

## DISTENSIONAMENTO PSICOFISIOLÓGICO (HOLOSSOMATOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** O *distensionamento psicofisiológico* é a condição de a conscin, homem ou mulher, com característica temperamental de permanente tensão ou alerta pseudodefensivo, adquirir a habilidade de relaxamento físico e pensênico no cotidiano, de modo a qualificar as relações intra e interconscienciais e reduzir as reatividades perante as intercorrências da vida intrafísica fora do alcance ou possibilidade de resolução no momento.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O vocábulo *distensão* vem do idioma Latim, *distentio*, de *distentum*, supino de *distendere*, derivado de *tendere*, “estender; alongar; continuar”. Surgiu no Século XIX. O sufixo *mento* provém do idioma Latim Vulgar, *mentu*, e é formador de substantivos derivados de verbos. O elemento de composição *psico* vem do idioma Grego, *psykh*, de *psykhé*, “alento; sopro de vida; alma”. O termo *fisiológico* procede do idioma Latim, *physiologicus*, “físico; relativo à Física”, e este do idioma Grego, *physiologikós*, “relativo à investigação sobre as coisas da Natureza”. Apareceu em 1612.

**Sinonimologia:** 1. Habilidade de distensionar psicofisiologicamente. 2. Qualidade do distensionamento psicofisiológico. 3. Relaxamento físico e pensênico. 4. Relaxação somática e mental.

**Arcaísmologia.** A *loucura*, como eram chamados os acessos de fúria, raiva ou mesmo os sintomas de possessão ou doenças mentais não catalogadas na época, eram fontes de profundos tensionamentos somáticos. Doença mental mais comum na Antiguidade, perdurou até a Idade Moderna, quando foram atribuídas causas demoníacas.

**Cognatologia.** Eis, na ordem alfabética, 15 cognatos derivados do vocábulo *distensionamento*: *distendida*; *distendido*; *distensa*; *distensão*; *distensibilidade*; *distensionada*; *distensionado*; *distensionar*; *distensível*; *distensiva*; *distensivo*; *distensa*; *distenso*; *distensor*; *distensora*.

**Eufemismologia.** O ato de *mandar às favas* sendo forma amena de se referir ao descontrole emocional exacerbado, gerador de tensionamentos físicos.

**Antonimologia:** 1. Tensionamento psicofisiológico. 2. Propensão para o tensionamento físico e mental. 3. Ausência de relaxamento somático e pensênico. 4. Tendência para a tensão corporal e pensênica. 5. Ansiosismo crônico. 6. Preocupação permanente.

**Estrangeirismologia:** o lema *no stress*, popularizado a partir do Século XX; o *relax* necessário à conscin tensa; o *workaholism* sendo causa de tensões; o necessário *pit stop* ou parada no *box*.

**Atributologia:** predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à importância da acalmia íntima.

**Megapensenologia.** Eis 2 megapenses trivoculares relativos ao tema: – *Descarreguemos nossas tensões*. *Serenidade: calmante ativo*.

**Coloquiologia:** o ato de *chutar o balde* quando a tensão está a ponto de eclodir; o popular *relaxe e aproveite* como representação do distensionamento psicofisiológico; a referência à pessoa relaxada de estar *zen*.

**Proverbiologia.** Eis provérbio popular chinês capaz de explicitar o tema: – *A tensão é quem você pensa que deveria ser. O relaxamento é quem você é*.

**Ortopensatologia.** Eis 3 ortopensatas, citadas na ordem alfabética pertinentes ao tema:

1. “**Acalmia**. *Acalmia: pitstop psicossomático*”.

2. “**Acordar**. Quem pula da cama começa o dia com *impulsividade*. Quem se levanta do leito naturalmente principia o dia com **serenidade**”.

3. “**Paz**. A paz íntima é manifestação *light* do paraíso. A verdadeira **paz pessoal** é a autointerperturbabilidade”.

**Filosofia:** as filosofias de vida com o foco na acalmia física e mental; as filosofias do Egito Antigo, orientais e indianas envolvendo práticas meditativas.

**Unidade:** a *unidade de medida* do distensionamento psicofisiológico é a serenidade intraconsciencial.

## II. Fatuística

**Pensenologia:** o holopensene pessoal da autoanticonflitividade; o holopensene pessoal pacificador; os ortopensenes; a ortopensenidade; a somatização dos autopatopensenes; a autopatopensenidade; a rigidez pensênica afetando na tensão somática; os pensenes autoquestionadores sobre quais as necessidades de aprendizados não identificadas; o holopensene pessoal tenso; o mentalsoma no comando real dos demais veículos de manifestação consciencial influenciando na pensenidade padrão.

