

Artigo Original

Desinibição Comunicativa: Estratégias para Superação da Timidez

Communicative Disinhibition: Strategies for Overcoming Shyness

Desinhibición Comunicativa: Estrategias para la Superación de la Timidez

Jéssica Laudares*

* Analista de Sistemas. Tecnóloga em Análise e Desenvolvimento de Sistemas. Voluntária do Instituto Internacional de Conscienciologia e Projeiologia (IIPC) e da Associação para Inversão Existencial (ASSINVÉXIS).

jessica.lausilva@outlook.com

Palavras-chave

Autorrepressão
Acanhamento
Inibição
Timidez

Keywords

Inhibition
Self-repression
Shyness
Timidity

Palabras-clave

Autorrepresión
Encogimiento
Inhibición
Timidez

Resumo:

O presente artigo se refere à autopesquisa da autora com relação ao traço-fardo da timidez e traz uma descrição das atitudes relacionadas a esse traço, que lhe causavam vários prejuízos no cotidiano. Também são descritas as estratégias utilizadas para a superação desse traço, que ocorreu através de experimentos registrados em uma planilha denominada *Planilha da Desinibição* e da leitura de verbetes e livros relacionados ao tema. Os principais pontos dos livros que foram colocados em prática também são explicitados no artigo. Como resultado, houve uma melhora significativa na desinibição da autora, percebida através da diminuição de sintomas relacionados com a timidez, como, por exemplo, o nervosismo. Através das análises e experimentos realizados, foi concluído que o principal atributo a ser desenvolvido para superação da timidez é a ousadia cosmoética.

Abstract:

This article presents the author's self-research regarding the weaktrait of shyness, and brings a description of attitudes related to this trait, which caused several losses in daily life. Also described are the strategies used to overcome this weaktrait, which occurred through experiments registered in a spreadsheet called the Disinhibition Spreadsheet, and through the reading of conscientiology encyclopedia entries and books related to the subject. The main points put into practice, from the books, are also detailed in the article. As a result, there was a significant improvement in the author's disinhibition, as perceived through the reduction of symptoms related to shyness, for example, nervousness. Through the analyses and experiments carried out, it was concluded that the main attribute one needs to develop to overcome shyness is cosmoethical boldness.

Resumen:

El presente artículo se refiere a la autoinvestigación de la autora con relación al trazo-fardo de la timidez y describe las actitudes relacionadas a ese trazo, causándole varios perjuicios en la cotidianidad. También son descritas estrategias utilizadas para la superación de ese trafo, a través de experimentos registrados en la Planilla de la Desinhibición, y de lectura de verbetes y libros relacionados al tema. Los principales puntos de libros que fueron puestos en práctica, también son explicados en el artículo. Como resultado, hubo una mejoría significativa en la desinhibición de la autora, percibida en la disminución de síntomas relacionados a la timidez, como, por ejemplo, el nerviosismo. A través del análisis y los experimentos realizados, se concluye que el principal atributo a ser desarrollado para la superación de la timidez es la osadía cosmoética.

Artigo recebido em: 11.11.2014.

Aprovado para publicação em: 10.08.2016.

INTRODUÇÃO

Desinibição. A autora resolveu fazer a referida autopesquisa após passar vários anos de sua vida tendo dificuldades em se desinibir perante as consciências ao seu redor.

Timidez. Os traços da timidez e introversão se manifestaram desde a sua infância, porém se intensificaram principalmente na fase da adolescência.

Estaca zero. Antes de conhecer a Conscienciologia, a autora já havia tentado várias vezes superar tal tráfego, porém, apesar de haver alguns avanços, devido à falta da aplicação de um método, voltava à estaca zero em algumas situações.

Intimidade. A timidez não se manifestava em situações na qual o interlocutor era pessoa muito íntima, aparecendo apenas quando lhe era conhecido ou colega.

Defesa. Nessas situações, criava-se uma barreira energética, o que fazia com que ficasse mais difícil a interação com outra pessoa.

Prejuízos. Tal atitude lhe causava diversos prejuízos com relação a autoevolução.

Objetivo. O objetivo do artigo é, no contexto interassistencial, apresentar autopesquisa realizada na autossuperação da timidez e conquista da desinibição alcançada.

Metodologia. A pesquisa foi realizada por meio de consulta da bibliografia referente ao tema constante ao final do artigo, em bibliografia consultada, e experimentações, observações e análises das situações ocorridas no cotidiano desta conscin, feitas principalmente no período do curso Autopesquisa Projeciologia, oferecido pelo Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC), com duração de sete meses.

