

# Autoimagem idealizada

## X

# imagem real ???

Quanto mais tentamos nos identificar com nossa autoimagem idealizada maior será nosso desencanto toda vez que a vida nos puser diante de uma situação em que este disfarce não possa ser mantido



Para que as interrogações? Porque o próprio título gera perguntas assim como a reflexão que vamos compartilhar.

A **autoimagem idealizada** é a responsável pela maior parte de nossos problemas. Em geral, crescemos acreditando que não somos tão bons e não merecemos ser amados como desejamos ser. Idealizamos uma imagem de como deveríamos ser e passamos a vida fazendo um esforço constante para sustentar esta imagem. Se não somos tão bons quanto deveríamos ser, também não somos tão errados quanto supomos ser e convém que, o mais breve possível, possamos encontrar uma forma coerente para lidar com este conflito universal. Universal?

Sim, sem dúvida, pois não importa a cultura, a latitude ou longitude em que nascemos, crescemos ou estamos vivendo, esse conflito estará lá, nos infelicitando sem necessidade. Vamos “dissecar” esse conflito para olharmos melhor seu mecanismo. Assim, vamos olhar três aspectos de nossa individualidade que explicam a queda de braço entre o que tentamos ser e o que somos de fato.

Os três aspectos são:

1º - **Nosso eu central**, nossa essência, a centelha divina que habita em nós desde que fomos criados. Representa o impulso para o bem, o amor verdadeiro por nós, pelo ser humano em geral, a generosidade.

2º - **Nosso ego no mundo**, cobrado de muitas formas, desejoso de reconhecimento, aprovação, afeto e pertencimento. Porém, por não obter essas dádivas a não ser que correspondamos às expectativas alheias (tornam-se nossas, às vezes), desenvolve medos fictícios, insegurança, rejeição, crítica, mágoas, etc.

3º - **Nosso eu manifesto**, exterior com nossa autoimagem idealizada, buscando se encaixar como pode no tabuleiro social em que está inserido. É a máscara bravamente construída tentando obter a aprovação alheia e de si para consigo.

Cada um desses aspectos se manifesta de formas diferentes, em intensidades diferentes e nos confundem com muita facilidade. Por fim, nos perguntamos com frequência: “Sou ou não sou uma pessoa legal? Expresso o Deus que habita em mim ou não sei expressá-Lo? Por que me critico tanto e aos outros se já sei que somos todos imperfeitos e estamos evoluindo aos poucos?”.

Para buscar respostas para essas questões podemos sugerir algo que temos encontrado em fontes diferentes e que nos pareceu interessante compartilhar com os leitores da revista **Seareiro**.

Precisamos identificar com maior honestidade e empenho as emoções, sentimentos e pensamentos do nosso ego no mundo (**o 2º aspecto**), pois somente com o reconhecimento sincero de nosso negativo e positivo, de nossa luz e nossa sombra, poderemos ser verdadeiros e irmos criando condições para expressarmos nosso eu central (**o 1º aspecto**). Somente quando admitirmos que: “Eu sinto carinho por... e sinto revolta quando... e sinto desprezo por... e sinto compaixão por...” e que esta **dualidade sou eu**, então, estaremos aptos a tirar a máscara, a abandonar a autoimagem idealizada e olharmos para nossa imagem real.

Precisamos perceber a diferença entre o desejo sincero de trabalhar o próprio desenvolvimento – tornar-se uma pessoa compreensiva, afetuosa, dedicada – e a falsa pretensão do eu idealizado – não sou orgulhoso, arrogante, acomodado, etc. Buscar melhorar, abandonando atitudes negativas é excelente, mas só será verdadeiro se for **identificado** o mais simples pensamento ruim e, em vez de **abafá-lo**, reconhecer sua origem, aceitá-lo como parte de nós mesmos e, então, iniciar um trabalho interno para uma transformação passo a passo, pois esta caminhada não é mágica, não acontece num “estalar de dedos”.

Quanto mais tentamos nos identificar com nossa autoimagem idealizada maior será nosso desencanto toda vez que a vida nos puser diante de uma situação em que este disfarce não possa ser mantido. Muitas crises que temos se originam nesse dilema mais do que nos problemas reais.

Fica para nós um convite – a aceitação de nós mesmos: o desejo verdadeiro de melhorar implica aceitar a própria personalidade como ela é **neste momento**. Se não sou o meu eu idealizado, mas o meu eu real, não preciso me proteger exaltando o erro ou a maldade do outro.

**Não somos uma fraude, mas alguém que caminha pouco a pouco.**

#### Bibliografia

*O Caminho da Autotransformação*, Eva Pierrakos, *Escutando Sentimentos*, Ermance Dufaux (Espírito), Wanderley S. de Oliveira (médium)

**Maria Alice Diomedede** Psicóloga clínica, com especialização em Terapia de Casal e Orientação Vocacional. Fez parte do grupo de expositores e deu início aos trabalhos de Palestras para Pais e do Curso de Expositores da Seara Bendita. Coordenadora da coluna.