

ESTUDO E TÉCNICAS APLICADAS PARA SUPERAÇÃO DA TIMIDEZ

Katia Yuahasi

Kátia Yuahasi, farmacêutica-bioquímica, Mestre em bioquímica clínica, Doutora em Neurologia e Neurociência e Pós-doutoranda em Neurociência e Comportamento, professora de Conscienciologia, voluntária do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia – IIPC, *ykkatia@yahoo.com.br*.

RESUMO: Este artigo objetiva promover a compreensão das causas, características, efeitos negativos e dos traços escondidos pela timidez. Estes achados foram embasados na autopesquisa e autoexperimentações de técnicas conscienciológicas. Considerando os mecanismos identificados na timidez, a autora propõe estratégias de mudança do padrão mental e aplicação de técnicas conscienciológicas que podem viabilizar a autossuperação da timidez. Conclui indicando que a conscin tímida poderá utilizar técnicas que mais podem se adaptar ao seu caso pessoal visando a superação do traço.

PALAVRAS-CHAVE: autoconhecimento, lucidez, vontade.

I. INTRODUÇÃO

Objetivo. O objetivo do presente trabalho é promover a compreensão de mecanismos responsáveis pela manifestação do traço (traço-fardo) timidez e apresentar técnicas para superá-lo.

Justificativa. A timidez é fator limitante para a manifestação da consciência e para a aplicação das suas reais potencialidades. É um ato antievolutivo que promove a estagnação da consciência. Por isso, a conscin interessada na sua autoevolução pode buscar estratégias e técnicas para manifestar-se de maneira mais autêntica, verdadeira e despojada.

Metodologia. Para o estudo da timidez foram utilizadas 6 técnicas para compreender os mecanismos, os efeitos negativos e as estratégias de superação, que foram descritas a seguir, em ordem alfabética:

1. **Docência conscienciológica.** Pensar mais na heteroassistência através de aulas de conscienciologia, deslocando a sua atenção e foco dos seus problemas pessoais para assistir consciências.

2. **Estado Vibracional (EV).** Prática de 20 EVs diários. Buscar o domínio energético para manter a homeostase bioenergética, ortopenalidade e força presencial.

3. **Monitoramento da Pensividade.** Monitorar pensenes, avaliar criticamente, trocar os pensenes negativos antievolutivos para pensenes mais cosmoéticos.

4. **Seminário de pesquisa.** Apresentar este artigo no seminário de pesquisa do IIPC (Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia) como parte do projeto de autossuperação da timidez.

5. **Técnica da autocompreensão da intencionalidade.** Analisar a intencionalidade nos diferentes contextos (situação, pensenes, comportamentos e opiniões) para qualificar a sua autenticidade,

cosmoética e foco assistencial. Sempre questionar-se com as perguntas: por quê?, como? e para que? Qual a finalidade? Qual o objetivo?

6. **Técnica da vontade-exposição.** O objetivo é mapear os sentimentos, intenções e razões de maneira lúcida quanto à vontade decidida de expor-se em público. (Modificado de "Técnica das Perdas e Ganhos", KLEIN & SCHNEIDER, 2006).

Estrutura. O artigo é estruturado da seguinte forma:

1. **Exemplos.** A autora descreve 19 exemplos de causas que podem desencadear a timidez.
2. **Efeitos.** Apresenta alguns efeitos negativos decorrentes da timidez.
3. **Trafares.** Apontam-se alguns trafores associados, que foram observados durante a pesquisa.
4. **Solução.** Descreve algumas formas de superação.
5. **Técnicas.** Mostra aplicação de técnicas para a superação da timidez.
6. **Trafos.** Finalmente, relaciona alguns trafores potencializadores da autossuperação da timidez.

II. TIMIDEZ

Definição. A timidez é o escondimento, máscara, escudo, subterfúgio que a consciência utiliza para manter-se em segundo plano, introvertida, calada, quieta e na zona de conforto.

Sinonímia: 1. Acanhamento. 2. Receio. 3. Medo. 4. Submissão. 5. Passividade. 6. Retraimento. 7. Atrapalhão. 8. Parcimônia. 9. Comedimento. 10. Recolhimento. 11. Envergonhamento. 12. Falta de traquejo social. 13. Sociofobia.

Antonímia: 1. Sem-cerimônia. 2. Destemor. 3. Valentia. 4. Atrevimento. 5. Bravura. 6. Ousadia. 7. Firmeza. 8. Coragem. 9. Desacanhamento. 10. Atiramento. 11. Audácia. 12. Boa Comunicabilidade. 13. Sociabilidade.

Contextos. A timidez pode ser manifestada em diferentes intensidades, de acordo com os diferentes contextos e pessoas envolvidas. Vale analisar quais situações a consciência apresenta maior ou menor grau de timidez a fim de conhecer mais profundamente o próprio microuniverso consciencial.

Casuística. No caso da autora, o trafores da timidez ficava mais evidente durante a exposição oral, incluindo palestras, seminários, participação em cursos e discussões de grupos nas quais era necessário assumir opiniões.

