

Entrevista concedida pelo Prof. Hélio José Guilhardi à Revista MetrÓpole – 24/02/2013

1. De que forma a estética influencia na maneira como o indivíduo se vê e é visto pelos outros?

Autoestima é um sentimento. Fica mais claro se pensarmos que ele pode ser expresso com a frase “gosto de mim...” É um sentimento produzido pelo contexto social em que a criança se desenvolveu e é intimamente relacionado com o afeto, o carinho, o amor que ela recebeu das pessoas que lhe são significativas. Onde não existiu amor genuíno, não se desenvolveu autoestima. Autoestima começa de fora para dentro, depois ali se instala e passa a fazer parte do eu íntimo de cada um.

Os cuidados com a estética não produzem autoestima; na melhor das hipóteses, podem ser um passo inicial na direção de vir a desenvolvê-la. Uma pessoa com boa autoestima cuida de sua aparência de maneira amena, equilibrada e bem sucedida. Cuidar de aspectos estéticos é um compromisso naturalmente presente e perene naquela pessoa que tem boa autoestima. Tal pessoa, se for mais velha, por exemplo, tanto pode manter seus cabelos brancos bem cuidados; preservar rugas, emolduradas por sorrisos e olhares cativantes; expor certo excesso de peso, num corpo flexível e ágil; como pode mudar a cor do cabelo, eliminar rugas, manter um peso próximo do ideal... Tanto na primeira condição, como na segunda, sente-se bem e faz as pessoas que a cercam se sentirem bem na sua companhia. Quem foi amado, se ama e é capaz de amar.

Por outro lado, uma pessoa com baixa autoestima pode buscar nos cuidados estéticos um instrumento para melhorar a autoestima. Há o perigo do exagero e dos excessos. A pessoa corre o risco de ofuscar seu bom senso e se tornar ridícula, exagerada, motivo de chacota. Intimamente, a rejeição que os excessos causam é captada e, sem consciência do que ocorre, a pessoa se engaja numa espiral descendente: ao tentar ser aceita e acolhida, a pessoa encontra escárnio e rejeição, mesmo que sutil; tenta ainda mais o sucesso e menos o encontra... Nem sempre é assim, felizmente. Há pessoas que têm bom discernimento e usam de maneira equilibrada e com senso apropriado os recursos para melhorar sua aparência. No entanto, autoestima não é resultado de admiração, mas de afeto. Não basta um corpo mais bonito; é necessária a harmonia entre um *corpo* que a pessoa aceita, e um todo que faz dela uma *pessoa* que se ama! Se os resultados dos recursos estéticos forem bem sucedidos, tal resultado pode aproximar a pessoa de outras e criar condições mais favoráveis para se sentir acolhida e amada. Pode encorajá-la a ousar se abrir para relacionamentos afetivos que estão disponíveis, aos quais ela vinha se fechando por ter baixa autoestima. Ou seja, não são os resultados dos tratamentos estéticos em si que importam; os resultados só são realmente significativos quando inspiram a pessoa a abrir portas para sua liberdade afetiva. Apenas nesta condição eles serão benéficos! De outra forma, se só produzirem mudanças estéticas, em nada mudarão os sentimentos de autoestima. A melhor maneira para a evolução do sentimento de autoestima é evoluir seus comportamentos de acolhimento e expressão de afeto. Se isso ocorrer num corpo mais bonito, tudo bem; mas a beleza não é a essência do processo. O corpo é importante: devemos cuidar da saúde e do potencial de sua beleza. Mas a estética do corpo não deve ser investimento prioritário, pois se seguem mudanças que são inevitáveis: o corpo envelhece, se transforma e, eventualmente, adoce. O principal investimento deve ser no

desenvolvimento afetivo e comportamental da pessoa. Para tal desenvolvimento, não há envelhecimento; há amadurecimento!

2. Como a existência de traços considerados socialmente como problemas na aparência física (resultantes de doenças como o câncer, doenças da pele, cicatrizes entre outras ou mesmo de um padrão dominante de beleza - sinais de velhice, gordura, entre outros) podem causar doenças mentais?

