

Quarta-Feira, 06 de Maio de 2026

Toda a vida que há em nós

KAMILA GARCIA

Kamila Garcia

Já se perguntou, ao despertar pela manhã, o quanto realmente está atento à própria vida? No ritmo acelerado dos dias, muitas vezes atravessamos a existência apenas cumprindo tarefas, sem perceber a beleza que nos cerca e, menos ainda, a riqueza que pulsa em nosso interior.

Vivemos na superfície. Olhamos, mas não vemos. Tocamos, mas não sentimos. E acabamos distantes de nós mesmos e do outro.

Rubem Alves, escritor e educador, lembrava que a vida ganha sentido na intensidade com que é vivida. Ele celebrava o prazer das pequenas descobertas: o sabor genuíno, o silêncio que acolhe, o olhar que conecta. Para ele, viver é um ato sensorial e afetivo. E é justamente essa sensibilidade que parece rarear no cotidiano moderno.

Os sentidos adormecidos

Os olhos, que deveriam ser janelas abertas ao mundo, muitas vezes se restringem ao automático. Caminhamos entre pessoas, mas isolados em nossas próprias urgências. O paladar tornou-se apressado. As refeições, antes rituais de convivência, reduzem-se a etapas que precisam caber no tempo apertado.

O olfato se perde no excesso de estímulos. Passamos pela brisa, pela flor, pela chuva, e não registramos. Não há pausa, e sem pausa não há percepção. A audição, sobrecarregada, tende ao cansaço. O canto dos pássaros, o riso espontâneo, o rumor calmo da vida — tudo se mistura ao ruído constante.

A vida que insiste em permanecer

Ainda assim, a vida resiste. Ela se revela nos detalhes que persistem, mesmo quando não os notamos: na palavra gentil, no abraço sincero, na presença de quem nos quer bem. Está no gesto simples de agradecer ao despertar. Está em quem escolhe ser terno, mesmo quando o mundo convida ao endurecimento.

Viver, mais do que existir, é reconhecer. É permitir que os sentidos participem. É assumir a responsabilidade de estar presente — na escuta, no olhar, na troca.

A vida não se limita ao corpo que respira. Ela se completa na percepção, na delicadeza, na disposição de sentir. Todos os dias, ela nos chama. Às vezes em silêncio, às vezes com intensidade. Cabe a cada um decidir se apenas atravessa o dia — ou se realmente vive.

Kamila Garcia é bacharel em Língua Portuguesa e Literatura Brasileira, com pós-graduação em Psicanálise.