

Domingo, 21 de Dezembro de 2025

## Verdades que o tempo confirma, mas não apaga

O tempo passa. Pessoas mudam. Cenários se transformam. Mas algumas verdades... permanecem. Elas não precisam se impor. Não exigem aplausos. São como raízes: invisíveis na maior parte do tempo, mas firmes o suficiente para sustentar tudo o que somos.

A primeira dessas verdades é que nem todo mundo que caminha conosco hoje estará conosco até o fim. E isso não é tragédia. É ciclo. Algumas pessoas foram respostas para um momento, companhia para uma travessia, bálsamo para uma dor específica. Foram presença enquanto faziam sentido. E, quando não cabiam mais, a vida tratou de afastá-las. É doloroso, mas também libertador entender que não se trata de rejeição — trata-se de destino. De sintonia. De tempo certo para cada coisa.

A segunda verdade é que ninguém muda por capricho. Mudamos porque a vida nos provoca. Porque a dor aperta. Porque o coração pede socorro. As verdadeiras mudanças não são cosméticas — elas nascem de crises, de desconfortos profundos. São processos interiores que, aos poucos, vão desmontando velhas estruturas para dar lugar ao novo. E por mais que doa, é exatamente assim que a alma cresce: no atrito entre quem fomos e quem estamos nos tornando.

Por fim, há uma terceira verdade que costuma ser ignorada, mas é essencial: não coloque sua paz nas mãos de ninguém. Enquanto sua serenidade depender do humor dos outros, das respostas que você recebe ou das expectativas que projeta, você viverá em constante instabilidade. Pessoas vão embora. Emoções oscilam. A vida é inconstante. A única âncora segura é espiritual. A paz verdadeira nasce da conexão com algo maior — com Deus, com o sagrado, com aquilo que não se desfaz quando tudo mais desaba.

Essas verdades não são duras demais. São, na verdade, conselheiras silenciosas. Elas não nos afastam do amor, da entrega, da fé. Apenas nos convidam à maturidade. Nos lembram de que viver é, muitas vezes, deixar ir, adaptar-se, recomeçar — mas sempre com raízes fincadas naquilo que realmente importa.

Se você sente que está diante de perguntas que não têm respostas fáceis — do tipo que cutucam a identidade, os propósitos, o sentido da existência —, saiba que isso não é fraqueza. É sinal de que você está despertando. Porque só quem sai do piloto automático é capaz de encarar essas verdades com coragem, talvez seja o momento de silenciar o mundo e ouvir o que a vida sussurra baixinho. Algumas verdades não mudam. Mas mudam tudo quando finalmente as escutamos.

*Soraya Medeiros é jornalista com mais de 23 anos de experiência, possui pós-graduação em MBA em Gestão de Marketing. É formada em Gastronomia e certificada como sommelier*