

CLAUSTROFOBIA (FOBIOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *claustrofobia* é a aversão situacional, medo mórbido ou pavor patológico de a conscin, homem ou mulher, permanecer em espaços fechados ou confinados, podendo ocasionar ataques de pânico.

Tematologia. Tema central nosográfico.

Etimologia. O vocábulo *claustro* vem do idioma Latim, *claustrum*, “pátio inferior descoberto e cercado de arcarias, particularmente nos conventos”. Surgiu no Século XVI. O elemento de composição *fobia* deriva do idioma Grego, *phóbos*, “ação de horrorizar, amedrontar; dar medo”, e este do idioma Francês, *phobie*, “medo exagerado”. O termo *claustrofobia* apareceu no Século XX.

Sinonimologia: 1. Cleisofobia. 2. Pavor de enclausuramento. 3. Aversão ao confinamento.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 22 cognatos derivados do vocábulo *claustro*: *autenclausuramento*; *claustra*; *claustração*; *claustrada*; *claustrado*; *claustral*; *claustralidade*; *claustrar*; *claustrofilia*; *claustrofobia*; *claustrofóbica*; *claustrofóbico*; *claustrófono*; *claustromania*; *clausura*; *desenclaustrar*; *enclaustrar*; *enclausurada*; *enclausurado*; *enclausuramento*; *paraclaustro*; *sobreclaustro*.

Antonimologia: 1. Claustrofilia. 2. Claustromania. 3. Agorafobia.

Estrangeirismologia: a *difficult breathing*; o *lockdown*; os *panic attacks*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à Autopercepciologia.

Megapensologia. Eis megapensene trivocabular relativo ao tema: – *Claustro: prisão voluntária*.

Coloquiologia: o coração parecendo *bomba prestes a explodir*; o *olhar aterrorizado*; o *frio na barriga*; o ato de estar *uma pilha de nervos*; o ataque de pânico *a céu aberto*.

Citaciologia. Eis duas citações pertinentes ao tema: – *O medo derrota mais pessoas que qualquer outra coisa no mundo* (Ralph Waldo Emerson, 1803–1882). *Um dos efeitos do medo é perturbar os sentidos e fazer com que as coisas não pareçam o que são* (Miguel de Cervantes, 1547–1616).

Proverbologia. Eis 3 provérbios relacionados ao tema: – “Isso também passa”. “Gato escaldado tem medo de água fria”. “O medo é pai da crença”.

Ortopensatologia: – “**Espaços.** O paciente, homem ou mulher, que passou, autoconsciente, pelo quarto do hospital, carregado por ambulâncias, ou voando em C. T. I. aérea, tende a fugir, a seguir, para **espaços amplos**, abertos, a fim de fugir à *claustrofobia* imposta pelas circunstâncias”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal claustrofóbico; a compreensão dos pensenes e crenças equilibrando o estado emocional; a mudança de bloco pensênico; os reciclopensenes; a reciclopensenedade; os ortopensenes; a ortopensenedade.

Fatologia: a percepção alterada dos locais fechados; o senso de perigo exagerado em relação à situação ou objeto; a sensação de incapacidade de escapar do local; os claustros; a dificuldade de andar de carro com janelas fechadas; a impotência em fechar a porta do próprio quarto; o desespero de andar em transportes públicos; a intolerância de entrar em ônibus, trem ou metrô lotado; a necessidade de ter mais espaço; a problemática ao ter de dormir em cama beliche; as barreiras autoimpostas; as brincadeiras infantis de montinho ou esconde-esconde; as reações ins-

tintivas de fuga; o desespero diante da necessidade de internação em hospital; o dilema em participar de acampamento; os autotemores causando ansiedade antecipatória; o alerta de perigo dos pais e não da autoperimentação; o horror de entrar em túnel; o medo incapacitante de fazer exame de ressonância magnética; o medo paralisante, impedindo a consciência de fazer atividades diurnas; o pavor de entrar em elevador; a preocupação em saber o lugar de saída, no caso de querer sair rapidamente; o sentimento de estar preso, mesmo estando em estrada livre, engarrafamento ou multidão; a sensação de sufocamento no uso de óculos de proteção, máscaras, roupas justas ou jóias; o ato de usar cinto de segurança; a sensação de sufocamento estando muito próximo das pessoas; o temor em dirigir prevendo o trânsito parado; o temperamento monástico; os auditórios, teatros e cinemas fechados; a análise minuciosa dos componentes das fobias; a eliminação dos bagulhos energéticos; a superação gradativa do problema; as reações diferentes de cada pessoa; o aumento da autoconfiança com a prática de habilidades sociais comportamentais; o exercício contínuo, progressivo e repetitivo dos autenfrentamentos; a vontade de melhorar a *Ficha Evolutiva Pessoal* (FEP).