**Fatologia:** o distensionamento psicofisiológico; o autorrelaxamento; a autoimperturbabilidade; a liberdade de ação influenciando no relaxamento psicofisiológico; o discernimento sobreparando o emocionalismo; o aproveitamento das oportunidades oferecidas pela vida; a dupla jornada de trabalho doméstico gerando tensões; o ato de querer carregar o mundo nas costas; a superação da vitimização; a eliminação das autocobranças excessivas servindo de alavanca para driblar as situações difíceis; a colaboração dos amigos verdadeiros nas situações de crise; o lazer saudável sendo câmara de descompressão; a autodesrepressão; o animal de estimação como refúgio para distração; as tentativas incessantes de tratamento e alternativas de cura; as viagens em busca de diferentes terapêuticas para problemas de saúde relacionados ao tensionamento psicofisiológico; a importância da busca de opiniões de diferentes especialistas; a memória celular; os queloides emocionais; o tensionamento involuntário; a autoconsciência quanto a estar ou não tenso; a “gota d’água” para desencadear crises agudas de dor; as inflamações sem perspectivas de cura; o peso nos ombros; a tez pálida; a testa enrugada; a cara feia; a falta do sorriso nos lábios; as rugas de preocupação; o envelhecimento precoce; a incapacidade somática; a preparação para o pior; as sequelas somáticas; a tendência belicosa de preparar-se holossomaticamente para a “batalha”; a intraconsciencialidade em permanente conflito; a “sobra” de tempo para reflexões, quando possível; a necessidade de mostrar serviço; o esquema mental do autossacrifício levado ao extremo; as autoculpas; a exaustão somática; o senso de desespero por ficar atrás nos projetos procológicos grupais; o “abrir mão” do não prioritário; o emocionalismo exacerbado pela dor; a dificuldade de não “sofrer” com a dor; o esforço para não deixar as dores afetarem a intraconsciencialidade; a ansiedade; a gastrite; a depressão; a aparente calma; o sentimento de ser falível; a auto e heteroconflitividade; as revoltas íntimas; a impaciência com o soma; a mesologia influenciando os traços de temperamento tenso; o alto investimento financeiro com a saúde; os atendimentos gratuitos do *Serviço Único de Saúde* (SUS) e de estágios universitários da área da saúde; a instintividade trazendo ínsita a reatividade; as tensões derivadas de sustos e senso de defensividade típicas da manifestação de regiões primitivas do cérebro; a autocura sendo único meio de superar determinados problemas somáticos; as recins indispensáveis; a assistência dos amigos; a colaboração da família; a compreensão dos colegas de trabalho; o apoio da conscin duplista; o apoio dos amigos; o exercício de ver o lado melhor da vida, dos fatos e das pessoas.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o estado alterado de consciência; a autovitimização atraindo consciexes doentes para a psicofera, intensificando o senso de dor; as paracirurgias atuando além do corpo físico favorecendo o distensionamento; as queixas e apelos aos amparadores extrafísicos, regredindo a condição de autodiscernimento quanto à autocura; a probabilidade de retrovida em funções religiosas ou atuações bélicas em frentes de batalhas; o amparo extrafísico presente.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo dupla evolutiva (DE)–recins–exemplarismos*.

**Principiologia:** o *princípio trinomial da inter fusão motivação-trabalho-lazer* como recurso ao distensionamento psicofisiológico.

**Codigologia:** o *código pessoal de Cosmoética (CPC)* orientando as manifestações conscienciais.

**Teoriologia:** a *teoria das autaprendizagens constantes*; a *teoria da saúde consciencial*; a *teoria da inteligência evolutiva (IE)*; a *teoria dos pensenes*.

**Tecnologia:** a *técnica da mudança de bloco pensênico*; a *técnica da autorreflexão de 5 horas*; a *técnica da imobilidade física vígil (IFV)*; as *técnicas de autopesquisa*.

**Voluntariologia:** o *voluntariado conscienciológico* sendo fonte de autossuperações.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico de Autorganizaciologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopensenologia*; o *laboratório conscienciológico da Autevoluciologia*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível dos Serenões*; o *Colégio Invisível da Holomaturologia*.

**Efeitologia:** o *efeito halo das tensões gerando doenças*; os *efeitos dos métodos de tratamento focados no relaxamento físico e mental*.