A. Possíveis causas da timidez

Exemplificação. A timidez pode ser manifestada em diversos contextos e em diferentes intensidades, conforme descrito anteriormente. Neste artigo a autora descreve 19 exemplos, de possíveis causas (origens), que podem desencadear este traço, em ordem alfabética:

01. **Autoimagem distorcida.** A autoimagem distorcida não corresponde à sua verdadeira realidade intraconsciencial, pois a consciência tem dificuldade de conhecer-se e expor seus trafores e trafores.

Autoimagem. A autoimagem pode ser classificada em 2 tipos:

Real. A autoimagem real é quando a pessoa expressa externamente da mesma maneira o que pensa, sente, ou seja, a pessoa é autêntica.

Distorcida. A autoimagem distorcida é quando a pessoa expressa diferente do que pensa e sente, ou seja, não é autêntica.

02. Autoproteção. A timidez pode ter como origem a autoproteção gerada pelos medos conscientes e inconscientes. Os medos podem ser variados, tais como os 7 tipos descritos a seguir em ordem alfabética:

- A. Medo de errar.
- B. Medo de não ser aceito pelo grupo, de rejeição.
- C. Medo da imperfeição.
- D. Medo de descobrir o próprio potencial.
- E. Medo de frustração.
- F. Medo de julgamento.
- G. Medo de descobrir e assumir seus traços e trafores.

03. Comparação. A comparação dos seus comportamentos, ações, personalidade com o outro gera conflitos internos que paralisam a sua manifestação.

Inibição. A comparação pode inibir a espontaneidade por medo de ser julgada e criticada.

04. Compartilhamento. O tímido não aprendeu a compartilhar suas experiências, vivências, ações e pensamentos com outras consciências, na maior parte da sua convivência diária.

Dificuldade. Dificuldade de expor suas opiniões, ideias e vivências em um grupo de pessoas, dessa forma mantém suas próprias opiniões para si mesmo.

05. Compreensão. Dificuldade de interagir e compreender as consciências diferentes do seu padrão pensativo, comportamental, pessoal e cultural.

06. Cultural. O fator cultural presente na mesologia da conscin tímida pode favorecer o traço tímido, já que o seu referencial externo inicial será os costumes e valores respectivos a esta cultura.

Fatuística. Por exemplo, a cultura nipônica promove algumas exigências comportamentais que influenciam na timidez, tais como: (a) apresentar-se passivamente perante qualquer autoridade (respeito à hierarquia); (b) não cometer erros que possam prejudicar a sua autoimagem (evitar a vergonha); (c) mesmo que a situação esteja ruim, não é educado reclamar; (d) modéstia; (e) ser reservado; (f) prática do controle emocional; (g) inibição da autoexpressão.

Consequência. Estes tipos de condicionamentos podem gerar padrões estereotipados que prejudicam a espontaneidade. Além disso, gera a preocupação para manter a autoimagem padronizada, aceita pela sociedade.

6. Distorção cognitiva. É a interpretação errônea dos fatos, das circunstâncias e das pessoas baseada nos esquemas cognitivos pessoais distorcidos (BUENO, 2010). Os tipos de distorções podem variar de acordo com os diferentes contextos, por exemplo, como estes 6 listados a seguir em forma alfabética:

A. Abstração seletiva (filtro negativo). Abstração seletiva é o foco nos aspectos negativos de uma situação complexa, ignorando outros aspectos relevantes. Por exemplo: “deu tudo errado na apresentação” (ignora os aspectos que foram positivos).

B. Catastrofização. Catastrofização significa imaginar os piores resultados, julgamentos e críticas que podem ocorrer consigo mesma. Por exemplo: “se der branco, vou morrer de vergonha”.

C. Desqualificação do positivo. Na desqualificação do positivo a conscin não considera relevante os bons resultados, ocorre a banalização dos aspectos positivos. Por exemplo: “eles só me elogiaram para me incentivar”.

D. Foco no julgamento. Avaliação das pessoas, das ações e de si mesma segundo seus padrões pessoais sem levar em consideração o contexto pessoal, ambientes e variáveis das situações. Por exemplo: “se eu falar em público vou ser criticada”.

E. Minimização e maximização. Os aspectos positivos são minimizados e os aspectos negativos são maximizados. Por exemplo: “apresentei o meu artigo, mas não consegui responder as perguntas que são básicas para pessoas que estudam isso”.

07. Energético. A assimilação de energias das consciências (conscin e consciex) presentes no ambiente pode potencializar ou inibir a manifestação da timidez, que pode ter padrão energético similar à consciência tímida ou a inibidores/repressores da expressão ou a vampirizadores.

08. Escondimento. A conscin receosa das inter-relações humanas desenvolve estratégias para se manter escondida, como, por exemplo, a timidez, a reclusão, a rebeldia e a apatia.

Ganhos secundários. O escondimento promove alguns ganhos secundários ilusórios, incluindo, por exemplo, estes 4:

- A) sair do foco do outro;
- B) não sofrer expectativas de outros;
- C) heterojulgamentos;
- D) pressões sob suas potencialidades.

Psicanálise. O ganho secundário é o termo utilizado na psicologia e psicanálise para se referir ao benefício decorrente do transtorno, ou doença, de maneira que justifique o desejo de manutenção deste estado patológico.

