



Flavia Krahenhofer\*

\* Graduada em Comunicação Social e Psicologia. Pesquisadora da COMUNICONS.  
flaviakrahe@hotmail.com

#### Palavras-chave

Comunicação verbal  
Cosmoética  
Ortocomunicabilidade

#### Keywords

Cosmoethics  
Orthocommunicability  
Verbal communication

#### Palabras-clave

Comunicación verbal  
Cosmoética  
Ortocomunicabilidad

## Ortocomunicabilidade: a Profilaxia da Fofoca

Ortocomunicabilidad: la Profilaxis del Chisme

Orthocommunicability: the Prophylaxis of Gossip

#### Resumo:

No presente trabalho a autora analisa o ato de falar de alguém ou de um fato e de emitir opinião de cunho pessoal. Para isso, aborda a fofoca, fenômeno universal da comunicação humana e suas principais causas. Propõe questões para a auto-avaliação sobre o tema e medidas profiláticas para o uso assistencial do laringochakra e a prática da ortocomunicabilidade.

#### Abstract:

In this work, the author analyzes the action of talking about somebody or about a fact, and of emitting an opinion of personal character. For that, she researched gossip, a universal phenomenon of human communication, and its main causes. She proposes questions on the theme for self-evaluation and prophylactic measures for the assistential use of the laryngochakra and for the practice of orthocommunicability.

#### Resumen:

En el presente trabajo, la autora analiza el acto de hablar de alguien o de un hecho y de emitir una opinión de cunho personal. Para eso, investigó el chisme, un fenómeno universal de la comunicación humana, y sus causas principales. Propone cuestiones para la auto-evaluación sobre el tema y medidas profiláticas para el uso assistencial del laringochakra y la práctica de la ortocomunicabilidad.

### INTRODUÇÃO

**Retidão.** Os conscienciólogos têm acesso a um nível de conhecimento mais abrangente ao estudarem a multidimensionalidade e, em geral, sabem que a retidão pensênica é condição cada vez mais indispensável à medida que se galga a escala evolutiva.

**Comunicons.** A Comunicons é a Intuição Conscienciocêntrica (IC) que trata da ortocomunicabilidade em todas as suas formas. Em seu lançamento, em agosto de 2005, seus integrantes pensaram em realizar uma campanha pela lisura pensênica e verbal. Este artigo é um dos resultados desta proposta.

**Objetivo.** Este artigo analisa o quanto a fofoca ainda faz parte do dia-a-dia das consciências, o que representa e quais as possíveis repercussões desta no contexto multidimensional.

**Medidas.** A partir do estudo de suas causas e correlações, é possível adotar medidas individuais para melhorar a interação grupal e exercer a ortocomunicabilidade.

**Convivialidade.** O megadesafio do pré-serenão é viver harmoniosamente suas relações intra e interconscienciais. Cada consciência é única, e saber conviver com tantas diferenças requer abertismo, entre muitos outros atributos. Respeitar diferenças é um processo de auto-educação constante.

**Socin.** A sociedade intrafísica (socin) minimiza a nocividade de um pensene ou de uma conversa anticosmoética como se não tivessem maiores conseqüências, sem considerar o aspecto multidimensional.

**Ortocomunicabilidade.** A falta de autocrítica é agravada pelo excesso de heterocrítica, e muitas relações ficam danificadas devido à má comunicação. Estudar e divulgar o conceito de ortocomunicabilidade é tarefa assistencial por parte de todos os que já pensam sobre isso.

## ANÁLISE

**Comunicabilidade.** A comunicabilidade é o atributo pelo qual idéias, sentimentos e energias são transmitidos entre consciências, tornando possível a interação social e a integridade pensênica e verbal.

**Definição.** A *Ortocomunicabilidade* é a expressão da boa comunicação, direta, reta, exata, da informação cosmoética.

**Sinonímia:** expressão cosmoética; lisura pensênica; retidão nas colocações.

**Antonímia:** afirmações preconceituosas; afirmações sem bases; comunicação leviana; desconsideração verbal; falsidade; indiscrição verbal.

**Definição.** A *fofoca* é o dito maldoso, o mexerico, a afirmação não baseada em fatos concretos, a especulação, e também o fato real que é comentado em segredo sobre outrem, às escondidas da consciência alvo.

**Sinonímia:** alcovitagem; *babado*; bisbilhotice; boato; difamação; dito; falatório; flacidez verbal; *futrica*; indiscrição; *lambança*; maledicência; novidade; ociosidade *pensênica*.

