

## Ser e Parecer, a Ansiedade da Sociedade

É fundamental sentir-se confortável com a imagem que transmite, a todo o momento. Caso contrário, os outros irão perceber o desconforto e poderá vivenciar uma situação de grande ansiedade.

Por **Alexandra Lopes**



**M**uito mais importante do que estar na moda ou seguir tendências, é sentir-se confortável na sua pele, com o seu verdadeiro eu! Gostar de si, sentir-se confiante e ter uma boa autoestima são fatores extremamente importantes para ter uma boa imagem. Se gostar de si, com toda a certeza que os outros também irão gostar e irá causar uma ótima primeira impressão (e também nas seguintes).

Ao sentir-se confiante com a imagem que projeta e ao demonstrar coerência entre quem é e quem mostra ser, adquire credibilidade junto dos intervenientes no ambiente social e profissional em que se insere.

A imagem pode variar consoante a situação ou contexto, mas o mais importante é sentir-se confortável em todos os momentos do seu dia a dia. Se não se sentir confortável com a roupa que veste, os outros irão perceber e poderá gerar-se uma situação de ansiedade que deve ser evitada a todo o custo. Essa situação de ansiedade poderá descredibilizá-lo e naturalmente que irá influenciá-lo em termos de confiança e autoestima, que serão consequentemente afetadas.

É importante preocupar-se com a imagem, mas há que manter um equilíbrio. Tudo o que é em demasia, pode ser prejudicial. Tenha sempre em atenção o contexto no qual se insere, mas não perca de vista a sua identidade.

Hoje em dia há uma tendência para

## O ideal será assumir uma imagem pessoal, única e em harmonia com a sua personalidade, crenças, ideais e objetivos

uma excessiva – por vezes obsessiva - preocupação com a imagem: ter um corpo perfeito, vestir roupas caras ou de determinadas marcas que conferem status ou até mesmo manter-se eternamente jovem, com receio das rugas ou cabelos brancos. Há que ter em atenção que essa procura incessante da perfeição pode ter efeitos prejudiciais na saúde, que podem manifestar-se física e/ou psicologicamente sob a forma de ansiedade ou outras doenças.

Querer ser aceite pelos outros faz parte da natureza humana, principalmente durante a adolescência, integrando um ou mais grupos com os quais se identifica. No entanto, jamais deverá abdicar de quem realmente é ou anular a sua personalidade apenas para poder agradar os outros ou desfrutar de um

sentimento de pertença a um grupo, contexto ou lugar.

O ideal será assumir uma imagem pessoal, única e em harmonia com a sua personalidade, crenças, ideais e objetivos. Para tal, o vestuário que escolher deve expressar a sua essência e assim a sua confiança e autoestima será mais visível aos olhos dos outros, o que lhe será bastante útil no caminho a percorrer para ser a pessoa que aspira ser.

Procure pessoas, lugares, empregos, cidades, etc, com as quais sinta afinidade e não force algo que não tem a ver consigo, com a sua natureza. Se escolher uma área de trabalho cujo dress code não tem nada a ver consigo, pondere analisar opções mais adequadas. Caso contrário, mais tarde ou mais cedo irá sentir-se ansioso e em conflito consigo próprio, pois não é nada bom passar o dia de trabalho a contar os minutos para poder mudar de roupa e vestir algo com que se sinta mais confortável.

Tente não copiar ninguém pois somos seres únicos e é essa unicidade que nos



torna interessantes. As outras pessoas podem nos inspirar, mas nunca ao ponto de perdermos o nosso caminho e identidade, na ânsia de sermos e mostrarmos ser alguém diferente do que na realidade somos. Aceite as suas qualidades e os seus defeitos e seja você mesmo, sem cópias, imitações e outras complicações!

Ao alcançar esse patamar de aceitação e identidade, a imagem que transmitir terá um efeito positivo nas outras pessoas e – mais importante que tudo – em si próprio.

**ALEXANDRA LOPES**  
CONSULTORA DE IMAGEM  
[www.alexandralopes.com](http://www.alexandralopes.com)  
[imagem@alexandralopes.com](mailto:imagem@alexandralopes.com)