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a carta branca para o assédio extrafísico atuar nos valores e crenças pessoais; o paraclaustro de isolamento parassocial frequentado por ex-religiosos dessomados; a autoconscientização multidimensional (AM); a assimilação e desassimilação simpáticas das energias conscienciais (ECs); a autaceitação parapsíquica; a parexcursão assistida por amparador a lugares claustrofóbicos e evitáveis; a necessidade de acalmia energética; o acesso a comunidades extrafísicas (comunexes).

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo associação do espaço de confinamento–sensação de perigo*; o *sinergismo aceitação da realidade claustrofóbica–aprendizado na superação das crises*.

Principiologia: o *princípio pessoal de procurar ajuda e tratamento*; o *princípio de toda medicação ser prescrita e acompanhada por profissional de saúde especialista*; o *princípio da descrença* (PD).

Codigologia: a vivência teática do *código pessoal de Cosmoética* (CPC); o *código grupal de Cosmoética* (CGC) priorizando o melhor para todos os envolvidos.

Teoriologia: a *teoria da interprisão grupocármica*; a *teoria da inteligência evolutiva* (IE).

Tecnologia: a *técnica da dessensibilização sistemática*; as *técnicas de autenfrentamento* para controlar o medo e ansiedade; a *técnica de relaxamento e alívio do estresse*; a *técnica da expansão pulmonar*; a *técnica do pior cenário*; a *técnica da realidade virtual*; a *técnica de visualização do transtorno*; a *técnica do sorriso desassediador*; a *técnica da imobilidade física vígil* (IFV); a *técnica da autorreflexão de 5 horas*.

Voluntariologia: o *voluntariado da Comunidade Conscienciológica Cosmoética Internacional* (CCCI) contribuindo para autenfrentamentos dos medos e fobias.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da vida cotidiana diuturna*; os *laboratórios conscienciológicos grupais de desassédio mentalsomático* (*Tertularium, Holociclo, Holoteca*).

Colegiologia: os *Colégios Invisíveis da Conscienciologia* (CICs).

Efeitologia: o *efeito da ameaça imaginária ou real sobre o soma*; os *efeitos sufocantes das multidões*; os *efeitos limitantes da falta de autenfrentamento*; o *efeito do Curso Intermissivo* (CI) *pré-ressomático*.

Neossinapsologia: as *sinapses necessárias para relativizar o medo*; o desenvolvimento de *neossinapses profiláticas*.

Ciclogia: o *ciclo dos constrangimentos de passar mal*; o *ciclo das recaídas*; o *ciclo das crises claustrofóbicas*; o *ciclo evolutivo pessoal* (CEP).

Enumerologia: a caverna; a gruta; o porão; o mosteiro; a prisão; a masmorra; o calabouço.

Binomiologia: o *binômio autoconhecimento-autoconfiança*; o *binômio calma-coragem*; a vivência do *binômio admiração-discordância*.

Interaciologia: a *interação psicossoma-soma*; a *interação agorafobia-claustrofobia*; a *interação autoconfiança-amparo extrafísico*.

Crescendologia: o *crescendo medo-fobia*; o *crescendo isolamento-depressão*; o *crescendo descontrole emocional-prejuízo na qualidade de vida*; o *crescendo tontura-desmaio* após episódio claustrofóbico; o *crescendo aprendizado-prática*.

Trinomiologia: o *trinômio imaginário ambiente se comprimindo-teto se aproximando-parede se contraindo*; o *trinômio ansiedade-impotência-frustração*; o *trinômio autocobrança excessiva-desrespeito-negação da realidade*.

Polinomiologia: o *polinômio interassistencial acolhimento-orientação-encaminhamento-acompanhamento*.

Antagonismologia: o *antagonismo claustrofobia aprendida / claustrofobia inata*; o *antagonismo claustro voluntário / claustro heteroimposto*; o *antagonismo escondimento do problema / superação das crises*.

Paradoxologia: o *paradoxo de o medo sem exageros poder ser autopreservação manifestada pela conscin diante de situação de perigo*; o *paradoxo de ser preferível a mais dura realidade à mais doce ilusão*.

Politicologia: a proexocracia.

Legislogia: a *lei de o menos doente assistir ao mais doente*; a *lei do maior esforço evolutivo*.

Filiologia: a claustrofilia; a neofilia; a conscienciologia.

Fobiologia: a claustrofobia; a agorafobia; a fobia social; a domatofobia; a fobia de compromissos; o temor de não ser capaz de escapar de espaços confinados; o medo de perder o controle e enlouquecer; o medo de avião impedindo a decisão de viajar; o medo de ser enterrado vivo; a tanatofobia.

Sindromologia: a *síndrome de Godot*; a *síndrome do ansiosismo*; a *síndrome do pânico*; a eliminação da *síndrome da abstinência da Baratrofera (SAB)*.