**Antonímia:** austeridade; *cosmoética* verbal, discricção; *ortocomunicabilidade*; reserva.

**Meta.** Os conscienciólogos têm a meta de assistir os demais de forma cada vez mais eficaz e ininterrupta. Sabe-se, através do enfoque multidimensional, que as consciências comunicam-se o tempo todo, de modo pensênico, intra e extrafísicamente. Isto inclui o período do sono, os devaneios e o cotidiano.

**Comunicação.** Analisar a comunicabilidade no dia-a-dia é postura fundamental para quem deseja assistir mais e melhor. A fala pode mostrar a realidade íntima e a qualidade pensênica, que contribui para a formação da força presencial.

**Estatística.** O psiquiatra José Angelo Gaiarsa (1978) avaliou estatística sobre o que se comunica: 20% do que se diz é conversa funcional – pedidos, informações ou declarações ligadas a fatos. Os 80% restantes seriam conversa fiada, que se subdividem em 40% de fofoca e 40% de afirmação de preconceito.

**Preconceito.** Um preconceito é a opinião ou o conceito formado antes de se ter os conhecimentos adequados. Pode ser opinião ou sentimento desfavorável concebido de modo independente da experiência e da razão, ou atitude condicionada, baseada em crenças e generalizações.

**Associação.** Embora seja comum a associação fofoca-preconceito, nem toda fofoca origina-se de preconceito, e nem toda idéia preconcebida é externalizada, tornando-se maledicência.

**Participação.** Segundo Vieira (2003, p. 1.037), “há *conscins* incapazes de criar o boato, no entanto ajudam a circular todas as calúnias verbais, diariamente, sem escrúpulos. Tal *fofin* (fofoca intrafísica) compõe condição específica da *conscin* displicente”. Há os que criam e os que propagam os boatos.

**Finalidade.** Em Comunicologia, ao se emitir uma opinião, é preciso considerar: a intencionalidade do emissor, o teor do assunto, a interação entre emissor-receptor, a resposta do receptor, a finalidade, as conseqüências e, não menos importante, a interação entre as dimensões *intra e extrafísica*.

**Causas.** A autora realizou um levantamento que indica razões subjacentes à atividade de se falar a respeito da vida alheia. Parecidas, no entanto com diferenças bem sutis, eis 10, ordenadas alfabeticamente:

01. **Aprovação grupal.** Quando duas ou mais conscins fazem fofoca, sentem a cumplicidade, a aceitação mútua e também o bem-estar por serem aprovadas, contando algo que interesse aos outros e os divirta. Assim se estabelece um senso de pertencer ao grupo, diminuindo o isolamento. Há uma gratificação social e emocional ao sentir-se acolhida por um grupo, e as mulheres são mais suscetíveis a isso (GAIARSA, 1978). Isto explica porque as mulheres são mais afetadas.

02. **Assédio.** Outro aspecto que envolve a fofoca grupal é o de que a platéia de ouvintes pode ser bem maior do que parece. Além do *feedback* de aprovação e, muitas vezes, o riso das *conscins*, em geral há *consciexes* aproveitando a energia liberada pelo emocionalismo causado pela notícia e inspirando novas fofocas. O resultado pode ser uma injeção de energia no autor da fofoca, para que o *laringochakra* mantenha-se em ação.

03. **Carência.** Através de conversa que agrade aos outros, é possível à consciência obter alguma atenção, diminuindo sua carência afetiva ou energética. Ao sentir-se aprovada, a auto-estima pode melhorar, mesmo que momentaneamente. Insegurança ou interesses espúrios também podem levar a comentários dispensáveis ao grupo, visando a obtenção de compensação psicológica.

04. **Curiosidade.** As pessoas em geral gostam de novidades, mesmo que irrelevantes. A fofoca é como um furo de reportagem: o autor sente-se “o máximo, o esperto”. Ao contar uma curiosidade, a conscin sente bem-estar, como se aquilo tivesse alguma utilidade, quando os interlocutores respondem com aprovação.

05. **Divertimento.** A simples vontade de relaxar, aliada ao fato de que a socin desconsidera a perniciosidade do “*falar mal*”, pode levar a conscin a achar natural divertir-se dessa forma, emitindo opiniões inconseqüentes só para passar o tempo. Algumas vezes, esse é o “bate-papo” típico dos *barzinhos*, por exemplo. É difícil erradicar a fofoca do planeta, no atual nível evolutivo. “É preciso saber conviver com ela, pois sua função pode ser a de uma ‘*catarse light*’”, ou seja, pode-se ter a necessidade de *descarregar*, *desopilar as idéias*, falar sobre determinado assunto, contar algo. Há de se considerar que a “origem desta *catarse light* é a indisciplina do *psicossoma*”. O maior desafio para a consciência, quanto à ortocomunicabilidade, é perceber, no ato de uma conversa, a linha tênue que separa a simples observação sobre outrem da fofoca em si<sup>2</sup>.

