

# Beleza, auto-imagem e autoconfiança

## Como se relacionam com felicidade e sucesso?



A beleza é uma ferramenta poderosa na conquista do sucesso, tanto no amor como na carreira. No entanto, não há dúvida que na nossa sociedade a beleza é muito sobrevalorizada. Pessoas atraentes têm mais hipóteses de arranjar um(a) parceiro(a) bonito(a) do que pessoas consideradas menos bonitas. Até os bebês são capazes de distinguir caras bonitas de caras menos bonitas! Numa experiência foi concluído que os bebês de 3 meses e 6 meses olharam significativamente mais tempo para pessoas consideradas atraentes por adultos (Langlois).

**S**e isto não chegasse, outros estudos mostram que entrevistados atraentes têm mais hipóteses de ficar com um emprego do que pessoas menos atraentes e que pessoas bonitas ganham, em média, mais do que pessoas menos bonitas (Markus M. Mobius e Tanya S. Rosenblat).

### Beleza

Afinal, o que é a beleza? Se consultarmos a Wikipédia, a definição que nos dá é: «Beleza é uma característica de uma pessoa, animal, lugar, objecto ou ideia que oferece uma experiência perceptual de prazer ou satisfação». Quando vemos algo que achamos bonito, o córtex órbito-frontal medial no nosso cérebro é activado, parte do centro do prazer e recompensa no cérebro (Zeki). Portanto, **olhar para pessoas bonitas dá**

**sinais de prazer ao nosso cérebro e, por isso, apreciamos tanto olhar para pessoas e objectos bonitos.**

### Pessoas bonitas, sucesso e felicidade

**Pessoas bonitas têm mais probabilidade de ganhar com os seus argumentos e convencer os outros.** As pessoas querem agradar a pessoas bonitas, deixam-se influenciar e contam informações pessoais mais facilmente. Mas, provavelmente, as pessoas são intimidadas pela autoconfiança e assertividade, não pelas aparências. De facto, pessoas atraentes tendem a ser

*“Pessoas mais felizes reforçam mais a sua aparência com roupa, maquilhagem, acessórios etc., do que pessoas infelizes”*

mais sociáveis, mais confiantes e têm menos medo de opiniões negativas do que pessoas menos atraentes. Sentem que controlam a sua própria vida (Nancy Etcoff).

Mas, será que pessoas bonitas são, de facto, mais capazes e mais felizes? Um estudo nesta área mostrou que o efeito global de beleza na felicidade é muito pouco. Só no amor os mais bonitos se sentem mais felizes, mas isto não resulta numa maior satisfação global com a vida (Ed Diener & David Myers). A razão que estes cientistas dão é que **a felicidade tem mais a ver com qualidades pessoais** como optimismo, sensação de controlo, auto-estima, capacidade de tolerar a frustração, e sentimentos de conforto e carinho de e para pessoas, do que com aparência e dinheiro.

Por outro lado, parece plausível que pessoas mais felizes vêem-se de forma mais atraente do que as medições objectivas poderiam indicar. Pessoas mais felizes reforçam mais a sua aparência com roupa, maquilhagem, acessórios etc., do que pessoas infelizes, e assim maximizam o potencial da sua imagem (Ed Diener), o que certamente traz muitas vantagens.

### Auto-imagem e autoconfiança

Para sermos mais felizes, precisamos de uma auto-imagem (a descrição que a pessoa faz de si mesma) positiva e uma autoconfiança (valor ou sentimento que se tem de si mesmo) elevada. **Existem muitos livros nesta área que dão ferramentas para trabalhar estes temas.** Em resumo, falam da importância de:

- ✓ Saber quem é, conhecer e reconhecer as qualidades que tem (todos têm!);
- ✓ Concentrar-se mais nas paixões e encontrar outro emprego ou *hobbies* que ajudem a explorar estas paixões (o que gostamos de fazer, fazemos bem);
- ✓ Aprender a ser grato.

**Ser bonito não garante uma maior felicidade. Quanto mais temos, mais queremos, pois estamos sempre a comparar-nos com pessoas que têm mais.** As pessoas bonitas comparam-se com pessoas ainda mais bonitas, os ricos com os mais ricos. Esta competição pode resultar numa falta de auto-aceitação e falta de alegria. **A chave para a felicidade é não pensar sempre que 'mais é melhor', mas apreciar e sentir gratidão por aquilo que tem** (Timothy Miller). **7**

## Autovalorização através de cuidados pessoais

O mais importante é que estejamos bem connosco, que gostemos de quem somos, por dentro e por fora.

A valorização da nossa imagem contribui para um maior bem-estar, pois é um carinho importante que damos a nós próprios. E quando nos vemos bem arranjados e com bom aspecto, ajuda a sentirmo-nos melhor e mais autoconfiantes. Ora, **esta autoconfiança facilita os relacionamentos para com as outras pessoas, que por sua vez contribui para o sucesso pessoal e profissional.**

Podemos gostar ou não, mas sabendo a importância que a beleza tem na nossa sociedade, a maquilhagem, cabelo e vestuário ajudam a criar um visual mais bonito e uma imagem mais positiva, que certamente terão vantagens na nossa vida. Com uma maquilhagem natural e cabelo arranjado podemos reforçar os atributos bonitos do rosto e esconder, por exemplo, olheiras e manchas. Com vestuário e acessórios certos podemos igualmente acentuar as partes bonitas do corpo (e todos temos!) para aí chamar a atenção e disfarçar zonas menos bonitas.



### Manon Alves



Consultora de Imagem  
Colour me Beautiful –  
The Image Consultants /www.cmb.com.pt / info@cmb.com.pt  
(Informações sobre *workshops* de Imagem Profissional através do *site*)