

The New York Times

<https://www.nytimes.com/2022/06/17/well/live/feel-better-naked.html>

Por Catherine Pearson

Publicado em 17 de junho de 2022 Atualizado em 23 de junho de 2022

Como se Sentir Melhor Nu

Se você deseja encontrar alegria em seu corpo ou apenas uma maior auto-aceitação, essas quatro estratégias de psicólogos e ativistas – e, sim, nudistas – podem ajudar.

Quando Carolyn Hawkins foi ao seu primeiro resort nu há quatro décadas, ela tinha 37 anos e absolutamente empenhada em manter suas roupas.

“Eu disse: ‘Eu vou, mas nunca vou fazer isso. Não vou tirar a roupa’”, disse Hawkins, que estava visitando o resort com seu segundo marido. Mas cercada por um caleidoscópio de corpos imperfeitos absorvendo o sol da Flórida, ela se sentiu um alheia e despojada. “Aceitei imediatamente”, lembrou Hawkins, agora com 79 anos e diretora de clubes e relações públicas da American Association for Nude Recreation. Nem todo mundo se sente tão confortável estando nu. Para muitos de nós, nudez – ou apenas a perspectiva de mostrar mais pele durante o verão — pode ser preocupante.

“Mesmo estar nus sozinho pode nos deixar vulneráveis à críticas em nossa própria mente”, disse Renee Engeln, professor de instrução em psicologia e diretor do Body and Media Lab da Northwestern University, que pesquisa questões que envolvem a imagem corporal da mulher.

O objetivo de se sentir “bem” nua tende a se enredar em padrões culturais de beleza que poucos de nós atendem, ela disse. No entanto, terapeutas, ativistas da imagem corporal e, sim, nudistas afirmam que há razões convincentes para buscar uma

abordagem de uma relação mais feliz com sua própria forma nua, ou pelo menos uma neutra.

Pesquisas mostram, por exemplo, que a percepção das mulheres de quão atraentes elas são podem influenciar seu desejo sexual, enquanto estar relativamente confortável com a aparência de alguém tem sido associado a uma maior auto-estima e satisfação geral na vida.

“Para mim, parece adjacente a conversa de biquíni”, disse Virgie Tovar, ativista da imagem corporal e autora de “The Body Positive Journal” (Revista Corpo Positivo). Ela relembrou sua primeira experiência usando um biquíni em público como uma mulher plus size.

“Me chocou o quão incrível era ter sol na minha pele, sentir o vento na minha carne – uma parte do meu corpo que tinha que nunca fui exposta em nenhum lugar fora da minha casa”, disse Tovar. “Foi mais poderoso do que eu realmente poderia ter imaginado”.

As quatro estratégias abaixo foram sugeridas por uma série de especialistas que passam algum tempo pensando sobre nudez e imagem corporal. Eles não necessariamente transformarão seu relacionamento com seu corpo à medida que você encontrar mais oportunidades para desnudar a pele neste verão, mas são um começo.

Passe mais tempo nu

Aprender a se sentir bem com seu corpo pode ser um trabalho longo e difícil, e muitos dos obstáculos que estão no caminho são sociais. Ainda assim, Dr. Engeln diz que, para algumas pessoas, a chave para se sentir melhor nua é “simplesmente estar nu muitas vezes mais.”

Erich Schuttauf, diretor executivo da American Association for Nude Recreation, concorda que há poder energético em simplesmente fazer coisas estando nu. Você

poderia lavar sua roupa ao natural, ele sugeriu, ou tomar sol por 20 minutos se você tiver um quintal privado, saboreando o calor e a brisa em sua pele nua.

“Acostume-se com a liberdade de não ter que usar roupas”, disse Schuttauf, acrescentando que pensa cada tarefa doméstica é mais divertida fazer como se veio ao mundo.

Stephanie Yeboah, ativista da imagem corporal e autora de “Fattily Ever After: A Black Fat Girl’s Guide to Living Life Unapologetically” (Gordo para Sempre: Guia de vida de uma garota gorda negra A vida sem desculpas), disse que passar uma ou duas horas nua vários dias por semana foi um passo crucial no início de sua jornada de aceitação do corpo. Ela tirava a roupa e lia, assistia TV ou arrumava a casa.

É importante, no entanto, garantir que você esteja em um espaço que pareça seguro, seja na privacidade do seu quarto ou um ambiente mais público, como uma praia de nudismo ou resort.

