

SUPERACÃO DA TIMIDEZ NA JUVENTUDE (COMUNICOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *superacão da timidez na juventude* é a condição de a conscin, homem ou mulher, reciclar ou abandonar o medo de se expor, manifestando-se com tranquilidade, calma, livre de constrangimentos, acanhamentos e embaraços, desde a mocidade.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *superacão* vem do idioma Latim, *superatio*, “ação de vencer; alcançar; conseguir”, de *superare*, “elevar-se acima de; superar-se”. Surgiu no Século XVI. O termo *tímido* deriva também do idioma Latim, *timidus*, “tímido; medroso”, e este do verbo *timere*, “temer; recear”. Apareceu no Século XIV. A palavra *timidez* surgiu no Século XVIII. O vocábulo *juventude* provém igualmente do idioma Latim, *juventus*, “época ou condição de estar na mocidade, de ser jovem”. Apareceu no Século XV.

Sinonimologia: 1. Desdramatização da autexposição na juventude. 2. Superacão do medo de se expor na mocidade. 3. Superacão do medo da autexposição do(a) jovem. 4. Superacão do acanhamento na juventude. 5. Enfrentamento da timidez na juventude.

Antonimologia: 1. Timidez demasiada. 2. Medo da autexposição. 3. Fechadismo consciencial. 4. Vergonha excessiva. 5. Acanhamento excedente. 6. Desembaraço comunicativo.

Estrangeirismologia: o desenvolvimento das *communication skills*; o *upgrade* das auto-manifestações; os *feedbacks*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à desenvoltura comunicativa precoce.

Megapensenologia. Eis 2 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Timidez: assistência desperdiçada*. *Timidez: atraso evolutivo*.

Coloquiologia: o fato de em algum dia a *máscara cair*; o ato de sentir o *friozinho na barriga*.

Proverbiologia. Eis provérbio relativo ao tema: – *Em boca fechada não entra mosquito*.

Ortopensatologia: – “**Timidez.** A base da **timidez** pode ser a inexperiência e até o orgulho pessoal”. “Qual a sua turma?” O **time dos tímidos** não evolui”. “Não permita que a timidez iniba a publicação das suas **pensatas**. *Autevolução exige coragem*”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da Comunicologia; a superacão do monodeísmo ao falar ou fazer algo; os lucidopensenes; a lucidopensenidade; os ortopensenes; a ortopensenidade; os invexopensenes; a invexopensenidade; os tecnopensenes; a tecnopensenidade; os batopensenes; a batopensenidade; a autopenalização carregada no *pen*; os neopensenes; a neopensenidade; o holopensene do autenfrentamento; os conviviopensenes; a conviviopensenidade.

Fatologia: a superacão da timidez na juventude; os trafores escondidos da conscin jovem ainda tímida; o envergonhamento extremo sendo travão para a evolução pessoal; os pais superprotetores dificultando a superacão da timidez pelo(a) jovem; a ansiedade ao falar ou fazer perguntas em público; o autacanhamento sendo construído ao longo do tempo; a timidez sendo traço da personalidade; o retraimento podendo ter como causa traumas da infância; a sensação de sempre estar incomodando; a influência da mesologia; o temperamento religioso; a autoinsegurança dificultando a autexposição; o bifrontismo; a carência afetiva; a profilaxia dos trafores comunicativos; a colaboração em trabalhos escolares; a interassistência entre tímidos; o abertismo consciencial; o autesforço quanto à saída da zona de conforto patológica; a docência conscienciológica ajudando na autexposição sadia; o teatro; as aulas de dança; a autoqualificação quanto à comunicabilidade sadia; o apoio dos amigos e familiares; o posicionamento sincero perante a reciclagem

