

A geometric design consisting of a central square with a thin white border. Overlapping the square are four thin white circles, each centered at one of the square's corners. The circles overlap each other and the square, creating a complex, symmetrical pattern. The text is centered within the square.

PSICOLOGIA DA AUTOIMAGEM

PSICOLOGIA DA AUTOIMAGEM

" A compreensão da psicologia do eu pode significar a diferença entre o êxito e o fracasso, o amor e o ódio, a amargura e a felicidade. A descoberta do verdadeiro eu pode salvar um casamento que se desmorona, consolidar uma carreira periclitante, transformar vítimas de "fracassos da personalidade". Num outro plano, a descoberta do nosso verdadeiro eu significa a diferença entre a liberdade e as compulsões do conformismo."

(T. F. James, 1959- Revista Cosmopolitan)

Psicologia da Autoimagem é a imagem mental que o indivíduo faz de si mesmo. Ela representou um avanço na psicologia ao perceber que quando mudamos a nossa imagem fisicamente, mudamos a nossa personalidade, comportamento e aptidões. Além disso, a psicologia da autoimagem representa um elo entre as diferentes abordagens da psicologia que muitas vezes entram em conflito. Ela acaba sendo um denominador comum de diversas linhas, como por exemplo a psicanálise e outras abordagens clínicas, pois ambas as práticas concordam que a experiência terapêutica pode modificar a visão que o paciente tem de si mesmo, levando-o a autoaceitação. (Maltz, 1981)

A autoimagem também pode ser um facilitador ou obstáculo nas nossas conquistas pessoais. Ter uma autoimagem coerente com quem somos de forma adequada, permite o estabelecimento de metas reais e mudanças em relação às nossas dificuldades. Ela é construída através das nossas primeiras relações, experiências e vivências.

Se alimentarmos a ideia de que somos indignos, inferiores, desprezíveis e incapazes, ou seja uma autoimagem negativa, recebemos do nosso funcionamento cerebral soluções também negativas aos problemas e questões que enfrentamos.

Prescott Lecky foi o pioneiro em relação ao conceito de Psicologia da Autoimagem. Ele considerava que a personalidade era um sistema de idéias, que deveriam ser coerentes entre si e que ideias que não estivessem de acordo com este sistema eram ignoradas e que as que estivessem de acordo eram aceitas. O centro deste sistema de ideias é composto pelo ego ideal do indivíduo, ou seja sua autoimagem e autoconceito. Para Lecky, dificilmente um aluno iria aprender uma determinada matéria e novos conceitos, se entendesse que fosse incoerente aprendê-la. Porém, ao modificar o conceito que o aluno tinha sobre si mesmo automaticamente ele mudaria sua atitude em relação a determinado conhecimento. (Maltz 1981) Lecky empregou esse método de trabalho auxiliando estudantes não apenas em seus aprendizados como também os ajudou a perderem o hábito de roer unhas ou gaguejar.

Esses estudantes não eram faltos de inteligência nem de aptidão básica. Sofrendo as consequências de autoimagens inadequadas, eles se identificaram com seus fracassos. Quando não tiveram êxito em um teste ou em uma matéria, classificaram-se como "fracassados". Bastou que modificassem o conceito que tinham de si mesmos para libertarem suas capacidades latentes. (Maltz, 1967).



Maxwell Maltz (1981), atuando como cirurgião plástico, desenvolveu o conceito de psicologia da autoimagem praticado por Lecky, e encontrou relações entre a cirurgia plástica e a psicologia, compreendendo através do seu trabalho a imagem que seus pacientes tinham sobre eles mesmos e chegando a importantes conclusões e contribuições para a psicologia. Ele percebeu que uma cicatriz no rosto pode tanto favorecer a autoimagem (o que acontecia no caso dos duelistas de guerra na Alemanha) ou desfavorecer, como no caso dos vendedores que não tinham amor próprio e autoconfiança e por consequência não se saíam bem em suas vendas. Muitas vezes uma cirurgia plástica facial poderia trazer grandes mudanças psicológicas se houvesse uma correção não apenas externa, mas interna na autoimagem do sujeito. Com isso ele constatou que muitos mantinham uma personalidade ainda inadequada sobre si mesmos e isso não trazia uma mudança significativa mesmo com a cirurgia, o que se assemelhava ao "membro fantasma" que muitos amputados podem sentir ao terem sensações de dor mesmo com o membro tendo sido removido.

