

Autossuperação da Sociofobia e Atributos Mentaisomáticos

(Autorrecinologia)

Niedson de Albuquerque Vasconcelos*

Resumo. O presente artigo objetiva apresentar a experiência de autossuperação do Transtorno de Ansiedade Social (TAS), ou fobia social, termo mais popular, vivenciada pelo autor. Discorre sobre as causas do transtorno, o impacto do mesmo sobre a vida das pessoas e de seus veículos de manifestação, e em particular os atributos mentaisomáticos. Expõe o laboratório consciencial do autor e sugere técnicas para a autossuperação. O estudo foi baseado no paradigma consciencial.

Palavras-chave: Autopesquisa; Sociofobia; Superação.

Abstract. This article aims to present the author's experience of self-overcoming Social Anxiety Disorder (SAD), also known more commonly as social phobia. It discusses the causes of the disorder, the impact on people's lives and the vehicles of manifestation, in particular, the mentalsomatic attributes. It exposes the author's consciencial laboratory and suggests techniques for self-overcoming. The study was conducted from the perspective of the consciencial paradigm.

Key words: Self-research; Sociophobia; Overcoming.

INTRODUÇÃO

Contexto. Para melhor compreensão dos passos dados até a superação do transtorno é necessário definir, em linhas gerais, o problema, suas causas e sintomas relacionados.

Definição. O Transtorno de Ansiedade Social (TAS) é o estado afetivo penoso, de receio e de apreensão, da consciência, intra ou extrafísica, sem causa evidente, caracterizado pelo medo acentuado e persistente de exposição, de ser julgado, avaliado ou de agir de maneira inadequada e ridícula na presença de outras pessoas, gerando comprometimentos na manifestação holossomática (Rossa, 2013).

Medo. O medo é uma emoção normal e natural. Ele pode ajudar na defesa de eventos perigosos. Ter medo de andar de noite em uma rua escura ou de ser atropelado nos fazem ter cuidados nessas circunstâncias. Mas, muitas vezes, o medo pode ser

irracional, quando a pessoa demonstra medo de circunstância(s) ou pessoa(s) sem uma causa justificada. Na fobia social o medo pode desorganizar a vida da pessoa. Mesmo que se admita que é ilógico, é difícil para o sociofóbico suplantar os sintomas.

Fuga. Um fóbico social tem tendência a fugir do convívio social. Sente dificuldades no cotidiano da sua vida profissional e nos relacionamentos sempre que precisa ser o alvo das atenções.

Sintomas. Para fins didáticos, o autor classificou os sintomas do Transtorno de Ansiedade Social (TAS) relacionados aos veículos componentes do holossoma (soma, energossoma, psicossoma e mentalsoma):

1. **Somáticos:** o nível de ansiedade gerado pelas situações sociais pode ser, desde um simples rubor até uma taquicardia. Demonstrar esses sintomas é uma das grandes preocupações do fóbico social. Os mais comuns, apresentados em ordem alfabética são:

- Boca seca;
- Diarreia;
- Dor no estômago ou náuseas;
- Embaçamento da visão;
- Falta de ar;
- Rubor nas faces;
- Sensação de desmaio;
- Taquicardia;
- Tensão muscular;
- Tontura;
- Transpiração excessiva;
- Tremores;
- Voz trêmula ou gagueira

2. **Energossomáticos:** normalmente são desconhecidos pela consciência, mas afetam sua disposição:

- A descompensação energética;
- O bloqueio dos chacras;
- O assédio energético extrafísico.

3. **Psicossomáticos:** as crenças irracionais geram uma série de efeitos emocionais que aumentam o nível de ansiedade:

- **Ansiedade antecipatória:** dias antes de uma situação social acontecer, ficar preocupado, nervoso, como se a estivesse vivendo antecipadamente;
- **Ansiedade de arrependimento:** a consciên rememora todo o acontecimento, revivendo os erros e fazendo um teatro mental, simulando o comportamento ideal;
- **Dificuldade:** na projetabilidade lúcida devido à ansiedade;
- **Medo:** de ser julgado; de se sentir o centro das atenções; de parecer ridículo; de interagir com estranhos; de falar em público;
- **Vergonha:** de comer em público.