intraconsciençial (recin); a qualificação da assistência; as apresentações de seminários de pesquisa no *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC); os debates ampliando a cognição pessoal; a evitação da estagnação evolutiva; a ampliação da maturidade; a identificação dos autotrafores e do automegatrafor; a produção de gescons; a assunção de responsabilidades; o ato de se colocar em situações desconfortáveis promotoras da autexposição sadia; a participação ativa nas reuniões de voluntariado; o investimento no relacionamento afetivo homeostático; a participação nas tertúlias conscienciológicas; a opção pelo autodesassédio; o autesforço para conquistar as metas evolutivas; a desdramatização da autexposição pública; as ideias inatas do *Curso Intermissoivo* (CI) podendo alavancar a superação da comportamento esquivo; as ligações por vídeo-chamada; o aproveitamento das oportunidades; a aplicação da tarefa do esclarecimento (tares); a automotivação e autenfretamento para a superação da dificuldade de interação social; o contato visual; o convívio sadio com os amigos e familiares (pessoas mais próximas); a autoconfiança comunicativa; a coerência com a programação existencial (proéxis); a diminuição do nervosismo ao falar em público; o autexemplarismo para outros tímidos; a superação da autocobrança; o entendimento da dinâmica da conversação; o estudo da timidez; o mapeamento da falta de habilidade social; a coerência com os valores pessoais; o bom humor descontraindo a apresentação pública; a superação da acanhamento excessivo trazendo ao jovem maior liberdade de atuação; a superação dos diálogos exclusivamente mentais; a autestima sadia.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o possível esbregue intermissivo; a paragenética; o investimento dos amparadores extrafísicos; o desbloqueio do laringochakra; a conexão com os amparadores extrafísicos potencializando a comunicação sadia; a comunicação multidimensional.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo apresentação em público–interassistência*; o *sinergismo estudo-confiança*; o *sinergismo feedbacks–autoqualificação*; o *sinergismo amizade–motivação*; o *sinergismo amizades evolutivas–manutenção do foco proexológico*; o *sinergismo necessidade–prioridade*; o *sinergismo preocupação–ansiedade*.

Principiologia: o *princípio de ninguém evoluir sozinho*; o *princípio “isso não é pra mim”*; o *princípio “se algo não presta, não presta mesmo, não adianta fazer maquilagem”*; o *princípio de só a consciência mudar a si mesma*; o *princípio do pensene*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC); o *código grupal de Cosmoética* (CGC).

Teoriologia: o *1% da teoria em face dos 99% da autovivência*.

Tecnologia: a *técnica da invéxis*; a *técnica do estado vibracional*; a *técnica de passar ridículo*; a *técnica da reciclagem intraconsciençial* (recin); a *técnica de potencialização dos trafores para a autossuperação da timidez*; a *técnica da docência conscienciológica*; a *técnica da exposição social*; a *técnica da dupla evolutiva* (DE); a *técnica da empatia*; a *técnica da lista de trafores e trafores*.

Voluntariologia: o *voluntariado na Associação Internacional de Inversão Existencial* (ASSINVÉXIS) ajudando na superação da timidez desde a juventude; o *voluntariado nas Instituições Conscienciocêntricas* (ICs); o *voluntariado propulsor de recins*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico do estado vibracional*; o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vigil* (IFV); o *laboratório conscienciológico da Auto–proexologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopenologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopesquisologia*; o *laboratório conscienciológico do Curso Intermissoivo*; o *laboratório conscienciológico Serenarium*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Invexologia*; o *Colégio Invisível da Comunicologia*.

Efeitologia: o *efeito da diminuição da ansiedade*; o *efeito do autenfretamento*; o *efeito das reciclagens intraconsciençiais*; o *efeito do posicionamento pessoal*; o *efeito das amizades*

evolutivas na convivência sadia; o efeito da autexposição; o efeito da aplicação da técnica da invéxis precocemente.

Ciclogia: o ciclo pergunta-resposta; o ciclo apresentação-satisfação; o ciclo conversa-autexposição.

Enumerologia: a superação do medo de falar em público; a superação do medo de errar; a superação do medo de perguntar; a superação do medo de não ser aceito pelo grupo; a superação do medo de dizer não; a superação do medo de passar vergonha; a superação do medo de falar com pessoas desconhecidas.

Binomiologia: o binômio convivência-amizade; o binômio necessidade-superação; o binômio autopesquisa–autoconscientização dos traços; o binômio feedbacks-reflexão; o binômio erro-acerto; o binômio estudo–diminuição da ansiedade; o binômio pensamento-fala.

Interaciologia: a interação com pessoas diferentes; a interação com pessoas de faixas etárias diferentes.

Crescendologia: o crescendo autenfrentamento-autossuperação; o crescendo apresentação-exposição; o crescendo convivência-superação; o crescendo patológico medo da desaprovção–timidez.

Trinomiologia: o trinômio apresentação-satisfação-motivação; o trinômio autopesquisa-feedbacks-recin.

Polinomiologia: o polinômio imaginação-dramatização-medo-insegurança.

Antagonismologia: o antagonismo abertismo consciencial / fechadismo consciencial; o antagonismo timidez / introversão; o antagonismo autexposição / autescundimento.

Paradoxologia: o paradoxo de o tímido poder não gostar de ficar sozinho; o paradoxo de a Internet poder ajudar na superação da timidez.

Legislogia: a lei do maior esforço aplicada pela conscin tímida.