09. Genética. Há diversos estudos realizados com grupos de gêmeos e adoções que sugerem a contribuição genética para a origem da inibição social, como, por exemplo, um estudo que demonstrou a influência genética na manifestação da timidez na fase infantil (HUDSON, 2000).

10. Holopensene. A influência da atmosfera dos pensamentos ou holopensene grupal em ambientes humanos e no arquivo mental-emocional (mnemossomática) da consciência-evocadora-inconsciente pode influenciar o comportamento tímido.

11. Mesologia. Estudos demonstram que as diferentes formas de comportamento dos pais, incluindo controle/superproteção e negligenciamento, podem estar influenciando os comportamentos socialmente fóbicos dos seus filhos. Uma possível explicação seria que a superproteção dos pais indica ao filho que o mundo é hostil e ele não tem capacidade para enfrentar por si próprio (HUDSON, 2000).

12. Obnubilção. As emoções desequilibradas *obnubilam* a consciência, diminuindo ainda mais as chances de ver a realidade de maneira racional (CARVALHO, 2008).

13. Padrões Trafarísticos. A distorção cognitiva reforça a manutenção de padrões trafarísticos, tais como os 5 enumerados em ordem alfabética:

A. Autassédio. A autocobrança de resultados, em geral acima do padrão, pela consciência gera autculpa, vitimização, subnivelamento, patopenses e desmotivação para a auto-exposição pública.

B. Baixa autoestima. A dificuldade de valorizar seus traços, potenciais, e a falta de abertismo para encarar erros favorecem a manutenção da autoimagem protetora e o uso da timidez.

C. Heteroassédio. O autassédio permite abertura para o heteroassédio e interferências interdimensionais de pensenes sabotadores na consciência.

D. Murismo. A falta de posicionamento pessoal perante si mesma e aos outros. A conscin tímida fica dividida entre as opiniões e as situações divergentes.

E. Pusilanimidade. Padrão de medo para assumir responsabilidades e riscos, dificuldade de exposição de maneira autêntica, debater ideias e opiniões, mesmo que tenha conhecimento.

14. **Paragenética.** A possível herança holossomática do traçar timidez, através do psicossoma e do mentalsoma, dos retrossomas das vidas anteriores ao seu atual corpo humano influenciando seu temperamento.

15. **Procrastinação.** O medo de descobrir a sua verdadeira realidade consciencial aliada ao perfeccionismo gera a procrastinação. Esse mecanismo permite permanecer na zona de conforto, na qual a consciência adia as recins e as autossuperações.

16. **Referencial.** O referencial da conscin tímida está nos processos externos (*locus* externo) e não no seu mundo interior (*locus* interno), por isso há distorção da autoimagem manifestada baseando-se nas opiniões externas ao invés da sua própria.

17. **Repressão.** A consciência reprime sua autenticidade e espontaneidade. Fica paralisada quando questionada inesperadamente ou quando é necessária uma reação espontânea sobre olhares. Precisa retirar-se de cena para entender o que acontece, este comportamento é mantido de maneira automática e involuntária.

18. **Rigidez.** A falta de flexibilidade para experimentar diferentes contextos, consciências e ações, aberto ao inesperado e inexplorado. O tímido só compra bilhetes premiados. Ou seja, o tímido quer participar de contextos que julga conhecer o enredo, o *script*, a história final.

19. **Simpatia.** A conscin tímida quer ganhar simpatia e evitar a rejeição, por isso na interação com consciências não suscetíveis, desconhecidas, apresenta comportamento tímido.

Conscientização. A consciência interessada pode buscar conscientizar-se e aplicar a vontade, determinação, lucidez, para reciclar o traçar, estabelecendo programação para analisar resultados a curto, médio e longo prazo, evitando ansiedade, dispersão dos esforços e falta de continuísmo.

B. Efeitos negativos gerados pela manifestação da timidez

Mecanismo. O mecanismo de utilizar a autoimagem protetora da timidez pode ocasionar diversos efeitos negativos, como, por exemplo, estes 12 efeitos listados abaixo:

01. **Autopunição e autoflagelo.** A conscin tímida costuma ter postura de autopunição e autoflagelos após exposições malsucedidas, escondimentos, episódios de travamento do comportamento.

Ganho secundário. Manter-se na zona de conforto, não analisar com discernimento as experiências vivenciadas, não obtendo mais lucidez sobre processo de timidez.

02. **Branco.** A exposição em público pode gerar brancos (falhas mnemônicas) durante seminários e aulas. Estas falhas podem aparecer em decorrência da falta de experiência, baixo domínio da ansiedade, autoexigência, autocobrança, perfeccionismo, preocupação com a crítica e o medo da autoimagem desmoronar.

Ganho secundário. Justificativas para a manutenção da timidez como proteção do branco, se não expõe não gera branco.

03. **Comodismo.** A conscin tímida está confortavelmente protegida atrás da autoimagem distorcida, pois funciona como um escudo. Os ataques e críticas são dirigidos à autoimagem e não a si mesma.

