

Acanhamento

William Nascimento

Há situações em nosso cotidiano que jamais gostaríamos de experimentar, muito menos repetir ao longo da vida, por exemplo, sentir-se inibido, retraído, travado, ruborizado, nervoso ou atrapalhado. Tais sensações são chamadas de *acanhamento*, e surgem como consequência ou efeito de se expor a um grupo ou meio social adverso ou estranho.

Quando nos sentimos envergonhados, tímidos ou encabulados, podemos manifestar alguns gestos indisfarçáveis de nervosismo, perceptíveis a qualquer observador mais atento. Tem gente que enrola os cabelos com a ponta dos dedos, mordem os lábios, não sabem o que fazer com as mãos, ou ainda roem as unhas, ficam coradas e não conseguem olhar diretamente nos olhos da outra pessoa numa conversa.

Esta condição impede o indivíduo de viver na sua totalidade, pois leva a pessoa a reprimir a naturalidade, a extroversão, a alegria e a liberdade de manifestação. O acanhamento embota a criatividade e a autoconfiança, a oportunidade de experimentar uma vida plena se perde. Esta falta de traquejo social pode levar algumas pessoas à melancolia, que por sua vez pode levar a ideias suicidas.

A causa mais frequente do *acanhamento* não é em si a simples exposição do indivíduo ao contato e interação social, a origem, está relacionada à fase infantil, quando se dá o início da formação da personalidade da pessoa, que uma vez submetida a educação muito severa de pais superprotetores, pode gerar repressão e condicionamento inibidor.

O que se pode fazer para superar o *acanhamento* em primeiro lugar é refletir racionalmente a respeito das situações embaraçosas: o vexame, a gafe, são parte da vida, e ninguém morre de vergonha. Uma das técnicas sugeridas é a da desinibição gradativa, o *acanhado*, pode gradualmente em pequenas "doses" ir criando pequenas metas de superação, por exemplo, iniciar uma conversa com algum desconhecido, até chegar ao ponto de se expor a pequenos e grandes grupos de pessoas. O autoesclarecimento, buscar informações, ler sobre o assunto, incluindo biografias de personalidades extrovertidas e conversar com pessoas que superaram a timidez. A Professora de Conscienciologia Regina Neves (www.intercampi.org) aborda em seu Curso Livre “Autosuperação da Timidez” técnicas conscienciológicas utilizada pela autora para a autosuperação da timidez.

Pela Conscienciologia, o tema é abordado também pela bioenergética. O *acanhado* sofre constantemente bloqueios energéticos na região torácica (cardiochakra). Este fato exemplifica a

importância de se aprender a trabalhar com as próprias bioenergias e autopromover o desbloqueio dos chacras através da Técnica da Circulação Fechada de Energias e da Técnica de instalação do Estado Vibracional (EV). Para a desinibição gradativa, sugerimos o trabalho voluntário.

William Nascimento, técnico em enfermagem, docente e pesquisador do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC), instituição de educação e pesquisa científica, laica, sem fins lucrativos com duas décadas e meia de estudos sobre a consciência humana e suas habilidades parapsíquicas. Participe das palestras públicas gratuitas as quintas, das 19:30 as 21:30 e aos sábados das 14:30 as 16:30, no endereço Visconde de Nácar, 1505 - 9º andar, no centro de Curitiba. Telefone (41) 3233 5736.

Conheça o IIPC, no site: www.iipc.org