

A decorative frame composed of a central square and four overlapping circles, creating a complex geometric pattern. The circles are positioned such that their centers are at the corners of the square, and they overlap to form a larger, rounded square shape.

# **PROJETO DE IMAGEM**

# PROJETO DE IMAGEM

*"Somos para nós mesmos a nossa própria obra de arte" (Sartre, 1943)*

## **Autoeficácia**

Os clientes muitas vezes procuram a terapia, consultoria ou Coaching acreditando que possam mudar de acordo com um plano predeterminado esperando alcançar uma imagem ou ideia idealizada de como querem ser diferentes.

Cada um possui dentro de si a habilidade e o poder para a mudança e para ter sucesso e ser feliz. Este poder se desenvolve a partir do momento que mudamos nossas convicções limitadoras de que não podemos, não merecemos ou não devemos realizar algo. (Maltz, 1981)

A crença na capacidade de realizar uma determinada tarefa, com base nos próprios recursos, foi definida por Bandura (1977) como autoeficácia. De acordo com esse autor, é a crença na capacidade de reunir recursos cognitivos, motivacionais e comportamentais necessários para a execução de uma tarefa que está no centro do conceito de autoeficácia (e não a realidade em si!). Um indivíduo pode não acreditar em sua capacidade de realizar algo e ser, na verdade, realmente capaz. A situação oposta também pode acontecer. Desse modo, a crença de autoeficácia representa um mecanismo regulador das ações humanas e impacta diretamente no estabelecimento de metas, na execução de tarefas e na tomada de decisão. (Sbicigo, Teixeira, Dias & Dell'Aglio, 2012)

A autoeficácia (Bandura 1986), é uma expectativa ligada ao self (autoimagem) e se define como um julgamento das próprias capacidades de executar ações para atingir um certo desempenho.

Bandura (1977) afirmou que autoeficácia possui dois componentes principais: expectativas de resultado e expectativas de eficácia. Primeiramente o sujeito, ao estabelecer um objetivo para si, examina o que é necessário fazer para alcançá-lo (expectativas de resultado). A seguir, avalia se é capaz de realizar essas ações necessárias para atingir o objetivo (expectativas de eficácia).

Para Bandura, a autoeficácia pode ser alterada. Os padrões de desempenho que são mantidos e satisfeitos a elevam, enquanto o fracasso em satisfazê-los e mantê-los a reduzem (Schultz&Schultz,2004). Assim, um sujeito que se sente autoeficaz e frequentemente é bem sucedido ao atingir o que deseja tem sua autoeficácia fortalecida pelos resultados. Ao passo que um sujeito que tem resultados negativos percebe-se enfraquecido, e sua autoeficácia é reduzida. (Hutz,2014)

A experiência direta é a mais importante para o julgamento de eficácia (Hutz, 2014) e como vimos ela se relaciona com uma autoimagem positiva, pois por meio de experiências de sucesso antigas e recentes, o sujeito avalia o quanto é competente e assim estabelece sua percepção de eficácia. Indivíduos que se percebem altamente eficazes ativam esforços suficientes, que produzem resultados excelentes se bem executados. Eles conseguem se automotivar, ter iniciativa, persistência e empenhar o esforço necessário porque acreditam que podem lidar com os eventos de forma satisfatória. Por serem confiantes em suas capacidades, entendem as dificuldades como desafios e procuram vivenciar situações novas. Em contrapartida, indivíduos que se percebem com baixa autoeficácia, possuem maior tendência a cessarem seus esforços prematuramente e acabam fracassando na execução de tarefas, não persistindo em novas soluções porque estão convencidos de que não adianta fazer nenhum movimento, pois não produzirá nenhum resultado (Schultz & Schultz, 2004; Stajkovic & Luthans, 1998). Quanto mais eficaz o sujeito se sente, mais elevada é sua autoestima e o mesmo ocorre com seu otimismo (Hutz, 2014).



## Mudanças em autoimagem

Modificar a nossa autoimagem não significa mudar quem somos ou melhorar quem somos, e sim modificar a imagem mental que fazemos de nós mesmos. Criar uma autoimagem melhor não desenvolve novas aptidões e talentos, e sim libera os que já existem. (Maltz, 1981)

Perls (1969) Fala sobre a atualização da autoimagem, que deriva de um processo de profunda autoaceitação.