Ganho secundário. É uma falsa proteção que funciona a curto prazo, contudo uma situação mais crítica pode ultrapassar o escudo e desencadear a crise, que pode resultar na percepção do quadro ilusório.

04. **Compartimentalização.** A vida compartimentalizada de acordo com os setores pessoais, nos quais não se fundem e permanecem independentes entre si. As informações são omitidas entre

os setores envolvidos, por exemplo, no voluntariado, trabalho, família e amigos. É uma tentativa de evitar o julgamento, críticas de suas ações de um setor para outro e manter-se preservado nas suas condutas.

Ganho secundário: Autoengano de manter o controle e a privacidade entre os grupos.

05. **Devaneios.** O devaneio pode ser utilizado como válvula de escape, escondimento para a falta de comunicação, diálogos mentais imaginários e vivenciar fantasias de realizações.

Ganho secundário. Obter compensação ilusória da falta de traquejo social, comunicação e fuga do autoenfrentamento.

06. **Bloqueio energético.** O tímido esconde-se em muitas ocasiões, desta forma bloqueia suas manifestações e suas energias, pensamentos e emoções. Além disso, perde muita energia na manutenção da autoimagem protetora e pelo estresse gerado pelo conflito da exposição.

Ganho secundário. Manter-se escondido, despercebido, incólume pelos diferentes locais e situações. Entretanto, há olhares por todas as dimensões, ninguém está sozinho.

07. **Falta de lucidez.** A preocupação consigo é tão elevada que resulta na falta de lucidez. A conscin perde a linha de raciocínio e o discernimento, pois o foco está centrado em si mesmo, exclui o raciocínio, a lógica, a análise gerando descontrole emocional, falta de traquejo de lidar com o desconforto interno.

Ganho secundário. Justificativas para a falta de equilíbrio emocional e desconfortos íntimos gerados pela exposição em público.

08. **Inautenticidade.** O tímido não é autêntico na maioria das suas manifestações, apresenta uma autoimagem distorcida.

Ganho secundário. Proteger o ego da autoexposição.

09. **Omissão deficitária.** A dificuldade de posicionamento pessoal e a necessidade de agradar a maioria das pessoas prejudicam o discernimento para avaliar quando, como e de que forma é o momento apropriado para ser assertivo.

Ganho secundário. Ser consciência bem-vista por quase todos.

10. **Manipulação pelo silêncio.** O tímido pode manipular consciente ou inconscientemente através do silêncio. Por exemplo, o silêncio é utilizado para que a resposta fique subentendida gerando dúvidas ao interlocutor sobre sua real opinião, desta forma não se compromete.

Ganho secundário. Não assume posicionamentos e responsabilidades.

11. **Superficialidade.** O tímido é superficial na maioria das relações afetivas; não aprofunda as vivências, não quer se comprometer, teme a exposição e a rejeição.

Ganho secundário. O tímido demonstra a autoimagem protetora de ser uma consciência autossuficiente, autorresolvido, autoequilibrado em todos os setores da vida.

12. **Vitimização.** A consciência vitimiza-se pela timidez, por achar-se presa a essa dificuldade de interação, sente-se impotente para sair do círculo vicioso. Começa a perceber que perde oportunidades evolutivas e profissionais, conseqüentemente reforça a ideia que é vítima da sua própria condição.

Ganho secundário. Ganhar a simpatia e compreensão das consciências ao redor, esperar pela benevolência alheia, gera justificativa para manter-se na zona de conforto.

C. Traços escondidos pela timidez

Ocultação. O tímido procura esconder seus traços aos olhares intrafísicos de conscin, muitas vezes estes ainda desconhecidos para si mesmo. Neste caso, os traços fardos não são condições causais, pois a timidez procura evitar expor seus traços imaturos.

Multidimensionalidade. Eis listados 9 exemplos de traços escondidos pela timidez, em ordem alfabética:

1. **Arrogância:** Muitas consciências tímidas possuem a ilusão de querer saber tudo. Ao constatar que não sabem, geram um sentimento de incapacidade, incompetência e inferioridade.

Consequência. Por isso, muitas vezes não expõe o seu ponto de vista por medo de apresentar um conceito ou opinião errada. Consequentemente, utiliza a timidez para esconder a sua real opinião como autoproteção (relação causal).

2. **Ansiedade.** A ansiedade exige a obtenção de resultados rápidos. O fato de priorizar os resultados perde-se a oportunidade de vivenciar o processo, gerando muitas vezes resultados não esperados. Desta forma, a consciência pode ter várias consequências, como por exemplo:

A. Frustração. O fato da consciência não obter os resultados esperados propicia um sentimento de falta de competência, derrotismo, frustração e incapacidade. A frustração leva à falta de continuidade, pois acredita que não tem potencial.

B. Desânimo. O desânimo é gerado pela dificuldade de compreender a si mesmo, da falta de paciência, da visão tráfara, do pessimismo e da imaturidade.

3. **Controle.** Controle de si mesmo, das emoções, das ações através da repressão da espontaneidade. A consciência apresenta uma falsa imagem de equilíbrio emocional.

Repressão. A consciência habituou-se a reprimir as emoções, não aprendeu a vivenciar sua emocionalidade diante das situações para não gerar descontrole emocional.