Experimentos. A autora realizou experimentos de maneira a se colocar em várias situações sociais para avaliar o nível de desinibição em contextos diferentes.

Docência. Além disso, iniciou o processo docente da Conscienciologia e fez cursos relacionados ao tema, no paradigma consciencial e no paradigma materialista.

Estrutura. O desenvolvimento do artigo está organizado em três seções. Ei-las:

I. **Manifestação da timidez e da desinibição:** apresenta definições e casuística pessoal.

II. **Medidas profiláticas:** traz a descrição de recursos utilizados para a autossuperação.

III. **Resultados:** relaciona os efeitos observados.

I. MANIFESTAÇÃO DA TIMIDEZ E DA DESINIBIÇÃO

Grau. Grande maioria das pessoas manifesta a timidez em suas vidas, em maior ou menor grau. Para algumas, a timidez não se manifesta em nível muito patológico, limitando-se a situações específicas, por exemplo: no momento de falar em público. O tipo de timidez que é tratado neste artigo é a timidez mais patológica, causando prejuízos aos portadores desse traço-fardo.

Definição. Desse modo, a timidez aqui estudada se define pelo desconforto e inibição em situações de interação social e energética, interferindo na realização dos objetivos pessoais e profissionais da consciência portadora.

Sinonímia: 1. Inibição, acanhamento, introversão. 2. Embaraço, repressão, afetação. 3. Imaturidade social, egocentrismo patológico. 4. Fraqueza presencial.

Antonímia: 1. Desinibição, extroversão, ousadia. 2. Desrepressão, desembaraço, audácia. 3. Maturidade social, espontaneidade, consciência inclusa. 4. Força presencial.

Desinibição. Optou-se por colocar como título do artigo a palavra desinibição para levar o foco da autopesquisa para o traço a ser alcançado.

Desinibição. Desinibição comunicativa é a característica da consciência que tem a facilidade em se comunicar verbalmente com qualquer consciência, em qualquer situação.

Evitação. Foi constatado pela autora que havia evitação das pessoas desconhecidas que se aproximavam em situações sociais. Confusa, a autora não conseguia localizar o motivo pelo qual tais consciências a evitavam nessas situações. Porém, mediante o *feedback* dessas mesmas pessoas que evitaram a autora antes de conhecê-la, o motivo foi identificado.

Motivo. A expressão facial séria, característica da autora, foi identificada como um dos motivos pelos quais isso ocorria.

Afirmativa. Era dito pelos colegas as seguintes afirmativas: *Você tem a expressão muito séria, muito fechada, Você tem cara de estar sempre com sono*, entre outras afirmativas.

Superação. Para superação, foi utilizado o recurso de programar o celular para despertar um lembrete de 30 em 30 minutos, para sorrir e deixar a expressão mais leve. Houve bastante dificuldade para superar essa característica, visto que isso passou despercebido pela autora durante toda a sua vida, e talvez, durante boa parte das vidas passadas.

Roupas. A utilização de roupas escuras também foi identificada como característica que reforçava a imagem de pessoa *fechada* que passava para as outras pessoas. A autora então decidiu-se a usar roupas mais coloridas e com cores mais vibrantes na hora de fazer compras.

Expressão corporal. Também foram observadas expressões corporais que reforçavam o traço da timidez. Eis, em ordem alfabética, sete expressões corporais que ocorriam em situações sociais:

1. Agitamento nas pernas.
2. Coluna encurvada.
3. Dificuldade em manter o olhar.
4. Rigidez facial.
5. Rigidez muscular.
6. Rubor.
7. Tremedeiras.

Branco. O esquecimento, ou o famoso *branco*, sempre ocorria nas interações sociais.

Solução. Para solucionar a questão da postura, a autora optou em realizar um curso que englobasse os dois atributos: a voz e a linguagem corporal. O nome do curso é *Voz e Corpo na Comunicação*.

Teática. O curso abordou a teoria e a prática, fazendo gravações do desempenho do aluno para posteriormente dar *feedbacks*.

Aulas-treino. As aulas-treino, pré-requisito do processo de docência do IIPC, também foram utilizadas como ferramenta para melhorar a expressão corporal e verbal.

Planilha. Também foi desenvolvida uma planilha de acompanhamento do desempenho em relações sociais, denominada *planilha de acompanhamento da desinibição*. A estrutura da planilha consta na tabela 1, com o título da coluna na primeira linha e espaço para as anotações nas linhas abaixo do título.

TABELA 1. PLANILHA DE ACOMPANHAMENTO DA DESINIBIÇÃO

Data	Situação/ Autoexposição	Estratégia Utilizada	Grau de Desinibição	Naturalidade	Dificuldade	Controle	Planejamento para o futuro

Legendas. Foram criadas legendas com as características discriminadas na planilha com respectivos graus de manifestação, conforme exposto na tabela 2.