A existência de traços que a sociedade rejeita ou que, de alguma outra forma, discrimina, pode iniciar, por um lado, um processo de baixa autoestima, autodepreciação, isolamento social, desalento etc., ou, por outro lado, de agressividade, de intolerância social etc., que tem como resultado padrões comportamentais que levam a pessoa a se afastar dos demais ou de ser excluída por eles. A ruptura com o ambiente social produz déficits de repertórios comportamentais que alijam a pessoa de ter acesso a situações e eventos potencialmente disponíveis, que são usualmente gratificantes e que contribuem para o desenvolvimento da pessoa. Tais traços físicos diferenciados não são as causas primárias de déficits comportamentais e emocionais, mas o ponto de partida para uma deterioração pessoal, resultante da progressiva rejeição e exclusão. O resultado pode ser a manifestação de padrões patológicos tais como sentimentos dolorosos de rejeição, distorções persecutórias da realidade social, sentimentos de incompetência, depressão, fobias, alterações cíclicas de humor, perdas de clareza no raciocínio, falta de iniciativa, dependência exagerada de determinadas pessoas, privação cultural etc.

O maior problema que pessoas com aspecto físico incomum enfrentam relaciona-se a falta de informação de como lidar com sua aparência nas relações com o outro. Nem sempre a outra pessoa exclui voluntariamente aqueles que têm, para ela, aspecto aversivo. Ela não sabe como lidar com as deformidades ou com a aparência do outro. Se uma pessoa, vítima de talidomida, por exemplo, disser num primeiro encontro com outra pessoa algo parecido com: “Não se espante com a aparência do meu braço (ou mão)! Me cumprimente com um toque no ombro...”, ela provavelmente ajudará uma pessoa de boa vontade, embora despreparada, a se aproximar sem receios e com razoável espontaneidade. A família, os cuidadores, os profissionais, os amigos de uma pessoa com alguma manifestação de deformidade podem contribuir para inserir tal pessoa no mundo social, ajudá-la a desenvolver um repertório de comportamentos que a levem a se adequar em qualquer contexto e a ensinar o outro a acolher sem piedade, sem receios, com honesta simpatia, aquele que é fisicamente diferente, mas que não tem, necessariamente, que se sentir emocionalmente diferente. Nestas condições, as doenças mentais não encontram atalhos pelos quais se manifestar. O meio social pode contribuir para tornar aquele que é fisicamente diferente uma pessoa capaz de reconhecer suas limitações e, mesmo assim, sentir-se um ser humano completo!

A beleza é resultado da interação entre corpo e comportamento que a pessoa emite. Um belo rosto, sem sorrisos nos lábios e olhos, não é tão lindo quanto um rosto não tão belo, porém iluminado por sorrisos e palavras fecundas. A beleza do corpo se esvai como o fogo fátuo; a beleza dos comportamentos se impõe e perdura.

3. Os tratamentos estéticos são uma maneira de solucionar o problema da não aceitação de uma dessas características? Quando eles são indicados? Até que ponto eles o solucionam?

Os tratamentos estéticos por si só são ineficientes e podem, até mesmo, contribuir para agravar a situação. Quantas cirurgias plásticas são procuradas para alterar uma parte do corpo que a pessoa rejeita? “Não consigo conviver com o tamanho das minhas orelhas!”, por exemplo, e, após a primeira cirurgia, busca-se uma segunda, uma terceira... até a orelha se tornar objetivamente minúscula e antinatural, e, ainda assim, a pessoa continua insatisfeita.

Os tratamentos estéticos só devem ser iniciados depois de adequada avaliação psicológica. Se a pessoa tem uma equivocada distorção a respeito de seu físico, se tem baixa autoestima, se deposita no tratamento estético todas as esperanças de mudanças significativas em sua vida, sem mudar valores pessoais, critérios de adequação corporal, sentimentos de rejeição, dependência da avaliação do outro, autoconfiança etc., o tratamento será considerado mal sucedido, independentemente da boa qualidade que tenha alcançado.

O ser humano é corpo, mas, de modo algum, se reduz ao corpo. Há necessidade de alterações e desenvolvimentos emocionais maduros, a partir dos quais as intervenções no corpo podem ser bem sucedidas. Inverter a ordem é arriscado: raramente funciona, pode gerar frustrações e levar a um desastre pessoal!