

# Como aprender amar a si próprio



Chega de priorizar família: você é mais importante, sabe por quê? Porque em algum momento da vida, quando quiser sentir o toque de carinho, de proximidade de afeto desapegado que só os que amam de verdade podem doar, vai ser difícil encontrar algum filho/a, neto ou mesmo amante dedicado que te acuda.

**Túnel do tempo** – eu tinha 20 anos e meu namorado Elcio, mais maduro aos 36, explicou que, a cada dois sábados estaria por conta dos avós, que moravam em outra cidade pois, segundo ele, era importante passar um tempo lá, beijando, massageando as pernas da avó, “tocando” os velhos.

*“Já reparou que ninguém toca com frequência as pessoas mais velhas? Elas sentem falta...”* Perplexa e chocada, entendi e

jamais esqueci aquilo.

Alguns anos mais tarde, entrevistei **Dercy Gonçalves** na TV, no dia em que comemorou 86 anos e ela explicou que seu ritual matinal consistia em ficar cerca de 2 horas se auto massageando. E tascou:

*“Se você não se tocar ninguém vai fazer isso do jeitinho que você gosta ou precisa! Então passo creme, depois óleos, escolho os aromas, esfrego nos pés, no peito, mãos... Eu me amo”* completou ela.

Sábia Dercy. Viveria mais vinte anos e ainda desfilaria de seios a mostra com um invejável colo liso aos mais de 90 anos em carro alegórico.



Por que estou falando isso? Porque nessa pandemia, vejo muitas pessoas – as privilegiadas claro – reclamando de angústias da pandemia e do isolamento e do quanto faz falta o “toque”.

Faz, claro. Mas, falando em pós pandemia e no momento da velhice que é inexorável e chega resolvi encarar o assunto hoje!

Passando mais tempo dentro de casa (e com muito mais tarefas) me obriguei a uma rotina rigorosa de pausas. Para tudo: café, regar as plantas, pensar e, claro, cuidar de mim mesma. E vai além do banho, tingir cabelos etc.

**Pausa como Remédio** – sim e de uma hora ou mais. E me regozijo por estar viva. Agradeço e me reenergizo.

Nesse momento, estou me amando. De uma maneira que apenas eu saberia fazer. E olha que, sinto-me suficientemente amada na vida em geral. Mas, sem essa pausa, esses cuidados, estaria abandonada a uma permanente carência que, fatalmente, acabaria me fazendo mal.

Amadurecer (e envelhecer) dá trabalho. Se a gente não exercitar isso dia a dia, deteriora. Sim a palavra é essa – temos que encarar. De modo que, arrume tempo. Ame-se mais do que a filhos, marido, companheiros, amigos. Vale para homens e mulheres: pense nisso.