TABELA 2. LEGENDAS PARA PREENCHIMENTO DA PLANILHA DE ACOMPANHAMENTO DA DESINIBIÇÃO

Desinibição	Naturalidade	Dificuldade	Controle
0 – Inibido	0 - Artificial	0 – Nenhuma Dificuldade	0 – Nenhum controle
1 – Pouco desinibido	1 – Pouco natural	1 – Pouca Dificuldade	1 – Pouco controle
2 – Parcialmente Desinibido	2 – Parcialmente natural	2 – Dificuldade razoável	2 – Controle razoável
3 – Totalmente desinibido	3 – Totalmente Natural	3 – Dificuldade Máxima	3 – Controle total

Verbetes. A leitura de verbetes relacionados ao tema também foi de bastante utilidade para melhor entendimento acerca da patologia e a sua respectiva cura. Eis, em ordem alfabética, 20 verbetes acerca do assunto, disponíveis na *Enciclopédia da Conscienciologia* (VERBETES, 2016):

01. **Abertismo Consciencial:** Evoluciologia; Homeostático.
02. **Acanhamento:** Psicossomatologia; Nosográfico.
03. **Autexpressão:** Comunicologia; Neutro.
04. **Carga da Convivialidade:** Conviviologia; Neutro.
05. **Círculo de Relações:** Conviviologia; Neutro.
06. **Comunicação Interassistencial:** Comunicologia; Homeostático.
07. **Convivência Humana:** Conviviologia; Neutro.
08. **Desinibição Laringochacral:** Comunicologia; Neutro.
09. **Efusividade:** Psicossomatologia; Neutro.
10. **Encolhimento Consciencial:** Parapatologia; Nosográfico.
11. **Exposição Pública:** Conviviologia; Neutro.
12. **Expressão Facial:** Comunicologia; Neutro.
13. **Força Presencial:** Intrafisiologia; Neutro.
14. **Fundamentos da Conviviologia:** Holoconviviologia; Neutro.
15. **Inconvivialidade:** Autoconviviologia; Nosográfico.
16. **Inibição Comunicativa:** Psicossomatologia; Nosográfico.
17. **Maturoconvivialidade:** Conviviologia; Homeostático.
18. **QI social:** Conviviologia; Neutro.
19. **Saberes Comunicativos:** Comunicologia; Neutro.
20. **Sociofilia Evolutiva:** Sociologia; Neutro.

II. MEDIDAS PROFILÁTICAS

Prejuízos. Eis, em ordem alfabética, 15 prejuízos vivenciados pela autora em consequência da timidez:

01. **Ansiedade.** Em alguns contextos sociais, por exemplo, cursos e eventos, ficava extremamente ansiosa antecipadamente, prejudicando as atividades do dia a dia.
02. **Autocorrupção.** Para justificar a falta de posicionamento nas situações de autoexposição, se auto-corrumpia, criando falsos motivos para o fato.
03. **Autorrepressão.** Quanto mais deixava de se expressar, mais crescia o sentimento de autorrepressão dentro de si.

04. **Bloqueio.** A inibição fazia com que o laringochakra fosse pouco utilizado, ocorrendo bloqueio.

05. **Desconfiança.** A pouca prática da desinibição, nas relações sociais, gerava uma falta de autoconfiança no relacionamento com outras consciências.

06. **Desentendimentos.** Ocorriam constantemente desentendimentos comunicativos na interação com outras consciências, de modo que não conseguia passar claramente o que pensava acerca do assunto que estava sendo tratado.

07. **Desequilíbrio.** Desequilíbrios holossomáticos como a descoincidência involuntária, tremores e dor de barriga, eram recorrentes em situações de autoexposição.

08. **Insatisfação.** Grande insatisfação consigo nos contextos sociais.

09. **Medo.** A falta de prática da autoexposição gerava medo do fracasso na hora de encarar novas situações sociais.

10. **Não-abertismo.** Em decorrência da falta de desinibição, deixava de exercer o abertismo consciencial, pois limitava a convivência a familiares e amigos de longa data.

11. **Parapsiquismo.** Pela pouca interação energética com outras consciências, o parapsiquismo, principalmente a psicometria, não era desenvolvido de maneira satisfatória.

12. **Subaproveitamento.** Percebeu-se que, em função da evitação de interações sociais, mantinha trafores ociosos.

13. **Subassistência.** Com a perda de oportunidades de auto e heteroassistência, não utilizava plenamente o potencial assistencial.

