

Remarcăm, în prezent, o focalizare tot mai intensă a oamenilor asupra aspectului exterior. Cu toții încercăm să părem mai frumoși, mai inteligenți, mai interesanți, mai atrăgători sau mai sexy (mai ales femeile), mai puternici (mai ales bărbații), mai.... Ne putem întreba, sincer, oare nu suntem toate acestea? Nu suntem puternici, atrăgători, frumoși,....? Și dacă nu suntem aproape nimic din toate acestea, atunci putem trage concluzia că încercăm să părem ceea ce nu suntem. Așadar, pentru omul contemporan este mai importantă **imaginea** pe care o are în ochii celorlalți (anturaj, presă, familie, colegi, etc.), și mai puțin (sau deloc)

### **ceea ce este**

cu adevărat (esența sa, calitățile reale ale propriei ființe).

Această nevoie de imagine favorabilă ia, în anumite cazuri, forme interesante. Neacceptarea aspectului fizic propriu are se rezolvă în diverse moduri. În cazul femeilor vorbim despre saloanele de înfrumusețare, care pot face din orice „anonimă” o aparentă „divă”. Numeroasele accesorii, articole de vestimentație și încălțăminte, variate tipuri de tratamente, spa-uri, mergând până la chirurgia estetică, toate acestea reprezintă, de asemenea, modalități de îmbunătățire a imaginii feminine. În cazul bărbaților, imaginea este ajustată prin intermediul saloanelor de tatuaj, piercing, prin frizeriile de fițe (unde se afirmă „hair – styliștii”), și se continuă prin tratamente cu hormoni androgeni și exerciții epuizante la sala de forță (chirurgia estetică fiind în mai mică măsură solicitată de sexul masculin).

Pentru a înțelege de ce a progresat, în ultimele decenii, această industrie a imaginii, este necesar să înțelegem mult mai bine psihicul uman. Așadar, fiecare om, începând din copilărie, trecând prin adolescență, și ajungând la vârsta adultă, trebuie să-și răspundă la întrebarea „cine sunt eu?”. Mai întâi se percepe identitatea de gen: „sunt băiat” sau „sunt fată” (nu dezvoltăm aici subiectul tulburării identității de gen, care poate conduce la transexualitate), care devine „sunt bărbat” sau „sunt femeie”. În etapa următoare se caută înțelegerea normei sociale pentru băieți/bărbați sau fete/femei („băieții/bărbații de azi sunt așa...”, „fetele/femeile de azi trebuie să...”).

Apoi se caută modele masculine și feminine, cu care el sau ea vrea să se identifice. Problema este că, datorită unicității fiecărui om, nu toți putem avea înălțimea ideală, greutatea standard, sânii perfecți, musculatura bine conturată, abdomenul plat, etc. Lipsa perfecțiunii exterioare este percepută de mulți oameni ca un eșec, imperfecțiune, „păcat” (în ochii opiniei colective), și de aici începe cursa „ajustărilor”, „înfrumusețărilor”, „fortificărilor”. Ceea ce mulți nu înțeleg este că goana după o imagine perfectă se realizează în dauna cultivării aptitudinilor și calităților interioare, că este neglijată frumusețea sufletului.

Cum latura psiho-emoțională este lăsată la o parte, diverse tensiuni, frustrări, emoții negative, dezechilibre psihice vor ieși la suprafață. Deși poate arăta ca un manechin de top, omul se simte vulnerabil emoțional, încă nesigur de el, dependent de opinia colectivă. De aici până la consumul de stupefiante sau diverse acte iraționale (automutilări, tentative suicidare, etc.), distanța e foarte mică. Astfel realizăm că aceste standarde colective aplicate bărbaților și femeilor (legate de greutate, aspect, vestimentație, machiaj, musculatură, etc.), și întărite cu îndârjire de mass-media, sunt o povară artificială sub greutatea căreia mulți se pot frânge.

Rolul psihologului, în cazul în care este solicitat de persoane cu astfel de probleme, este de a conduce clientul către găsirea unei identități personale fundamentate pe baze sănătoase (emoționale, afective, morale, spirituale). Descoperirea propriei identități și fundamentarea ei sănătoasă conferă un echilibru interior mult mai puternic, adesea, decât orice formă de notorietate sau celebritate pe care o putem obține în exterior (pentru că a ne accepta pe noi înșine, a ne împăca și liniști cu sinele nostru este ceva mai valoros decât părerea colectivă).

taguri: vulnerabilitate, emotii, vulnerabilitate emotionala, aspect exterior, imagine personala