Com seus "fracassos cirúrgicos" nos pacientes que mesmo com cirurgias muito bem sucedidas sentiam-se como se ainda tivessem um defeito ou falha notou que o conceito do valor próprio de cada um é muito mais importante, profundo e significativo do que a imagem refletida no espelho, e que as pessoas trazem a imagem de si próprias nas atividades que realizam no presente e planos futuros.

Portanto, quando se corrige um "defeito" facial pela cirurgia plástica, ocorrem mudanças psicológicas somente quando ocorrem mudanças também na imagem interna de si mesmo. Se essa mudança não ocorre, podemos dizer que a intervenção estética ou a cirurgia foi uma mudança superficial. (Maltz, 1966)

Nem sempre as cicatrizes físicas são negativas. Em certas sociedades, cicatrizes físicas são sinais de prestígio. Na África algumas tribos desfiguram o nariz e colocam anéis, pois se consideram bonitos desta forma. Na América Latina costumavam mostrar cicatrizes faciais como símbolos de bravura. (Maltz, 1966)

A forma como nos relacionamos com os adornos em nosso corpo hoje, sejam nas tatuagens, alargadores ou piercings, acabam tendo similar representatividade que as das tribos antigas que marcavam o corpo como forma de prestígio ou diferenciação de outros grupos. Hoje procuramos nos diferenciar, imprimir nosso estilo e gosto pessoal também marcando a nossa pele.

A primeira vista, pode parecer que é muito pequena a conexão entre a cirurgia plástica e a psicologia. Contudo, foi seu trabalho como cirurgião plástico que primeiro o chamou a atenção para a existência da autoimagem, provocando questões que deram margem a importantes conclusões psicológicas. (Maltz, 1967)

Desde quando se dedicou à cirurgia plástica, já há muitos anos, se surpreendia com as dramáticas e súbitas alterações de personalidade que muitas vezes ocorriam depois da correção de um defeito facial. Em vários casos, a mudança da imagem física como que criava uma pessoa inteiramente nova. Frequentemente, seu bisturi pareceu ter poderes mágicos, capazes não apenas de melhorar a aparência do paciente, mas de transformar todo o seu conceito de vida. (Maltz, 1966)

Mas, o que dizer a respeito das exceções, dos que não mudam, mesmo depois que seus defeitos foram corrigidos pela cirurgia?

Sim, como cirurgião plástico, foram seus "fracassos" que realmente o ensinaram a enorme importância da autoimagem. (Maltz, 1966)



"Certo dia, muitos anos atrás, uma mulher de vinte e poucos anos veio ao meu consultório. Apresentava uma profunda cicatriz na face esquerda- constante recordação de um acidente de automóvel de que fora vítima. Era infeliz, descontente consigo mesma e com a vida.

"Quem não estaria, na situação dela?", foi a pergunta que me fiz. Quando criança, olhando-se no espelho ao escovar os dentes ou pentear os cabelos, ela viu o rosto perfeitamente normal e acostumou-se com isso. Agora, ao ver sua cicatriz, deve pensar: "Meu Deus! Que coisa horrível! Meu rosto era normal, mas passei a ter duas faces inteiramente diferentes."

Assegurei-lhe que removeria a cicatriz e que, depois da operação, ela voltaria a ser uma bonita moça. "Não se preocupe", eu disse-lhe. "Cuidarei bem de você"

Ela perguntou-me como ficaria seu rosto e procurei tranquilizá-la. Dias depois realizei a operação.

Passada uma semana, ela voltou ao meu consultório. Tirei-lhe as ataduras e entreguei-lha um espelho. A cicatriz de seu rosto era coisa do passado.

Aguardei sua reação. Muitos pacientes se mostram extraordinariamente alegres ao verem pela primeira vez sua nova imagem. Entretanto, sua conduta foi estranha, não expressando qualquer emoção positiva.

