

Seducția și stima de sine

Ioana Muscoi

Freud susține că "în viața amoroasă a nu fi iubit reduce sentimentul stimei de sine, iar a fi iubit îl înalță". Ceea ce mulți uităm atunci când ne îndrăgostim sau începem o relație este că sarcina partenerului nu este să ne placă în totalitate. Aceasta însă, ne revine nouă.

Cu toate că fundamentele sunt construite în copilărie, nivelul stimei de sine fluctuează și este influențat de experiențele cu care ne confruntăm zi de zi.

Atunci când eșecurile sau reușitele noastre înclină balanța stimei de sine cum vom putea să ne exprimăm atracția pentru o anumită persoană? Cum vom putea să ne exprimăm autentic emoțiile? Pe cine vom alege ca partener? Cât de autentice vor fi relațiile noastre?

Pentru a menține stima de sine la un anumit nivel folosim o serie de comportamente și strategii mai mult sau mai puțin benefice. Comportamentele de seducție pot avea ca scop îmbunătățirea stimei de sine. Atunci când noi nu avem o părere bună despre cine și ceea ce suntem, ne lovim de o nevoie stringentă de a plăcea celorlalți. Flirtul, fie el ocazional sau care nu are ca scop atragerea unui partener pentru o relație de lungă durată, asigură la un nivel superficial o satisfacție de moment. Mulți dintre noi suntem dependenți de un zâmbet, de aprobare din partea celorlalți, de atenția pe care o primim atunci când suntem plăcuți de ceilalți.

Pentru unii orice raport social devine momentul perfect de a crește nivelul stimei de sine, chiar dacă interacțiunea durează câteva minute, ea poate fi transformată într-o ocazie potrivită pentru a exprima nevoia de apreciere și de iubire. Atunci când persoanele din jurul nostru rămân reci la comportamentele noastre seductive ne simțim respinși, decumpăniți, pierduți, triști, iar ceea ce credem despre noi se schimbă drastic. A dori întotdeauna să plăci celorlalți și a avea un comportament seductiv cu persoanele de sex opus ascunde foarte multe îndoieli cu privire la propria persoană și o mare frică de a te lăsa văzut, descoperit, vulnerabil și de a fi autentic.

Cei care au o nevoie imperioasă de a place, de a seduce, de a primi aprobare au o dificultate în implicarea în relații durabile, satisfăcătoare și bineînțeles o stimă de sine scăzută. Obțin mai multă satisfacție prin tentative succesibile de a seduce, decât printr-o relație durabilă.

Alergă pentru a umple un gol, un gol care se hrănește cu nevoia de aprobare, cu nevoie de atenție, cu nevoia de fi iubit, cu nevoia de a primi afecțiune și astfel alungă cel puțin pentru moment singurătatea și tristețea, pe care le evită cu atâta îndemânare prin comportamentele seductive. A vedea că putem place, că îi putem atrage pe cei din jur liniștește la nivel superficial, în timp ce ne asumăm riscul de a decepționa implicându-ne într-o relație care ne angustază profund. O astfel de persoană, în cel mai bun caz, va avea o stimă de sine comportamentală și se va percepe ca fiind atrăgătoare și competentă pe plan sexual, dar se va percepe incapabilă de a păstra o relație satisfăcătoare emoțional și de lungă durată.

A dori să seduci înseamnă și asumarea riscului că poți fi respins. Respingerea vine la pachet cu o mare durere, respingerea este percepută ca fiind o lovitură dată atât stimei de sine, cât și întregii noastre identități. Cel care este respins simte că celălalt nu l-a cunoscut așa cum este el în realitate și că nu i s-a acordat o șansă. Acest lucru scade nivelul stimei de sine și atrage după sine, frustrare, furie și tristețe. Atunci când respingerea vine după o perioadă de timp mai lungă are implicații mai profunde și mai complexe. Astfel, când respingerea vine după un anumit grad de intimitate, de vulnerabilitate, durerea și tristețea sunt resimțite mult mai puternic, iar persoana cu stimă de sine instabilă se va teme să se implice într-o relație satisfăcătoare și de lungă durată.

Cum ar fi să facem un exercițiu de imaginație? Să ne imaginăm că suntem la o petrecere, unde avem norocul de a cunoaște cinci persoane foarte atrăgătoare. Mai mult, datorită superputerii pe o avem, putem să le citim gândurilor și să știm cu exactitate ce crede fiecare persoană din cele cinci despre noi. Prima persoană ne judecă exact așa cum o facem și noi, a doua ne judecă ceva mai bine decât o facem noi, a treia ne judecă mult mai bine, a patra o face mai puțin bine, iar a cincea ne judecă mult mai puțin bine decât o facem noi.

Care dintre aceste persoane atrag pentru a flirta și care din aceste persoane atrag pentru o relație de lungă durată? Există vreo diferență între cele două?

Se pare că cei mai mulți oameni aleg persoanele cu o părere pozitivă pentru flirt pentru a se simți din plin apreciați și valorizați, iar pentru o relație de lungă durată sunt preferate cele cu o evaluare ușor pozitivă din frica de a nu dezamăgi și de a nu fi respinși. Indiferent dacă vorbim despre nevoia de atenție, apreciere manifestată prin comportamentul seductiv sau despre o relație satisfăcătoare pe termen lung este preferată o evaluare cel puțin ușor pozitivă. Dacă nu ne dorim pe

cineva care să ne judece exact așa cum o facem noi, noi când ne vom opri din a ne judeca în acest fel? Când ne vom privi în oglindă? Când vom începe să ne apreciem?

Tu ce alegi între a fi înțeles, acceptat și a fi apreciat? Și mai ales de către cine vrei să fi înțeles, acceptat sau apreciat?