Nossa autoimagem e nossos hábitos tendem a caminhar juntos. Ao mudarmos uma, automaticamente estamos mudando a outra. A palavra "hábito" significa originalmente roupa e vestimenta. Nossos hábitos são vestimentas que usamos na nossa personalidade. Elas são coerentes com a nossa autoimagem e com a nossa personalidade. Quando de modo consciente criamos novos e melhores hábitos, os velhos hábitos se tornam inadequados para a nossa autoimagem que também já não é mais a mesma. (Maltz, 1981) Nossas reações emocionais e nossos sentimentos também dependem de certos tipos de hábitos. (Maltz, 1966) Formamos hábitos em nossa infância que permanecem por muito tempo, porém podemos mudá-los quando mudamos a nossa autoimagem.

As experiências de Pavlov com cães mostraram que os hábitos são resultados de reações condicionadas a partir de certos estímulos que recebemos. Ao mostrar um pedaço de carne ao cachorro e no mesmo momento entoar uma campainha, o cachorro sentia as suas glândulas salivarem. Cada vez que a experiência era repetida, o cão reagia de maneira idêntica à anterior. Quando finalmente não oferecia mais a carne e apenas tocava a campainha, as glândulas do animal salivavam de forma espontânea e automática. Isso mostra que ocorreu uma associação entre um estímulo e outro, no caso a campainha, receber carne e salivar. O cão havia sido condicionado, e o mesmo ocorre com as pessoas, sendo condicionadas aos seus hábitos. Em resumo, o hábito representa o emprego da imaginação positiva ou negativa. Se você utilizar a imaginação como uma aliada garantirá seu próprio bem estar e uma autoimagem adequada. (Maltz, 1966)

Somos dotados de um potencial ilimitado e através de exercícios de visualizações autodirigidas, encontramos a causa ou limitação do que possa estar impedindo que encontremos nosso caminho ideal. (Menezes, 2013) E como já vimos, nosso cérebro e sistema nervoso não diferencia uma experiência real de uma imaginada. Temos um mecanismo criador automático que age e reage ao meio ambiente, circunstâncias ou situações. As informações que ele dispõe e o que pensamos ser verdade é o que compreendemos das nossas vivências. (Maltz, 1981)

A partir das vivências na busca de soluções e transformações desenvolvemos nós mesmos (Menezes, 2013). Quando conseguimos mergulhar dentro de nós mesmos ou realizar um processo de autoconhecimento, fazemos uma junção dos vários pedacinhos que fazem parte deste nosso projeto original e como as escolhas que fazemos estão de acordo com ele. A partir desta compreensão podemos então mudar, porém isso não significa que necessariamente ele deva ser alterado, pois podemos mantê-lo, sempre com a consciência de que essa escolha assim como a da mudança vem acompanhada de riscos e consequências. Nossa imagem nunca é imposta, a menos que aceitemos essa imposição como uma escolha. (Erthal, 2013)

Como profissionais da Imagem ou psicólogos da Autoimagem devemos utilizar os conhecimentos e técnicas apresentados para chegarmos ao projeto original ou imagem que o cliente tem de si mesmo. Esse projeto ou a autoimagem que vai definir o que ele busca, seus objetivos e metas ou a forma com que ele vai se construir ou "pintar um quadro de si mesmo".

A Imagem real e ideal do sujeito, a visão que ele tem de si mesmo e a habilidade com que enfrenta as dificuldades que irão definir esse projeto de imagem. Trabalharmos com o equilíbrio entre quem ele é, quem busca ser, seus potenciais, escolhas e por consequência bem estar e autoestima trarão uma imagem confortável, autêntica e coerente. Assim o cliente se sente "bem em sua própria pele" e seu projeto de imagem se torna realmente original.

