ENSAIO

Quando É Preciso Parar e Partir

Renato Gonçalves da Silva

Existe um momento — e todo ser humano que já viveu o suficiente sabe reconhecê-lo — em que continuar não é mais coragem. É medo. É o medo disfarçado de lealdade, de paciência, de tolerância, de responsabilidade. É o medo trajado de virtude para que possamos nos olhar no espelho sem que a vergonha nos devolva o olhar.

Esse momento pede duas coisas ao mesmo tempo — e aí reside toda a sua crueldade: pede que paremos. E pede que partamos.

Parar e partir não são gestos opostos. São os dois lados de uma mesma coragem que raramente a vida nos ensinou a ter.

I. O PARAR — A VIOLÊNCIA SILENCIOSA DA CONSCIÊNCIA

Parar é o ato mais subversivo que um ser humano pode cometer numa civilização construída sobre o movimento contínuo, sobre a produtividade como valor supremo, sobre a narrativa de que quem não avança, recua. Parar é desobedecer.

Mas o parar de que falo aqui não é inércia. Não é o parar do cansaço que se deita e dorme. É o parar que abre os olhos. É o instante em que o ruído do mundo cessa — ou não cessa, mas você finalmente decide não ouvi-lo — e algo dentro de você pergunta, com uma calma aterrorizante: O que estou fazendo aqui?

Essa pergunta não vem com gentileza. Ela rasga. Ela rasga porque carrega embutida em si uma suspeita que já não é mais suspeita: a de que algo foi perdido. Um projeto. Uma relação. Um caminho. Talvez você mesmo.

Parar é quando a consciência para de sussurrar e começa a gritar — e você finalmente escolhe ouvir.

E o que dói no parar não é a pausa em si. O que dói é o que a pausa revela. Porque enquanto estamos em movimento — enquanto trabalhamos, respondemos, servimos, cumprimos, fingimos, sorrimos — não há espaço para a verdade. O movimento é uma anestesia magnífica. A velocidade é cúmplice da mentira que nos contamos.

Quando paramos, porém, o silêncio fala. E o silêncio não mente. Ele nos diz o que já sabíamos: que há lugares onde ficamos por hábito, não por amor. Há relações que sustentamos

por medo da solidão, não por escolha da companhia. Há papéis que desempenhamos porque alguém um dia esperou isso de nós — e nós, por sermos humanos, por querermos pertencer, aceitamos.

Parar é recusar a anestesia. É a violência silenciosa da consciência se impondo sobre a covardia confortável do automático.

II. O QUE FICAMOS FAZENDO — A TIRANIA DO MESMO DE SEMPRE

Somos criaturas do hábito com pretensões de liberdade. É uma contradição que nos define e nos aprisiona com uma elegância cruel. Ficamos não porque as situações merecem nossa permanência — ficamos porque já não sabemos mais não ficar.

A rotina tem um poder que nenhum déspota conseguiu igualar: ela nos convence de que o tolerável é o inevitável. Que o que nos diminui é apenas a vida sendo a vida. Que a mediocridade emocional — esse estado em que não se está bem, mas também não se está péssimo o suficiente para agir — é simplesmente o preço de existir no mundo.

Habituamo-nos ao mesmo de sempre porque o mesmo de sempre, ao menos, é previsível. E a previsibilidade, por mais dolorosa que seja, oferece o que o desconhecido nunca pode garantir: a ilusão de controle.

Ficamos em empregos que nos sugam a alma porque a conta vence todo mês e o medo da ruptura é maior do que o desgaste diário. Ficamos em relações que já morreram — e que ambos sabem que morreram — porque separar é admitir que erramos, que o tempo foi perdido, que aquele amor que prometemos eterno teve data de validade. E isso dói no ego antes mesmo de doer no coração.

Ficamos porque sair exige uma narrativa nova — sobre si mesmo, sobre o mundo, sobre o que se quer — e construir narrativas novas é um trabalho para o qual ninguém nos preparou. A escola nos ensinou a responder perguntas, nunca a formular as que importam. A família nos ensinou a honrar o que é, nunca a ter coragem de imaginar o que poderia ser.

E assim ficamos. Não por escolha, mas por omissão da escolha. Que é, em si mesma, a mais profunda das escolhas.

III. O PARTIR — A DOR QUE NINGUÉM VALIDA

Se o parar é a tomada de consciência, o partir é o ato. E entre os dois há um abismo — não de distância, mas de coragem.

Partir é o gesto mais incompreendido que existe. Quem parte é questionado, julgado, analisado. “Mas o que faltava?” — como se a ausência de um motivo catastrófico fosse razão

suficiente para a permanência na mediocridade. “Você não vai se arrepender?” — como se o arrependimento de partir fosse necessariamente maior do que o arrependimento silencioso de ter ficado.

Ninguém valida a dor de quem parte. Validam a dor de quem perde. Mas quem parte também perde — perde o familiar, o conhecido, a versão de si mesmo que existia dentro daquela circunstância.

