Ouro nas Cicatrizes: Poema sobre a Bondade Consigo Mesmo (Reflexão 2018)

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 24/01/2018

Poema tocante e reflexivo por Cristiano Ricardo sobre saúde mental, autocompaixão e resiliência: Ouro nas Cicatrizes: Poema sobre a Bondade Consigo Mesmo (Reflexão 2018).

Versão online e eventuais atualizações:
https://escritor.cristianoricardo.com/post/ouro-nas-cicatrizes-poema-sobre-a-bondade-consigo-mesmo-2018-01-24

Saúde Mental em Verso · Poema da Alma

Uma reflexão poética sobre o abraço da autocompaixão e o fim do perfeccionismo e a importância do autocuidado emocional.

Saúde Mental & Expressão Poética
Ouro nas Cicatrizes: Poema sobre a Bondade Consigo...
Versos de acolhimento, resiliência e serenidade interior

Foste tão duro com teus próprios tropeços,

Cobrando perfeição onde só havia cansaço.

Esqueceste que até os maiores começos

Nascem da incerteza de um tímido passo.

Olha com ternura tuas mãos calejadas,

Que tentaram dar conta de todo dever.

Nem todas as rotas foram acertadas,

Mas foste corajoso em ousar viver.

Como no kintsugi da antiga tradição,

Onde o vaso quebrado se une com ouro,

Cada ferida aberta no teu coração

Pode se transformar no teu maior tesouro.

Perdoa a ti mesmo por seres humano,

Por sentires medo, por falhares também.

© 2026 Cristiano Ricardo · eu.cristianoricardo.com

Desarma a cobrança desse falso engano,

E sê para ti o refúgio do bem.

“Trata a tua vulnerabilidade com a mesma ternura que dedicarias a uma criança querida. Tu não precisas ser perfeito para seres digno de paz e amor.”

Escritor Cristiano Ricardo

Poeta, Cronista & Pesquisador em Saúde Mental · Publicação de 24/01/2018 às 23:42

© 2026 Cristiano Ricardo · eu.cristianoricardo.com