

# É urgente acreditar que a tristeza voa sem fazer ninho – Por Rosa Fonseca

written by Rosa Fonseca | 5 de Maio, 2025



Às vezes, precisamos afastar dos olhos aquela tristeza persistente, aquela insegurança que nos tolhe os passos e aquele sufoco que nos engole a palavra.

De repente, estamos a alimentar a dor que nos consome. Precisamos de reaprender a tolerar os nossos fracassos; aceitá-los e recomeçar. Há sempre alguém que nos olha, clamando pela nossa força.

Sejamos, pois, uma âncora para os que entram no mesmo barco com idêntica paisagem interior.

A partilha das adversidades eleva a nossa humildade e torna-nos mais fortes.

Precisamos de dizer Não ao desânimo, à ansiedade, à frustração: afugentar o sofrimento que leva à infelicidade.

Sabemos que estes sentimentos não vêm só, duma instabilidade interior, não!

Somos confrontados, cada vez mais, com fatores externos que podem desencadear a tristeza; ou um envolvimento pouco saudável com o outro ou até mesmo, a inadaptação ao meio onde nos movimentamos. Como se sentíssemos uma dor coletiva que nos extorque a liberdade. Fatores aos quais, não somos indiferentes.

Temos que consentir que a nossa vida se enche de primaveras e floresce nos dias claros, que o sol de verão nos aquece e anima, então, estaremos a poucos passos de conviver tranquilamente com os invernos da alma e do corpo; senti-lo-emos mais amenos e a tristeza abranda.

A alegria anda de mãos dadas com a tristeza, às vezes vivem numa competição desenfreada em que nos enredamos. Mas é imperioso cultivar a alegria para não sermos aglutinados pela tristeza. Vale a pena começar a valorizar mais o lado solar da vida.

Nem sempre faz sol, nem sempre faz chuva, menorizemos, então, os nossos estados melancólicos: pintemos de arco-íris todas as flores noturnas.

**E, se nos permitirmos, embarcamos rumo a outros sóis e deixamos a tristeza voar.**