



Autossuperação: da Timidez à Interassistência

Autosuperación: de la Timidez a la Interasistencia

Self-overcoming: from Shyness to Interassistance

Jamel Alchaar

Resumo

O objetivo da autora, ao escrever este artigo, é o de auxiliar outras consciências que desejam superar a timidez, qualificando a capacidade interassistencial. A metodologia usada foi a observação do comportamento pessoal, técnicas de reciclagem intraconsciencial e técnicas energéticas, em conjunto com leitura bibliográfica sobre o tema. Os principais resultados obtidos foram: melhoria na intercomunicação; melhor desempenho na interassistência e melhor no desempenho da tarefa do esclarecimento.

Palavras-chave: Assistenciologia; assunção de trafores; coragem; domínio energético; relacionamento interpessoal; tarefa do esclarecimento.

Resumen

El objetivo del autor, al escribir este artículo, es ayudar a otras conciencias que deseen superar la timidez, cualificando su capacidad interasistencial. La metodología utilizada fue la observación del comportamiento personal, técnicas de reciclaje intraconsciencial y técnicas energéticas, junto con la lectura bibliográfica sobre el tema. Los principales resultados obtenidos fueron: mejora de la intercomunicación; mejor desempeño en la interasistencia y mejor desempeño de la tarea de esclarecimiento.

Palabras clave: *Asistenciología; asunción de trafores; coraje; dominio energético; relacionamiento interpersonal; tarea de esclarecimiento.*

Abstract

The author's aim in writing this article is to help other consciouesses that wish to overcome shyness, qualifying their interassistential capacity. The methodology used was the observation of personal behavior, intraconsciencial recycling techniques and energetic techniques, together with bibliographical reading on the subject. The main results obtained were: improved intercommunication; better performance in interassistance and better performance in the clarification task.

Keywords: *Assistantiology; assumption of strong traits; courage; energy mastery; interpersonal relationship; clarification task.*

INTRODUÇÃO

Contexto. No dia a dia, em função da timidez, a autora vivenciava dificuldades para se expressar em público e para se relacionar com as pessoas, contudo sempre teve coragem para enfrentar as adversidades da vida e o desconhecido, reciclando a timidez com foco na interassistência aplicada.

Objetivo. O objetivo da autopesquisadora, ao escrever este artigo, é compartilhar a reciclagem pessoal, para auxiliar outras pessoas que desejam superar a timidez.

Motivação. A força motriz ao escrevê-lo é discorrer sobre as vivências e os ganhos obtidos com seu processo de autopesquisa, superando a timidez, por meio do desenvolvimento da qualificação da interassistência.

Problema. O processo da timidez pode dificultar o relacionamento intra e interconsciencial, em função disso, questionou-se: quais os trafores podem ajudar a consciência interessada nessa superação?

Hipótese. Por hipótese, a autora considera, segundo a sua experiência pessoal, que a qualificação da interassistência é o principal facilitador para autossuperação da timidez.

Metodologia. A metodologia usada foi a observação do comportamento pessoal, além de técnicas de reciclagem intraconsciencial e técnicas energéticas, em conjunto com leitura bibliográfica sobre o tema.

Estrutura. O trabalho está dividido em 6 seções, a saber:

I – Definição e Sintomas.

II – Interrelações Temáticas.

III – Técnicas.

IV – Autossuperação.

V – Casuísticas.

VI – Ganhos Evolutivos.

I. DEFINIÇÃO E SINTOMAS

Definição. A *timidez* é o desconforto e a inibição apresentadas em situações de interações pessoais, causando interferência na realização de objetivos sociais, profissionais e de lazer.

Sinonímia: Acanhamento, constrangimento, escondimento, encabulação, introspecção.

Antonímia: Força presencial, autoconfiança, audácia, extroversão, sociabilidade.

Sintomas. Segundo mapeamento da autora, eis 12 sintomas característicos da timidez, listados em ordem alfabética:

01. **Ansiedade.** Desejo intenso de que o momento de desconforto se encerre o quanto antes.

02. **Bloqueio.** Bloqueio energético nos chacras superiores: o coronochakra, o frontochakra, o laringochakra e o cardiochakra.

03. **Comunicação.** O uso do tom da voz extremamente baixo.

04. **Dor.** Impressão de dor física ao precisar estar em algum evento cuja presença é considerada indispensável e em especial quando necessário se expressar.

05. **Fuga.** Vontade de sair correndo por estar junto de outras pessoas, que não as do seu convívio diário ou, ainda, evitar estar presente nesses ambientes.

06. **Glossofobia.** Dificuldade de se expressar em público, em sala de aula, reunião de trabalho ou evento social.

07. **Interação.** Hesitação de lidar com pessoas em geral, conhecidas ou não.

