

TIMIDEZ (COMUNICOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *timidez* é o traço de temperamento ou de personalidade da conscin, homem ou mulher, caracterizado pela manifestação de excessivo acanhamento, retraimento, inibição, escondimento, mascaramento, silêncio e ansiedade, relacionado ao sentimento de desconforto, embaraço, incômodo ou culpa, devido à autavaliação negativa, principalmente frente a situações sociais.

Tematologia. Tema central nosográfico.

Etimologia. O termo *timidez* deriva do idioma Latim, *timidus*, “aquele que tem medo”, de *timor*, “de medo”. Surgiu no Século XIV.

Sinonimologia: 1. Acanhamento excessivo. 2. Envergonhamento extremo. 3. Retraimento exagerado.

Antonimologia: 01. Destimidez. 02. Audácia. 03. Atrevimento. 04. Bravura. 05. Desacanhamento. 06. Sociabilidade. 07. Atiramento. 08. Desembaraço. 09. Extroversão. 10. Expansividade.

Estrangeirismologia: a *shy person*; a *awkwardness*; o *lacking selfconfidence*; o *overcoming the emotional discomfort of shyness*; o *developing the strong profile*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à comunicabilidade evolutiva.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopense pessoal da conduta tímida; os nosopenses; a nosopense-nidade, os patopenses; a patopense-nidade; os lateropenses; a lateropense-nidade; os xenopenses; a xenopense-nidade; a intrusão pensênica; o autocentramento pensênico; os bagulhos pensênicos; os contrapenses; a contrapense-nização; a rigidez pensênica; a ruminação pensênica.

Fatologia: a timidez; a vida tímida; o constrangimento; a atrapalhação; o comedimento excessivo; a evitação do contato visual; a fantasia; o conflito íntimo; as emoções contraditórias; o analfabetismo emocional; a preocupação egocêntrica; a perturbação mental; as reações físicas típicas; a autocensura; o autoboicote; a criação de muralhas em torno de si; o vulcão explosivo da timidez; o comportamento retraído; a passividade; os gatilhos da timidez; a falta de aptidão social; a impessoalidade nas interações sociais; os ruídos de comunicação; a necessidade de aprovação externa; a aversão ao contato pessoal; a evitação do relacionamento afetivo-sexual devido à dificuldade de interação social; o monopólio do umbigão dificultando a tares; o comportamento esquivo; a influência cultural; as expectativas inadequadas dos pais sobre o comportamento social do filho; os papéis familiares; o isolamento social; o autismo consciencial; a falta de habilidade social; a rigidez social; o grupo seletivo de convivência; o bloqueio em fazer laços de amizade; o uso de muletas tecnológicas para a convivialidade; a dificuldade de pedir ajuda; o mundo mental interior; a solidão; o rótulo de tímido gerando autassédio; o fechadismo consciencial; a doença social; a “prisão perpétua” sem direito à liberdade condicional; a intimidação autoimposta; a preocupação em ser objeto de investigação alheia; a dificuldade de autenfrentamento; a perda de identidade; a internalização de heterocríticas sem análise lúcida; a idealização de si mesmo e de situações; o egocentrismo; a necessidade de ser unanimidade; a preocupação sobre si mesmo; o excesso de percepção de si mesmo; a autocrítica exagerada; a autocobrança excessiva; o conflito interno; a evitação de ser o foco das atenções; a distorção cognitiva favorecendo a manutenção da timidez; a resistência em aceitar elogios; as situações de avaliação social estressantes; a estigmatização; o preconceito pessoal; a torre de marfim; a insegurança pessoal; a limitação de escolhas devido às autorrestrições sociais impostas a si mesmo; a antecipação do fracasso; a intolerância

à frustração; a inveja; o receio de expor vulnerabilidades pessoais; o trauma de infância; os condicionamentos; as lavagens cerebrais; a palavra “não” decodificada como rejeição ou fracasso; o mutismo seletivo; os ganhos secundários; o autodesamparo aprendido; o comportamento derrotista; a preguiça comportamental; a extroversão forçada; a perda de oportunidades evolutivas; a estagnação evolutiva; a perda do *timing* para a consecução da proéxis pela timidez exarcebada; a falta do uso da *inteligência evolutiva* (IE) na convivialidade.

Parafatologia: a falta de autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a defasagem energética; os bloqueios chacrais; o monopólio do cardiochakra; o autencapsulamento energético; as interprisões grupocármicas; a dificuldade de interação interdimensional; o medo dificultando a projeção lúcida; as oportunidades perdidas de convivência com o amparador; a melex.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo patológico situação desconfortável–sensação desagradável*; o *sinergismo doentio ambiente competitivo–acanhamento*; o *sinergismo nosológico timidez-alcoolismo*; o *sinergismo nocivo repressão de emoções–agressividade latente*; o *sinergismo nosográfico falta de amor próprio–envergonhamento*.