14. **Subdesenvolvimento.** A autora deixava de desenvolver plenamente a comunicabilidade devido a interconvivência limitada.

15. **Subprodutividade.** A falta da troca de ideias com colegas, durante o trabalho, fazia com que não fosse tão produtiva quanto poderia ser.

Objetivo. O objetivo desta seção é demonstrar de maneira mais detalhada as principais atitudes utilizadas pela autora para a superação gradativa da timidez.

Ações. Eis, em ordem alfabética, 14 ações utilizadas no processo da autopesquisa:

01. **Abertismo.** Busca pelo maior número de interações pessoais possíveis, procurando conversar com todos, desde o atendente da padaria até o colega de trabalho, exercendo assim o abertismo consciencial.

02. **Autoexposição.** Busca pela autoexposição pública.

03. **Comunicabilidade.** Estudo do atributo comunicabilidade no Conscienciograma (VIEIRA, 1996).

04. **Cursos.** Participação em cursos relacionados ao tema.

05. **Docência.** Início do processo de docente da Conscienciologia no IIPC.

06. **Estados Vibracionais.** Cumprimento com os 20 estados vibracionais diários, por meio de lembrete no celular a cada 30 minutos.

07. **Feedback.** Pedido de *feedback* a pessoas de convivência, em relação ao abertismo consciencial manifestado.

08. **Leituras.** Leitura de livros e artigos com relação ao tema.

09. **Lucidez.** Aplicação de técnicas para aumento da lucidez nas projeções conscientes, de modo que proporcionasse melhor análise da manifestação extrafísica da autora.

10. **Mapas mentais.** Utilização de mapas mentais depois de cada prática energética extensa e confrontação dos mesmos, formando um *mapão* mental.

11. **Pilar.** Elaboração de Pilar da Conscienciologia para o tema da desinibição.

12. **Projeciografia.** Utilização da projeciografia e a projeciocrítica no acontecimento de eventos extrafísicos relacionados à autopesquisa.

13. **Técnicas energéticas.** Realização de exercícios energéticos diários visando otimizar as interações.

14. **Técnicas projetivas.** Aplicação de técnicas projetivas visando interagir com as consciêncas.

Listagem. Ao ler os livros relacionados ao assunto, foi feita uma listagem com os principais pontos utilizados no dia a dia para a autossuperação do traço.

Livros. Tais artifícios descritos adiante foram retirados principalmente dos seguintes livros: 1. *Como Fazer Amigos e Influenciar pessoas* (CARNEGIE, 1983) e 2. *Como ultrapassar a Timidez e Criar Coragem* (GODEFROY, S/D) e *Como Iniciar uma Conversa e Fazer Amigos* (GABOR, S/D).

Leitura. Caso o leitor ou leitora deseje se aprofundar nas questões abordadas, recomenda-se a leitura das obras citadas, com o senso crítico aguçado.

Atitudes. Para entrar no processo de autossuperação da timidez, a autora teve que analisar e *destrinchar* atitudes inerentes a outras consciências que possuem o mais alto grau de desinibição comunicativa, chegando à conclusão das 14 listadas a seguir, organizadas a partir das atitudes mais simples às mais complexas.

01. **Sorrisos.** As consciências desinibidas estão sempre com um sorriso sincero no rosto, o que, por si só, já é sinal de *boas-vindas*, levando as pessoas a se aproximarem dela naturalmente, sem que haja muito esforço de sua parte. O sorriso facilita *rappports* energéticos. Através da frequência maior de sorrisos na expressão da autora, foram obtidos vários *feedbacks* positivos com relação a tal postura.

02. **Bom humor.** O bom humor nesse contexto não se limita apenas ao sorriso, mas também à facilidade com que a consciência desinibida tem em fazer outras pessoas sorrirem através da fala e da energia. Pela utilização do bom humor cosmoético no cotidiano da autora, foi observado que além de deixar a interação mais fácil, muitas vezes pode-se até desassediar uma consciência em processo de autoassédio.

03. **Interesse.** O interesse sincero em conhecer o outro é uma grande característica dessas consciências. Isso significa incentivar o outro a falar sobre si mesmo, sobre sua vida, seu trabalho, seus *hobbys*, sua família e amigos. Em geral, para o ser humano, ninguém na face da Terra é mais interessante do que ele próprio com seus anseios e temores. Nenhuma conversa é mais interessante para a pessoa do que a conversa em que ela fala de si mesma.

Percepciologia. A autora percebeu que os assuntos rendiam mais quando o interlocutor sentia-se mais à vontade para falar sobre si mesmo. E, além disso, a intimidade dela com a consciência em questão aumentava mais rapidamente.