4. **Mentaisomáticos:** com a falta de clareza no raciocínio, os atributos mentaisomáticos não funcionam a contento, por exemplo, os seguintes apresentados em ordem alfabética:

- **Atenção:** o foco da atenção é muito egóico, interno, voltado para os próprios pensamentos ou o que os outros estão pensando da pessoa. Quando externo, o foco da atenção supervaloriza situações, sempre buscando o lado negativo;
- **Concentração:** o estresse devido a situação vivida atrapalha a concentração no momento da crise;
- **Criticidade:** o senso crítico é prejudicado pela imaginação e pelo medo exacerbado;
- **Comunicabilidade:** a falta de comunicação ou a comunicação hesitante, falha, não assertiva é o comum para quem sofre do transtorno;
- **Imaginação:** a imaginação fértil cria problemas, exagera situações, predispõe ao início da crise;
- **Memória:** a memória é utilizada para relembrar e recriar, mentalmente, as situações sofridas e o que deveria ter sido feito no “mundo ideal”;
- **Vontade:** a vontade fraqueja.

Causas. Apresenta-se, a seguir, em ordem alfabética, algumas das possíveis causas desencadeadoras da fobia social:

- **Estrutura Cerebral:** “Do ponto de vista neurobiológico, em um estudo com amostra pequena... observaram redução da amígdala e do hipocampo de fóbicos sociais comparados a controles. Um menor volume do lado direito do hipocampo estava intensamente relacionado à gravidade do transtorno. Este foi o primeiro estudo que encontrou redução volumétrica de estruturas cerebrais de fóbicos sociais.” (Gibara, 2014).
- **Evolução:** No tempo das cavernas, a ansiedade era necessária para decidir pela fuga ou enfrentamento das situações de risco. (Gouveia, 2000).
- **Genética:** Ainda não foi comprovado, mas as pesquisas mostram que é muito mais comum membros da mesma família manifestarem sintomas de sociofobia. (Gibara 2014).
- **Mesologia:** A forma de educação dos pais, as experiências negativas, o *bullying* e outros traumas que podem desencadear o transtorno. (Gibara, 2014).
- **Paragenética:** Hipótese do autor de que a própria conscin traga de outras existências as características de ansiedade social.

Situações. A seguir, são apresentadas algumas situações em os sintomas de fobia social podem aparecer:

- Andar em transportes públicos;
- Andar na rua;
- Comemorar aniversário, ser o centro das atenções;
- Comer ou beber em público;
- Cumprimentar ou ser cumprimentado por pessoas desconhecidas
- Escrever, dirigir ou praticar esportes enquanto é observado;
- Estar em espaço fechado onde há gente desconhecida;
- Falar com estranhos;
- Falar em público;
- Fazer ou receber chamadas telefônicas;
- Ir a uma entrevista;
- Paquerar ou ser paquerado;
- Participar de eventos sociais e festas;
- Reclamar de um atendimento em um restaurante;
- Ser apresentado a outras pessoas;

- Trabalhar enquanto é observado.

Retroalimentação. As situações promotoras de fobia social geram ansiedade e desencadeiam sintomas holossomáticos, os quais, por sua vez, retroalimentam o holopense sociofóbico da consciência, favorecendo a continuidade do *stress* e até a ampliação da crise pessoal.

DESENVOLVIMENTO

Juventude. Desde os seus 10 anos de idade, sem motivo aparente, o autor ficou muito introspectivo. Passou a viver da escola para casa e de casa para a escola. Já gostava de ler e começou a ler mais ainda. Do isolamento autoimposto, aos poucos, passou à timidez.

Segurança. De sua casa fez seu porto seguro. Lá não se sentia ansioso. Conseguia se “esconder” no meio de 5 irmãos. E tinha o apoio da família sempre que precisava.