08. **Pânico.** Sensação de pânico por ter que falar algo, ainda que seja apenas *sim* ou *não*.

09. **Rubor.** Vermelhidão facial quando solicitada para alguma atividade ou questionamento.

10. **Sociofobia.** Resistência em se relacionar com pessoas desconhecidas.

11. **Sudorese.** Transpiração corporal excessiva.

12. **Tremor.** Apresentar mãos trêmulas.

II. INTERRELAÇÕES TEMÁTICAS

Conexões. Ao leitor interessado, seguem abaixo 8 conceitos relacionados em ordem alfabética, auxiliares na melhor compreensão do objeto desta pesquisa, sob a ótica da Assistenciologia:

1. **Automimese.** A tendência a repetir de situações ou vivências do passado dificulta novas formas de bem viver. A sua evitação é autoassistência.

2. **Medo.** Emoção que se caracteriza por um intenso sentimento habitualmente desagradável, provocado pela percepção de perigo, seja ele presente ou futuro, real ou suposto. O medo é uma das emoções primárias que resultam da aversão natural à ameaça. O que muitas vezes se identifica como tal pode ser nova oportunidade de evolução.

3. **Orgulho.** É uma característica de alguém que tem um conceito exagerado de si. Também pode significar altivez, brio, dignidade e soberba. Saber a sua motivação é essencial para a reciclagem.

4. **Proéxis.** A programação existencial tem na sua base a interassistencialidade, o seu cumprimento depende também dos trafores a serem vencidos.

5. **Recéxis.** A reciclagem existencial com mudanças, por exemplo, nas convivências, nos ambientes frequentados pode ajudar a assumir trafores.

6. **Recin.** A reciclagem intraconsciencial com a busca por renovações comportamentais mais condizentes com a necessidade evolutiva.

7. **Tares.** A tarefa do esclarecimento contribui na superação da timidez, pois a consciência precisa sair das suas dificuldades para ajudar nas do outro.

8. **TAS.** O Transtorno da Ansiedade Social (TAS) se refere ao nervosismo ou desconforto em situações sociais, habitualmente devido ao medo que a pessoa tem de poder fazer alguma coisa que possa ser embaraçoso ou ridículo, ou possa causar má impressão, julgamento, crítica e avaliação negativa. O que mais importa a é autocrítica madura.

III. TÉCNICAS

Estratégia. Para superar os traços da timidez no seu cotidiano as 4 principais técnicas utilizadas pela autora foram citadas em ordem de ocorrência:

1. **Empirismo.** Inicialmente, diante da necessidade de melhorar o traço da timidez, que atravancava várias áreas da vida, empiricamente, por ideia inata, antes de alar em público, começou a se preparar previamente para falar o que julgava ser necessário.

2. **Iniciativa.** Antes era comum ao se apresentar em público permanecer todo o tempo, até o último minuto, para fazê-lo e mesmo assim não conseguia pensar, ver ou prestar atenção em nada mais. Para superar esse padrão resolveu mudar o método, falar logo no início do evento ou reunião para *ficar livre*, mas ainda assim, passava o resto do tempo tentando se *recuperar* pelo trauma de ter falado. Até que, com o passar do tempo foi se acostumando com o processo e ficando menos difícil se comunicar.

3. **Energossomaticidade.** A partir do conhecimento da Conscienciologia e do exercício e mobilização energética, começou o processo de mobilizar as energias conscienciais, antes e após algum evento, melhorando consideravelmente todo o processo, a *dor* de ter que falar e/ou estar já não doía tanto.

4. **Autopesquisa.** A partir do entendimento do que é autopesquisa, aprofundou o conhecimento sobre si, através do mapeamento dos trafores e trafares, e o desenvolvimento de comportamentos com foco na tarefa do esclarecimento, pode iniciar o processo de superação do traço da timidez.

IV. AUTOSSUPERAÇÃO

Recursos. A autora considera os 3 elementos, enumerados pragmaticamente abaixo, essenciais ao processo da autossuperação da timidez, a serem utilizados como segunda natureza pela consciência interessada na reciclagem do traçar:

1. **Estudo.** Previamente, ao falar sobre um assunto, dominá-lo para evitar constrangimento ou o medo de falar *besteira*.

2. **Homeostasia.** Trabalhar com as energias para entrar em homeostase holossomática.

3. **Desbloqueio.** Desbloquear os chacras, sendo:

A. **Coronário**, para deixar as ideias fluírem melhor.

B. **Laríngeo**, para facilitar a comunicação.

C. **Cárdio**, para dar tranquilidade e melhorar a empatia com o(s) interlocutor(es).

Persistência. Com persistência, os elementos acima enumerados passam a fazer parte do cotidiano da consciência motivada.