“Você não pode sair de um sistema opressivo com amor próprio”, disse Yeboah, acrescentando que as pessoas a chamavam de “gorda” ou insultá-la assim que ela sair de casa.

Concentre-se em como seu corpo se sente

A Sra. Tovar não acredita que trabalhar para se sentir melhor nua seja um passo necessário para uma aceitação mais ampla do corpo. Mas ela encoraja qualquer pessoa que esteja lutando para ficar nua a considerar como seria estar em paz com seus corpos quando eles têm que ficar nus, como no chuveiro.

Para chegar lá, a Sra. Tovar recomenda o uso de estratégias de atenção plena para mudar o foco de como seu corpo parece nu para como se sente. O chuveiro é um bom lugar para começar.

“Concentre-se nas sensações”, disse Tovar. “Qual é a sensação na minha pele quando entro no chuveiro? Como é a temperatura? O que isso faz com meu corpo?”

Centralizar os sentidos pode ajudá-lo a conectar o cérebro e o corpo.

A Sra. Yeboah também transformou o banho em uma meditação regular. Ela compra boas loções e óleos, e leva tempo para aplicá-los lentamente, observando cuidadosamente como eles cheiram e sente em sua pele.

“Foi algo que comecei a fazer na minha jornada de amor próprio para chegar a um acordo – e aprender a re-amar – meu corpo”, disse ela.

Pergunte a si mesmo: estou evitando ficar nu?

Zoë Bisbing, assistente social clínica licenciada e diretora fundadora da Body-Positive Therapy NYC, costuma trabalhar com pacientes que estão lutando no que ela chama de “estado de evitação do corpo”. Eles cobrem meticulosamente certas partes do corpo e raramente, ou nunca, realmente olham para si mesmos, disse ela. Muitas vezes, eles optam por não participar de atividades como ir à praia, sair em um dia quente ou fazer sexo.

A Sra. Bisbing recomenda observar conscientemente se você está evitando seu corpo nu (ou certas partes do corpo) ao longo de um ou dois dias. Se você for, pode ser útil tentar uma espécie de D.I.Y. terapia de exposição - uma conhecida intervenção cognitiva que visa dessensibilizar as pessoas para seus medos.

“Digamos que você é alguém que se sente muito desconfortável com os braços abertos, mesmo sozinho”, disse Bisbing. “Você pode começar com um minuto por dia quando você está sem um cardigã.” Então você acumula até dois minutos. Eventualmente, você tenta isso perto dos outros. Também pode ajudar a olhar seu corpo no espelho por curtos períodos de tempo, disse ela, e treine seu cérebro para descrevê-lo usando uma linguagem simples e sem julgamentos.

É fundamental, no entanto, para qualquer pessoa que esteja lidando com preocupações como dismorfia corporal ou alimentação desordenada, procurar um terapeuta para obter ajuda, disse Bisbing. Portanto, esteja atento aos possíveis sinais de um problema de saúde mental mais sério, incluindo imagem corporal distorcida ou sentimentos de vergonha sobre o que você come.

Cerque-se de imagens de diferentes tipos de corpo

A cultura pop e as mídias sociais nos condicionaram a ver o “corpo esbelto, ou o corpo jovem, ou o corpo capaz” como o padrão e o mais digno, disse Tovar. “Mas isso realmente não é exato.” Então ela encoraja a todos cercar-se de fotos de diferentes tipos de corpo.

"Imprima, digamos, 20 imagens de corpos mais próximos do seu e corpos maiores", disse Tovar. Salve-os no telefone ou coloque-os em volta do espelho para vê-los com frequência.

Faça uma análise do que você segue no Instagram, Facebook ou TikTok também. Embora a ligação entre as redes sociais e imagem corporal negativa não é tão clara como às vezes parece ser – e o movimento de positividade corporal tem enfrentado algumas críticas - pesquisas mostram que gastar tempo olhando para conteúdo positivo para o corpo on-line pode melhorar seu humor.

“Lembre-se de que quase todos os corpos nus adultos balançam ou balançam, têm cabelo, têm celulite, têm cicatrizes, têm marcas de vida”, disse o Dr. Engeln. “É fácil esquecer isso se você está atolado em um mundo de mídia que inclui apenas Photoshop com imagens de jovens e magros.”

Áudio produzido por Kate Winslett.