De acordo com Tereza Erthal (2013), o objetivo é decifrar os padrões de comportamento para então chegar ao projeto ou imagem que o indivíduo tem de si mesmo. Também de acordo com Erthal (2013) se partimos do princípio de que para agir o homem precisa estabelecer projetos, é trabalho da psicoterapia vivencial determinar seu projeto original ou sua autoimagem criada. Se cada ato, ou atitude, simboliza, no seu modo, a imagem ou projeto da pessoa, somente através da comparação desses atos chegamos a revelação do que eles expressam. Acompanhando a vida de uma pessoa, tal como ela a declara, até as suas últimas consequências- consequências essas que somente serão encontradas dentro da própria vida pessoal-chegaremos ao projeto original. Este proporciona a base para

todos os seus atos e experiências. Os exercícios e técnicas utilizados se submetem a necessidade de esclarecer ao cliente as suas experiências. Porém, a relação terapêutica só ocorre mediante a existência de um encontro autêntico- a psicoterapia está destinada a facilitar o crescimento pessoal e utiliza como meio para esse fim o relacionamento interpessoal. Neste, o terapeuta, visto como companheiro existencial na troca de ideias, no questionamento de valores e metas pessoais, compreende o mundo vivencial do cliente, fazendo com que ele também o compreenda.

O terapeuta é um participante ativo no processo em busca da compreensão do ser; é uma coparticipação no processo de mudança. A relação autêntica entre terapeuta e cliente é o estímulo ao autoconhecimento. Assim, o principal objetivo da psicoterapia existencial é proporcionar aumento do potencial de escolha; é proporcionar uma ajuda efetiva ao cliente no sentido de descobrir-se e de autogerir-se; é ajudá-lo a aceitar os riscos de suas próprias decisões. Inicialmente, é muito comum que ocorra uma desorganização do conteúdo expresso pelo cliente, que são liberações de formas inautênticas de viver. Ele descreve a sua problemática e geralmente possui uma atitude bastante crítica à sua autoimagem, não havendo ainda conscientização de que ele é responsável por seus próprios problemas. Depois, há o que chamamos de exploração do problema. Neste momento o cliente descobre novas formas autênticas de existir e questiona seus valores, tornando-se mais flexível e buscando hábitos mais condizentes com seu atual modo de vida. As novas formas de ser, somadas as mais antigas, porém autênticas, florescem um novo estilo de vida, que seria a terceira fase. (Erthal, 2013).

*"O que é realmente difícil , e realmente espantoso , é desistir de ser perfeito e começar o trabalho de ser você mesmo". (Anna Quindlen)*

*"Aceitar a própria fraqueza fortificará à imagem de si próprio". (Maxwell Maltz, 1966)*

### **Pressupostos em autoimagem para o estabelecimento de metas:**

- 1. Conhecer as limitações do cliente e auxiliá-lo para que ele se conheça.*
- 2. Conduzi-lo a honrar essas limitações, e que ao ter consciência de quais são seus pontos de ruptura, busque conhecimento que possa auxiliá-lo nestas lacunas.*
- 3. Traçar suas falhas e forças.*
- 4. Auxilia-lo para que compreenda a sua imagem como um todo e não somente como estética.*
- 5. Conduzi-lo a autenticidade.*

### **Inspiração Final**

"Lembrava-me bem do Prof. James Boysland por sua habilidade extraordinária como cirurgião. Ali estava ele, sentado à mesa da turma de 1903; era o quinquagésimo aniversário de sua formatura. Os sobreviventes desta turma pareciam muito velhos; seus olhos careciam de brilho e suas costas estavam curvadas. Mas Boysie estava sentado ereto em sua cadeira, com os olhos vivos e claros. Seu porte, sua maneira, lembrava-me um homem jovem.

Depois do jantar, fui falar com ele. Elogiei-lhe a sua aparência e pedi-lhe seu segredo.

O Prof. Boysland ofereceu-me um charuto e tomou um gole de brandy. Respondeu que era uma espécie de Dr. Jekil e Mr. Hyde, um homem que vivia duas vidas ao mesmo tempo.

Tirando um pequeno objeto do bolso, colocou-o na mesa diante de mim. Era a estatueta de uma bailarina, esculpida em madeira.



- Gosta?

Na ponta dos pés, os braços estendidos, a cabeça inclinada para trás, era um símbolo glorioso de liberdade. Fiz que sim com a cabeça.

- Vou lhe contar a história do escultor.

Boysie falou sobre os anos de guerra, a escassez de médicos, as operações que realizava noite e dia - até que sua tensão lhe trouxe noites sem sono.

