

(De)pressão

Cada vez mais se vive por trás de filtros e em função dos melhores ângulos nas *selfies*, existindo uma pressão constante imposta pelo mundo real e virtual.

Por **Alexandra Lopes**



Nos dias de hoje há uma tendência para uma excessiva preocupação com a imagem e com a procura - por vezes obsessiva - da perfeição, imposta pela sociedade e pelos media. É fundamental ter em atenção que a procura incessante da perfeição pode ter efeitos prejudiciais na auto estima e confiança.

Faz parte do ser humano querer ser aceite pelos outros, principalmente durante a infância e adolescência, integrando um ou mais grupos com os quais se poderá identificar.



No entanto, não deverá abdicar do seu verdadeiro eu ou sabotar a sua personalidade apenas para agradar os outros.

Cada vez mais se vive por trás de filtros e em função dos melhores ângulos nas selfies, numa cultura de aparências e numa guerra fria de egos, onde o parecer domina o ser. Existe assim uma pressão constante imposta pelo mundo real e virtual, que poderá culminar com a desvirtuação da personalidade.

Ao criar e mostrar uma imagem que não corresponde à essência, poderá gerar-se um conflito interno, uma despersonalização e uma perda de identidade. Deixa de se reconhecer ao espelho, vestindo a pele de um personagem que atua no palco da vida e vive em constante frustração de não assumir quem realmente é.

Por outro lado, poderá acontecer exatamente o oposto: assumir o papel de vítima, de rebelde e do contra, sentindo-se desajustado e isolado da sociedade. Isso acontece quando não nos identificamos com o meio no qual

**Ao alcançar a
aceitação do seu
verdadeiro eu,
perfeitamente
enquadrado no
mundo que o
rodeia, a imagem
que transmitir terá
um efeito positivo
nos outros e,
acima de tudo, em
si próprio**

nos inserimos, com as pessoas com as quais interagimos e com os valores que a sociedade e os media assumem e comunicam.

Neste cenário predomina a solidão, o isolamento e a criação do próprio mundo, afastando-se progressivamente do meio que o envolve. Assume-se, por vezes, uma atitude de revolta que se manifesta através de uma imagem muito própria, que se distingue bastante das demais. A imagem, através da roupa, acessórios, maquilhagem e/ou cabelo, transmite o conflito e a



insatisfação interna que consome diariamente quem a assume.

Essa insatisfação e não identificação com a sociedade manifesta-se, por vezes, através da escolha de roupa de cores escuras, principalmente através da cor preta. De acordo com a psicologia das cores, que é o estudo que mostra a forma como o cérebro identifica e transforma as cores em sensações, a cor preta simboliza a noite, a morte, a melancolia, o pessimismo, a dor, a tristeza e a depressão.

A cor preta relaciona-se com o oculto, o secreto e o desconhecido e, como resultado, confere uma aura de mistério a quem a usa. O preto mantém, de certa forma, as emoções reprimidas ou presas, escondidas de tudo e de todos. O uso excessivo do preto pode causar depressão e alterações de humor, criando um ambiente negativo em si próprio e à sua volta.

O preto é muitas vezes a cor preferida dos adolescentes, pois têm uma natural necessidade psicológica



Venha conhecer-nos...

ALUGUER DE SALAS PARA REUNIÕES

**É Profissional Independente?
Contabilista? Designer? Consultor? ...**

Necessita de um espaço adequado para reunir ocasionalmente com os seus clientes/colegas?

Se SIM, a Akademia do Ser em Paço de Arcos, pode ser a sua solução!

Promovemos o aluguer de salas para reuniões à hora a Profissionais Independentes de diversas áreas.



Aposte em Si e na sua Carreira! Para informações ou reservas contacte-nos:

Rua Lino de Assunção N° 24, Paço de Arcos | 21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49
www.akademiadoser.com | geral@akademiadoser.com

de usar preto durante a fase de transição da inocência da infância para a confrontação com a realidade que a fase adulta proporciona. Significa o fim de uma fase da vida e o início de outra, o que lhes permite esconderem-se do mundo, enquanto tentam descobrir e reconhecer a sua própria identidade.

O grande desafio será assumir uma imagem pessoal, única e em harmonia com a sua personalidade, ideais e objetivos. Para tal, a roupa escolhida deverá expressar a sua essência,

reforçando assim a sua confiança, e a sua auto estima será então mais visível aos olhos dos outros. Ao alcançar a aceitação do seu verdadeiro eu, perfeitamente enquadrado no mundo que o rodeia, a imagem que transmitir terá um efeito positivo nos outros e, acima de tudo, em si próprio.



ALEXANDRA LOPES
CONSULTORA DE IMAGEM
www.alexandralopes.com
imagem@alexandralopes.com