06. **Inveja.** A consciência pode fazer fofoca ao sentir-se diminuída perante a outra. A inveja é motivo bem comum que leva o emissor a falar com desdém quando na realidade admira seu alvo. Nesse caso, compara-se, sente-se inferiorizado e, como mecanismo de defesa, atém-se a algum ponto fraco do outro.

07. **Superioridade.** Ao denegrir o outro, apontando alguma suposta falha em sua conduta, a consciência está de fato afirmando o quanto é boa, o quanto está certa, o quanto faria melhor. A maioria das fofocas contém a comparação implícita de que “*eu faria melhor*”, “*eu não cairia nessa*”, “*eu sou mais*

*esperto por perceber isso*”, e a grande satisfação é ver o grupo concordar. Nesse caso, a auto-imagem atinge um momento de apogeu.

08. **Tédio.** Segundo Gaiarsa (1978), referindo-se ao cotidiano da maioria das pessoas na socin, considera que “*quase todos os trabalhos do mundo são repetitivos, exigindo pouca atenção*”, e “*mesmo o papo furado é mais vivo e criativo do que o trabalho e a rotina*”. Segundo Gaiarsa, em uma rotina desinteressante, falar é “*a mais alta expressão de si*”, na qual o indivíduo cria um “*contexto de vivacidade e criatividade*”. Em outras palavras, uma das funções da fofoca é ser um *tapa-buraco* que estimula as conscins entediadas, sem nada melhor para fazer.

09. **Válvula de escape.** Gaiarsa (1978) explica que: “*O auditório interior de vozes que comentam tudo o que acontece conosco e com os outros soma-se à platéia que observa tudo o que fazemos*”. A fofoca funciona na condição de *válvula de escape*, fazendo a pressão dessa platéia interior escoar em direção a outro sujeito que não os interlocutores.

10. **Vampirizações energéticas.** O uso excessivo do *laringochacra* pode servir para vampirizações energéticas. A *conscin* que sempre requisita atenção alheia, que necessita falar sobre qualquer coisa, pode estar se alimentando disso. Caricatura disso são os “bobos da corte”, os “macacos de auditório”. Nem sempre a questão é tão evidente: às vezes, o indivíduo falante é realmente simpático, carismático e pode julgar-se muito bem-intencionado. Não percebe o quanto está acostumado a esse tipo de absorção energética.

**Ouvinte.** Até este ponto, foi analisada a fala de quem expressa uma idéia. É imprescindível estudar também alguns aspectos do receptor da mensagem e quais medidas profiláticas o ouvinte pode tomar. Saber ouvir também é assistir.

**Escolhas.** Na condição de ouvinte, é importante considerar a escolha dos próprios relacionamentos, descartando as amizades ociosas.

**Segredos.** Boa parte dos segredos que se contam têm a finalidade de acumpliciar um terceiro para justificar uma atitude questionável<sup>3</sup>. O ideal é nem ouvir, utilizando este recurso: “se é segredo, nem me conte”.

**Tares.** Quando o teor da conversa é negativo ou prejudicial a alguém, a consciência mais lúcida pode aproveitar o momento para fazer a tares. Para isso é preciso estar despojada da auto-imagem perante o grupo ou de alguma necessidade de querer agradar, sendo conivente, por exemplo. Esta ação torna o ouvinte eficaz “desmancha-rodas” de assediadores. A consciência que se posiciona, manda seu recado: às vezes, um olhar basta para ela fazer-se entender e mudar o teor da conversa.

## CORRELAÇÕES

### A construção da fofoca e a pensenidade

**Morfopensene.** Sabe-se que ao emitir um pensene, criam-se morfopensenes afins. Esses têm vida útil própria, de acordo com a intensidade da energia com que foram criados.

**Psicosfera.** Os morfopensenes afetam a psicosfera de quem os criou bem como a da pessoa para quem são dirigidos.

**Conseqüência.** Na fofoca, o autor ignora momentaneamente os próprios conhecimentos multidimensionais, o efeito do pensene que criou, pressupondo que um comentário aparentemente inocente não trará grandes conseqüências uma vez que, na sua concepção, *o assunto morre ali*.

**Reforço.** Se uma consciência está trabalhando sobre um *trafar*, qualquer comentário ou *pensene* que o reforce funcionará como dificultador de sua superação. E, de fato, é isto o que geralmente acontece. Em

terapia de família, é sabido que, quando um integrante começa a melhorar, toda a família se desestrutura, podendo reagir antagonicamente. Isso ocorre porque quando alguém supera um trauma, é preciso haver a reciclagem pensônica de todos. Muitas vezes surge desconforto ao não saber como lidar com o novo aspecto da pessoa. Reciclar exige esforço contínuo.