4. **Egoísmo.** O tímido não quer ser notado, por outro lado, quer ser notado estando escondido. A consciência está focada em si mesma, perde a lucidez, vitimiza-se nas situações de exposição, gerando brechas para autossédis e heterossédis, perde oportunidades evolutivas de auto e heteroconhecimento e auto e heteroassistência.

5. **Insegurança.** A falta de segurança nos seus potenciais, traços e a falta de autoconhecimento promovem a dificuldade de autoaceitação, portanto apresenta-se insegura ao interagir com outras consciências. Além disso, há a dificuldade de aceitar os seus traços.

Consequência. A consequência deste mecanismo de insegurança é a consciência não se achar qualificada para desempenhar ações, atividades e expor opiniões.

6. **Orgulho:** O tímido pode não se expor em função do traço do orgulho, não quer ser avaliado, julgado, criticado e precisa manter uma autoimagem intocada. Prefere reprimir a sua espontaneidade a ser exposto à opinião pública. Esse comportamento pode gerar angústias, inquietações, tristezas, depressão e fugas imaginativas.

7. **Perfeccionismo.** O tímido não quer errar e perder o controle da situação, pois tem medo do heterojulgamento. O perfeccionista considera as falhas e adversidades da vida como indicadores de sua incapacidade, apresentando baixa tolerância aos erros e foco negativo.

8. **Prepotência.** A consciência tímida acredita que pode controlar suas emoções, reações e situações conforme seu desejo pessoal. Muitas vezes, ela utiliza a timidez para esconder a sua visão prepotente.

Consequência. Exibe uma autoimagem equilibrada, tranquila e bem-resolvida externamente, contudo o seu microuniverso consciencial está desequilibrado.

9. **Vaidade.** O tímido possui elevada vaidade de si mesmo, entretanto percebe que não é um comportamento saudável. Desta forma, na tentativa de esconder esse traço omite qualquer comportamento e opinião que possa conectar-se à vaidade.

Consequência. Não emite opiniões porque tem medo de as pessoas perceberem sua vaidade.

Despojamento. Ter uma postura mais leve, despojada e focada nos objetivos e na intencionalidade cosmoética, permite deslocar o foco da atenção egoística dos resultados corretos e “perfeitos” para a execução do processo de superação dos traços imaturos. Isto ajudará a diminuir o autassédio, a autocobrança, a ansiedade, as imaturidades e as inseguranças durante o desenvolvimento da autopesquisa consciencial promovendo a reciclagem intraconsciencial (recin).

Coragem. A coragem de a consciência assumir tarefas interassistenciais mesmo que possa expor seus traços “escondidos”. É a mudança do foco egoísta em prol do foco assistencial utilizando a coragem, a determinação e a força de vontade.

D. Formas de superação do traço da timidez

Posturas. Eis 23 posturas para a superação da timidez em ordem alfabética:

1. **Abertismo consciencial.** O abertismo consciencial facilita desformatar os padrões de conduta e comportamento estabelecidos pelo tímido.

2. **Ação.** Agir ao invés de esperar, estabelecendo metas e objetivos para si mesmo, tendo papel atuante sobre si mesmo e sua vida.

3. **Amparo.** Confiar no amparo para a superação do traço.

4. **Autoaceitação.** A primeira conquista da conscin é autoaceitar-se como consciência lúcida quanto aos seus traços e traços, que está buscando evoluir de maneira madura e considerar as experiências como oportunidades evolutivas de crescimento.

5. **Autoconfiança.** Confiar mais nas próprias potencialidades e na capacidade de discernimento, lucidez e raciocínio. Valorizar as pequenas conquistas e superações.

6. **Autoconhecimento.** Saber como a consciência se manifesta, o seu mundo intraconsciencial em detalhes e a forma como reage, é um antídoto para usar o seu referencial interno e ser atuante de maneira autêntica.

7. **Autonomia pensênica.** Usar a autonomia pensênica para exercer uma postura mais fidedigna do seu microuniverso consciencial, libertando-se das influências externas patológicas e negativas.

Autonomia. A autonomia pensênica é a capacidade de geração de autopenenes a partir da sua cognição lógica, racional, cosmoética, utilizando seu livre-arbítrio, ou seja, sua liberdade pessoal.

Assistência. A fobia social acomete aproximadamente 12% da população em geral, já a timidez estima-se que é manifestada por aproximadamente 40% da população mundial (CARDUCCI, 2009). No Brasil também existem milhares de pessoas que manifestam o traço da timidez, por isso a conscin pode se desenvolver e criar estratégias de superação, conseqüentemente estará sendo autoassistente e poderá estender à heteroassistência pelo exemplarismo.

Fobia social. Fobia social é a condição caracterizada quando o indivíduo sente intensa ansiedade, sofrimento, medo irracional, ao ser avaliado por outras pessoas em situações específicas. Esta condição patológica ocorre quando o tímido já não consegue exercer suas atividades rotineiras por simples medo de se expor, como, por exemplo, deixar de concluir um curso de graduação devido à exigência de apresentação pública diante de avaliadores.

1. **Compartilhamento.** Aprender a compartilhar informação, emoção, sentimentos, ações, conhecimento e experiências.