Fuga. Fugia ao se perceber em situações que trazia alguma exposição. Por exemplo, se escondia no quarto quando chegava visitas em sua casa.

Escola. A escola era o local que mais gerava ansiedade. Principalmente pelo motivo de ser o lugar onde passava boa parte do dia e, também, onde precisava se expor.

Medo. Ficava muito nervoso com a possibilidade de ser chamado para responder alguma questão e errar. O coração acelerava, suava, tremia. Era penoso.

Paranoia. Tinha medo de andar no meio do corredor da escola por temer que todo mundo estaria olhando para ele.

Vergonha. Quando era convidado para festas desejava dançar, mas não tinha coragem. O medo de rejeição era muito grande.

Arrependimento. Por não ter coragem de se socializar deixava passar as oportunidades e depois imaginava como deveria ter sido, o que deveria ter falado e como seria a reação das pessoas.

Constância. A ansiedade virou uma companheira constante. Passara a preferir estudar, ler, a ter que conviver. Isto desenvolveu seu lado mentalsomático em detrimento do psicossoma. Tinha dificuldades para sentir vontade de sair de casa para socializar.

Desconforto. Quando saía com amigos, logo sentia vontade de voltar para o porto seguro, sua casa. Apesar de desenvolver a concentração para os estudos, a inteligência, o raciocínio rápido, em situações sociais esses atributos eram obnubilados pela ansiedade.

Leitura. Na adolescência o problema incomodava cada vez mais. Resolveu procurar nos livros alguma solução. Na época, o que encontrou foi um livro de um filósofo japonês que viveu no século XII (Yoritomo Tashi) “A Timidez Vencida em 12 lições”. Na obra o autor trata a timidez como “uma falsa virtude”. No momento em que leu o livro caiu uma venda dos seus olhos.

Senha. Na verdade, o tímido se acha importante, observado, como se o mundo girasse ao seu redor. Fora o começo da quebra do padrão de ansiedade. A senha para começar a desanuviar o problema foi o egoísmo do tímido, situação não considerada pelo autor. Assim começou a melhorar sua lucidez do processo.

Autoconsciencialidade. Passou a ver que não era especial. Não havia motivo para que as pessoas o observassem ao caminhar pelo corredor da escola. A partir dessa reflexões a autoestima melhorou.

Conscienciologia. Nos anos 90, conheceu a Projeciologia e a Conscienciologia, através de seu irmão que havia comprado os dois tratados do professor Waldo Vieira: Projeciologia e 700 experimentos.

Imaturidade. Na época ainda não estava maduro o suficiente para entender a dimensão das verps e deixou os estudos de lado.

Vazio. Depois dos 40 anos, apesar da diminuição da ansiedade e de ter um emprego e uma família, vivia se questionando sobre missão de vida, sobre estar estagnado e sem grandes motivações.

INTERCAMPI. Um amigo e voluntário do IIPC Brasília recomendou uma palestra da Associação Internacional dos Campi de Pesquisas da Conscienciologia (INTERCAMPI) que seria ministrada em Maceió. O atributo da vontade estava mais forte, o que permitiu vencer a resistência de ficar em casa, problema constante de um ansioso social. Foi à palestra e teve a extrapolação do chacra frontal.

Curiosidade. A experiência motivou a leitura de diversos livros, horas de vídeos no *YouTube* e finalmente o primeiro curso: *Balanco Existencial*.

Tenepes. Este autor passou mais de 6 meses estudando a técnica da Tenepes: *Tarefa Energética Pessoal*, diária, de doação de energias para consciências intra e extrafísicas, realizada de modo anônimo e gratuitamente pelo praticante da técnica, em conjunto com amparador extrafísico.

Motivação. Foi criada a vontade e determinação para assumir o compromisso. Um dos motivos, não tão nobre, era o fato de não ter coragem de assistir as pessoas diretamente. Por isso, o autor considerou que a Tenepes, por ser anônima e fisicamente solitária, seria perfeita para ele.