Equalização. A autora observou que, ultrapassada a fase da timidez, aparece o oposto, passando a falar desenfreadamente, o que requer ampliação do discernimento e ponderação na busca do equilíbrio. Este processo é relatado por outros autores.

Pensividade. Mesmo já tendo superado os traços preponderantes da timidez, diante de fortes emoções podem ser novamente desencadeados os seus sintomas. Como por exemplo, ao se disponibilizar para dar uma *live*, diante da situação de se expor para um público desconhecido, a autora percebeu, fortemente, vários sinais antigos da timidez.

Trafos. Eis, em ordem alfabética, os 8 principais traços força que auxiliaram a autora durante o processo de autossuperação da timidez:

1. **Adaptabilidade.** Facilidade de adaptação. Iniciando pela mudança de cidade, a autora se adaptou perfeitamente a nova cidade e ao novo trabalho, de professora do interior, passou a trabalhar em empresa de grande porte como auxiliar administrativo, apesar da dificuldade de comunicação.

2. **Assistencialidade.** Ação de quem presta assistência a uma comunidade, grupo ou indivíduo. Começando pela autoassistência, a autora saiu de um processo de timidez para melhor assistir as consciências ao seu redor.

3. **Bom-humor.** Nunca acordou de mau-humor e, mesmo durante seus estresses devido a timidez excessiva, não há informação de impertinência. Sabe-se que este trafor aproxima as pessoas.

4. **Coragem.** Força para enfrentar as adversidades da vida e o desconhecido. Conforme relatos anteriores, a autora enfrentou vários desafios para fazer o que pensava ser conveniente para melhorar a sua intraconsciencialidade.

5. **Determinação.** Persistência para conseguir o que deseja, firmeza. Indicação muito precisa feita por estudo, cálculo ou avaliação. Predispôs-se a fazer o que achava melhor para ela, e o fez.

6. **Disponibilidade:** É a condição ou qualidade de algo ou alguém que se encontra disponível, ou seja, livre e desocupado de determinadas funções ou obrigações. Normalmente, a ideia de disponibilidade assistencial é utilizada para indicar a liberdade de tempo que determinada pessoa possui para executar qualquer tipo de tarefa que lhe for solicitada. Disponibilizou-se a atuar como voluntária quase em tempo integral para assistir ao CEA-BH e aos alunos que chegavam para serem assistidos.

7. **Protagonismo.** Segundo feedback de colegas da autora, ela é considerada uma mulher de ação. Sempre agindo em quase todas as frentes que conhece e tendo coragem de enfrentar o que não conhece.

8. **Vontade.** Vontade de sair das situações desagradáveis. Haja vista a reciclagem ainda em andamento.

V. CASUÍSTICAS

Relatos. Eis 7 relatos de vivências da autora com contexto de enfrentamento da timidez, em ordem cronológica:

1. **Mudança.** Mudança de uma cidade do interior de Minas Gerais (Ataléia) para a capital do Estado do Rio de Janeiro, com outros hábitos e costumes, e ainda assim não houve desistência em retornar à cidade interiorana.

2. **Voluntariado.** Ao mudar para Belo Horizonte – MG, reciclou os cursos de entrada, os ECP1 e ECP2 que já havia feito no Rio de Janeiro e, então, em 2006 fez entrevista para voluntariar. Havia um coordenador, no departamento de Atendimento, que fazia “sabatina”, o que lhe era bastante incomodativo porque lembrava a época de colégio, mesmo assim não hesitou em continuar.

3. **Coordenações.** Com pouco tempo de voluntariado foi convidada para coordenar o Atendimento e posteriormente outras coordenações lhe foram oferecidas tais como coordenação do Centro Educacional de Belo Horizonte, coordenação do então PAD (Processo de Aceleração Docente), assumindo a coordenação regional, compreendida pelos CEAs da região Sudeste, hoje PED (Processo de Evolução Docente), onde ainda permanece como integrante da equipe, Executiva do ECP2 (Extensão em Conscienciologia e

Projeciologia 2) continuando como membro da equipe local e equipe de campo, que abrange todo o país e coordenação do Técnico Científico.

4. **Docência.** O processo docente teve início em 2007 com curso para docência Parapedagogia I módulo no Campus de Saquarema – Rio de Janeiro e o 2º módulo Parapedagogia II, no *Downtown, Shopping* aberto, na Barra da Tijuca, no Rio de Janeiro.

5. **Emocionalismo.** No primeiro módulo, ao fazer uma apresentação para a turma de colegas ali presentes, teve uma crise de choro quando acometida por um processo emocional parecida com os que enfrentara anteriormente apresentando-se em público.

6. **Progressão.** A partir de então, mesmo com sudorese excessiva, a autora conseguiu chegar à docência passando do curso inicial até chegar a Professor Orientador.