2. **Coragem.** Expor-se de forma mais autêntica e verdadeira, deixando de lado a autoimagem protetora, exige coragem. Portanto, caberá utilizar toda coragem necessária para exercer a sua própria originalidade, utilizando estratégias eficientes para si mesmo.

3. **Determinação.** Utilizar a determinação para o continuísmo dos autoestudos, autoenfrentamentos e autossuperações.

Domínio energético. A homeostase energética é um facilitador que pode ajudar a conscin a manifestar-se de maneira mais madura e autêntica frente aos diferentes ambientes e pessoas envolvidas, sem sofrer influências pensênicas gravitantes.

01. **Humor sadio.** O uso do humor sadio frente à superação do traçar facilita e ajuda o processo de transição, no qual há dificuldades e obstáculos a serem ultrapassados.

02. **Interação social.** Interagir e inter-relacionar-se com diversas conscins de culturas e opiniões diferentes para aprender a compreender as diferenças entre as pessoas e conhecer-se a si mesmo.

03. **Liberdade.** Vivenciar e experimentar a condição de liberdade de ações e emoções de acordo com o seu microuniverso consciencial sem limitar-se com o *locus* externo.

04. **Lucidez.** Devido ao traço da timidez estar enraizado no automatismo consciencial caberá à conscin manter-se lúcida durante o processo de superação.

05. **Motivação.** A motivação da conscin em superar-se pode ser pesquisada e avaliada a partir dos ganhos evolutivos que serão gerados em comparação aos ganhos secundários obtidos pela manutenção da timidez.

06. **Persistência.** Estar consciente de que o processo de superação pode ser lento e precisa ser repetitivo, persistente. Em algumas situações poderão ocorrer um retrocesso, contudo é preciso persistência para manter-se alinhado ao propósito estabelecido.

07. **Oportunidades.** Aproveitar ao máximo as inúmeras oportunidades evolutivas, assistenciais e importantes na sua vida diária. Aprender a perceber, a valorizar e a experimentar cada oportunidade como única.

08. **Otimismo.** Importa analisar e reconhecer os pontos positivos que a vivência da timidez proporcionou à consciência. Como, por exemplo, em geral a consciência tímida torna-se mais observadora, analítica e compreensiva em relação às inquietações íntimas humanas devido à sua postura de observação ao contexto e às pessoas.

09. **Responsabilidade.** A conscientização sobre a importância da exposição oral-interassistencial é uma responsabilidade da conscin em relação a si mesmo e às outras consciências.

10. **Visão traforista.** Vivenciar a visão traforista da vida, das consciências e principalmente de si mesma.

11. **Vontade.** A vontade de superar o traço é um dos pontos mais importantes para a superação do traçar, pois mantém a conscin focada no seu objetivo principal.

E. Aplicação de técnicas para a superação da timidez

Algumas técnicas conscienciológicas foram utilizadas pela autora visando a autossuperação da timidez. As técnicas foram descritas em ordem alfabética a seguir:

1. **Docência conscienciológica.** O tímido tem o foco sobre si mesmo, na docência conscienciológica a consciência poderá exercitar e experimentar focar a atenção e assistência para a outra consciência, fazendo uso de seus trafores.

Autopesquisa. O objetivo da avaliação da docência conscienciológica é identificar a recin necessária para a qualificação e liberação docente para ministrar o CIP (Curso Integrado de Projeziologia), oferecido pelo IIPC, descrita no parágrafo seguinte.

Esquematisação. Neste sentido, a autopesquisa inicia-se a partir do preparo, durante e após a aula-treino. Sendo que a análise da aula e da pós-aula-treino foi realizada posteriormente à aula.

Análise. As aulas-treinos foram analisadas tanto na preparação da aula-treino como no dia da aula-treino em relação a alguns aspectos descritos a seguir: A) avaliação energética; B) justificativa para dar a aula-treino; C) trafor utilizado neste contexto; D) avaliação fisiológica; E) avaliação emocional; F) pensamentos; G) grau de preocupação; H) avaliação dos pontos positivos; I) avaliação dos pontos negativos da aula treino; J) sugestões do Professor Orientador; e K) resultados obtidos.

Análise. Os seguintes aspectos, descritos abaixo, foram identificados na análise da aula-treino e sugeridos contrapontos para a autossuperação destes:

A. Medo. O medo pode ser paralisante, estagnador e mantenedor para a consciência manter-se na sua zona de conforto. Na etapa inicial é preciso manter-se atento aos pensenes sabotadores e potencializadores do medo, como, por exemplo, o medo de errar, do ridículo, de dar branco, de ser avaliado, de não ter conhecimento, da voz não sair, de não saber o que fazer, de ser criticado e julgado, de ser atacado verbalmente.

Contraponto. A conscin poderá focar no objetivo da docência conscienciológica, ignorando seus desconfortos e inquietações íntimas em prol da assistencialidade.

B. Força presencial. Diminuir a sua expressão, a sua força presencial durante a exposição com o objetivo inconsciente de escondimento, ganhar simpatia e compaixão, não ser ameaça para alguém, não posicionamento, vitimização.