Balanço. Incentivado pela esposa e pelo amigo, se inscreveu no curso Balanço Existencial 2018, da Associação Internacional de Programação Existencial (APEX), em Foz do Iguaçu/PR. O balanço existencial tinha um tema bem propício para o autor “Amizades Evolutivas”.

Diagnóstico. Uma das constatações do curso foi que a vida social estava quase nula. Era de casa para o trabalho e do trabalho para casa. Não via mais os amigos e muito menos fazia novos. Não saía mais tanto com a família. Projetou equilibrar essa área da vida.

Autopesquisa. o autor buscava um tema de autopesquisa. Queria muito escrever, pensou em alguns temas técnicos seguindo sua formação em Gestor de Projetos, mas, durante uma sessão de Tenepes, veio a inspiração para um tema pessoal: Casulo Autoimposto, com a seguinte definição: *Casulo autoimposto* é um comportamento da conscin, homem ou mulher, de isolar-se do convívio social por achar a própria companhia suficiente ou por não se sentir à vontade em ambientes com holopenses diferentes do seu.

Verbete. Resolveu submeter 3 títulos para a Encyclossapiens, responsável pela revisão dos verbetes da Enciclopédia da Conscienciologia: 2 técnicos e o mais pessoal.

Aprovação. O tema escolhido foi exatamente o do casulo autoimposto, mas com sugestão de mudança do título para Conscin Sociofóbica. Ao pesquisar com mais detalhes o tema o autor identificou que já passara pelos diversos sintomas de ansiedade e situações vividas pelos sociofóbicos. Resolveu rememorar e pesquisar técnicas de como superar tantas situações de ansiedade. Assim nasceu o título Autossuperação da Sociofobia.

Evolução. Uma das coisas que marcou e motivou a busca pela autossuperação da sociofobia foi a frase “Ninguém evolui sozinho”. A necessidade de se socializar aumentava.

Apoio. Sempre tivera apoio do primeiro grupo familiar e sua esposa foi e é de suma importância em todo o progresso nas relações sociais, sempre apoiando, incentivando a participação em cursos e no voluntariado.

Bioenergias. As práticas energéticas ajudaram a equilibrar os chacras e trazer mais autoconfiança e desenvolvimento parapsíquico.

Evitação. Em vez de evitar as pessoas e situações que o incomodavam, o autor enfrentou e superou muitas delas.

Voluntariado. A opção pelo voluntariado foi muito importante para o amadurecimento e o desenvolvimento do olhar mais assistencial, tirando o foco do próprio umbigo.

Patamar. Numa escala de 0 a 10 de nível de ansiedade, hoje, o autor se coloca no patamar de 3. Ainda há arestas a aparar, mas o caminho começou a clarear.

Prescriciologia. Sob a ótica da Autoconsciencioterapia, eis 17 variáveis a serem consideradas na remissão da fobia social, dispostas em ordem alfabética:

01. **Acalmia:** usar técnicas de relaxamento para promover a acalmia íntima propiciando maior clareza, lucidez e autocrítica.
02. **Assistência:** utilizar a atenção com foco externo, privilegiando as tarefas assistenciais.
03. **Balanco Existencial:** fazer um balanço de sua vida, trafores, trafares e trafais e áreas da vida facilitando o diagnóstico e o planejamento das estratégias de superação. Neste momento o atributo da memória e senso crítico é muito importante.
04. **Bioenergias:** manter os chacras equilibrados através de práticas energéticas.
05. **Concentração:** exercitar a concentração mental evitando devaneios e temores irracionais.
06. **Vontade:** ter força de vontade para querer interagir socialmente.
07. **Enfrentamento:** Através da autorganização planejar o enfrentamento gradual das situações sociais temidas.
08. **Holoteca:** examinar, em diferentes tecas, os temas da autopesquisa.