Maniologia: a claustromania; a mania de colocar o outro na berlinda ou “cadeirinha” não dando espaço ou liberdade para sair do local; a mania de “encostar o outro na parede”.

Mitologia: o *mito da impossibilidade de receber ajuda*; o *mito “comigo não acontece”*.

Holotecologia: a *nosoteca*; a *psicossomatoteca*; a *agrilhoteca*; a *cognoteca*; a *conflitoteca*; a *consciencioteca*; a *convivioteca*; a *egoteca*; a *evolucioteca*; a *experimentoteca*; a *gregarioteca*; a *maturoteca*; a *socioteca*; a *temperamentoteca*.

Interdisciplinologia: a Fobiologia; a Psicopatologia; a Autoconviviologia; a Autorreciologia; a Conviviologia; a Holomnemossomatologia; a Parapatologia; a Parassegurancologia; a Psicossomatologia; a Subcerebrologia; a Temperamentologia; a Consciencioterapeuticologia; a Autevoluciolgia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin trancada; a conscin bem resolvida; a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

Masculinologia: o claustrofóbico; o ansioso; o alienado; o supersticioso; o aflito; o agoniado; o antissocial; o apriorota; o autassediado; o autenclausurado; o autoconfinado; o autoperturbado; o controlador; o desassossegado; o desconfiado; o encaramujado; o fóbico; o hipocondríaco; o indeciso; o inibido; o inseguro; o insociável; o interiorota; o introvertido; o isolacionista; o medroso; o murista; o obsessivo-compulsivo; o perfeccionista; o procrastinador; o riscomaníaco; o sociofóbico; o tímido; o evoluciente; o consciencioterapeuta; o psicólogo; o psiquiatra.

Femininologia: a claustrofóbica; a ansiosa; a alienada; a supersticiosa; a aflita; a agonizada; a antissocial; a apriorota; a autassediada; a autenclausurada; a autoconfinada; a autoperturba-

da; a controladora; a desassossegada; a desconfiada; a encaramujada; a fóbica; a hipocondríaca; a indecisa; a inibida; a insegura; a insociável; a interiorota; a introvertida; a isolacionista; a medrosa; a murista; a obsessiva-compulsiva; a perfeccionista; a procrastinadora; a riscomaniaca; a sociofóbica; a tímida; a evolucionista; a consciencioterapeuta; a psicóloga; a psiquiatra.

Hominologia: o *Homo sapiens clausus*; o *Homo sapiens alienatus*; o *Homo sapiens anxius*; o *Homo sapiens autassediatus*; o *Homo sapiens autovictimatus*; o *Homo sapiens conflictuosus*; o *Homo sapiens debilis*; o *Homo sapiens decidophobicus*; o *Homo sapiens desistens*; o *Homo sapiens egodefensivus*; o *Homo sapiens immaturus*; o *Homo sapiens indeterminus*; o *Homo sapiens insegurus*; o *Homo sapiens maniologus*; o *Homo sapiens phobicus*; o *Homo sapiens sociophobicus*; o *Homo sapiens vulgaris*.

V. Argumentologia

Exemplologia: claustrofobia *leve* = aquela minimizada pela evitação de lugares fechados desencadeantes da crise; claustrofobia *crônica* = aquela gerando a incapacitação de se relacionar com pessoas e lugares.

Culturologia: a *cultura do medo*; a eliminação dos idiotismos culturais; a *cultura da autossuperação do medo*.

Etiologia. Eis, em ordem alfabética, 6 possíveis causas mais frequentes geradoras da claustrofobia:

1. **Ambiente:** os espaços pequenos ou fechados com pouca circulação de ar.
2. **Castigo:** o ato de permanecer preso em quartos escuros e lugares confinados, por acidente ou proposadamente; a intimidação; a repressão na infância.
3. **Genética:** o histórico familiar de claustrofobia; o medo exagerado passado de pai para filho (herança).
4. **Insegurança:** o ato de se perder dos pais ou cuidadores durante a infância.
5. **Retrotrauma:** a vivência de enclausuramento forçado ou incidente traumático em re-trovida.
6. **Violência:** o abuso sexual sofrido na infância a portas fechadas; o assalto; o ato de ser mantido como refém; a violência doméstica.

Sintomatologia. Eis, por exemplo, na ordem alfabética, 16 sintomas mais comuns decorrentes da claustrofobia:

01. **Angústia.**
02. **Boca seca.**
03. **Calor ou calafrios.**
04. **Confusão ou desorientação.**
05. **Enjoo:** náusea.
06. **Formigamento:** dormência nas extremidades.
07. **Frequência cardíaca acelerada:** taquicardia; dor ou pressão no peito.
08. **Hiperventilação.**
09. **Medo de dano real ou morte.**
10. **Queda de pressão arterial.**
11. **Receios constantes de ficar preso.**
12. **Sensação de ficar sem ar:** asfixia; dificuldade de respirar.
13. **Suor excessivo:** sudorese.
14. **Tontura:** desmaio.
15. **Tremores:** tremedeira.
16. **Zumbido no ouvido.**

Medidas. Sob a ótica da *Terapeuticologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 13 medidas úteis para a evitação e tratamento de possível claustrofobia:

01. **Aceitação:** aceitar a ocorrência claustrofóbica sem resistir ao ataque quando estiver acontecendo.

