

Ciúme | pequenas vergonhas que ninguém confessa

written by Raven Santos | 18 de Fevereiro, 2026



Uma vez senti ciúme por causa de um sorriso. Nem foi um sorriso demorado. Nem foi secreto. Foi um sorriso normal, desses que as pessoas distribuem em festas quando se sentem leves. Mas eu vi-o como ameaça.

O meu corpo reagiu antes de qualquer pensamento articulado. O estômago fechou. A temperatura subiu. Fiquei mais atento aos gestos, às distâncias, aos detalhes mínimos. Passei de convidado a vigilante em segundos.

Quem olha de fora talvez pense que o ciúme é raiva. Para mim, ele começa sempre como medo.

Medo de ficar de fora. Medo de perder espaço. Medo de deixar de ser preferido.

Há algo profundamente infantil nessa emoção. Uma criança antiga levanta-se dentro de mim e pergunta, com voz pequena: "Ainda sou especial?"

O embaraço vem depois. Porque o cenário inteiro pode existir apenas na minha cabeça. A pessoa sorriu. Conversou. Viveu. E eu transformei aquilo num enredo de substituição.

O que dói raramente é a possibilidade concreta de traição. O que dói é imaginar que existe alguém que possa ocupar o meu lugar com naturalidade.

O ciúme revela uma fantasia secreta: a de que existe um lugar fixo reservado para mim no coração do outro. Quando essa fantasia treme, eu tremo junto.

Já fiz perguntas disfarçadas de curiosidade. Já procurei pistas invisíveis. Já comparei silêncios. Em cada gesto havia uma tentativa de garantir segurança. Em cada tentativa havia também uma pequena violência.

Porque o ciúme quer garantir exclusividade.
O amor quer escolha livre.
Entre essas duas forças, eu vacilo.

Existe também um lado difícil de admitir: sentir ciúme faz-me sentir importante. Ameaçado, sim. Mas importante. Como se a intensidade do medo fosse prova da intensidade do amor. Como se drama fosse sinónimo de profundidade.

Depois passa.

Fico com a parte mais honesta: o reconhecimento de que o outro é livre. Livre para sorrir, para conversar, para existir além de mim.

E eu fico com o desafio mais duro: continuar inteiro mesmo quando deixo de ser o centro da cena.

Talvez o ciúme seja menos sobre o outro e mais sobre a minha própria insegurança a pedir colo.

Quando consigo dizer isso em voz alta, algo amolece. O aperto diminui. O mundo volta ao tamanho real.

Continuarei a sentir ciúme. Faz parte da minha humanidade. A diferença agora é que tento olhar para ele como quem olha para um alarme sensível demais: ele dispara com facilidade, mas está ali para proteger algo que considero precioso.

E talvez isso seja o que mais me assusta e me entenece ao mesmo tempo:

o ciúme mostra onde eu amo.