Filiologia: a neofilia; a recinofilia; a invexofilia; a criticofilia; a autopesquisofilia.

Fobiologia: a glossofobia; a agorafobia; a sociofobia; a criticofobia.

Sindromologia: a síndrome de Asperger; a síndrome do estrangeiro (SEST); a síndrome da interiorose; a síndrome da urgência; a síndrome do patinho feio; a síndrome do ansiosismo; a síndrome do perfeccionismo.

Maniologia: a mania de não falar quando quer; a mania de falar com medo de heterocríticas; a mania de não se expressar.

Mitologia: o mito da superação da timidez sem autexposição; o mito da possibilidade de agradar a todos; o mito de o tímido ser pacífico; o mito da timidez não ter desvantagens.

Holotecologia: a convivioteca; a experimentoteca; a terapêuticoteca; a somatoteca; a assistencioteca; a invexoteca; a proexoteca; a autopesquisoteca; a discernimentoteca.

Interdisciplinologia: a Comunicologia; a Autolucidologia; a Proexologia; a Invexologia; a Autenfrentamentologia; a Conviviologia; a Autopensenologia; a Experimentologia; a Grupocarmologia; a Autopriorologia; a Traforologia; a Cosmoeticologia; a Assistenciologia; a Mesologia; a Autoconsciencioterapia; a Consciencioterapia; a Evolucologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin destímida; a conscin confiante; a conscin disposta à superação da timidez; a conscin desvergonhada; a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

Masculinologia: o tímido; o corajoso; o confiante; o determinado; o valente; o destemido; o inversor existencial; o reciclante existencial; o verbetólogo; o comunicólogo; o autoposicionado; o autopesquisador; o observador; o escritor; o empenhado; o falante; o exemplarista; o estudioso; o professor.

Femininologia: a tímida; a corajosa; a confiante; a determinada; a valente; a destemida; a inversora existencial; a reciclante existencial; a verbetóloga; a comunicóloga; a autoposiciona-

da; a autopesquisadora; a observadora; a escritora; a empenhada; a falante; a exemplarista; a estudiosa; a professora.

Hominologia: o *Homo sapiens comunicabilis*; o *Homo sapiens securus*; o *Homo sapiens expositor*; o *Homo sapiens traforista*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens intermissivista*; o *Homo sapiens didacticus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: superação *básica* da timidez na juventude = a autoconscientização da autoinibição, tendo em mente os mecanismo de funcionamento, a identificação das metodologias e práticas iniciais para a remissão; superação *avançada* da timidez na juventude = o posicionamento crítico e continuidade das ações colocadas em prática, promovendo a remissão efetiva da autoinibição.

Culturologia: a *cultura da autexposição cosmoética*; a *cultura do autenfrentamento*; a *cultura da docência*; a *cultura invexológica*; a *cultura do debate*; a *cultura comunicativa*; a *cultura da recin*.

Trafares. No âmbito da *Parapatologia*, eis, por exemplo, em ordem alfabética, 6 condições problemáticas manifestadas pela conscin tímida capazes de potencializarem-se ao longo do tempo, caso não haja autenfrentamento precoce:

1. **Autorrepressão:** a dificuldade de expressão.
2. **Insegurança:** o medo de heterocríticas.
3. **Medo:** o receio de manifestações errôneas.
4. **Orgulho:** a preocupação com a autoimagem.
5. **Retranca:** o uso de mecanismos de defesa do ego (MDEs).
6. **Vitimismo:** o ato de se colocar no papel de vítima.

Terapeuticologia. Sob a ótica da *Autoconsciencioterapia*, eis, por exemplo, em ordem alfabética, 13 medidas passíveis de ajudar a conscin jovem na superação da timidez:

01. **Autoconfiança:** o desenvolvimento da autossegurança em várias áreas da vida.
02. **Autoconsciencioterapia:** a aplicação de *técnicas autoconsciencioterápicas*.
03. **Autopesquisa:** a autoinvestigação visando a autossuperação da inibição.
04. **Convivência:** o cultivo da convivialidade sadia.
05. **Desacomodação:** a saída da zona de conforto nosográfica.
06. **Desdramatização:** o autesforço de ver os fatos de modo realista.
07. **Docência:** a *interação sadia com os alunos*.
08. **Estudo:** a ampliação do nível de cognição pessoal.
09. **Oportunidade:** o aproveitamento das ocasiões evolutivas no dia a dia.
10. **Ortopensividade:** o cultivo de pensenes desdramatizadores.
11. **Propósito:** a autoconscientização do objetivo de vida.
12. **Recin:** a mudança de comportamento diante da timidez.
13. **Voluntariado:** a atuação e a *interação com o grupo evolutivo dentro do voluntariado conscienciológico*.