Contraponto. Avaliar a sua intencionalidade assistencial na execução da tares, focar-se no objetivo principal de assumir a docência.

C. Fuga. Após o início da exposição, a conscin pode usar o artifício da fuga, na qual tende a falar de forma rápida para fugir do foco da atenção.

Contraponto. Uma estratégia que pode ser utilizada é conscientizar sobre a assistência do conteúdo a ser apresentado, deslocando o foco sobre si mesmo para o objetivo da explanação.

D. Escondimento. A consciência pode utilizar o subterfúgio de se apresentar de maneira acanhada, passiva e escondida durante a exposição para não se comprometer e assumir.

Contraponto. A docência proporciona à consciência manifestar-se de forma mais autêntica, exprimir opiniões e aprender a lidar com os estresses decorrentes da exposição ao público.

2. **EVs.** Esta técnica visa manter a autossustentação energética, o foco, o equilíbrio da consciência na superação do traço imaturo, pois foi percebido que durante a timidez, em contextos de exposição, a autora apresentava desequilíbrio energético, emocional e falta de lucidez. Após os exercícios energéticos observou-se melhora no equilíbrio holossomático e retorno ao padrão inicial de tranquilidade.

3. **Monitoramento da pensenidade.** A monitoração de pensenes proporcionou o mapeamento de pensenes contrários a si mesmo, negativos, pessimistas e principalmente estagnadores da evolução. Antes de utilizar esta técnica, a autora permitia ser conduzida por pensenes contrários à exposição. O monitoramento dos pensenes facilitou detectar e prevenir quais eram os pensenes recorrentes, os patopensenes e os autoassédios contra a exposição.

4. **Seminário de pesquisas.** A apresentação de artigo conscienciológico no seminário de pesquisas conscienciológicos é uma oportunidade para a exposição do microuniverso consciencial da conscin que esteja motivada a superar seus traços imaturos.

Casuística. No caso desta autora, o seminário foi muito importante para posicionar e assumir condutas, assistir consciências que poderiam estar passando pela mesma problemática da timidez e autossuperação do desafio (exposição em público).

Resultado. A determinação e a vontade impulsionam a consciência a superar os medos. Geralmente, as pessoas supervalorizam os obstáculos, impedimentos, entraves previamente aos fatos. A vivência da prática permite desmitificar esta questão.

5. Técnica da autocompreensão da intencionalidade. Usar a intencionalidade sadia, assistencial para sair do foco egoístico. O uso da técnica demonstrou a intenção egocêntrica baseada nos desconfortos e inquietações íntimas, esquecendo-se dos objetivos originais.

6. Técnica da vontade-exposição. A técnica consiste em 9 etapas:

- 1) Realização de exercício energético (MBE) buscando conexão com o amparador extrafísico;
- 2) Elaboração de 2 colunas com as vantagens *versus* desvantagens da autoexposição em uma folha de papel (autoesclarecimento lúcido sobre a autoexposição);
- 3) Avaliação da “vontade” (quantificar a vontade da consciência em se expor em público, por exemplo: fraco, baixo, médio, moderado, alto ou altíssimo);
- 4) Listagem dos possíveis dificultadores e facilitadores da exposição oral, por exemplo: facilidade de falar em grupos reduzidos e/ou dificuldade de concentração;
- 5) Elaboração de estratégias para superação dos dificultadores e fortalecimento dos facilitadores;
- 6) Avaliação dos conflitos que poderão surgir no momento da exposição;
- 7) Leitura desta folha sempre que for necessário nos momentos de exposição;
- 8) Após a exposição, análise da mesma de acordo com alguns parâmetros para estudo, incluindo trafores, tráfes, dificultadores, grau de vontade, pensenes, conflitos, estratégias utilizadas, resultados obtidos (grau de raciocínio-lucidez, nível de clareza, reações físicas). Avaliar os progressos e quais estratégias são mais eficazes em determinados contextos.
- 9) Adequação ou modificação das estratégias utilizadas, dependendo dos resultados obtidos.

Aplicação. O uso desta técnica ajudou a vivenciar as diferentes formas de manifestação da timidez durante a exposição em público, que varia de acordo com os diferentes contextos vivenciados.

Locais. Esta técnica foi aplicada para a exposição pública em cursos da Conscienciologia (como, por exemplo, no curso de Escola de Projeção Lúcida (EPL), curso de Extensão em Conscienciologia e Projeção 2 (ECP2) e Lexicologia), variando os números de consciências presentes, de temas e de objetivos diversificados nos cursos.

Manifestações. Antes, durante e depois da exposição foram mapeadas e avaliadas 7 manifestações que foram enumeradas em ordem alfabética:

A. Apatia. A consciência apresenta falta de motivação, de energia e de vontade para a exposição oral. Desta forma, a exposição era abortada e justificada para si mesma.

B. Dicção alterada. Ocorre alteração na dicção durante a comunicação oral, mesmo utilizando palavras simples e cotidianas.

C. Falta de concentração. Durante a exposição oral, por exemplo, a consciência perde a concentração para ouvir lucidamente o outro. Isto acontece devido a vários fatores envolvidos, incluindo o foco da atenção no outro, fuga e outros.

