

Ferramenta da Terapia do Esquema (TE): Prática de Técnicas de Autocompaixão

Edenilson Brandl

Terapeuta Cognitivo-Comportamental, Professor de Inglês,
Autor, Mestrando em Genética, Especialista em Business
Intelligence e Gestão de Projetos, Graduado em Engenharia
de Produção, Licenciatura em Pedagogia.
engbrandl@yahoo.com.br

I. Conformática

Definologia: A prática de técnicas de autocompaixão é uma ferramenta da Terapia do Esquema (TE) que consiste no desenvolvimento da capacidade de acolher e cuidar de si mesmo de maneira amorosa e compassiva diante de experiências de sofrimento, dificuldades emocionais e autocríticas exacerbadas.

Tematologia: Psicoterapia; Terapia do Esquema.

Etimologia: O termo "autocompaixão" resulta da associação do prefixo "auto-", que indica a ideia de "próprio", com "compaixão", proveniente do latim

Enciclopédia da Conscienciologia

"compassio", relacionado ao sentimento de empatia e solidariedade diante do sofrimento alheio.

Neologia: Prática de técnicas de autocompaixão é um neologismo técnico da Terapia do Esquema (TE).

II. Fatuística

Pensenologia: A prática de técnicas de autocompaixão está associada ao holopensene da autorrecompreensão e autocura, promovendo a aceitação incondicional de si mesmo e o fortalecimento da autoestima.

Fatologia: A ferramenta da Terapia do Esquema (TE) destinada à prática de técnicas de autocompaixão envolve as seguintes etapas:

Autoconsciência: Desenvolvimento da consciência sobre os próprios pensamentos, emoções e comportamentos autocríticos, identificando padrões disfuncionais de autonegação e autodesvalorização.

Aceitação: Reconhecimento e aceitação incondicional de si mesmo, cultivando uma atitude de compreensão e ternura diante das próprias falhas, limitações e imperfeições.

Enciclopédia da Conscienciologia

Enciclopédia da Conscienciologia

Autocompaixão: Desenvolvimento da capacidade de oferecer a si mesmo o mesmo tipo de compaixão e apoio que se ofereceria a um amigo querido diante do sofrimento, cultivando a gentileza consigo mesmo e a tolerância diante dos próprios erros.

Autocuidado: Implementação de práticas de autocuidado e autocura, priorizando o bem-estar físico, emocional e espiritual, como forma de nutrir e fortalecer a própria saúde mental.

Parafatologia: Na dimensão parapsíquica, a prática de técnicas de autocompaixão pode ser auxiliada pela conexão com a intuição e o Eu Superior, permitindo o acesso a insights e orientações para promover o autodesenvolvimento e o autoamor.

III. Detalhismo

Sinergismologia: A prática de técnicas de autocompaixão potencializa o sinergismo terapêutico entre o terapeuta e o cliente, promovendo um ambiente terapêutico seguro e acolhedor para a exploração e transformação dos esquemas disfuncionais.

Principiologia: A prática de técnicas de autocompaixão está fundamentada no princípio da

Enciclopédia da Conscienciologia

Enciclopédia da Conscienciologia
autocura, que reconhece a capacidade inata do indivíduo de se autocurar e se transformar por meio do amor próprio e da autocompreensão.

Codigologia: A prática de técnicas de autocompaixão está alinhada com o código de ética da Terapia do Esquema (TE), que preconiza o respeito pela dignidade e autonomia do cliente, promovendo um ambiente terapêutico empático e não julgador.

Tecnologia: A prática de técnicas de autocompaixão pode ser promovida por meio de diversas técnicas terapêuticas, tais como a meditação mindfulness, a escrita terapêutica, a visualização criativa e a terapia de aceitação e compromisso, que visam fortalecer a capacidade do indivíduo de acolher e cuidar de si mesmo com amor e compaixão.

IV. Perfilologia

Elencologia: Terapeuta especializado em práticas de autocompaixão; cliente em busca de amor próprio e autocura.

Masculinologia: O terapeuta facilitador da prática de técnicas de autocompaixão; o cliente em processo de autoaceitação e autocuidado.

Enciclopédia da Conscienciologia

Enciclopédia da Conscienciologia

Femininologia: A terapeuta dedicada ao cultivo do amor próprio; a cliente em busca de equilíbrio emocional e espiritual.

Hominologia: O Homo sapiens autoamans; o Homo sapiens compatiens.

V. Argumentologia

Exemplologia: A prática de técnicas de autocompaixão é evidenciada quando o indivíduo se trata com gentileza e compreensão diante de suas próprias falhas e imperfeições, nutrindo uma atitude de amor e aceitação incondicional por si mesmo.

Culturologia: A Cultura da Autocompaixão valoriza a importância do amor próprio e do autocuidado como fundamentos essenciais para o bem-estar e a felicidade pessoal, promovendo o cultivo da autocompaixão como uma virtude fundamental.

VI. Acabativa

A prática de técnicas de autocompaixão é uma ferramenta poderosa na Terapia do Esquema (TE), que visa promover o autocuidado, a autoaceitação e o desenvolvimento pessoal do indivíduo, contribuindo para a transformação de padrões de

Enciclopédia da Conscienciologia

Enciclopédia da Conscienciologia
pensamento e comportamento disfuncionais em
uma jornada de amor próprio e autocura.