**Tem receio de participar na aula?**

Se pensarmos que o nosso interlocutor e o nosso público precisam da nossa questão, talvez se torne mais fácil.

Muitas vezes, por ansiedade ou mesmo fobia social, recusamos participar em eventos sociais, desportivos, artísticos, culturais ou outros, porque temos o foco concentrado em nós.

Se ao invés, focarmos no nosso interlocutor e no nosso público nesse tal evento social, desportivo, artístico, cultural ou outro, talvez se torne mais fácil aceitar o convite.

O mesmo se passa em plena sala de aula seja na escola, na universidade ou na aprendizagem ao longo da vida. Na hora de levantarmos o braço para participar com a nossa opinião, pensamento, crítica ou crença, focamos no nosso corpo: a cara vai ficar vermelha, a voz vai tremer, as mãos e as pernas vão formigar, os olhos vão lacrimejar, os ouvidos vão ficar com ruído…e o pensamento vai ficar confuso.

Porquê? Porque se dá uma hiperconcentração no próprio e não no seu interlocutor e em quem o rodeia.

Se, ao invés, pensarmos que a nossa participação aumentará a auto-confiança do nosso interlocutor e o conhecimento de quem nos rodeia, talvez se torne mais fácil.

Maria Pimenta de Brito

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva