

SEXUALIDADE E AUTO-ESTIMA

Ana Cristina Canosa Gonçalves

Outro dia estava em uma loja quando entrou uma garota de uns 16 anos com sua mãe. A vendedora trouxe uma calça para a menina: *acho que a M ficará boa! A mãe da adolescente quase teve um chilique: Minha filha é P, nunca será M!*

O que esta mãe anda fazendo é reforçar um modelo inflexível, o qual a garota tem de associar e “vestir” para o resto de sua vida. O pior é que ser “P” pode ter outras conotações psíquicas que não somente ligadas ao corpo magro: ser pequena na vida, nem na média, nem acima dela. É ir se acostumando a contentar-se com o mínimo, sem aspirações!

Mas eu seria injusta se delegasse a esta mãe toda o equívoco na forma como está influenciando na imagem que a filha terá de seu corpo, como se sentirá no mundo e se relacionará com as pessoas. Ela está, como nós, aprisionada pela relação que a sociedade faz do *gostar de si* com os rígidos padrões estéticos. Isso reflete diretamente no exercício da sexualidade, que é modulado pela experimentação corporal e pelo sentimento de estima, a possibilidade de ser ou não admirada, amada, capaz de buscar satisfação com a integração de corpo e mente.

Muitos problemas sexuais como a impotência sexual, a anorgasmia ou outros como obesidade, depressão, etc, podem estar relacionados à falta de auto-estima. Este importante conceito diz respeito à aceitação de si mesmo; é a vivência de nos sentirmos apropriados à vida e às suas exigências. Nós temos centros de estima, que envolvem questões profissionais, familiares, afetivas e emocionais. Geralmente quando um centro é afetado os outros podem também ser abalados, ou então compensar o que está deficitário. Se por exemplo alguém está insatisfeito profissionalmente, pode reagir com um: *“nossa, eu não sirvo para nada”* ou por compensação: *“posso não ser boa neste serviço, mas sou uma pessoa bonita e agradável”*. O grande problema é quando somos valorizados apenas por um centro de estima; ficamos vulneráveis demais! Há pessoas que “construíram” o reconhecimento de sua estima apenas pelo desempenho estético e isso é bastante comum entre nós mulheres, já que aprendemos a usar o corpo como mecanismo de sedução!

É por estarmos nessa constante cobrança corporal que freqüentemente nossa auto-estima é tomada de assalto. O aumento de peso, as espinhas, o tamanho seio, a barriga condenável, acometem mulheres de todas as idades, transformando o seu *estar no mundo* num infeliz e constante sentimento de inadequação, rejeição e solidão. A exigência constante em corresponder aos padrões estéticos sociais tem transformado pessoas em sintomas: paranóia, depressão, compulsão, bulimia, anorexia. A sexualidade também adocece: um anorético e um deprimido tem inibição de desejo, o bulímico não consegue criar vínculos estáveis; o paranóico tem constante medo de ser traído, e por aí vai... A baixa-estima que persiste no modo de viver e relacionar-se, tem profunda ligação com esta valoração da beleza e do poder.

É claro que todos nós estamos sujeitas a queda de estima diante de situações que envolvem prejuízo na consciência que temos de nossa imagem corporal. Uma situação de convalescença, uma cirurgia, uma doença crônica; é difícil reagir positivamente a essas situações reais e difíceis. Portanto espera-se que qualquer um possa sentir-se “um lixo” em determinado momento e que este sentimento incida sobre o comportamento sexual provocando disfunções sexuais de toda a ordem. Mas aqui um centro de auto-estima pode compensar o outro. Essa confiança no direito de ser feliz e vencer os desafios da vida previne a depressão e nos impulsiona para a resolução dos problemas.

As relações amorosas também são moduladas pela auto-estima. Conheço muitas

mulheres que nem bem conhecem um rapaz, já depositam nele todo o seu valor: *será que ele vai me ligar? será que gostou de mim? acho que não fui tão correta quando disse aquilo...*Elas nem bem se perguntam: será que eu quero conhecer melhor esse homem? Ele me agrada?

Há virtudes, sentimentos, traços de caráter que devem ser reforçados nas pessoas, desde sua tenra idade, para que possam desenvolver todas as suas referências.

Assim, quando tivermos com 6 quilos a mais, isto não fulminará a nossa estima como um jato de rodiasol. Porque teremos como combater a frustração legitimando outros aspectos que identificamos como importantes para nós e para o grupo que nos rodeia: a inteligência, a determinação, a perspicácia, a criatividade, a capacidade de criar elos, de ser leal.

Sexualmente não há *rodiasol* que consiga exterminar os fantasmas de rejeição de quem tenha uma auto-estima abalada por medo de celulite...mas também Glória a Deus!: Não há lipoaspiração melhor do que aquela que retira o excesso de preconceito, de superficialidade e das exigências cruéis!