

# Tocar o teu olhar é erguer um oásis no deserto dos teus dias – Por Rosa Fonseca

written by Rosa Fonseca | 26 de Junho, 2025



Nestes dias tão cheios de perturbantes inquietações, de ruídos dilacerantes e imagens apoquentadas, o corpo reclama por um olhar. Sem dor. Sem indiferença. Pode ser de misericórdia, mas que seja sobre o meu – incisivo e honesto.

Porque é impossível viver sozinho. Sem um afeto que faça foz no coração.

É cada vez mais urgente encetar esforços para que os afetos não debandem. Os afetos envolvem emoções e sentimentos. Vestem-nos de carinho, cuidado e amor. São eles a base do nosso bem-estar emocional e segurança nas relações humanas. Só eles são capazes de nos levantar quando tudo à nossa volta

parece desmoronar; fortalecem os nossos laços e tornam tudo mais possível.

Fomos feitos para sentir e dar afeto, partilhar e experimentar emoções e fortificar os nossos relacionamentos.

Os afetos são intrínsecos e fazem parte da nossa essência e influenciam diretamente a nossa felicidade. Se todos queremos ser felizes, então vamos cultivar e investir mais nos laços afetivos; expressar mais o nosso carinho e alegria. Ir ao encontro dos nossos e dos que, nesta vida se encontram mais esquecidos...e são tantos. Tantos os que dentro de portas mastigam em seco o cansaço de uma vida desabrigada e hoje mais solitária, onde os afetos lentamente se sumiram.

É, pois, crucial demonstrar carinho e estar presente na vida das pessoas que amamos. Criar vínculos capazes de nos ampararem nos momentos mais difíceis e nas nossas conquistas. Os afetos contribuem para a nossa boa saúde mental.

Não podemos falar da importância dos afetos, sem abordar um outro lado: a dificuldade que algumas pessoas têm em estabelecer e fortalecer laços afetivos, o que pode muitas vezes ser um desafio, quase uma empreitada para o autoconhecimento.

Talvez conheçamos algumas pessoas que por diversos motivos, não conseguem confiar no outro por forma a criar qualquer tipo de vínculo mais forte. Calam em si a possibilidade de partilha, entrega e afeto. Na base desta desconexão podem estar a rejeição, a insegurança ou até dificuldades de comunicação e medo de não ser aceite – a rejeição doi e provoca feridas.

Mas há um outro aspeto que merece a nossa atenção: o ritmo de vida acelerado que hoje se vive e alimenta. São tantas as preocupações diárias, solicitações de todos os lados e o isolamento

social que podem interferir e dificultar um contato emocional mais profundo com os que nos rodeiam.

Navega-se então num mar turbulento capaz de nos deixar à deriva sem barco que nos traga a bom porto.

Apesar das muitas dificuldades, pessoais, sociais e emocionais é importante memorar que criar laços afetivos é um processo que envolve amor, aceitação e persistência; atenção, entrega e autoconhecimento, para estar e ser com o outro. Começar com pequenos gestos de carinho – um olhar honesto e um sorriso sincero ajudam a construir uma torre de confiança.

Se é possível fazer um resumo direi que os afetos são fundamentais para uma vida mais plena e de pertença, conectam-nos com as pessoas e com o mundo; trazem mais alegria, amor e sentido ao nosso dia a dia – à nossa vida.

E desse mar, agora de afetos, surgiremos mais confiantes e disponíveis para o Outro.