

Sexta-Feira, 01 de Maio de 2026

Amor que acolhe, ação que transforma!

SORAYA MEDEIROS

Soraya Medeiros

Em meio ao turbilhão da vida, com seus desafios e incertezas, ecoa uma verdade fundamental — um farol que guia e acalma: o amor é tudo o que temos, a única via pela qual podemos genuinamente ajudar uns aos outros. Essa não é uma frase feita, nem um adorno retórico para soar bem; é a essência da nossa humanidade, o fio invisível que nos conecta e nos impulsiona a construir um mundo mais compassivo e resiliente.

Olhemos ao nosso redor: as maiores transformações, os gestos mais significativos de apoio, as curas mais profundas — todos, invariavelmente, carregam a marca do amor. Seja no abraço que consola uma dor silenciosa, na escuta atenta que acolhe um desabafo, no ato de dividir o pouco com quem nada possui ou na luta incansável por justiça e igualdade, o amor se revela como a força motriz da verdadeira solidariedade.

Como afirmou Martin Luther King Jr., “o amor é a única força capaz de transformar um inimigo em amigo.”

A ajuda desprovida de afeto pode ser eficiente, pode até ser necessária em determinados momentos. Podemos oferecer recursos materiais, conhecimento técnico, tempo ou esforço. No entanto, quando o amor se ausenta, essa ajuda corre o risco de se tornar fria, impessoal e até mesmo de perpetuar desigualdades e dependências. O amor, ao contrário, infunde à ação o calor humano que nutre a alma, reconhecendo a vulnerabilidade do outro e acolhendo-a com empatia.

Ajudar com amor é enxergar além da necessidade imediata: é reconhecer a pessoa em sua totalidade — sua história, seus medos, suas esperanças. Como destacou Viktor Frankl, psiquiatra e sobrevivente do Holocausto, “a essência da existência humana é a responsabilidade pelo outro.” Quando compreendemos isso, nossa ajuda se torna mais profunda, mais respeitosa, buscando não apenas aliviar o sintoma momentâneo, mas também fortalecer a autonomia e a dignidade de quem está diante de nós.

O amor também nos ensina a olhar além das diferenças, a derrubar os muros da intolerância e do preconceito. Ele nos convida à escuta ativa, à compaixão verdadeira, ao exercício de nos colocarmos no lugar do outro. Como escreve bell hooks, teórica e ativista: “O amor é um ato de vontade — a intenção de nutrir o crescimento espiritual de si mesmo ou do outro.” Sem essa vontade, a ajuda se esvazia; com ela, torna-se semente de transformação.

Num mundo frequentemente moldado pela lógica da competição e do individualismo, afirmar que o amor é o único caminho para a verdadeira ajuda é um ato de resistência. Precisamos, urgentemente, resgatar a beleza dos laços humanos, fortalecer as redes de apoio mútuo e cultivar a compaixão em nossas interações diárias. Pequenos gestos — um sorriso sincero, uma palavra de encorajamento, uma escuta generosa — são manifestações do amor em ação, capazes de transformar não apenas o dia de alguém, mas o tecido da sociedade como um todo.

O caminho da ajuda permeada pelo amor não é sempre fácil. Ele exige paciência, entrega e, muitas vezes, o enfrentamento de nossas próprias limitações e inseguranças. Mas, como lembra o Dalai Lama, “somos feitos para o amor e para a compaixão; elas são as verdadeiras fontes da felicidade humana.”

A recompensa, portanto, é imensurável: construir um mundo onde a vulnerabilidade não seja sinônimo de isolamento, mas de encontro; onde a dor encontre acolhimento e onde a esperança floresça entre corações conectados pelo afeto.

Que possamos, então, lembrar sempre: em cada gesto de auxílio, em cada tentativa de aliviar o sofrimento alheio, o amor deve ser nossa bússola e nossa ponte.

Pois, no fim das contas, é o amor que nos define como seres humanos — e é ele que nos permite construir um futuro em que a ajuda mútua não seja apenas uma ação, mas a própria essência da nossa coexistência.

Soraya Medeiros é *jornalista*.