**Neutralidade.** Não existe *pensene* neutro. Ele vai auxiliar ou atrapalhar. Segundo a Conscienciologia, *a energia consciencial nunca é neutra* (VIEIRA, 1994).

**Assédio.** Em geral, a fofoca baseia-se em um pensene *anticosmoético* focado em um *trafar* alheio. O autor não percebe o quanto essa atividade é um chamariz para o assédio. O riso, sutilmente disfarçado de bom humor, parece dissipar energias nocivas, mas pode ocorrer justamente o contrário.

**Epicentrismo.** Se uma consciência está em posição de liderança e faz fofoca, tem responsabilidade ainda maior, pois sua opinião tende a ser respeitada pelo grupo. Essa posição poderá propagar as palavras do líder, que funciona enquanto *assediador* em virtude da repercussão energética negativa para os envolvidos.

### A fofoca e a emissão de opiniões

**Diferença sutil.** A diferença entre emitir uma opinião sobre alguém e fazer fofoca pode ser realmente sutil, porque às vezes a mesma frase, dita com diferente intencionalidade, denota uma ou outra. O questionamento a ser feito é se mesmo uma simples opinião já não causa repercussões no alvo.

**Opiniões inocentes.** A fofoca surge quando pensamos que *não* vai fazer mal algum opinar enriquecendo a frase com adjetivos, sarcasmos, comparações por ser esse fenômeno tão universal, a consciência produtora de fofoca sente-se justificada ao pensar que *todo mundo age assim*. Isso se chama manter o *status quo*, a repetição do que se faz por aí e é aceito socialmente, principalmente ao se repetir a fala anticosmoética de quem se admira. Há de se considerar que essa consciência também comete erros e que seria falta de discernimento a repetição sem autocrítica.

**Identificação.** Existe a tendência a não reproduzir a fofoca quando há identificação com a situação falada, quando esta ocorreu com o ouvinte. Quando se viveu um fato parecido, compreende-se melhor as ações dos outros. Quando não há identificação com a situação ou se projeta nos outros algo pessoal de que não se gosta, tende-se a ser severo no julgamento.

**Críticas.** A crítica dirigida a uma *conscin* ausente quase nunca é construtiva. É conveniente estar atento ao criticar *consciexes*, devido ao problema da evocação.

**Casuística.** Algumas vezes, é útil citar um caso específico. Nessas situações, em geral é um exemplo que vai ajudar outra pessoa, através de uma casuística. Nesse caso, a intenção é assistir.

### A fofoca e a mentira

**Mentira.** Alguns autores em comunicação afirmam que todas as pessoas mentem em algum nível. Grande parte das mentiras é classificada como branda, com a função de não expor a real opinião, que poderia ser ofensiva ao outro, e em geral seria se os falantes fossem literais quanto ao que se passa nas próprias mentes. Dá-se a esse fenômeno o nome de mentira branca ou social. Segundo os autores Allan e Barbara Pease (2003), “... se disséssemos a verdade a todas as pessoas com as quais interagimos na última semana, com as exatas palavras que passam por nossas cabeças, seríamos considerados insuportáveis, provavelmente não teríamos mais nenhum amigo e estaríamos desempregados”.

**Vantagens.** Omissões, exageros e deturpações da linguagem na convivialidade são recursos utilizados rotineiramente. Segundo os mesmos autores, mente-se para obter um ganho ou evitar uma dor, mas felizmente a maioria sente algum desconforto ao mentir.

**Relação.** Muitas vezes os comentários que não são feitos para não magoar o interlocutor são feitos para terceiros. A intenção real é proteger a auto-imagem, e não desagradar. Assim, elogia-se na frente e critica-se pelas costas. É comum abrir um bate-papo com a pergunta “o que você achou do evento?” e aproveitar o momento para descarregar a malha *pensênica* que não se teve a oportunidade de externar durante a ocorrência. Muitas pessoas gostam de expressar as próprias opiniões, e mesmo os tímidos “soltam o verbo” com alguém com quem tenham intimidade, falando aquilo que realmente pensam.

**Inocuidade.** Considerando-se a evitação da realização de um comentário na frente de alguém pelo fato de não ser de bom-tom, ou porque ele ou ela ficaria constrangido(a), pode-se concluir que não é inócua falar o mesmo para um terceiro. Se é inapropriado falar para a pessoa interessada, falar para mais alguém possivelmente constituir-se-á em fofoca. Se a pressuposição é de que a magoaria, o enfoque geralmente está no *trafar* e, sendo assim, não terá utilidade para ninguém (exceto para os *assediadores*). “A fofoca não serve para nada – porque nunca alcança a pessoa certa na hora certa” (GAIARSA, 1978).

