

Cuidados com **SAÚDE MENTAL** durante a quarentena

12

Amor

(Parte 2)

O que é o amor?



- Para a Psicologia Social, o amor é um fenômeno complexo, universal e existem muitas formas de amor.¹
- Há quatro componentes no amor:
 - **precisar do outro**
 - **o cuidado**
 - **a confiança**
 - **tolerância às suas faltas**

¹ RODRIGUES, A.; ASSMAR, E.M.L.; JABLONSKI, B. **Psicologia Social**. Petrópolis: Vozes, 2010.

Precisar do outro:

No amor, temos a necessidade de estarmos na presença do outro e de sermos cuidados pelo outro.

Em tempos de quarentena, sentimos falta de sermos cuidados, de estarmos na presença, mas usando um pouco de criatividade e compreensão, atendemos essa necessidade do amor compartilhado utilizando as mídias sociais e toda a tecnologia que permite “estar com”, apesar de não fisicamente.



Há uma enorme necessidade de cuidar desse outro, ajudá-lo, fazer coisas por ele.



O cuidado:

O grande desafio nessa quarentena é como demonstrar amor através do cuidado.

Mas... cuidamos das pessoas que amamos quando, por exemplo:

- as orientamos
- nos afastamos fisicamente para protegê-las
- ficamos em casa o máximo possível
- usamos máscaras se for preciso estar mais próximas a elas
- cobramos medidas de proteção
- auxiliamos em compras e outras necessidades

A confiança:

No amor há entrega, podendo haver decepções ou abusos da confiança.



O amor tem sido orientador dos cuidados de proteção aos riscos na pandemia e confiamos tanto nas pessoas que amamos que, se nos enviam mensagens, mesmo que sejam equivocadas ou “fakes”, confiamos e até as repassamos. Precisamos ter atenção a essa possibilidade apoiada na confiança a quem amamos: o amor tem armadilhas de confiança.

Tolerância às suas faltas:

Aceitação das faltas, ao que não gostamos.

O amor aceita as diferenças ou equívocos do outro. É paciente, percebe que não é possível admirar tudo na pessoa amada. Aceitam-se as faltas porque o foco está nas características boas da pessoa amada, não nas ruins.





Ame! E lembre-se também
de se amar: **Ame-se!**

Fale com a CASST

Somos uma equipe multidisciplinar de atenção à saúde e segurança dos trabalhadores da UFRRJ.

Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo *email*:

casst-progep@ufrrj.br