

A Indiferença é a Solução

written by António Ferro | 12 de Abril, 2026

OCIDADAÇÃO
Journalism Live

CRÓNICA
António Ferro



Foram necessários sessenta anos para aprender que a indiferença é a melhor arma para combater alguém que não suportamos MESMO!

E, atrevo-me a dizer, que a “odiamos”, na verdade!

Indiferença é um estado emocional ou atitude em que uma pessoa não demonstra interesse, preocupação ou envolvimento em relação a algo ou alguém. É uma postura de neutralidade afetiva: nem positiva, nem negativa.

Emocional – ausência de reação ou envolvimento afetivo.

Social – falta de interesse pelos outros ou pelos problemas coletivos. Moral – desconsideração por questões éticas ou consequências.

Nos últimos tempos, conheci as duas piores pessoas, que

conheci em toda a minha vida! Ao ponto de uma delas, conseguir tirar-me tanto do sério, que numa noite de desespero, fui à cozinha, peguei na minha faca de cozinheiro e a meio do trajeto, pensei melhor... Ia desgraçar a minha vida, ficar na cadeia alguns anos, porque razão? Qual a razão que nos leva a tirar a vida de outra pessoa?

Agora, ter, forçosamente, que conviver diariamente com quem não gostamos mesmo! Não é fácil!...

Mas foi graças a estes dois convívios que ultrapassei algo que por mais que quisesse anteriormente, não conseguia.

Anteriormente, era um rezingão, uma pessoas às vezes (muitas vezes) – Irascível!

Por muito insignificante que fosse a situação, irritava-me!

Depois li um livro fundamental: *“Não faça uma tempestade, num copo de água”*, grande livro!

Comecei a melhorar, a pensar melhor antes de agir. A maior parte das vezes agimos e só depois é que pensamos. Há um ditado chinês que diz o seguinte: *“Quando surge um grande problema, não haja de imediato. Durma sobre o assunto e vai ver que vai ter a melhor solução para o mesmo, no outro dia, pela manhã”*.

No trabalho, quando estamos em grande tensão, quase todo o mundo a explodir, o que faço? Retiro-me para o WC e faço uma das respirações do Yoga. Inspirar durante quatro tempos e expirar no dobro do tempo. Ir aumentando até inspirar em oito tempos e expirar em dezasseis tempos.

Volto para a sala e já estou noutra vibração e a antiga vibração onde todos continuam, simplesmente, já não me atinge. Às vezes, a minha intervenção faz com que todos achem que a minha opinião é a melhor para a resolução do problema.

Se, no caso em que chocamos com determinada pessoa, por vezes

não a suportamos, mas somos obrigados a conviver com ela, o que fazer?...

Usar a nossa melhor “arma”, a indiferença!

Não é necessário entrar em conflito, o conflito não leva a lugar algum...

E a indiferença não pode ser radical...Tem que ser devagar, aos poucos, para não chocar a outra pessoa. Lentamente, vamos dando menos atenção ao que ela diz ou faz.” *Não se esqueça, que quem tem que conviver diariamente, é ela e não você...”*