

Técnica da Autexposição Desrepressora

T

Recurso de o evoluciente expor-se, de modo proposital e planejado, à situação social considerada por ele mesmo constrangedora, embaraçosa, angustiante e até vexaminosa, submetendo-se de *peito aberto* ao escrutínio e possível zombaria por parte da audiência, com intuito de desinibir-se.

Especialidade-chave: Autenfrentamentologia.

Sinonimologia:

1. *Técnica da autenvergonhamento paraterapêutico.*
2. *Técnica do vexame consciencioterapêutico.*

Poliglologia:

Anglofonia: *derepression self-exposure technique.*

Francofonia: *technique de l'auto-exposition anti-répressive.*

Germanofonia: *Derepressionstechnik der Selbstexposition, f.*

Hispanofonia: *técnica de la autoexposición desrepressora.*

CONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA

Indicaciologia. Indicado no caso de evoluciente tímido, acanhado, inibido, reprimido, fechado ou excessivamente preocupado com a opinião alheia e a autoimagem pública.

Objetivologia. Objetiva a promoção do autodesassédio, desdramatização das realidades e ampliação da autoconfiança nas relações interconscienciais e sociais.

Procedimentologia. *Identificar* a situação-problema, normalmente evitada justamente por envolver algum nível de autexposição pública. *Planejar*, estabelecendo estratégia para expor-se de modo saudável, testando os próprios limites. *Realizar* o experimento e avaliar os resultados, confrontando as expectativas com a realidade vivenciada.

Exemplologia. Exemplos de cenários comumente utilizados para autexperimentação: dar aulas ou palestras, fazer perguntas revelando o desconhecimento ou despreparo em relação a algum tema, posicionar-se publicamente, participar de eventos sociais interagindo com outras pessoas, demonstrar publicamente afeto ou flertar com pessoa desconhecida.

Experimentologia. Aplicada repetidamente, até não haver mais sofrimento relacionado ao tema enfrentado, a técnica funciona aos moldes de autodessensibilização progressiva.

Parafisiologia. O enfrentamento das autolimitações fortalece a conscin, gerando incremento na confiança pessoal. A desdramatização do contexto e a confrontação dos medos e inseguranças desencadeiam autodesassédios. O movimento de autexposição pública afasta a conscin do fechadismo e da zona de conforto patológica.

Requisitologia. Para o procedimento de fato funcionar, importa o autoconsciencioterapeuta decidir abrir mão das fantasias de agradar a todos, ser perfeito ou ter a autoimagem pública imaculada, contribuindo, de tal maneira, para melhorar a autenticidade e o autodesassédio.

Paraterapeuticologia. A aplicação da técnica é geralmente de prescrição *outdoor*, para ser efetivada no intervalo entre as sessões de atendimentos, porém, em alguns casos, ela também é realizada no campo consciencioterápico, sendo os consciencioterapeutas os expectadores. É possível, inclusive, ensaiar no *evoluiarium* a ação ou atitude a ser tomada, antecipando possíveis percalços ou incômodos a serem enfrentados.

Evitaciologia. A situação escolhida deve ser relacionada a autodesafio positivo e cosmoético, evitando-se criar ou participar de contextos patológicos, assediados, degradantes ou patologicamente estigmatizantes. O autenvergonhamento paraterapêutico não deve ser confundido com autovitimização, autossubjugação ou masoquismo.

HOLOPRESCRICIOLOGIA

Remissologia. Eis, por exemplo, na ordem alfanumérica, 7 verbetes do *Dicionário de Consciencioterapia* prescritos para a expansão das abordagens auto e heteroconsciencioterapêuticas sobre a *técnica da autoexposição desrepressora*:

1. **Autassédio** (Autassediologia).
2. **Autestigmatização diagnóstica anticosmoética** (Consciencioterapeuticologia).
3. **Autopusilanidade** (Autassediologia).
4. **Técnica da autexpressão autêntica** (Autenfrentamentologia).
5. **Técnica da exposição dos acobertamentos** (Desassediologia).
6. **Técnica do medograma** (Autodesassediologia).
7. **Técnica do streaptease consciencial** (Autoimpactoterapeuticologia).

Bibliografia Específica:

1. **Ebling**, Márcia; *Qualificação da Autenticidade Consciencial a partir da Autoconsciencioterapia*; Artigo; *Anais da V Jornada de Saúde da Consciência & II Simpósio de Autoconsciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 05-07.09.08; *Consciencia*; Revista; Trimestral; Vol. 12; N. 1; 1 *E-mail*; 22 enu.; 1 microbiografias; 10 técnicas; 6 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2008; páginas 48 a 61.
2. **Freire**, Carina; *Autoposicionamento Evolutivo na Superação do Murismo*; Artigo; *Consciencioterapia*; Revista; Anuário; Edição Especial; Ano 8; N. 8; Seção *Autoconsciencioterapia*; 1 *E-mail*; 14 enus.; 1 microbiografia; 5 técnicas; 9 refs.; 2 webgrafias; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Abril, 2019; páginas 39 a 53.
3. **Lara**, Gabriel; *Desrepressão Docente*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 11; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-5-8477-118-9; páginas 8.441 a 8.444.
4. **Morais**, Suzane; *Autexposição Recicladora*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 4; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-5-8477-118-9; páginas 2.481 a 2.486.
5. **Nader**, Rosa; *Autodesrepressão: Reflexões Conscienciológicas*; pref. Kátia Arakaki; revisores: Cristina Arakaki; *et al.*; 294 p.; 3 partes; 4 caps.; 117 enus.; 1 tab.; 33 filmes; 37 refs.; 17 webgrafias; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018.
6. **Ribeiro**, Viviane; *Desrepressão Consciencial: uma Abordagem Consciencioterápica*; Artigo; *Anais do I Simpósio de Autoconsciencioterapia da Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; 27-28.10.07; Revista; 1 *E-mail*; 11 enu.; 1 microbiografia; 7 técnicas; 29 refs.; *Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 57 a 70.

7. **Rielle**, Maria Cristina; *Autodesrepressão Verbal Visando a Tares Expositiva*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 18; N. 3; 1 *E-mail*; 10 enus.; 1 microbiografia; 4 tabelas; 4 siglas; 1 nota; 9 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro, 2014; páginas 320 a 333.

8. **Idem**; *Desdramatização da Autexposição Pública*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 11; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-5-8477-118-9; páginas 8.297 a 8.303.

9. **Vieira**, Waldo; *Acanhamento; Desrepressão Docente*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 2; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-5-8477-118-9; páginas 164 a 166.

Webgrafia Específica:

1. **Koltum**, Maria; *Autodesrepressão Programada*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete N. 4.675, apresentado no Tertulium / CEAEC, Foz do Iguaçu, PR; 22.11.2018; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 09.04.2021; 23h.

2. **Leite**, Deborah; *Efeito Tarístico da Autodesrepressão*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete N. 5.491, apresentado no Tertulium / CEAEC, Foz do Iguaçu, PR; 22.11.2018; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 15.02.2021; 23h.