**Neossinapsologia:** a inevitável criação de neossinapses para manter relaxada a musculatura constantemente tensa.

**Ciclologia:** o *ciclo tensão-relaxamento* na fase inicial de mudança de comportamento até a conquista da acalmia intraconsciencial e somática.

**Binomiologia:** o *binômio senso de autodefesa inconsciente–reatividade instantânea*.

**Interaciologia:** a *interação mente-corpo*; a *interação genética-paragenética*.

**Crescendologia:** o *crescendo distensionamento mental–distensionamento físico*.

**Trinomiologia:** o *trinômio tensionamento brando–tensionamento severo–tensionamento crônico*; o *trinômio autoconscientização-autobservação-autorrelaxamento*.

**Polinomiologia:** o *polinômio workaholism-ansiedade-stress-tensionamento*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo serenismo / tensionamento psicofisiológico*.

**Paradoxologia:** o *paradoxo de a conscin sentir-se relaxada, porém os músculos permanecerem tensos*.

**Politicologia:** a *paradiplomacia nos relacionamentos*; a *política da boa vizinhança minimizando conflitos*; a *evitação da demagogia empregando a autenticidade*; a *falsa anticonflitividade nas ações demagógicas*.

**Legislogia:** a *lei do maior esforço*; a *lei de ação e reação*.

**Fobiologia:** as *fobias em geral* sendo mecanismos de tensionamentos automáticos, a partir de reações instintivas, psicossomáticas ou traumáticas.

**Sindromologia:** a *síndrome de Burnout*; a *síndrome da perseguição*.

**Maniologia:** a *mania de tomar relaxantes musculares* qual primeiro recurso para relaxar; a *mania de franzir a testa explicitando a condição intraconsciencial de tensão*.

**Holotecologia:** a *somatoteca*; a *recinoteca*; a *convivioteca*; a *autopesquisoteca*.

**Interdisciplinologia:** a *Holossomatologia*; a *Psicossomatologia*; a *Somatologia*; a *Conviviologia*; a *Intraconscienciologia*; a *Parageneticologia*; a *Terapeuticologia*; a *Autopesquisologia*; a *Autopensenologia*; a *Exemplologia*.

### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a *conscin distensa*; a *conscin fleumática*; a *conscin tranquila*; a *conscin serena*; a *conscin pacífica*; a *conscin tensa*; a *conscin ansiosa*; a *conscin lúcida*; a *isca humana lúcida*; os *amparadores extrafísicos*; o *ser desperto*; o *ser interassistencial*; a *minipeça interassistencial*.

**Masculinologia:** o *tranquilão*; a *estressado*; o *ex-revolucionário*; o *escritor*; o *revisor*; o *editor*; o *empresário*; o *ortopensatógrafo*; o *verbetógrafo*; o *voluntário*; o *comunicador*; o *ataca-*

dista consciencial; o autopesquisador; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o diplomata; o maxidissidente; o intermissivista; o proexista; o inversor; o reciclante existencial; o macrosômata; o duplista; o tertuliano; o docente; o epicon lúcido; o tenepessista; o ofiexista; o evolucionólogo; o Serenão.

**Femininologia:** a tranquilona; a estressada; a ex-revolucionária; a escritora; a revisora; a editora; a empresária; a ortopensatógrafa; a verbetógrafa; a voluntária; a comunicadora; a atacadista consciencial; a autopesquisadora; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a diplomata; a maxidissidente; a intermissivista; a proexista; a inversora; a reciclante existencial; a macrosômata; a duplista; a tertuliana; a docente; a epicon lúcida; a tenepessista; a ofiexista; a evolucionóloga; a Serenona.

**Hominologia:** o *Homo sapiens intermissivista*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens vigilans*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens determinator*; o *Homo sapiens assistens*; o *Homo sapiens despertus*; o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens serenissimus*.

## V. Argumentologia

**Exemplologia:** distensionamento psicofisiológico *momentâneo* = a condição eventual, ou fugaz, típica da conscin tensa ou em fase de superação da tensionabilidade; distensionamento psicofisiológico *duradouro* = a condição permanente, típica da conscin resiliente ou madura ao lidar com situações adversas, inesperadas ou intuituais causadoras das tensões físicas e mentais.

**Culturologia:** as diferentes culturas e tradições, enquanto facilitadoras ou dificultadoras de manifestações mais rígidas ou mais relaxadas.