09. **Medicação:** seguir orientação médica quanto à necessidade de empregar antidepressivos e/ou inibidores de recaptção de serotonina, para atuar sobre a química cerebral.
10. **Neopensividade:** trocar os nosopenses, acionadores e alimentadores da ansiedade social, por ortopenses capacitadores e adequados.
11. **Presente:** focar a atenção no presente evitando ansiedade antecipatória ou remorsos do passado.
12. **Racionalidade:** avaliar se os pensenes são racionais ou imaginários.
13. **Reciclagens:** promover as recins e recéxis necessárias.
14. **Registro diário:** registrar as interações e os resultados obtidos enquanto ferramenta auxiliar da memória e motivação para reciclagens futuras.
15. **Tecnologia:** empregar o recurso da realidade virtual para simular as situações temidas em ambiente seguro; utilizar aplicativos de celular favorecendo a socialização.
16. **Terapia:** investir na Consciencioterapia, na terapia cognitivo comportamental ou na psicoterapia auxiliares do processo de cura.
17. **Treino:** treinar as competências sociais utilizando a imaginação.

CONCLUSÃO

Atualidade. Hoje, ano base 2024, o autor já dispõe de um desembaraço nas relações sociais. Ministrou aulas conscienciológicas, defendeu três verbetes, fez mediação de debates em lives, participou de debates sobre pesquisas que vem trabalhando, foi coordenador de setor de marketing de uma instituição conscienciocêntrica. Agora atua no técnico-científico da INTERCAMPI, voluntaria na União das Instituições Conscienciocêntricas Internacionais (UNICIN) e é pesquisador do Colégio Invisível da Evoluciologia.

Atributos. O autor identifica que a vontade foi o principal catalisador das mudanças na superação do transtorno. A comunicabilidade foi potencializada ao nível nunca esperado pelo autor. A sensação é de que a vontade e a determinação destravaram a comunicabilidade.

Sociabilidade. A pandemia do coronavírus (anos de 2020 até 2022) atrapalhou a disponibilidade de eventos sociais, o que o autor está retomando aos poucos.

Mensagem. Muita gente convive com ansiedade e stress social. Importante saber que não estão sozinhos. Existe solução e depende muito da aceitação e do enfrentamento dos problemas. Cabe a cada um de nós nos autoconhecermos e nos dispormos ao autenfrentamento propiciando galgar novos níveis em nossa proéxis.

*“A solidão limita o voo do pássaro que voleta ao redor de si mesmo
ao invés de tomar um belo impulso”*

(Yoritomo Tashi, sec XII).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. TASHI, Yoritomo; **A timidez Vencida em 12 lições**; Tecnoprint gráfica AS; Rio de Janeiro, RJ; 1961; páginas 13-22.
2. GIBARA, Cristiane Maluhly. **Exposição à realidade virtual no tratamento da fobia social: um estudo aberto**; 145 p; São Paulo,SP; 2014; páginas 2-24.
3. GOUVEIA, José Pinto. **Ansiedade Social: Da Timidez à Fobia Social**; Quarteto Editora; 436 p; Coimbra,Portugal; 2000; capítulo 1.
4. ROSSA, Dayane; **Ansiedade social**; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; Enciclopédia da Conscienciologia; verbete 2573; apresentado no *Tertulianum/CEAEC*; Foz do Iguaçu, PR; 19.02.2013; disponível em <http://encyclossapiens.space/buscaverbete/> ; acesso em 04/06/2019 22:27.
5. VIEIRA, Waldo; **Evitação da evitação**; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; Enciclopédia da Conscienciologia; verbete 1019; apresentado no *Tertulianum / CEAEC*; Foz do Iguaçu, PR; 14.11.2008; disponível em <http://encyclossapiens.space/buscaverbete/> ; acesso em 04/06/2019 22:28.
6. Idem; **Reclusão voluntária**; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; Enciclopédia da Conscienciologia; verbete 460; apresentado no *Tertulianum/CEAEC*; Foz do Iguaçu, PR; 04.02.2007; disponível em <http://encyclossapiens.space/buscaverbete/> ; acesso em 04/06/2019 22:30.

* Servidor público. Graduado em Ciências da Computação. MBA em Gerência de Projetos. Voluntário e docente da Conscienciologia. Tenepessista e verbetógrafo da Enciclopédia da Conscienciologia.

E-mail: niedson@gmail.com