Esperei uns instantes, depois perguntei:

- O que acha? Não gostou?
- Na verdade, não noto qualquer melhoria- respondeu ela.

Fiquei estupefato. A operação fora coroada do mais completo êxito.

- Você gostaria de ver a fotografia do seu rosto antes da cirurgia?

Ela folheou as fotos de então, depois voltou a olhar para seu rosto refletido no espelho.

- O aspecto é melhor- admitiu-, mas eu não me sinto menos feia!

Casos como este (e são inúmeros!) ajudaram-me a compreender que nem todas as nossas cicatrizes são visíveis, que algumas são piores que as físicas, pois se situam em nossa alma e são infinitamente mais dolorosas. "

Depois de conversar com aquela moça, percebi sua cicatriz interior, emocional, resultante de um romance frustrado que terminara dois anos antes, antecedendo de alguns meses o acidente de automóvel. O desgosto ainda a acompanhava; sua autoimagem era desfavorável. Ela continuava infeliz mesmo depois de removida a cicatriz física, que era comparativamente superficial, porque ela ainda suspirava por seu amor perdido, sentindo que não poderia ser feliz sem ele.

O que seria capaz de curá-la? Qual a esperança que lhe restava? Fisicamente, ela era uma mulher jovem e atraente, mas qual remédio para sua mágoa? Uma mudança, uma melhoria em sua autoimagem, em sua impressão a respeito de si mesma. Se eu pudesse modificar essa opinião, sua coragem seria renovada, ela enfrentaria o mundo com mais confiança, encontraria outro amor e lutaria para satisfazer integralmente os impulsos naturais de sua vida." (Maxwell Maltz, 1967)



Quando um defeito facial é corrigido por uma cirurgia plástica, ocorrerão dramáticas alterações psicológicas somente se houver uma correspondente alteração de autoimagem desfigurada. De outro modo, a mudança será apenas superficial. (Maltz, 1967)

É que a imagem que cada pessoa faz de si mesma- boa, má ou neutra- depende de êxitos ou fracassos passados. Este conceito relativamente ao próprio valor é de maior importância, muito mais profundo e mais significativo do que um espelho. Cada um é influenciado por esta autoimagem em suas presentes atividades e também em seus planos futuros. (Maltz, 1967)

Maxwell Maltz chamou a psicologia da autoimagem de psicocibernética, dizendo que este trabalho é de dentro para fora e ocorre de maneira criativa modificando e melhorando a autoimagem (Maltz, 1975) e aumentando o autoconceito.

A psicologia da autoimagem também está de acordo com pesquisas da neurociências que comprovam mudanças cerebrais e de plasticidade quando um indivíduo exercita mentalmente e positivamente novos métodos e atitudes. Em nosso sistema nervoso cerebral não há distinção entre uma experiência vivenciada e imaginada, o que permite que através dos nossos pensamentos e imagens cerebrais possamos atingir nossos objetivos. Portanto, se tivermos imagens e ideias sobre nós mesmos que sejam inadequadas, a nossa reação ao ambiente também será inadequada. Agimos de acordo com que imaginamos ser verdade sobre nós mesmos, por isso que uma ideia que não condiz com o que imaginamos ser, facilmente nos é descartada. (Maltz, 1981)

Desta forma, a psicologia da autoimagem também está de acordo com o que comprovam os estudos em psicologia positiva, pois atitudes e pensamentos de satisfação também trazem mudanças significativas e por consequência felicidade.

O método de exercício da psicologia da autoimagem consiste em aprender, praticar e experimentar novos hábitos de pensamento, imaginação, lembranças e ações. (Maltz, 1981)

O objetivo da psicologia da autoimagem é que o indivíduo adquira uma autoimagem autêntica, adequada e realista. Após esse desenvolvimento, é esperado que o sujeito crie mecanismos de sucesso e felicidade através dos seus objetivos.

Portanto, quando mudamos a imagem que temos ao nosso respeito nossas ações e emoções que também são coerentes com esta imagem, acabam mudando também. O indivíduo que se julga como um fracassado, sempre encontrará maneiras de fracassar e agir de acordo com a teoria do fracasso. (Maltz, 1961)