Principiologia: o *princípio de ninguém evoluir sozinho*.

Codigiologia: a ausência do *código pessoal de Cosmoética* (CPC); a falta do *código grupal de Cosmoética* (CGC).

Teoriologia: a *teoria da personalidade narcisista*; a *teoria da robéxis*; a manutenção e potencialização da *teoria das interprisões grupocármicas*.

Tecnologia: a *técnica cosmoética de não aceção de pessoas*; a *técnica de passar ridículo*; a *técnica da docência conscienciológica*; a *técnica da exposição social*; a *técnica da autochecagem da intencionalidade pessoal*; a *técnica do descondicionamento*; a *técnica da habituação*; a *técnica da autovalorização*; a *técnica dos 15 minutos de espera*; a *técnica de potencialização dos trafores para a autossuperação da timidez*; a *técnica dos pequenos progressos*.

Voluntariologia: as dificuldades no *voluntariado conscienciológico*; a postergação do *voluntariado na docência conscienciológica*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Pensenologia*; o *laboratório conscienciológico da convivialidade grupal*; o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil* (IFV); o *laboratório conscienciológico das retrocognições*; o *laboratório conscienciológico da Parageneticologia*; o *laboratório conscienciológico da Paradireitologia*; o *laboratório conscienciológico da Cosmoeticologia*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Comunicologia*; o *Colégio Invisível da Conviviologia*; o *Colégio Invisível da Pensenologia*; o *Colégio Invisível da Cosmoeticologia*; o *Colégio Invisível da Conscienciometrologia*; o *Colégio Invisível da Consciencioterapia*.

Efeitologia: o *efeito da alteração da capacidade de atenção*; o *efeito da timidez no desenvolvimento acadêmico*; o *efeito da autopunição e autoflagelo*; o *efeito dos brancos mentais*; o *efeito do comodismo*; o *efeito dos devaneios*; o *efeito da inautenticidade*; o *efeito da omissão deficitária*; o *efeito da manipulação pelo silêncio*; o *efeito da superficialidade*; o *efeito da vitimização*; o *efeito do isolamento*.

Neossinapsologia: os bagulhos autopensênicos dificultando a *formação de neossinapses para a vivência da interação social*; as *retrossinapses anacrônicas atuantes nesta vida intrafísica atravancando a autossuperação*.

Ciclogia: o *ciclo multiexistencial patológico melin-melex*; o *ciclo vítima-algoz* de si mesmo.

Enumerologia: o *medo* de se expor; o *medo* do ridículo; o *medo* das heterocríticas; o *medo* de errar; o *medo* do fracasso; o *medo* de não ser aceito; o *medo* do autentenfrentamento.

Binomiologia: o *binômio erro-acerto*; o *binômio segregação-marginalização*; o *binômio imprevisível-ameaçador*; o *binômio construção da autestima–domínio das manifestações in-*

traconscienciais; o binômio *adolescência–fase tímida*; o binômio *desafio social–nervosismo antecipado*; o binômio *cautela natural à convivialidade–resistência à pressão social*.

Interaciologia: a interação *monoideísmo-egoísmo*; a interação *preconceito-intimidação*.

Crescendologia: o *crescendo nosográfico timidez–fobia social–síndrome do pânico*; o *crescendo patológico minifracasso-megafracasso*; o *crescendo criança tímida–adolescente tímido–adulto tímido*; a depressão enquanto consequência do *crescendo isolamento-solidão*.

Trinomiologia: o trinômio *mundinho-apriorismose-interiorose*; o trinômio *avaliação–julgamento–heterocrítica*; o trinômio *ansiedade–nervosismo–inibição*; o trinômio *conformismo–insegurança–timidez*; o trinômio *conflito–ressentimento–repressão*.

Polinomiologia: o polinômio *distorção perceptiva–distorção paraperceptiva–distorção cognitiva–distorção mnemônica–reforço da timidez*; o polinômio *dividir a experiência–sentir empatia–compreender as diferenças–colaborar–comunicar–autossuperar a timidez*.

Antagonismologia: o *antagonismo fracassos significativos / triunfos insignificantes*; o *antagonismo submissão / liberdade de expressão*.

Paradoxologia: o *paradoxo isolamento social autoimposto–ânsia pela vivência do relacionamento social*; o *paradoxo de a evitação do erro poder antecipar o erro*; o *paradoxo de a evitação da frustração gerar autengano de êxito*; o *paradoxo autovitimização–imagem de superioridade e frieza*.

Politicologia: a egocracia.