**Terapeuticologia.** Concernente à *Manutenciologia*, eis, por exemplo, listadas em ordem alfabética, 9 categorias de tratamentos utilizados para minimizar ou solucionar problemas resultantes da tensão muscular e mental, agrupadas por temas afins:

1. **Terapias caseiras:** as “receitas da vovó”; os escaldapés.
2. **Terapias cerebrais:** o *Neurofeedback* (treinamento para estimulação cerebral a partir de eletrodos fixados na cabeça e ligados a equipamentos modernos capazes de mapear o desempenho do cérebro e suprir alterações de frequências); as músicas de relaxamento (recurso tecnológico ao alternar os áudios entre os fones direito e esquerdo, repercutindo nos respectivos lados do cérebro).
3. **Terapias conscienciológicas:** a autoconsciencioterapia; a mobilização básica de energias.
4. **Terapias da Medicina Oriental:** as práticas ancestrais de relaxamento; as *técnicas da Medicina Tradicional Chinesa*; a acupuntura; a auriculoterapia; a moxaterapia; as ventosas.
5. **Terapias medicamentosas:** a fitoterapia; a homeopatia; a halopatia; os emplastos; as pomadas, *sprays* e medicamentos; os *antinflamatórios-bombas* (geradores de sonolências); a aplicação injetável de cortisona; os chás relaxantes.
6. **Terapias meditativas:** os exercícios de relaxamento; as meditações; o *mindfulness*; a eutonia; as terapias atuais de meditação derivadas das práticas ancestrais (originárias principalmente da China, Egito, Índia, Grécia Antiga, Império Romano, Civilização Maia e Nepal).
7. **Terapias mistas:** o Yoga; as terapias alternativas; a ozonioterapia; a microfisioterapia; o *laser*; o aparelho de ultrassom fisioterapêutico; a eletroterapia.
8. **Terapias psicológicas:** as psicoterapias; a terapia ocupacional; a terapia *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) ou Dessensibilização e Reprocessamento por Movimento dos Olhos, expandida para o tato e audição.
9. **Terapias somáticas:** a ortopedia; a fisioterapia; o método *Mckenzie*; a hidroterapia; a massoterapia; a liberação miofacial; a neuroestimulação elétrica transcutânea; a quiropraxia; a cirurgia para casos extremos; as dietas saudáveis (nutrientes favoráveis à recuperação somática).

**Regionalismo.** Na região pantaneira do Centro-Oeste brasileiro, o elemento linguístico *sistemático* tem o sentido de *problemático*, sendo atribuído à pessoa de difícil trato, rígida, ranzinza. Tal vocábulo dicionarizado refere-se a quem manifesta preocupação com a *sistematização* de tarefas, procedimentos e rotinas, mantendo-se atribulada. Ambos os sentidos do termo resultam em tensão.

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

01. **Ansiedade:** Psicossomatologia; Nosográfico.
02. **Antagonismo bem-estar / malestar:** Psicossomatologia; Neutro.
03. **Bem-estar:** Homeostaticologia; Homeostático.
04. **Crise pessoal:** Evoluciologia; Neutro.
05. **Descompressão consciencial:** Intraconscienciologia; Neutro.
06. **Eudemonia cosmoética:** Homeostaticologia; Homeostático.
07. **Eustresse:** Homeostaticologia; Homeostático.
08. **Eutímia:** Homeostaticologia; Homeostático.
09. **Fácies histriônica:** Comunicologia; Neutro.
10. **Hipotensão:** Parapatologia; Nosográfico.
11. **Reação exagerada:** Psicossomatologia; Nosográfico.
12. **Reciclagem prazerosa:** Recexologia; Homeostático.
13. **Rigorosidade:** Holomaturologia; Neutro.
14. **Tranquilidade:** Serenologia; Homeostático.
15. **Zona de conforto:** Autorrecexologia; Neutro.

## **O DISTENSIONAMENTO PSICOFISIOLÓGICO É EXERCÍCIO CONSTANTE À CONSCIN COM PENSENIDADE PARTIDÁ- RIA, RÍGIDA, BELICISTA OU COM TRAÇOS AFINS. O DE- SAFIO É ABSTRAIR-SE DE TENSÕES PELAS RECINS.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, já identificou tensionamentos no cotidiano? Aplica técnica específica para relaxar? Já conseguiu tirar proveito e promover autorreciclagens intraconscienciais a partir da constatação da necessidade de distensionar psicofisiologicamente?

### Bibliografia Específica:

1. **Vieira, Waldo;** *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; CEAEC; & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vols. I e III; 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; páginas 48, 56 e 1.514.

2. **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 pontoações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; 16 *websites*; glos. 12.576 termos (megapensenes trivocabulares); 29 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 127, 312 e 330.

R. S. R.