**Tares.** A *tares* é realização bem diferente daquela abordada acima. A *tares* requer intencionalidade limpa e vontade de assistir, em detrimento do prazer de falar. A chave para a real diferenciação das atitudes é a análise profunda da intencionalidade.

**Omissões.** A consciência falha no discernimento se não fala o que deveria, seja por omissão deficitária ou por achar que está fazendo uma omissão superavitária, quando na realidade omite algo que deveria ser dito por preocupação com a auto-imagem. A *tares* é trabalhosa.

**Sociosidade.** A *mentira branca* é comum nos grupos de indivíduos que não se preocupam em questionar a qualidade de suas relações sociais. Ainda prevalecem a sociosidade, os *bate-papos inúteis*, as bajulações e o excesso de mentiras sociais para evitar *cotovelomas*.

**Conscienciólogos.** Nesta análise, os conscienciólogos já têm nível de conhecimento suficiente para ultrapassar esse patamar de comunicação de grupo, seja através da constante autopesquisa para evitar as simulações sociais ou através do diálogo franco, mesmo que desagradável, para clarear mal-entendidos.

### A fofoca e a perversão

**Grau.** A fofoca tem vários graus: emissão de opiniões, mentiras e, em alto grau, é uma forma de perversão.

**Perversão.** Segundo a autora Marie-France Hirigoyen (2003), a perversidade “*não provém de uma perturbação psiquiátrica e sim de uma fria racionalidade, combinada a uma incapacidade de considerar os outros enquanto seres humanos*”. Afirmar que a fofoca é uma forma de perversão pode parecer exagero, considerando-se que muitos a praticam em algum grau. E seria mesmo um exagero se a avaliação das relações fosse feita exclusivamente sob a ótica intrafísica. Porém, na análise multidimensional, o enfoque muda consideravelmente.

**Ataque.** A vítima de um ato perverso sente-se impotente para se defender. Segundo Hirigoyen (2003), tenta entender o que se passa com ela, contudo não tem instrumentos para tal. A vítima da fofoca também pode perceber que está sofrendo um ataque energético sem entender bem o que ocorre. Desse modo, é possível ver a semelhança entre o ato explícito de violência e o *morfopensene* de cunho negativo.

**Conhecimento.** O perverso acha que nunca será apanhado, e o fofoqueiro fala tranqüilamente porque a maioria dos comentários não chega ao conhecimento dos reais interessados. E quando chega, as consequências costumam ser nefastas: a pessoa objeto do comentário muitas vezes corta relações ou elas não voltam a ser naturais. Mesmo que a situação vá a bom termo, ainda assim pode resultar em interdições. Nem por isso o injuriado deve se sentir vítima ou cultivar mágoa. Relações são escolhas pessoais.

**Difamações.** Nesse grau, a maledicência visa acabar com a reputação do outro. Mentiras deliberadas são calculadamente expostas para pessoas-chave. Às vezes o autor da difamação sente-se justificado se ela tem um *fundo de verdade*, mas ainda assim é um ato perverso.

**Extrapolação.** Uma pessoa comum pode extrapolar negativamente, cometendo um ato espúrio. Recentemente tem-se falado sobre a problemática da perversidade dos adolescentes quando em grupos, perseguindo colegas devido a razões as mais fúteis. Felizmente algumas escolas estão buscando conscientizar os alunos a esse respeito.

### A fofoca e a sociedade

**Gênero.** A revista *Veja* publicou matéria de Karina Pastore (2002) classificando a fofoca enquanto fenômeno instintivo de preservação da espécie, segundo estudos do psicólogo americano *Frank McAndrew* publicado na *Journal of Applied Social Psychology*. Essa pesquisa realizada com 39 homens e 44 mulheres mostra que as mulheres são mais fofoqueiras que os homens. Se o assunto for a respeito do sexo feminino, o interesse é ainda maior. Pastore expõe que “*essa avidez por ouvir e falar da outra aumenta ainda mais quando o que se tem para contar versa sobre a promiscuidade e a infidelidade da colega. ‘As mulheres usam este tipo de informação para manipular a reputação das outras’, explica McAndrew. Do ponto de vista evolucionário, nada mais lógico. A explicação do psicólogo: ao difamar uma rival, ao espalhar que ela é infiel ao parceiro ou tem muitos amantes, o que a mulher pretende, no fundo, é afastá-la dos machos provedores. [...] o homem, ainda que pouco afeito à futricagem, é todo ouvidos quando o que se tem a falar diz respeito à situação financeira e à habilidade sexual dos rivais*”.