04. **Nome.** O nome que a conscin recebe nessa vida, na maioria das vezes é motivo de orgulho, pois, no paradigma materialista, é o que nos torna únicos. Dessa forma, memorizar o nome das pessoas com as quais já teve contato, mesmo que tenha sido por pouco tempo, é essencial. Quando encontrá-la de novo, mostrar que lembra o nome dela perfeitamente será na maioria e das vezes motivo de satisfação para ela. Mostra que, de certa forma, ela foi alguém em sua vida que lhe deixou uma marca. Os seres humanos gostam de se sentir importantes.

05. **Importância.** Completando o item anterior, fazer com que a outra pessoa se sinta importante também pode ser gerador de amizades. O que alguém tem de bom deve ser exaltado e reconhecido, sempre de maneira sincera.

Heteroconscientização. Ao adotar o paradigma consciencial, considera-se que todos são minipeças, ou seja, todos nós somos importantes dentro do maximecanismo. Mas, para conquistar e assistir às consciências, é necessário mostrar isso para elas. Nos experimentos da autora em que esse princípio foi testado, foi percebida uma satisfação clara nas pessoas.

06. **Ouvinte.** Ser bom ouvinte, um ouvinte interessado, também tem grande valor no contexto. Às vezes, caímos no erro de achar que pessoas que falam muito são bons comunicadores, mas fato é que bom comunicador é aquele que sabe a hora de falar e a hora de se calar.

Escuta Ativa. Ouvir alguém falar e depois se lembrar do que ela falou, guardando na memória, por exemplo, o seu estilo musical, os seus livros favoritos ou os seus *hobbies* é algo valioso, tanto para ela quanto para quem lembra. Durante os momentos de apenas ouvir, a autora pôde prestar atenção também nas energias que recebia da pessoa em contato, interpretá-las e confrontá-las com o que estava sendo dito.

07. **Discussões.** É importante evitar discussão que não leve a nada. Se não conhece bem alguém, para que corrija-la na frente dos outros só porque ela cometeu algum erro na conjugação verbal na hora de falar? Em vez de ajudar, só causa um constrangimento a ela, pois nem sempre os outros ouvintes perceberam o deslize. Observa-se que o melhor é falar com a pessoa, naturalmente em particular, procurando fazer assistência na medida do possível. Também discussões geradas por divergências tais como datas de acontecimentos, autoria de citações, letras de música, são dispensáveis.

08. **Crítica.** A maior parte das pessoas não tem maturidade o suficiente para ouvir crítica sincera. Na maioria dos casos, quando são criticadas, elas arranjam desculpas para a pessoa com a qual está falando e para si mesma, tentando justificar o seu erro ou a sua forma de ser. O ideal, quando não se é tão íntimo de alguém, é não o criticar diretamente, mas sim fazer isso de maneira sutil, sem que ele perceba aquilo como crítica. Quando percebemos que determinada pessoa está fazendo algo errado, o melhor é sugerir para ela o certo, fazendo pergunta do tipo: *Por que não experimenta fazer isso de tal forma?*

09. **Elogios.** Os elogios sinceros são ferramentas poderosas no relacionamento com as pessoas. Elogiar os pontos positivos que se vê em outra consciência não só cria um bom relacionamento como também, muitas vezes, é uma prática da tares. E, além disso, é uma ótima forma de começar uma conversa com um desconhecido. Repare algo nesse desconhecido que você possa elogiar de maneira natural, sem *segundas intenções*, e certamente ele ficará muito mais aberto a estabelecer uma conversa.

10. **Assuntos.** Quem consegue fazer amizades no meio em que vive, em geral, domina vários assuntos. É bom entender um pouco de cada coisa, mesmo que aquilo não lhe interesse verdadeiramente. Por exemplo, se a pessoa vai visitar a casa de algum parente e sabe que aquele parente gosta muito de futebol, por que não pesquisar sobre como andam os campeonatos de futebol que estão ocorrendo no momento? Como está a classificação do time que aquele parente torce? Como o time dele está jogando? Pode parecer falso interesse pesquisar esse tipo de assunto, mas em verdade é um exercício de empatia. Consiste em uma forma de entender o funcionamento da mente, entender por que aqueles são seus interesses. A melhor forma de assistir não é condenando os interesses do outro, mas sim entendendo e usando-os para fazer *rapport* com a consciência.