Partir é luto. É luto sem obituário e sem flores. É luto pelo que poderia ter sido e não foi. Pelo tempo que se gastou na espera de um amadurecimento que não veio, de uma mudança que foi prometida e nunca chegou, de um amor que se transformou em dever — e o dever, por mais nobre que pareça, não aquece ninguém nas madrugadas em que a solidão bate mais forte.

E há ainda a dor específica de partir de si mesmo — de um projeto que acariciamos durante anos, de uma identidade que construímos com tanto cuidado, de uma versão nossa que serviu por um tempo mas que agora nos aperta como roupa de criança no corpo de adulto. Essa é talvez a partida mais dolorosa, porque não há outro para culpar, não há outro para se abraçar: somos o que ficamos e o que parte ao mesmo tempo.

Partir machuca. E essa dor é necessária. Não porque o sofrimento seja virtuoso — não é — mas porque ela é a prova de que algo foi real. Que não foi indiferença o que nos manteve. Que havia, ali, vida. E vida real, quando termina, sangra.

IV. A RENÚNCIA QUE A VIDA EXIGE

A vida nos cobra renúncias. Isso não é poesia — é a arquitetura brutal da existência. Para sermos algo, inevitavelmente deixamos de ser outra coisa. Para escolhermos um caminho, abandonamos todos os outros que partem do mesmo cruzamento. Não há escolha sem renúncia — e não há renúncia sem perda.

O problema é que ninguém nos disse isso com honestidade. Nos venderam a ideia de que o amadurecimento é acúmulo: mais sabedoria, mais estabilidade, mais clareza. E sim, há isso. Mas o amadurecimento é também subtração. É aprender a deixar partir o que não cabe mais. É descobrir que abrir a mão — dessa relação, desse sonho, dessa versão de si mesmo — não é fraqueza. É, talvez, o único ato verdadeiramente adulto que existe.

Renunciar não é desistir. Renunciar é reconhecer que há verdades maiores do que o nosso apego — e que honrá-las exige um tipo de coragem que a maioria nunca nos ensinou a nomear.

E aqui está o paradoxo que mais me impacta: renunciamos mais facilmente ao que nos faz bem do que ao que nos faz mal. Abrimos mão dos sonhos com mais facilidade do que dos

hábitos destrutivos. Cedemos à confortável resignação muito antes de cedermos à incômoda transformação.

Por quê? Porque o que nos faz bem frequentemente exige que sejamos mais do que somos agora. E ser mais é assustador. Ser mais é responsabilidade. Ser mais é não poder mais dizer que as circunstâncias são culpadas — porque quando finalmente partimos, quando finalmente paramos, quando finalmente escolhemos, tornamo-nos, pela primeira vez, inteiramente responsáveis pelo que somos.

E isso — essa responsabilidade absoluta — é a renúncia mais profunda que a vida nos exige: renunciar à vítima que habita em nós.

V. A NECESSIDADE — POR QUE ISSO É INEVITÁVEL

Não escolhemos a hora. Ela chega. Às vezes com a brutalidade de uma ruptura súbita — uma demissão, uma traição, uma doença, uma morte. Às vezes com a sutileza corrosiva do tempo, que vai desbotando as cores até que uma manhã você olha para sua vida e não reconhece nada.

Em ambos os casos, o chamado é o mesmo: é hora de parar. É hora de partir.

Não porque a vida seja cruel — embora às vezes o seja. Mas porque crescimento real não acontece na zona confortável. Acontece na fronteira. Naquele espaço desconfortável entre o que éramos e o que ainda não sabemos que seremos.

Parar e partir são atos de fidelidade — não ao passado que se larga, mas ao futuro que se merece.

E o quanto isso nos impacta? Profundamente. Definitivamente. Porque somos feitos de histórias, e cada partida reescreve parte da nossa. Porque somos criaturas de apego, e cada renúncia arranha algo dentro de nós que demora a cicatrizar. Porque somos seres de identidade, e cada transformação exige que sejamos capazes de nos reconhecer mesmo quando somos irreconhecíveis para nós mesmos.

Mas o impacto não é só dor. Há também — e isso é o que os que ficaram presos nunca conseguem ver — uma leveza que vem depois. Uma leveza que não é ausência de peso, mas presença de sentido. A sensação de que, enfim, a vida que se vive corresponde à vida que se escolheu.

Quando é preciso parar e partir, é porque algo em você — a parte mais funda, a que não mente, a que não negocia — já sabe. Já sabia há tempo. Esperava apenas que você tivesse coragem suficiente para ouvi-la.

Ouça.

Parar não é fim. Partir não é abandono. São, ambos, a forma mais corajosa de continuar.

Renato Gonçalves da Silva

Renato Gonçalves da Silva
Jundiaí/SP, abril de 2026

© 2026 Renato Gonçalves da Silva. Direitos autorais registrados. Todos os direitos reservados. Reprodução proibida sem autorização expressa do autor.