



Nós, a nossa imagem e os outros.

Programa Imagem e Saúde Corporal - Clínica for Happiness



Por Teresa Ayres Pereira
Clínica for happiness
da CSB

Desde a sua existência que o ser humano usa imagens para representar aquilo que o rodeia, quem ele é, o que faz e o que vê. As pinturas rupestres e as egípcias são um bom exemplo disso.

Avançando mais uns anos, podemos dizer que a época em que vivemos é essencialmente visual, quase ao ponto de podermos dizer que as vidas que vivemos são também vidas visuais!

Imagem pessoal e comunicação

Os telemóveis, as redes sociais e todas as apps disponíveis no mercado trouxeram-nos uma capacidade sem precedentes de captar, editar, trabalhar e disseminar imagens a uma velocidade estonteante.

As redes sociais, em particular, têm a capacidade de amplificar a importância das imagens, levando-nos muitas vezes a construir a vida de quem vemos do outro lado do écran sem termos a mínima noção de como é, de facto, a sua realidade.

E estas imagens que todos os dias vemos tornaram-nos seres altamente visuais, deixando que aquilo que vemos provoque em nós sentimentos, pensamentos e emoções. A verdade é que quando estamos na presença de alguém, não conseguimos não comunicar, porque o simples facto de estarmos visualmente perante outra pessoa, diz-lhe algo sobre nós. Assim, é fácil concluirmos que a nossa comunicação através da Imagem se faz sempre, pelo menos, com dois intervenientes: nós próprios e os outros.

Uma boa Imagem perante os outros faz com que quem nos rodeia seja capaz de confiar em nós, de desejar a nossa presença, de nos admirar, de querer trabalhar connosco, de se aproximar.

Boa imagem perante nós mesmos

Uma boa imagem de nós próprios aumenta a nossa autoestima, dá-nos a sensação de sermos mais capazes de atingir os nossos objetivos, torna-nos mais confiantes, mais seguros, mais fortes interiormente.

Não é por acaso que Amy Cuddy, no livro “Presence”, fala das chamadas “power poses” – posturas e poses que podemos e devemos adotar em situações de maior stress (profissional, pessoal, emocional) e que nos ajudam a sentirmo-nos mais confiantes e, por isso mesmo, a lidar com essas situações de forma mais segura e com maior taxa de resolução de problemas e/ ou sucesso.

Podemos então concluir que, tal como o problema do ovo e da galinha, em que nunca se descobre quem veio primeiro, também nas questões da imagem não basta “ser”, nem basta “parecer”. Ambos têm de existir num equilíbrio dinâmico em que o resultado final é uma imagem harmoniosa, elegante, bonita e, acima de tudo, feliz.