Legislogia: a *lei da grupalidade*; a *lei do menor esforço pesquisístico*; a *lei do silêncio*.

Filiologia: a *conflitofilia*; a *xenofilia*; a *fantasiofilia*; a *emocionofilia*; a *adrenalinofilia*; a *trafarofilia*; a *enganofilia*.

Fobiologia: a *sociofobia*; a *criticofobia*; a *neofobia*; a *proexofobia*; a *recexofobia*; a *auto-pesquisofobia*; a *evoluciofobia*.

Sindromologia: a *síndrome da autovitimização*; a *síndrome da apriorismose*; a *síndrome da insegurança*; a *síndrome do exaurimento energossomático*; a *síndrome do patinho feio*.

Maniologia: a mania de grandeza.

Mitologia: o *mito do tímido modesto*; o *mito de o tímido ser pacífico*; o *mito da unanimidade*.

Holotecologia: a *convivioteca*; a *cosmoeticoteca*; a *experimentoteca*; a *terapeuticoteca*; a *somatoteca*; a *recexoteca*; a *assistencioteca*.

Interdisciplinologia: a *Comunicologia*; a *Interprisiologia*; a *Grupocarmologia*; a *Experimentologia*; a *Conviviologia*; a *Energossomatologia*; a *Autopensenologia*; a *Interassistenciologia*; a *Cosmoeticologia*; a *Evoluciolgia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *consciênçula*; a *consréu*; a *isca humana inconsciente*; o *indivíduo inibido*; a *conscin envergonhada*; a *personalidade antissocial*; o *pré-serenão vulgar*; a *conscin enciclopedista*.

Masculinologia: o *tímido*; o *acanhado*; o *inseguro*; o *prisioneiro do guarda interior*; o *sociofóbico*; o *orgulhoso*; o *arrogante*; o *inversor existencial*; o *reciclante existencial*; o *verbetólogo*.

Femininologia: a *tímida*; a *acanhada*; a *insegura*; a *prisioneira do guarda interior*; a *sociofóbica*; a *orgulhosa*; a *arrogante*; a *inversora existencial*; a *reciclante existencial*; a *verbetóloga*.

Hominologia: o *Homo sapiens timidus*; o *Homo sapiens incommunicabilis*; o *Homo sapiens egocentricus*; o *Homo sapiens acriticus*; o *Homo sapiens insecurity*; o *Homo sapiens immaturus*; o *Homo sapiens involutivus*; o *Homo sapiens parapathologicus*; o *Homo sapiens anticomoethicus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: timidez *situacional* = quando a consciência manifesta inibição somente em situações sociais específicas; timidez *crônica* = quando a consciência manifesta inibição em todas as formas de convívio social.

Culturologia: as *mimeses culturais*; a *cultura da autocobrança*.

Consciencimetrologia. Conforme a *Parapatologia*, eis, por exemplo, em ordem alfabética, 27 padrões traçarísticos e/ ou possíveis causas desencadeantes da timidez:

01. **Ansiedade.**
02. **Arrogância.**
03. **Autoimagem distorcida.**
04. **Autoproteção.**
05. **Comparação excessiva.**
06. **Controle.**
07. **Distorção cognitiva.**
08. **Egoísmo.**
09. **Falta de posicionamento.**
10. **Genética.**
11. **Holopensene.**
12. **Incompreensão.**
13. **Insegurança.**
14. **Instabilidade emocional.**
15. **Inveja.**
16. **Mesologia** (repressão na infância).
17. **Omissão deficitária.**
18. **Orgulho.**
19. **Paragenética.**
20. **Perfeccionismo.**
21. **Prepotência.**
22. **Procrastinação.**
23. **Pusilanimidade.**
24. **Referencial** (*loc* externo).
25. **Repressão.**
26. **Rigidez.**
27. **Vaidade.**

Terapeuticologia. Sob a ótica da *Consciencioterapia*, eis, em ordem alfabética, 24 posturas de redefinição do padrão mental para a autossuperação da timidez:

01. **Abertismo consciencial:** desformatar padrões e comportamentos.
02. **Amparabilidade:** confiar no amparo extrafísico de função.
03. **Assistência:** assistir pelo exemplarismo.
04. **Autaceitação:** reconhecer os trafores, os trafaes e os trafaís.
05. **Autoconfiança:** confiar nas próprias potencialidades e autocognição.
06. **Autoconhecimento:** conhecer o microuniverso consciencial.
07. **Autonomia pensênica:** libertar-se das influências externas patológicas.
08. **Binômio admiração-discordância:** praticar a convivialidade sadia.
09. **Compartilhamento:** compartilhar informações, ideias e experiências.
10. **Coragem:** expor-se de modo mais autêntico.
11. **Determinação:** promover autenfrentamentos e autossuperações.
12. **Domínio energético:** buscar a sustentabilidade e a homeostase.
13. **Humor sadio:** potencializar a superação.

