

Haydu, Verônica Bender. Eu sei, eu vi, é comigo. **Tribuna do Vale do Paranapanema**, Rolândia, nº 1176, p. 3, jun. 2005.

**Eu sei,
eu vi,
é comigo**

Ao contrário do que se sente quando há violência, maus tratos, agressividade ou indiferença, as pessoas que se relacionam de forma não violenta sabem querer saber, estão atentas e não se esquivam. Interações afetivas positivas de respeito, de amor e de confiança geram vínculo afetivo e criam uma rede social, contribuindo para o bem estar geral das pessoas.

O estabelecimento e a manutenção de vínculo afetivo é importante para o desenvolvimento das pessoas de todas as faixas etárias. Estudos científicos nas áreas da Psicologia e da Educação demonstram que nas famílias em que existe um forte vínculo afetivo entre os seus membros há um número menor de adolescentes e de jovens com comportamento anti-social. Para os adultos e as pessoas idosas, vínculos afetivos com familiares e amigos contribuem de forma significativa na prevenção e na cura de doenças, no alívio do estresse e na estabilidade emocional.

Mas o que são vínculos afetivos e como eles se formam?

Os vínculos afetivos são comportamentos desenvolvidos ao longo de nossa vida, por meio de interações sociais positivas. As interações afetivas positivas entre pais e filhos levam, por exemplo, ao desenvolvimento do apego que é um comportamento caracterizado pela busca de proximidade das crianças e pela confiança, geralmente, em relação à mãe. O apego também se desenvolve em relação ao pai e a outros membros da família, sendo essencial para os próprios pais, porque poder cuidar de outras pessoas e poder acreditar que se é importante são condições que aumentam a nossa sensação de influência social. Ter influência social e participar de redes sociais são características do modelo de ajustamento social proposto por psicólogos sociais.

Cuidar e fazer-se cuidar são dois dos comportamentos apontados pela psicóloga Jocelaine M. da Silveria (UEL) como sendo fundamentais para aproximar as pessoas e para estabelecer vínculo entre elas. Ela afirma que cuidar significa proporcionar ao outro aquilo

que ele necessita, na hora em que ele está necessitando. Fazer-se cuidar é dar a oportunidade para que o outro cuide de nós, para que ele possa acreditar que nos é importante.

Muita gente se engana interpretando erroneamente o que seja cuidar do outro e até acredita que sabe cuidar, mas não entende porque o outro não reconhece os seus cuidados e chega a acusá-lo de ingratidão. O que frequentemente acontece nesses casos é que as pessoas dão aquilo que elas querem dar e não aquilo que o outro precisa. É fundamental “enxergar o outro”: saber o que ele sente, pensa, gosta e necessita.

Tenho que concordar com um amigo meu, que dizia que “ignorar dói mais do que matar”. Prestar atenção no que as pessoas dizem ou fazem ou expressam de outra forma, possibilita perceber sua tristeza, sua mágoa, sua raiva, sua dor, sua alegria, sua paixão e o seu amor. Compartilhar emoções afetivas positivas e também as afetivas negativas desenvolve a confiança e o vínculo emocional. A proporção de situações afetivas compartilhadas leva a que o outro se torne atraente para nós.

Pessoas que amam e são amadas são socialmente bem ajustadas, não necessitam recorrer à violência em suas interações e não precisam esquivar-se, fingindo não ver, não saber, não ter nada com isso.

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