11. **Discordância.** Também dentro da empatia, quando alguém diz algo que não concordamos, nem sempre é positivo dizer-lhe que está errado. Isso causa grande impacto e cria barreira energética entre ela e o interlocutor. Ainda temos instintos animais naturais que nos dizem estarmos sendo atacados e que precisamos nos defender. Dessa forma, a pessoa começa a arranjar argumentos, mesmo sem lógica, para sustentar o seu ponto de vista. Quando discordamos de algo, o melhor é sempre começar dizendo algo do tipo: *Eu en-*

tendo o que quer dizer, mas (...), e terminar dizendo: *Mas também posso estar errado, é bom destrincharmos o assunto um pouco mais.* É importante mostrar à outra consciência que você ponderou sobre o que ela disse, mas a sua visão sobre o assunto é outra. Falando dessa forma, ela ficará mais aberta ao que se tem a lhe dizer. O importante é identificar a necessidade do assistido e procurar lhe atender da melhor maneira possível.

Binômio Admiração-discordância. É importante aplicar a todo momento o binômio admiração-discordância, o qual consiste em respeitar e admirar as consciências de nossas relações, convivendo de modo pacífico com os pontos de vistas e ideia diferentes.

12. **Erros.** Quando erramos, devemos reconhecer que erramos e não tentar mascarar. Quando tentamos esconder o erro, acabamos tendo que utilizar de meios anticosmoéticos para fazê-lo. O mais racional é admitir o erro e se desculpar. Errar, e admitir que errou, muitas vezes, cria laço de confiança inquebrantável entre duas consciências.

13. **Racionalidade.** A racionalidade, em detrimento do emocionalismo, deve ser utilizada em qualquer situação, principalmente na interação consciencial. Criar leis do bom relacionamento, baseado ou não nos itens listados nesta autopesquisa é uma boa estratégia para a superação da timidez. É preciso aplicá-las com total racionalidade e fazer o possível para as emoções infantis não tomarem conta. Se deixarmos as emoções nos dominarem, o que geralmente acontece é que temos reações infantis, e por reflexo, tendemos a defender o nosso ponto de vista a qualquer custo - consciente ou inconscientemente - mesmo quando percebemos que há muitas falhas no nosso raciocínio.

Binômio Autoimperdoabilidade-heteroperdoabilidade. O binômio a ser aplicado diariamente em nossas vidas deve ser o da autoimperdoabilidade-heteroperdoabilidade, ou seja, devemos ficar atentos às atitudes e evitar ao máximo autocorruptões, mas ao mesmo tempo, não podemos condenar aos outros pelas atitudes que tomam. Uma das melhores formas de assistir é através do autoexemplo.

14. **Parapsiquismo.** Como não poderia faltar, o parapsiquismo, enquanto elemento essencial que compõe a tridotação consciencial (intelectualidade-parapsiquismo-comunicabilidade), também é um recurso inegavelmente eficaz nas relações interpessoais. Apesar da maioria das pessoas o aplicar sem perceber, basta fazer uma análise de uma conversa em uma visão multidimensional, que fica perceptível o quanto ele é utilizado.

Parafenômenos. Eis, em ordem alfabética, nove ações ou fenômenos do parapsiquismo que podem ser utilizados em interação com outra consciência:

1. **Acoplamento Energético.**
2. **Assimilação Simpática.**
3. **Clariaudiência.**
4. **Clarividência.**
5. **Exteriorização das melhores energias.**
6. **Intuição.**
7. **Psicometria.**
8. **Rapport com amparador extrafísico.**
9. **Telepatia.**

Observação. Pode parecer que as atitudes listadas anteriormente só funcionam para quem já tem bem desenvolvida a habilidade de *quebrar o gelo* e começar uma conversa, mas em verdade tudo isso pode ser aplicado também com desconhecidos.

Prática. Uma boa forma de começar é aplicando essas técnicas com quem já conhecemos e possuímos certo laço e, depois, estendendo a quem não se conhece bem. Um fato é que, a partir do momento em que as técnicas já estiverem atreladas à nossa personalidade, nossas energias começam a ficar tão receptivas que começamos naturalmente a ser procurados para participar de conversas, muitas vezes até com pessoas que sequer conhecemos.

Perseverança. Para quem que, ao modo da autora, vêm cultivando o traço da timidez há muito tempo, não será fácil seguir rigorosamente as recomendações relacionadas. É necessário persistir, analisar as situações em que a aplicação das técnicas se deu de maneira adequada e o resultado obtido, e fazer um comparativo com as situações em que não foi possível a aplicação da técnica e o resultado positivo dela.

III. RESULTADOS

Experimentos. Nos experimentos realizados, a autora procurou se autoexpor em diversas situações diferentes, por exemplo, as quatro listadas a seguir em ordem de número de pessoas:

1. **Individual.** Diante de apenas uma pessoa.
2. **Em grupos pequenos.** Diante de no máximo três pessoas.
3. **Em grupos maiores.** Diante de quatro pessoas ou mais.
4. **Em público.** Durante as aulas-treino da Conscienciologia.

