

Como você poderia me amar se realmente me conhecesse?

por Jessica Harris



A adolescente discretamente me entregou o bilhete.

Eu estava palestrando em um evento sobre minha experiência com sexting e pornografia. A frente do bilhete dizia:

"Mandei nudes para o meu namorado. Aí ele terminou comigo. Para me vingar, mandei para os dois melhores amigos dele."

No verso da nota, ela havia escrito quatro palavras:

"EU ME SINTO TÃO PERDIDO."

A Estrada para Kaeluma

Explore este drama/devocional em áudio criado em parceria entre FamilyLife e JesusFilm.

Que tal tomar um café com um amigo e discutir a

[Baixe nosso guia de discussão gratuito.](#)



Escondendo o seu verdadeiro eu

Você já pensou: "Se as pessoas realmente soubessem o que eu fiz e quem eu sou, elas não me amariam."

Esta é a mensagem central da vergonha: as pessoas não conseguem amar o seu verdadeiro eu.

Você se esforça muito para esconder suas falhas e fracassos? **Você não está sozinho.**

Você ergue muros ou usa uma máscara para impedir que as pessoas saibam quem você realmente é? **Você não está sozinho.**

A vergonha é fundamentalmente uma crise de identidade. Pessoas que lutam contra a vergonha acreditam que não são dignas de amor e incapazes de fazer o bem.

A vergonha distorce a forma como vemos o sexo

Quando se trata de sexualidade, a vergonha pega algo que é bom e o distorce.

Uma sexualidade saudável não pode ser baseada na vergonha. Não é possível.

A sexualidade saudável está enraizada na intimidade, que requer uma sensação de segurança. Intimidade é conhecer e confiar profundamente em outra pessoa. A vergonha é exatamente o oposto. Vergonha e intimidade não podem coexistir.

Para experimentar uma sexualidade plena, vibrante e saudável, você precisa travar uma guerra contra a vergonha.

Quando você luta ou faz escolhas ruins, a vergonha lhe diz para se esconder. A vergonha lhe diz para se proteger e fingir.

As Raízes da Vergonha

A Bíblia conta a história de Adão e Eva, o primeiro homem e a primeira mulher. No Jardim do Éden, eles desfrutavam de uma amizade íntima com Deus e não sentiam vergonha.

Adão e Eva acabaram desobedecendo às instruções de Deus, e sua reação imediata foi a vergonha. Eles literalmente se esconderam de Deus. Os humanos têm

se escondido de Deus desde então, especialmente no que diz respeito à sexualidade.

A vergonha sexual entra em nossas vidas de muitas maneiras. Às vezes, é por causa de escolhas que fizemos, mas também pode ser causada pelas ações de outras pessoas.

Talvez você tenha sofrido abuso ou agressão sexual. Como resultado das ações vergonhosas de outra pessoa, você pode estar se perguntando se algum dia poderá ser verdadeiramente amado.

O que a vergonha faz com você?

- **A vergonha lhe diz que as pessoas ao seu redor nunca saberão quem você realmente é, ou o rejeitarão.** Ela o coloca em uma jornada de mascaramento do seu verdadeiro eu e/ou isolamento.
- **A vergonha é uma profecia autorrealizável.** Você presume que as pessoas não o aceitarão, então se protege de ser conhecido para evitar a rejeição.
- **A vergonha faz você resistir à intimidade.** Quando as pessoas se afastam, você pode se sentir justificado em não confiar nelas.

Intimidade e vergonha não podem coexistir

Sexualidade e relacionamentos saudáveis exigem intimidade autêntica. Caso contrário, o sexo seria apenas um ato físico vazio, criado para buscar prazer temporário ou uma falsa sensação de segurança.

Às vezes, as pessoas tentam apagar sua vergonha se afastando da família, dos amigos, da igreja e de outros

lugares que as lembram de seus sentimentos negativos.

A vergonha, por natureza, já causa isolamento emocional. Você não pode superar a vergonha isolando-se e afastando-se de todos ao seu redor.

A vergonha é superada por relacionamentos honestos com os outros.

Se você sofre com a vergonha sexual, seja ela enraizada em suas próprias escolhas ou nas ações de outras pessoas, o primeiro passo para a cura é ser honesto. Conte a alguém. Isso pode ser uma perspectiva assustadora, por isso é vital procurar uma pessoa segura para contar.

Como reconhecer uma pessoa ou comunidade segura?

1. Confidencialidade. Pode ser formal, como um acordo de confidencialidade em um grupo de recuperação sexual, ou informal, como uma garantia verbal de alguém de que não compartilhará sua luta.

Se você optar por abordar um conselheiro, professor, líder religioso ou alguém com uma posição formal de autoridade, deve esperar confidencialidade. No entanto, você pode querer esclarecer quaisquer exceções que eles possam fazer. Em escolas e universidades, por exemplo, pode ser necessário denunciar casos como

abuso sexual de menor, estupro e agressão sexual.

2. Compromisso. A cura de lutas e mágoas sexuais nunca é tão simples quanto um rápido telefonema. Você precisa de alguém, ou de um grupo de pessoas, que a acompanhe durante todo o processo por um longo período. **A verdadeira cura e a mudança de vida levam tempo.**

3. Honestidade. Procure uma comunidade onde você possa compartilhar e se sentir validado. Você precisa de um lugar onde possa processar seus pensamentos e sentimentos de uma forma que leve à cura genuína. As pessoas na sua comunidade são honestas consigo mesmas? Elas estão dispostas a ser honestas com você, mesmo que você não goste?

A vergonha é superada ao ser honesto sobre sua dor e os detalhes de suas lutas ou mágoas. Não tente passar por isso sozinho.

Para onde você vai a partir daqui?

- **Liste pelo menos três pessoas ou grupos com quem você poderia conversar e que se enquadrem nos critérios acima.** Liste como eles atendem a cada critério. (Saiba mais sobre responsabilização.)
- Selecione a pessoa ou grupo que você considera mais adequado. **Comprometa-se a comparecer à próxima reunião do grupo ou combine um café com aquele amigo.**
- **Leia mais artigos desta série.** Desire é uma série para mulheres que aborda lutas sexuais, vergonha e mágoa. "Eu realmente preciso contar a alguém?" traz mais informações sobre como

superar a vergonha e encontrar uma comunidade segura.

Para recursos sobre esse assunto para homens, confira a série Flesh .

Desejo: Uma Série para Mulheres

UMA INTRODUÇÃO

Como você poderia me amar se realmente me
conhecesse ?

COMO APROVEITAR O SEXO DA MANEIRA QUE DEUS PLANEJOU

AVISO - PORNOGRAFIA E MASTURBAÇÃO NÃO SÃO SEXO SEGURO

O que faço com meu desejo por sexo ?

Eu realmente preciso contar a alguém ?

Quem é a última pessoa que você quer perdoar ?

Então, o que está desencadeando seu desejo sexual ?

Até que ponto é longe demais quando você está
namorando ?

NINGUÉM PODE LUTAR SUAS BATALHAS, MAS PODE FICAR AO SEU LADO