**Amigos.** O psicólogo avaliou também que “*o amigo é o alvo preferencial da fofoca. [...] tamanha curiosidade deve-se à consciência – ainda que inconsciente – de que eles são nossos amigos hoje, mas amanhã podem deixar de ser. E aí... ‘Os amigos são importantes para nós porque são aliados que nos ajudam’, disse McAndrew. ‘Mas, porque sabem muito sobre nossa vida, eles podem nos prejudicar muito se viram nossos inimigos’*” (PASTORE, 2002).

**Anticosmoética.** Esse estudo pode mesmo ter algum fundamento quanto aos assuntos preferidos em uma *roda de fofocas*, mas trata com absurda naturalidade das ações anticosmoéticas enquanto resultantes de estado instintivo, ancestral, perante o qual se é impotente, alimentando o lado subumano da espécie, como se nada precisasse ser feito para alterar esse quadro de competitividade.

**Mídia.** Gaiarsa (1978) faz a seguinte analogia entre cérebro e mídia: “a rede de comunicação de dentro – o cérebro – e sua imitação de fora – os circuitos do telefone, do rádio, da TV, dos computadores”. A mídia tanto reflete a necessidade de falar da vida alheia, quanto a estimula, devido ao enorme poder de influência sobre massas. A fofoca é grande instrumento da censura e autocensura.

**Diversidade.** A vida intrafísica comporta ampla variedade de expressões conscienciais, da mais rudimentar à mais evoluída e a mídia retrata essa realidade. O conscienciólogo aproveita o que pode dessa fonte de conhecimentos e inutilidades e procura assistir de acordo com o próprio nível evolutivo e o dos outros.

### A fofoca e a dupla evolutiva

**Intimidade.** Um tipo de comunicação particular ocorre entre duplas evolutivas. A convivência diária, o acoplamento energético e o fato de conhecer o outro intimamente fazem com que muitos parceiros comecem tudo entre si. Não entrando no mérito de que um alto grau de confiabilidade mútua é positivo, vale o questionamento do que realmente um parceiro pode falar para o outro quando o assunto diz respeito à vida alheia. Cada casal deve ter discernimento para avaliar essa questão.

**Resistências.** Quando uma dupla evolutiva se desfaz, se a pessoa sente-se rejeitada e resistente em desligar-se, pode cair no erro de intrometer-se na vida do outro, que não lhe diz mais respeito. Algumas razões para esse comportamento seriam:

1. **Orgulho ferido.** A consciência não se conforma e fica pedindo explicações, que em geral já foram discutidas, sobre os motivos da ruptura. Falar com terceiros não é a melhor forma de elaborar o que não ficou bem.

2. **Laços.** A perda do contato com a energia do outro, ao fim de uma relação, pode criar mal-estar, e falar do outro é uma forma de alimentar esses laços.

3. **Alvo.** Fazer os outros saberem de coisas que o(a) parceiro(a) não gostaria de ver expostas pode ser uma tentativa de atingi-lo(a).

**Terapia.** Se há necessidade de expor uma relação que envolve terceiros, o melhor momento é durante a terapia, na qual o enfoque estará na própria consciência, e não nos erros alheios. O ideal é evitar contar os detalhes para os melhores amigos, que com boa intenção podem alongar ainda mais o assunto, prejudicando o desligamento.

**Saneamento.** Em termos de *proéxis*, muitas relações são formadas numa vida intrafísica para serem resolvidas. Um bom término pode evitar futuras interprisões, além de ser ótimo momento para, com discernimento, realizar assistência e exercitar a compreensão e a afetividade madura.

**Família nuclear.** O que foi analisado para as duplas estende-se também aos parentes. Pode-se ter a sensação de que a família nuclear não tem afinidade com o pesquisador, porém algum tipo de convívio é inevitável. Esse é um exercício para testar o nível de assistencialidade e capacidade de conviver com as diferenças. As fofocas nas reuniões de família são quase inevitáveis, de tão instituídas, mas a consciência lúcida pode agir como *desmancha-roda* de assediadores afinizados com a família e, no mínimo, permanecer neutra.

### PROFILAXIA

**Paradigma assistencial.** Não há conscienciólogo atuante que não tenha, em algum nível, o paradigma da assistencialidade como premissa básica para as próprias ações neste planeta. Sendo assim, poder-se-ia perguntar sobre a utilidade da idéia a ser transmitida. É justamente nesses momentos de descontração, muitas vezes inconseqüentes, que se pode fazer boa análise do gabarito evolutivo pessoal.

