O Oleiro e as Rachaduras Douradas: Um Conto de Autocompaixão (Narrativa 2018)

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 31/01/2018

> Conto sensível e terapêutico por Cristiano Ricardo sobre saúde mental e superação: O Oleiro e as Rachaduras Douradas: Um Conto de Autocompaixão (Narrativa 2018).

Versão online e eventuais atualizações:
https://escritor.cristianoricardo.com/post/o-oleiro-e-as-rachaduras-douradas-um-conto-de-autocompaixao-2018-01-31

Saúde Mental em Prosa · Conto Terapêutico

Uma história de afeto, escuta e resiliência humana sobre o abraço da autocompaixão e o fim do perfeccionismo.

Crônica & Narrativa Terapêutica
O Oleiro e as Rachaduras Douradas: Um Conto de Aut...
Uma história de cura, humanidade e transformação pessoal

Mestre Tomás era um ceramista respeitado, mas vivia atormentado por uma voz interior implacável. Se um vaso saísse do forno com uma microrrachadura ou leve assimetria no bocal, ele o esmagava com um martelo de ferro, recusando-se a tolerar o que chamava de 'mediocridade'. Essa mesma exigência tirânica transbordava para sua vida pessoal: nunca se perdoava por uma resposta ríspida, por um dia de cansaço ou por um atraso mínimo.

Certo dia, um jovem aprendiz japonês visitou sua oficina trazendo uma tigela antiga partida em três fragmentos. Em vez de descartá-la, o rapaz misturou pó de ouro puro a uma laca vegetal chamada urushi e colou cuidadosamente as peças fraturadas. As linhas da quebra brilharam como rios luminosos atravessando a cerâmica escura.

— Por que valorizar o que se quebrou? — perguntou Tomás, intrigado e inquieto.

— Porque a beleza autêntica não reside na ilusão da invulnerabilidade, Mestre — respondeu o jovem com serenidade. — As fraturas contam a história da jornada do vaso. Elas não diminuem seu valor; revelam sua resiliência diante do fogo e do tombo.

Tomás olhou para as próprias mãos trêmulas e, pela primeira vez na vida, chorou o cansaço de cinquenta anos de autojulgamento severo. Naquela noite, em vez de martelar um prato que saíra com um veio imperfeito do forno, guardou o martelo e pincelou ouro em suas bordas. A paz, compreendeu enfim, começa quando depomos as armas contra nós mesmos.

Mensagem Terapêutica: Toda dor humana merece ser acolhida com paciência. Cuidar da saúde mental é reconhecer a própria humanidade e abrir espaço para o tempo, o afeto e a

© 2026 Cristiano Ricardo · eu.cristianoricardo.com

reconstrução.

Escritor Cristiano Ricardo

Contista, Poeta & Pesquisador em Saúde Mental · Publicação de 31/01/2018 às 23:46

© 2026 Cristiano Ricardo · eu.cristianoricardo.com