



# Mind News

*Informativo para seu bem-estar emocional – n° 72*

## Não me importo com o que pensam de mim!

Jung introduziu o conceito de “persona” na psicologia analítica. O termo latim significa “máscara”, que é a forma com que utilizamos para poder conviver na sociedade, é a maneira pela qual nos mostramos ao mundo, seja no trabalho, família ou amigos. Se eu não busco aprovação social para a minha pessoa, as máscaras perdem sua importância.

O conceito de persona nos possibilita a convivência social. Por exemplo, se meus pais são muito exigentes e não permitem desvios, eu assumo a persona de “filho obediente”. Se um chefe no trabalho me dá tarefas exageradas, eu uso a máscara de “funcionário exemplar”. Se um amigo é brincalhão, eu coloco a máscara de “brincalhão”. Se busco me integrar em um novo grupo, busco ser um “membro ajustado”.

Para sermos inteiros precisamos identificar os diversos papéis e máscaras que desempenhamos, os que reprimimos e buscar integrá-los para caminharmos rumo à totalidade.

Aprendi com uma antiga terapeuta, que se for convidado para uma palestra importante, tenho meu ingresso garantido pelo que faço, pelo que represento, e não por meu verdadeiro eu. Se vou com um traje esportivo a um evento formal, impedirão a minha entrada por não estar com a “máscara” adequada àquela situação.

Ter a máscara e o comportamento adequado nos possibilita viver bem em sociedade, em família, amigos, clientes, médicos, colegas da academia, namorada, colegas de happy hour, velório ou qualquer outra situação. O grande perigo desse processo é a pessoa identificar-se com algumas de suas máscaras, deixando o seu eu verdadeiro e trocando-o por essas máscaras. É o caso de estar totalmente identificado com “ser uma boa mãe”, “sou uma pessoa competente”, estou sempre “disponível para os amigos”, impedindo assim a expressão de nosso verdadeiro eu..

Essa identificação exagerada confunde, fazendo com que assumamos um ou vários papéis que são muito menos que o nosso eu pleno, podendo levar a sentimentos de falta de autenticidade, comportando-nos como alguém em uma peça de teatro. Podemos parecer falsos ou até hipócritas.

Na maturidade as pessoas tendem a se importar menos com as máscaras, mostram-se mais verdadeiramente como são, e ligam pouco para o que os outros estiverem pensando. A psicoterapia ajuda muito em estabelecer a real identidade de cada um, e colocar a persona em seu verdadeiro lugar. Assim pode-se viver com autenticidade e saúde emocional.



**Gustavo G. Boog** é psicólogo, na abordagem TCC e Jung, mentor, coach, escritor e consultor na Boog Consultoria. Tem formação de Engenharia de Produção e Mestrado em Teoria e Comportamento Organizacional. É especializado na abordagem sistêmica. Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa e de cada organização se realize, sejam jovens, adultos ou idosos.



+55 11 99137-7691



[gustavo@boog.com.br](mailto:gustavo@boog.com.br)

[www.boog.com.br](http://www.boog.com.br)

[www.boogterapia.com.br](http://www.boogterapia.com.br)

*Se puder, compartilhe o Mind News, para apoiar o bem-estar emocional das pessoas*