7. **Tenepes.** Após o início da docência, decidiu iniciar a praticar a TENEPES – Tarefa energética pessoal. A autora não teve nenhum contrafluxo inicial, muito pelo contrário, já “chegou chegando”, pois já tinha o conhecimento teórico do assunto, os requisitos necessários sugeridos para iniciar a atividade, a exemplo de sustentação energética que colaboraram para o fortalecimento da autoconfiança, preponderando a força presencial em detrimento à timidez.

VI. GANHOS EVOLUTIVOS

Interassistência. Na concepção da autora, o foco na interassistência é o principal alavancador da superação da timidez, pois a consciência passa da atenção egóica em si para a atenção prioritária no outro, com objetivo tarístico. Eis 3 ganhos fundamentais, alfabeticamente elencados:

1. **Interassistência.** Melhor desempenho na interassistência. Quando se fala em interassistência, é necessário pensar em intercomunicação; como fica essa relação se uma das partes não fala, não interage?

2. **Intercomunicação.** Melhor na intercomunicação. Foi observado na sua manifestação a mudança na comunicação, passando de evitar falar, e quando o fazia, era em nível tão baixo que os interlocutores não a ouviam, para uma melhor fluência na comunicação.

3. **Tares.** Facilitação no desempenho da tare. Para uma tarefa de esclarecimento, é necessário que o esclarecedor tenha empatia, boa comunicabilidade e algum nível de parapsiquismo para realizar a tarefa. A partir da sua reciclagem esta função ficou mais fácil de ser feita.

CONCLUSÃO

Aprendizado. Ao longo da autopesquisa, a autora percebeu que o traço da timidez não está superado em definitivo, na verdade ainda se manifesta em situações estressantes em algum grau.

Experiência. Contudo a experiência de vida já proporciona priorizar o foco assistencial, por mais que os sintomas estejam presentes, o exercício da tarefa do esclarecimento prevalece.

Profilaxia. Para isso, a principal responsabilidade, enquanto profissional da interassistência, prevenindo-se, de maneira que, sabedora que os sintomas podem ressurgir, adotar todo o aprendizado de superação da timidez, trabalhando antes, antecipando o fortalecimento energético, o estudo do tema que será exposto, realizar anotações em resumo que oriente o encadeamento lógico.

Minipeça. Confiar na conexão com o amparo de função da atividade assistencial e, seguir em frente, colocar em prática o que já sabe. Afinal o assistente é somente uma peça de um maximecanismo assistencial.

Reflexão. Você leitor ou leitora considera a qualificação da interassistência na autossuperação da timidez? Como você gostaria de ser lembrado? *Introvertido(a)* ou *interassistencial*?

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

1. BARBOS, Cassiellie; *Enciclopédia da Conscienciologia*; 10ª Ed.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAC); Foz do Iguaçu, PR; 2023; p. 31.612; verbete *Superação da Timidez na Juventude*.
2. CARDUCCI, Bernardo J.; *Vencendo a Timidez: como Ajudar seu Filho a Ser Afetuoso, Extrovertido e se Divertir muito*; Ed. M. Books; Rio de Janeiro, RJ; 2012.
3. ROSSA, Dayane; *Enciclopédia da Conscienciologia*; 10ª Ed.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos (CEAC); Foz do Iguaçu, PR; 2023; p. 4.652; verbete *Autodomínio Energético*.
4. SENO, Ana; *Comunicação Evolutiva nas Interações Conscienciais*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013.
5. SIMON, Terezinha; *Enciclopédia da Conscienciologia*; 10ª Ed.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAC); Foz do Iguaçu, PR; 2023; p. 11.250; verbete *Coragem Evolutiva*.
6. VIEIRA, Waldo; *Enciclopédia da Conscienciologia*; 10ª Ed.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAC); Foz do Iguaçu, PR; 2023; p. 451; verbete *Adaptabilidade*.
7. YUAHASI, Katia K.; *Estudo e Técnicas Aplicadas para Superação da Timidez*; Revista Saúde Consciencial; Anuário; Ano 2; N. 2; Foz do Iguaçu, PR; 2013.
8. YUAHASI, Katia; *Enciclopédia da Conscienciologia*; 10ª Ed.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAC); Foz do Iguaçu, PR; 2023; p. 32.913; verbete *Timidez*.
9. ZIMBARDO, Philip G.; *A Timidez*; Edições 70; Porto, Portugal; 1972.

Jamel Alchaar, Administradora de Empresas; graduada na Faculdade de Ciências Contábeis, no Rio de Janeiro – RJ; voluntária e pesquisadora da Conscienciologia desde 2006 no CEA IIPC Belo Horizonte MG; docente de Conscienciologia desde 2007; atualmente Coordenadora do PED – Programa de Evolução Docente em Belo Horizonte – MG.

E-mail: jalchaar@gmail.com