

# A Ponte Invisível e Poema sobre a Escuta e a Conexão Humana — Reflexão 2019

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 01/10/2019

Poema tocante e reflexivo por Cristiano Ricardo sobre saúde mental, autocompaixão e resiliência: A Ponte Invisível: Poema sobre a Escuta e a Conexão Humana (Reflexão 2019).

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianoricardo.com/post/a-ponte-invisivel-poema-sobre-a-escuta-e-a-conexao-humana-2019-10-01>

---

## Saúde Mental em Verso · Poema da Alma

Uma reflexão poética sobre a coragem de pedir ajuda e o poder do vínculo e a importância do autocuidado emocional.

Saúde Mental & Expressão Poética

A Ponte Invisível: Poema sobre a Escuta e a Conexã...

Versos de acolhimento, resiliência e serenidade interior

Ninguém foi feito para caminhar no escuro

Carregando nas costas a dor sem partilha.

O fardo dobrado parece mais duro

Quando o coração se tranca e se isola na ilha.

Pedir uma ajuda não é fraqueza ou derrota,

É a maior bravura que um ser pode ter.

É abrir na muralha uma linda porta

E deixar a luz do outro nos socorrer.

Um ombro amigo, um olhar de verdade,

Um chá oferecido com pura afeição,

Costuram de volta com simplicidade

Os retalhos partidos da nossa emoção.

Segura a mão estendida que te quer bem,

Não tenhas vergonha do teu desabar.

Pois quem acolhe hoje é amanhã quem também

Precisa de um porto para descansar.

“A força não consiste em fingir invencibilidade, mas na humildade corajosa de dizer: 'Hoje eu preciso que você me estenda a mão'.”

Escritor Cristiano Ricardo

Poeta, Cronista & Pesquisador em Saúde Mental · Publicação de 01/10/2019 às 23:42