Uma noite, ao deixar o hospital depois das suas operações, ouviu o pranto de uma criança recém-nascida. Começou então a pensar na criancinha: Era menino ou menina? Com quem se parecia? Que aventuras a aguardavam no futuro?

Arbitrariamente, Boysie decidiu que era menino, traçou sua aparência física, imaginou o esboço de sua vida. A criança cresceria para se tornar médico: com a idade de doze anos, compreenderia qual devia ser sua vocação.

Uma compreensão manifestou-se nele. A criança imaginária- com doze anos de idade em sua mente- era ele mesmo.

- Comecei a invejar esse eu de doze anos de idade. Desejava poder trocar de lugar com ele, começar tudo novamente. Que faria a seguir? Principlaria ler livros de medicina para preparar-me para a minha carreira.

- Boysie sentiu porém um entrave em sua excitação nascente. Viu-se como esse menino, ávido, crescendo, com doze anos de idade, debruçado sobre livros de medicina, mas que seria depois? Quando lesse os livros, não poderia sentir-se ávido; já estava muito familiarizado com eles.

Então, pensou ele, por que o Boysie de doze anos de idade teria de ser médico? Por que não tentaria outro campo? Por dias discutiu consigo mesmo, procurou outro campo para o qual canalizar as energias do ardoroso Bosye de doze anos de idade.

- Aí, descobri. O menino Boysie tinha talento artístico e gostava de desenhar. E...

O professor apontou para a estatueta.

- ...se tornou escultor.

Fascinado, pensei no que Boysie tinha dito. Seu método era talvez indireto, mas os resultados eram espetaculares. Tinha duas vidas agora, dois campos nos quais funcionar, para os quais dirigir suas energias produtivas.

O trabalho extra não o cansava; relaxava-o. Quando o "velho Boysie" chegava em casa depois de um dia duro de trabalho como cirurgião, o "jovem Boysie" trabalhava como escultor e reanimava-o. O jovem e o velho pareciam apertar a mão um do outro, transpondo os anos, trazendo juventude. Não houve mais noites sem sono."

(Maxwell Maltz, 1967)

### Estágios de Mudanças

De acordo com James Prochaska todos nós passamos por cinco estágios no processo de mudança para mudar um hábito ou comportamento:

**Pré- Contemplação:** O cliente neste estágio acha que não precisa mudar, Não tem consciência.

**Com o cliente:** Utilizar a empatia e compaixão. Respeitar o momento dele e explorar áreas nas quais a prontidão para a mudança é maior. Neste estágio é importante que ele se ouça e não seja julgado.

**Contemplação:** Tem um interesse em mudar e nos procura porque não sabe como fazer essa mudança. Ainda não possui uma forte motivação para mudar. Grande quantidade de ambivalência. Não consegue imaginar como pode mudar.



**Com o cliente:** Auxilia-lo a sair da ambivalência, ajudá-lo a encontrar uma forte motivação positiva, reconhecer suas dificuldades e desenhar soluções. Conectar a mudança com suas forças e valores, realizar um brainstorming.

**Preparação:** Está se preparando para mudar, buscando informações e buscando o necessário para isso.

**Com o cliente:** Desenhar metas comportamentais específicas e fazer a revisão das soluções para antecipar possíveis barreiras no caminho. Utilizar exercícios para que ele se experimente fazendo uma mudança. Criar metas e trazer experiências.

**Ação:** Sente que está mudando. Está desenvolvendo hábitos.

**Com o cliente:** Ajudar a conectar o novo comportamento com seus pontos fortes, valores e ambientes preferidos. Utilizar reflexões positivas, afirmações de suporte, inspirações e retomar forças e valores.

**Manutenção:** Já fez uma mudança. Comportamento já se tornou automático. Risco de desmotivação.

**Com o cliente:** Desafie seu cliente para que ele continue crescendo e estabeleça novas metas que estão conectadas com sua visão ideal. Busque com ele sempre novos motivadores. Inspire-o a ser um modelo para o outro. Trabalhar a criatividade e as recompensas.

Em todas as etapas de mudança precisamos mostrar o progresso para o cliente para que ele perceba que está progredindo.