02. **Antecipação:** procurar ajuda para o estado fóbico o quanto antes, a fim de evitar a própria incapacitação e evolução dos sintomas.

03. **Autenfrentamento:** expor-se gradualmente a pequenos espaços.

04. **Autonomia:** treinar a própria mente para não sentir-se mais ameaçado pelos lugares temidos; usar a *técnica da mindfulness* para diminuir a ansiedade e depressão; adquirir autoconfiança concentrando-se em algo seguro, como o tempo passando no relógio; autodesafiar-se a perceber o desencadeamento do ataque, repetindo para si, ser o medo irracional; usar a imagética visualizando e focando em determinado lugar ou momento de acalmia.

05. **Consciencioterapia:** fazer consciencioterapia; ser evoluciente em busca da homeostase evolutiva.

06. **Energias:** empregar a *técnica de mobilização básica de energias* (MBE) e a *técnica do estado vibracional*.

07. **Medicação:** usar medicamentos anti-ansiedade prescritos por profissional de saúde habilitado.

08. **Modelagem:** observar outras pessoas passando tranquilamente por situações envolvendo ambientes fechados, possibilitando o espelhamento e ampliação da confiança.

09. **Natureza:** realizar caminhadas, prática de exercícios físicos e passeios ao ar livre.

10. **Nutrição:** manter alimentação balanceada.

11. **Oxigenação:** respirar devagar e profundamente, contando até 3 a cada respiração, visando o autorreequilíbrio.

12. **TCC:** buscar profissional capacitado em *Terapia Cognitivo-Comportamental*.

13. **Transitoriedade:** autoconscientizar-se de o medo e a ansiedade serem sensações efêmeras, passageiras.

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

01. **Ansiedade social:** Parapatologia; Nosográfico.

02. **Ansioliticograma:** Homeostaticologia; Homeostático.

03. **Autossuperação da sociofobia:** Autorrecinologia; Homeostático.

04. **Autossuperação do medo:** Psicossomatologia; Homeostático.

05. **Conscin trancada:** Materilogia; Nosográfico.

06. **Limite do medo:** Parasseguranciologia; Neutro.

07. **Medo:** Subcerebrologia; Nosográfico.

08. **Posicionamento de esquiva:** Autevolucilogia; Nosográfico.

09. **Reclusão voluntária:** Conviviologia; Nosográfico.

10. **Refém do cardiochakra:** Psicossomatologia; Nosográfico.

11. **Repercussão do medo:** Parapatologia; Nosográfico.

12. **Retromedo:** Holomnemossomatologia; Nosográfico.

13. **Retrotrauma:** Psicossomatologia; Nosográfico.

14. **Solidão profícua:** Autoconviviologia; Homeostático.

15. **Temperamento monástico:** Temperamentologia; Neutro.

A CLAUSTROFOBIA FUNCIONA COMO RESPOSTA PODE- ROSA APRENDIDA E LEMBRADA EM DETERMINADAS SI- TUAÇÕES, PODENDO SER DESCONDICIONADA, POR IN- TERMÉDIO DE HABILIDADES DE AUTENFRENTAMENTO.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já teve crise claustrofóbica ou conviveu com alguém com esta fobia? Como lidou com a situação? Quais foram os resultados?

Bibliografia Específica:

1. **Vieira**, Waldo; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo, CEAEC & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vol. II; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 7.518 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 2 tabs.; 120 *técnicas lexicográficas*; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 13cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; página 764.

2. **Idem**; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 1.254 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 17 *E-mails*; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 gráfs.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 15 *websites*; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 857 e 867.

Webgrafia Específica:

1. **Battistelli**, Juliana; *Claustrofobia: O que é e como Lidar com as Sensações?*; *Vittude Blog*; disponível em: <<https://www.vittude.com/blog/claustrofobia/>>; acesso em 02.05.20; 08h30.

2. **Gomes**, Lillian Cristina Bernardo; & Oliveira, Warley Alves de Oliveira; *Claustros Castrados: A Oculação do Sujeito Sexual no Interior dos Conventos*; *ConTextura*; Vol. 9; N. 11; *Revista do Corpo Discente de Filosofia da UFMG*; Belo Horizonte, MG; dezembro de 2017; páginas 39 a 53; disponível em: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistacontextura/issue/view/213>>; acesso em 06.09.20; 10h48.

C. N.