VI. Acabativa

Remissologia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a superação da timidez na juventude, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Abertismo consciencial:** Evoluciologia; Homeostático.
02. **Acanhamento:** Psicossomatologia; Nosográfico.
03. **Autexpressão:** Comunicologia; Neutro.
04. **Autorrepressão emocional:** Parapatologia; Nosográfico.
05. **Comunicação interassistencial:** Comunicologia; Homeostático.
06. **Desdramatização da autexposição pública:** Comunicologia; Homeostático.
07. **Desinibição laringochacral:** Comunicologia; Neutro.
08. **Diálogo autêntico:** Anticonflitolgia; Homeostático.
09. **Efeito da repressão:** Parapatologia; Nosográfico.
10. **Exemplário verbetológico:** Exemplariologia; Homeostático.
11. **Exposição pública:** Conviviologia; Neutro.
12. **Ferramenta de comunicação:** Comunicologia; Neutro.
13. **Inibição comunicativa:** Psicossomatologia; Nosográfico.
14. **Megafocalização precoce:** Invexologia; Homeostático.
15. **Timidez:** Comunicologia; Nosográfico.

A SUPERANÇA DA TIMIDEZ NA JUVENTUDE EXIGE AUTEXPOSIÇÃO, CORAGEM, POSICIONAMENTO E, PRINCIPALMENTE, AUTENFRENTAMENTO QUANTO AO DESENVOLVIMENTO DA COMUNICABILIDADE INTERASSISTENCIAL.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, apresenta traços de timidez? Em caso afirmativo, já superou tais características? Quais fatos comprovam isso?

Filmografia Específica:

1. **O Discurso do Rei.** **Título Original:** *The King's Speech*. **País:** Reino Unido; & Austrália. **Data:** 2010. **Duração:** 118 min. **Gênero:** Biografia; Drama; & História. **Idade (censura):** 12 anos. **Idioma:** Inglês. **Cor:** Colorido. **Direção:** Tom Hooper. **Elenco:** Colin Firth; Geoffrey Rush; Helena Bonham Carter; Derek Jacobi; Timothy Spall; Guy Pearce; Michael Gambon; & Claire Bloom. **Produção:** Iain Canning; Emile Sherman; & Garet Unwin. **Roteiro:** David Seidler. **Fotografia:** Danny Cohen. **Música:** Alexandre Desplat. **Distribuidora:** Paris Filmes. **Outros dados:** Oscar de Melhor Direção; Melhor Filme; Melhor Ator; Melhor Roteiro Original (2011); BaftaFilms Awards de Melhor Filme; Melhor Ator; Melhor Trilha Sonora; Melhor Roteiro Original; Melhor Ator Coadjuvante e Melhor Atriz Coadjuvante (2011); Globo de Ouro de Melhor Ator (2011). **Sinopse:** George VI, conhecido como Bertie, assume, a contragosto, o trono de rei da Inglaterra quando o irmão, Edward, abdica do posto em 1936. Despreparado, o novo rei pede o auxílio de especialista em discursos para superar o nervosismo e gagueira.

Bibliografia Específica:

1. **Nonato**, Alexandre; *et al.*; **Inversão Existencial: Autoconhecimento, Assistência e Evolução desde a Juventude**; pref. Waldo Vieira; 304 p.; 70 caps.; 17 *E-mails*; 62 enus.; 16 fotos; 5 microbiografias; 7 tabs.; 17 *websites*; glos. 155 termos; 376 refs.; 1 apênd.; alf.; 23 x 16 cm; br; *Associação Internacional Editores*; Foz do Iguaçu, PR; 2011; páginas 135 a 137, 141, 142 e 196 a 199.

2. **Vieira**, Waldo; **Léxico de Ortopensatas**; revisores Equipe de Revisores do Holociclo, CEAEC & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vols. 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 Editores*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; página 1.933.

Webgrafia Específica:

1. **Ferrarez**, Eliana; **Como Identificar a Timidez**; Artigo; 1 fichário; 5 fotos; 3 testes; disponível em: <<http://elianafernandez.com.br/como-identificar-timidez/#>>; acesso em: 26.05.20; 11h00.

2. **Portal Dale Carnegie**; **Como Vencer a Timidez e Superar Alguns Medos**; Artigo; 1 foto; 13 técnicas; disponível em <<https://portaldalecarnegie.com/como-vencer-timidez-e-superar-alguns-medos/>>; acesso em: 26.05.20; 11h14.

C. T. B.