**Técnica profilática.** Uma técnica seria avaliar o incômodo causado ao se imaginar na posição do sujeito falado em uma roda. “Se isto fosse sobre mim, seria válido? É construtivo o que estou falando/escutando?”

**Juízos de valor.** Certamente não há como se abster de formular opiniões, de concordar ou discordar, de interpretar e de comparar. Muito menos deixar de estabelecer juízo de valor, mas é possível averiguar a qualidade da fala pessoal cotidiana através de anotações exaustivas, por exemplo, por um período de 48

horas, de todas as opiniões emitidas pelo autopesquisador. É possível elaborar uma planilha personalizada ou criar alguns códigos para facilitar os registros.

**Técnica dos porquês.** A *Técnica dos Porquês Pessoais* propõe aprimorar a ortocomunicabilidade pelo desenvolvimento da autoconsciência dos próprios porquês. “Concordo? Discordo? Gostei? Simpatizei ou não? Sim, mas por quê?”

**Internet.** Qual o teor dos *e-mails* pessoais? Sobre o que se conversa via *net*? E em *chats*? Essa pode ser a unidade de medida atual para avaliar a qualidade das próprias comunicações.

**Autoconhecimento.** O autoconhecimento sobre desejos, vontades, opiniões, pode levar à autoconsciência sobre os pensenes pessoais. Igualmente pode ser antídoto contra o assédio interconsciencial.

**Intencionalidade.** Bem mais fácil que controlar um pensene é atentar para o que se fala, bastando para isto pensar duas vezes antes de pôr o laringochaca em atividade e cultivar o hábito de perguntar: “*mas qual é a real intenção do que vou dizer?*”

**Abertismo.** Um preconceito fica bem evidenciado nos comentários despreziosos das conversas informais. Prestar atenção ou anotar as falas displicentes auxilia a detectar possíveis preconceitos, crenças e generalizações. Após o reconhecimento, analisam-se as causas que levaram a consciência a desenvolver o preconceito. Assim ela pode estabelecer as diretrizes para a mudança.

**Ortocomunicabilidade.** Após algum tempo dessas práticas investigativas, exercer a *ortocomunicabilidade* vai ficando naturalmente mais fácil, mesmo com os apelos contrários, que estimulam as conversas inúteis. A atenção à *dimensão extrafísica* pode tornar o interessado apto a identificar quando falar e sobre o quê, quando ser diplomático e quando se abster de opinar.

## MINICONSCIENCIograma DA ORTOCOMUNICABILIDADE

**Instrumento.** Apresenta-se pequeno questionário para que o pesquisador possa refletir sobre a própria forma de se comunicar cotidianamente. Aos moldes do Conscienciograma, é possível dar notas e avaliar os itens que necessitam de maior auto-análise. Aos que quiserem aprofundar essa autopesquisa, sugere-se o levantamento de tudo o que falar durante 24 horas, utilizando, como parâmetro, as 20 perguntas abaixo relacionadas:

01. Quais são meus pensenes ao conhecer alguém?
02. Quais são meus pensenes ao ouvir opiniões alheias?
03. Como expresso opiniões sobre os outros?
04. Qual é a real intencionalidade quando falo de terceiros?
05. Quais são meus sentimentos ao criticar alguém?
06. O que classifico como contar algo “sem importância” sobre uma terceira pessoa?
07. Em que bases passo uma notícia adiante?
08. Como me sinto ao falar para um grupo?
09. Quais são meus assuntos, em geral?
10. Quanto do que eu falo é realmente prioritário?
11. Considero inofensivo emitir algumas opiniões sobre os outros? Em que momentos?
12. Quando emito uma opinião, é para assistir?
13. Qual é o teor de meus *e-mails*, conversa em *chats* ou em outros programas de relacionamento da Internet?

14. Quem são as pessoas do meu círculo de relações mais íntimas e quais nossos assuntos diários?
15. Sou um bom ouvinte?
16. Como reajo perante um grupo de *conscins* falando de alguém ausente?
17. Tenho consciência quando estou com necessidade de falar para obter atenção ou quando quero falar para resolver algo?
18. Sei colocar limites nas conversas em família nas quais os membros de várias gerações podem estar sendo  *julgados*?
19. Sobre o que converso com minha dupla evolutiva diariamente?
20. Alguma vez já realizei algum estudo sobre a qualidade das próprias manifestações laringochacrais?

## CONCLUSÃO

**Casuística.** A autora pesquisa há algum tempo a própria comunicabilidade e pôde perceber que alguns dos aspectos aqui estudados lhe dizem respeito.

**Ganhos.** Os ganhos nesse estudo têm sido, principalmente, a percepção mais aguçada dos pensenes e do que é externalizado. O que antes era considerado normal passa a ter um peso diferente após um aprofundamento teórico aliado à disposição para a teática. Conforme se evolui, aumenta-se a percepção do que é ser sadio e do que é ser doente.

