

# O respeito é o suporte de todas as relações saudáveis – Por Rosa Fonseca

written by Rosa Fonseca | 23 de Março, 2025



*Rosa Fonseca*

Há palavras que vão caindo em desábito como se fossem velhas. Postas de lado. **Respeito**, é sem dúvida e nos dias que correm, uma delas. Falo então no sentimento de estima e consideração, neste caso por alguém. Pelo outro.

Mas poder-se-á falar deste sentimento sem o reconhecermos em nós próprios? Não creio.

O respeito de que vos falo neste texto é aquele que é justo, que deve ser autêntico e natural pela admiração que nutrimos por alguém. É, pois, um sentimento positivo que devemos desenvolver cada vez mais.

Numa sociedade que se despoeva de valores intrínsecos e

humanos, fica difícil respeitar os outros e promover a comunhão harmoniosa e a empatia nas relações humanas. Compromete a dignidade e os direitos de cada indivíduo.

Somos confrontados diariamente com a falta de respeito pelos outros afetando as nossas interações. Este comportamento conduz-nos a um ambiente inócuo e adverso o que inevitavelmente gera conflitos. Faz danos irreversíveis nos relacionamentos humanos.

Precisamos de respeitar para sermos respeitados. O respeito é pedra basilar na construção de uma sociedade onde todos se sintam considerados e ouvidos.

Raramente pensamos nos que não são respeitados, nos que não respeitamos; nos sentimentos negativos em ambos os casos.

Quem é desrespeitado naturalmente desenvolve sentimentos de frustração, rejeição, desvalorização e tristeza. Genericamente, a falta de respeito danifica as relações interpessoais. É, pois, essencial preocuparmo-nos com o outro respeitando-o, acolhendo-o, reconhecendo-o e admirando-o.

Se aquilo que eu quero para mim for na mesma proporção do que dou ao outro, então estamos no caminho certo, nada pode quebrar a linha da empatia e do amor. Afinal, nós só queremos ser ouvidos e olhados com justiça e compreensão.

É assim tão difícil?! Não deixemos que a escravidão dos dias nos engula o coração.

Comprimos-nos se formos promotores de empatia e entendimento. Se todos nos sentirmos valorizados e seguros para manifestar as nossas ideias, diferenças e sentimentos, viveremos num mundo melhor.

Afinal, ninguém quer uma quezília constante consigo próprio.

*“Respeitar os outros é a forma salutar de respeitar a si próprio.”*