

Haydu, Verônica Bender. Cuidar e fazer-se cuidar. **Tribuna do Vale do Paranapanema**, Rolândia, nº 1178, p. 7, jul. 2005.

CUIDAR E FAZER-SE CUIDAR

Na edição do dia 24 de junho de 2005, do Tribuna do Vale do Paranapanema, foi publicada uma mensagem intitulada “Amar é cercar o outro de ternura”. Alguns dos aspectos assinalados nesta mensagem me pareceram bastante apropriados, para que eu possa retomar algo que escrevi naquela mesma edição deste jornal. Trata-se da importância do cuidar e fazer-se cuidar, ao se considerar o relacionamento entre pessoas e, principalmente, daqueles que são casados.

De acordo com Clayton E. Tucker-Ladd, a maioria das pessoas, mesmo aquelas que têm muito sucesso em suas carreiras, diz que a melhor coisa que aconteceu em suas vidas foi o amor e a família que resultou desse amor. O amor é fantástico e universal. As pessoas precisam amar e ser amadas. Precisamos compartilhar nossas experiências e sentimentos; precisamos da segurança dos cuidados do outro; precisamos do prazer de poder cuidar de alguém; precisamos ter certeza de que nós somos importantes; precisamos ser tocados, abraçados e beijados; precisamos de afeto sincero e de sexo apaixonado.

Se todas as pessoas precisam de amor e se o amor é universal, por que existem pessoas que vivem junto, mas que “mal e mal se olham”? Por que a ternura é esquecida? Por que os casamentos se deterioram? Por que há tantas separações?

Na verdade, o que acontece frequentemente é que as pessoas são pegas por uma armadilha estabelecida pelas próprias condições em que o ser humano vive. Ao mesmo tempo em que devemos ter confiança e lealdade, consideração e interesse, intimidade e cumplicidade com o nosso parceiro, temos que competir o tempo todo para ter, por exemplo, um bom emprego, para podermos ganhar o suficiente e sustentar a nossa família. Para alcançar sucesso profissional devemos ser inovadores, astutos, criativos e competitivos, porém esta última característica pode nos tornar egoístas. E, como o egoísmo possibilita sucesso e a valorização profissional, esse comportamento facilmente se generaliza para as diversas situações de nossas vidas.

Apesar de o egoísmo apresentar algumas vantagens quando estamos sozinhos ou competindo profissionalmente, ele é a receita do desastre, quando estamos com alguém. Uma pessoa egoísta não “enxerga o outro”, não percebe o que o outro sente, pensa ou gosta. A pessoa egoísta acredita e tem certeza de que ela está certa nas atitudes tomadas e nunca volta atrás, não pede desculpas ou se arrepende do que fez. O egoísta faz exatamente o oposto daquilo que os psicólogos afirmam ser a receita do bom relacionamento: **cuidar e fazer-se cuidar.**

No relacionamento a dois, sugiro que o cuidado recíproco é a chave do sucesso. Eu cuido de você e você cuida de mim. Eu cuido de mim por você e você se cuida por mim. E podem acreditar, é algo muito fácil de fazer e até causa prazer. Você pode começar agora mesmo. Preste atenção em seu companheiro ou companheira e dentro de pouquíssimo tempo você se surpreenderá com os efeitos que isso tem. Você perceberá que alguns dos sentimentos mais incríveis, como confiança, lealdade, intimidade e cumplicidade, surgirão sem nenhum esforço.

Verônica Bender Haydu
Professora da Universidade Estadual de Londrina
Doutora em Psicologia pela Universidade de São Paulo