**Ambigüidade.** Pode-se avaliar a ambigüidade enquanto parte importante no estudo das origens da fofoca, pois o que a motiva tem origem complexa e diversa. A mesma frase, dita por duas *conscins* diferentes, pode ter efeito totalmente diverso.

**Complexidade.** As consciências possuem idéias diferentes, e trocar experiências é atividade fundamental para todos. Nessa riqueza de diversidades, é necessário cultivar a atenção, a auto-análise, o autoconhecimento e a compreensão do comportamento humano no sentido de adquirir a qualidade da imperturbabilidade, que permite assistir com maior eficácia.

**Intencionalidade.** O presente trabalho analisou a inseparabilidade existente entre a intencionalidade e a qualidade dos pensenes. Não há pensenes ou morfopensenes inócuos, pois todas as criações individuais partem de uma *intenção*.

**Responsabilidade.** Tal fato torna as consciências inteiramente responsáveis pelo que lhes acontece. A evolução não tem pausa, não é possível fazer algo sem conseqüências, descompromissadamente. É disso que dá conta quem faz um mínimo de análise dos fatos ao seu redor.

**Conseqüências.** Um pensene, uma fala, uma ação podem ter conseqüências sem retorno. Muitas consciências rebelam-se contra o fato de que são permanentemente responsáveis por tudo que fazem, como se isso fosse um peso em suas vidas. Gostariam de “viver a vida a passeio”, sem grandes comprometimentos.

**Descompromisso.** O descompromisso com a vida reflete-se bem nas interações interpessoais. Há excesso de inutilidades, especialmente nas conversas que, ao modo dos pensenes, são geradas pelos instintos, desejos, frustrações, vontades e intenções.

**Ferramenta.** Por isso mesmo, pode-se utilizar as conversas públicas e privadas enquanto úteis ferramentas para dar um salto evolutivo. Elas espelham perfeitamente a realidade consciencial e, como tantas outras técnicas da Conscienciologia, podem ser estudadas didaticamente e aplicadas na condição de mais um instrumento que permite assistir com maior eficácia.

---

## NOTAS

1. Anotação pessoal realizada em *Tertúlia Conscienciológica* no Centro de Altos Estudos da Conscienciológica, Foz do Iguaçu, PR, em 13 de julho de 2005.
2. Idem.
3. Idem.

## REFERÊNCIAS

01. **Arbex Jr**, José; *Showrnalismo: a Notícia como Espetáculo*; 2ª Ed.; Casa Amarela; São Paulo, SP; S. D.
02. **Gaiarsa**, José Ângelo; *Tratado Geral sobre a Fofoca: uma Análise da Desconfiança Humana*; Summus; São Paulo, SP; 1978.
03. **Hirigoyen**, Marie-France; *Assédio Moral: a Violência Perversa do Cotidiano*; Bertrand do Brasil; Rio de Janeiro, RJ; 2003.
04. **Houaiss**, Antônio; & **Villar**, Mauro Salles; *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*; apres. Mauro Salles Villar; Objetiva; Rio de Janeiro, RJ; 2001; página 1.363.
05. **Macedo**, Gutemberg B.; *Fofoca: a Arma dos Tolos e Ociosos*; *Você S/A*; Revista; Ed. 76; S.D.
06. **Pastore**, Karina; *Não conte para Ninguém: conheça os Resultados de um Estudo Americano sobre por que gostamos Tanto de Fazer Fofoca sobre a Vida Alheia*; *Veja*; Revista; Semanário; Ed. 1.755; Ano 35; N. 23; Seção: *Geral*; São Paulo, SP; 12.06.02.
07. **Pease**, Allan; & **Pease**, Bárbara; *Por que os Homens mentem e as Mulheres choram?*; 2ª Ed.; Sextante; Rio de Janeiro, RJ; 2003.
08. **Vieira**, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciológica*; 1.058 p.; 700 caps.; 147 abrevs.; 600 enus.; glos. 280 termos; 8 índices; 5.116 refs.; 2 tabs; 300 testes; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; IIP; Rio de Janeiro, RJ; 1994.
09. **Vieira**, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus*; 1.584 p.; 479 caps.; 139 abrevs.; 40 ilus.; 7 índices; 7.653 refs.; 102 sinopses; glos. 241 termos; alf.; geo.; ono.; 27 x 21 x 7 cm; enc.; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 2003.
10. **Vieira**, Waldo; *Manual da Dupla Evolutiva*; 208 p.; 40 caps.; 16 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; IIPC; Rio de Janeiro, RJ; 1997.