Intimidade. O grau de desinibição perante as pessoas com as quais foram realizados os experimentos variava de acordo com o nível de intimidade entre a autora e o interlocutor, conforme os cinco listados a seguir em ordem crescente de intimidade:

1. **Desconhecido:** passageiro do ônibus, pessoa do supermercado, consciex em projeção consciente, entre outros.
2. **Conhecido:** vizinho, amigo de um amigo, entre outros.
3. **Colega:** Do trabalho, faculdade ou voluntário do IIPC.
4. **Amigo.**
5. **Familiar.**

Situações. A autora procurou se desinibir nas situações comuns do dia a dia, e foi observado que quanto mais se expunha propositalmente, mais oportunidades espontâneas de autoexposição apareciam. Quando a conversa era apenas com uma pessoa, o nível de desinibição era maior; isso ocorria devido ao fato de ser mais fácil ter a oportunidade de falar quando se está conversando com uma pessoa apenas do que com várias.

Grupo. Em um grupo, geralmente observa-se que a grande maioria das pessoas fica ávida para começar a falar. Dessa forma, a autora tem que ter ousadia maior, começando a falar imediatamente depois que a outra pessoa termina, ou mesmo antes dela fazê-lo, porém com o cuidado de não ser mal-educada, apenas demonstrando o interesse em mostrar o seu ponto de vista.

Confronto. Observa-se que, quanto maior o número de pessoas em um grupo, maior a dificuldade da pessoa tímida na sua autoexposição, pois aumenta o *confronto* entre as pessoas do grupo para demonstrarem a sua opinião.

Público. Em um público maior, a dificuldade se dá pela necessidade de aceitação das pessoas presentes e também pelo medo de não conseguir responder plenamente aos questionamentos que serão feitos.

Dificuldade. A dificuldade era maior quanto menor o nível de intimidade com o interlocutor, pois nesses casos, o conhecimento sobre a outra pessoa era muito limitado, o que causava grande insegurança e principalmente o medo da rejeição.

Soluções. Nos casos apresentados anteriormente, a solução encontrada foi desenvolver a ousadia cosmoética e a autoconfiança, pois ambos foram identificados como os mais importantes para iniciar uma conversa com pessoas de qualquer nível de intimidade, para ter o seu momento na hora de se expressar em determinado grupo e para ter a segurança necessária na hora de se apresentar para um público.

Rejeição. Cultivou-se o pensamento de que não há problema em ser rejeitada, entendendo que isso ocorreria em algum dia, de uma forma ou de outra. Seria preciso saber identificar qual traço estava relacionado com a rejeição: se era orgulho, apreço pela autoimagem ou apego pelo poder, entre outras possibilidades e, procurar reciclar o traço identificado. Também era preciso entender o processo do outro, pois muitas vezes a rejeição estava mais relacionada com algum aspecto de quem rejeita do que de quem é rejeitado.

Questionamentos. Com relação aos questionamentos, a autora cultivou o pensamento de que ninguém é obrigado a saber tudo, o papel do professor é estudar e dominar o assunto a ser discutido em aula. Se for feito questionamento do qual o professor não estudou ou não tem segurança para dar a resposta, é preciso que isso seja tratado com naturalidade, de modo que a resposta seja algo parecido com *não estou segura da resposta à sua pergunta, pesquisarei um pouco mais e na próxima aula te dou o retorno.*

Percepções. Percebeu-se que, ao decidir tomar as atitudes adequadas, o nervosismo e o medo não se tornaram totalmente ausentes, mas diminuíram consideravelmente. Esses atributos eram inversamente proporcionais ao desenvolvimento da ousadia cosmoética e da autoconfiança da autora, ou seja, quanto mais ousada e autoconfiante esta conscin ficava, menor era o nervosismo e o medo.

Trafores. Para deixar claras as superações conquistadas, a autora chegou à conclusão de que uma consciência extrovertida pode possuir os dez seguintes trafores, listados em ordem alfabética:

01. **Abertismo consciencial.**
02. **Assistencialidade.**
03. **Autodomínio energético.**
04. **Carisma.**
05. **Confiança.**
06. **Conviviofilia.**
07. **Efusividade.**
08. **Empatia.**
09. **Equilíbrio pensênico.**
10. **Ousadia cosmoética.**

Conquista. Ao fim da autopesquisa e escrita deste artigo, fazendo uma autoavaliação de acordo com a visão pessoal sobre os trafores descritos na lista anterior, a autora se encontrava no nível descrito de conquista dos referidos trafores.