14. **Interação social:** trocar experiências no meio social.
15. **Liberdade:** experimentar e vivenciar a liberdade consciencial.
16. **Lucidez:** sair do automatismo consciencial.
17. **Motivação:** obter ganhos evolutivos em detrimento dos ganhos secundários.
18. **Oportunidades:** não perder a oportunidade no *time* evolutivo.
19. **Persistência:** manter-se alinhado nos propósitos da superação.
20. **Proatividade:** agir ao invés de esperar.
21. **Resiliência:** recuperar-se rapidamente no processo do autenfrentamento.
22. **Responsabilidade:** vivenciar a importância da comunicação interassistencial.
23. **Visão traforista:** observar os aspectos positivos das situações, das pessoas, de si próprio, dos fatos e da vida.
24. **Vontade:** potencializar a autossuperação da timidez.

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 timidez, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Acanhamento:** Psicossomatologia; Nosográfico.
02. **Acrasia:** Experimentologia; Nosográfico.
03. **Bagulho autopensênico:** Patopensenologia; Nosográfico.
04. **Distorção cognitiva:** Parapatologia; Nosográfico.
05. **Efeito da repressão:** Parapatologia; Nosográfico.
06. **Egocentrismo:** Egologia; Neutro.
07. **Fechadismo consciencial:** Parapatologia; Nosográfico.
08. **Inautenticidade:** Parapatologia; Nosográfico.
09. **Inibição comunicativa:** Psicossomatologia; Nosográfico.
10. **Máscara social:** Parapatologia; Neutro.
11. **Silêncio omissivo:** Parapatologia; Nosográfico.
12. **Solidão autassediante:** Autoconviviologia; Nosográfico.
13. **Subjugação ao assédio:** Antievoluciologia; Nosográfico.
14. **Travão:** Parapatologia; Nosográfico.
15. **Truncagem intraconsciencial:** Intraconscienciologia; Nosográfico.

EXERCITAR O LIVRE-ARBÍTRIO PESSOAL E MELHORAR AS INTERAÇÕES SOCIAIS É CAMINHO EVOLUTIVO PARA A SUPERAÇÃO DA TIMIDEZ E A OBTENÇÃO DE MAIS AUTENTICIDADE, LUCIDEZ E SERENIDADE ÍNTIMA.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já perdeu oportunidades assistenciais e / ou evolutivas devido à timidez? Qual o atual investimento para a autossuperação desse travão?

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 e Melhor Roteiro Original (2011). Bafta Films 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. **Carducci**, Bernardo J.; *Vencendo a Timidez: Como Ajudar seu Filho a Ser Afetuoso, Extrovertido e se Divertir muito*; 320 p.; 3 partes; 12 caps.; 11 abrevs.; 73 enus.; 2 notas; 74 refs.; 23 x 16 cm; br.; *M. Books do Brasil Editora*; São Paulo, SP; 2012; páginas 31, 35 a 39, 44 a 46, 49, 51, 56, 68 a 70, 72, 78, 87, 114, 134, 155, 171, 183, 199, 209, 210, 237, 240, 244, 247, 256, 258, 266, 276, 285, 301 e 304.

2. **Seno**, Ana; *Comunicação Evolutiva nas Interações Conscienciais*; pref. Málu Balona; revisores Equipe de Revisores da Editares; 342 p.; 4 seções; 29 caps.; 36 citações; 1 diagrama; 22 *E-mails*; 70 enus.; 2 esquemas; 2 fluxogramas; 1 foto; 4 ilus.; 1 microbiografia; 1 planilha; 9 tabs.; 20 *websites*; glos. 181 termos; 17 filmes; 183 refs.; 2 apênds.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 17, 26, 35, 36, 39, 45, 50, 53, 66, 68, 74 e 80.

3. **Yuahasi**, Katia K.; *Estudo e Técnicas Aplicadas para Superação da Timidez*; Artigo; *Saúde Consciencial*; Revista; Anuário; Ano 2; N. 2; 1 *E-mail*; 23 enus.; 1 microbiografia; 1 tab.; 5 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*; Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2013; páginas 63 a 75.

4. **Zimbardo**, Philip G.; *A Timidez*; 286 p.; 12 caps.; 75 enus.; 1 esquema; 9 ilus.; 7 tabs.; 108 notas; 274 refs.; 21,5 x 13,5 cm; br.; *Edições 70*; Porto; Portugal; 1972; páginas 105 a 107, 110, 115, 116, 130, 134, 138 a 140, 146, 147, 177, 179 e 205.

K. K. Y.