza Rezende; et al.; 226 p.; 14 caps.; 19 E-mails; 1 entrevista; 11 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 6 técnicas;

3 *websites*; glos. 300 termos; 20 refs.; alf.; 20,5 x 13,5 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2000; página 15 a 157.

3. **Moritz**, Steffen; *et al.*; **Vencendo o Transtorno Obsessivo Compulsivo**; pref. Suzanne Fricke; 138 p.; 14 caps.; 84 fotos; *Springer*; Hamburgo, DE; 2011; páginas 8 a 135.

L. U. C.