Referencial. O referencial de 100% para a listagem apresentada abaixo foi o nível desses mesmos trafores nas consciências extrovertidas pré-serenonas da convivência da autora. Foi observado no cotidiano quais as conscins que apresentam facilidade de interação e qual o nível de desenvolvimento dela nos atributos citados. Aquelas consciências que apresentaram grau mais alto em determinado atributo foram utilizadas como referência para ela? A média aritmética gerada mostra o grau de desinibição comunicativa que a autora apresenta em comparação com uma consciência extrovertida pré-serenona comum.

Percentuais. Eis, em ordem alfabética os percentuais atingidos.

01. Abertismo Consciencial: 75%.
02. Assistencialidade: 65%.
03. Autodomínio energético: 30%.
04. Carisma: 30%.
05. Confiança: 55%.
06. Conviviofilia: 70%.
07. Efusividade: 20%.
08. Empatia: 80%.
09. Equilíbrio Pensênico: 15%.
10. Ousadia cosmoética: 50%.

CONCLUSÃO

Ousadia. A primeira conclusão que a autora pôde tirar das experiências que vivenciou, durante a sua autopesquisa e escrita deste artigo, foi que o traço prioritário a ser desenvolvido na conquista da desinibição comunicativa é a ousadia cosmoética. O motivo dessa primeira conclusão se deve ao fato da observação de que no cotidiano há vários momentos no qual é preciso se manifestar, porém a autorrepressão e a insegurança impedem que isso aconteça.

Minipeça. Entendeu-se que ao tomar a atitude contrária e dizer o que pensamos sobre determinado assunto, é perceptível o quanto esse posicionamento é, em grande parte das vezes, indispensável para as decisões que são tomadas em seguida, evidenciando muito claramente o papel de minipeça no maximecanismo.

Processo. Outra conclusão é com relação ao fato de que a conquista da desinibição comunicativa se dá em processo gradativo, no qual há superações e falhas, e quanto mais se pratica a comunicação, mais avanços são adquiridos nesse processo.

Melhoras. A autora pôde observar que em alguns aspectos houve melhora considerável, mas ainda há traços que precisam de mais atenção e dedicação. Passada essa fase, o objetivo é alcançar o *status* de consciência extrovertida, desinibida, expansiva na visão pessoal demonstrada acima.

Euforin. Ao término da elaboração deste artigo, a autora se encontrava em um estado de euforia intrínfica pela vitória de mais uma etapa da sua reciclagem. Porém, a aplicação das técnicas descobertas e a conquista da desinibição comunicativa ainda é um caminho longo a ser trilhado e a partir das análises feitas neste artigo, esse caminho se tornou mais visível, mais claro e mais fácil de trilhar.

REFERÊNCIAS

1. **Carnegie**, Dale; *Como fazer amigos e influenciar pessoas*; pref. Lowell Thomas; 272 p; 4 seções; 30 caps.; 48º Ed.; 14 x 21,50 cm; Companhia Editora Nacional; 2012.
2. **Gabor**, Don; *Como iniciar uma conversa e fazer amigos - Dicas Para Ganhar Confiança e Estabelecer Relações Significativas*; trad. Andrea Holcberg; 207 p.; 1º Ed.; 14 x 21 cm; br.; Sextante; 1983.
3. **Godefroy**, Christian H.; *Como ultrapassar a timidez e criar coragem*; 24 p; 1 teste; 4 exercícios; E-book do Clube Positivo; S?D.
4. **Vieira**, Waldo; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 E-mails; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 1 microbiografia; 100 qualidades

da consciência; 2.000 questionamentos; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 *website*; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeziologia; Rio de Janeiro, RJ; 1996.

5. **Verbetes; Enciclopédia da Conscienciologia;** disponível em: <http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com_content&task=view&id=7&Itemid=12>; acesso em: 05.08.2016.

BIBLIOGRAFIA SUGERIDA

1. **Couto, Cirleine; Contrapontos do Parapsiquismo: Superação do Assédio Interconsciencial Rumo à Desassedialidade Permanente Total;** pref. Waldo Vieira; revisoras Helena Araújo; & 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 146 a 150.

2. **Neves, Regina; Autossuperação da timidez;** *Conscientia*, 14(1): 47-56, jan./mar., 2010.

3. **Santos, Cláudio Maciel dos, & Zuse, Adélia Juracy; Timidez um mal que atua em silêncio;** *Revista Disciplinarum Scientia*; Série: Ciências Sociais e Humanas; Santa Maria, V.2, n.1, p. 111-123, 2001.