D. Foco no outro. Neste momento, a consciência esquece de si mesma e desloca sua atenção para as pessoas ao redor.

E. Fuga. Vontade intensa de sair do foco da atenção das outras pessoas, por isso termina rapidamente o tempo de exposição, mesmo que as dúvidas não tenham sido esclarecidas.

F. Perda da lucidez. A consciin fica obnubilada, esquece o objetivo da exposição em público, gerando a perda de lucidez.

G. Perda de raciocínio. A consciin perde o raciocínio lógico, a linearidade do pensamento, ao expor em público porque congela os pensamentos e permanece consciente de ser o centro das atenções.

F. Trafores potencializadores da autossuperação da timidez

Trafores. Conhecer e assumir seus potencias e trafores podem alavancar a superação dos seus trafores.

Análise. Após a aplicação das técnicas conscienciológicas, análises e apresentação do presente trabalho em seminários, a autora mapeou os trafores potencializadores para a autossuperação do trafar timidez. Os trafores foram inseridos na tabela em contraponto com os trafores, de acordo com a ordem alfabética dos trafores:

TRAFOR	TRAFAR
Abertismo	Controle
Assistencialidade	Egoísmo
Coragem	Medo
Determinação	Pusilanimidade
Disciplina	Desorganização
Otimismo	Pessimismo
Paciência	Ansiedade
Persistência	Inconstância
Posicionamento	Murismo
Vontade	Apatia

Valorização. A autovalorização dos trafores permite a manutenção e sustentação da autoestima equilibrada, desta forma, a consciin passará a autorreconhecer-se e libertar-se da necessidade de reconhecimento de fora (*locus* externo).

Autenticidade. O referencial passará a ser interno (*locus* interno), portanto, permitirá que a consciin possa apresentar-se de maneira mais autêntica e lúcida.

Liberdade. A consciência poderá atuar de maneira mais livre, sem as coleiras do ego, livre do heterojulgamento e dependência de terceiros.

III. CONCLUSÕES

Valorização. As superações são conquistas diárias, é preciso valorizar os pequenos resultados evolutivos. O reconhecimento permite à consciência obter mais autossustentação da sua vontade, determinação, autosssegurança, continuísmo e coragem.

Desafios. Importa mais à consciin ter postura mais aberta, despojada para encarar novos desafios, consciente dos seus mecanismos e trafores envolvidos.

Autorrespeito. Autorrespeito por suas dificuldades, timidez, erros e “esquisitices”, sem estresses e autocobranças.

Conscientização. Conscientizar-se de que cada consciência apresenta a sua forma particular de manifestar-se, sem padronização, esquemas, formas, regras e rigidez.

**CONQUISTAR O LIVRE-ARBÍTRIO NO MICROUNIVERSO
CONSCIENCIAL E NAS INTERAÇÕES SOCIAIS É UM DOS
CAMINHOS PARA A CONSCIÊNCIA OBTER MAIS
AUTENTICIDADE, LUCIDEZ E SERENIDADE.**

Técnica. Cabe a cada conscin tímida utilizar técnicas que mais podem se adaptar ao seu contexto individual, que poderão auxiliar na superação do traço.

Reconhecimento. O reconhecimento das suas conquistas diárias é o fôlego e substrato para a consciência obter mais autossustentação da sua vontade, determinação, autosssegurança, continuidade e coragem.

Evolução. A cada oportunidade aproveitada pela consciência tímida, que no passado era perdida, é uma evolução íntima que precisa ser valorizada e festejada.

IV. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BUENO, R. Fatores influenciadores da autocientificidade na tenepes. **Conscientia**, v.14, n.2, p.269-281, 2010.
2. CARDUCCI, B.J. What Shy Individuals Do to Cope With Their Shyness: A Content Analysis and Evaluation of Self-Selected Coping Strategie. **Isr J Psychiatry Relat Sci**, v.46, n. 1, p.45-52, 2009.
3. CARVALHO, J. Auto-estima: uma abordagem autoconsciencioterápica. II Simpósio de Autoconsciencioterapia. **Conscientia**, v. 12, n.1, p.18-31, 2008.
4. HUDSON, J.L.; RAPEE, R.M. The Origins of Social Phobia. **Behavior Modification**, v.24, p.102-129, 2000.
5. KLEIN, W.;SCHNEIDER, J.R. Mecanismos e desenvolvimento da vontade. **Journal of Conscientology**, supplement. v.8, n.1315, p. 73, 2006.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

1. BAZZI, M. Auto-aceitação: base da auto-imagem sadia. **III Jornada de autopesquisa conscienciológica – teática dos caminhos para a desperticidade**. Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciolgia (IIPC) - Foz do Iguaçu, p.60-63, 2004.
2. CARDUCCI, B.J. **Timidez: um guia prático para superar os seus medos e conquistar o controle de sua vida**. São Paulo: Alegro, 2002.
3. NEVES, R. (2010). Autossuperação da timidez: abordagem conscienciológica. **Conscientia**, v.14, n.1, p.47-56.
4. ZIMBARDO, P.G. **A timidez**. São Paulo: Edições 70, 1972.