

Melancolia

written by Raven Santos | 22 de Março, 2026



Acontece nada. Há deles dias que acordo e a primeira coisa que sinto é uma espécie de saudade vaga de qualquer coisa que ainda está aqui. O quarto é o mesmo, a luz entra pela mesma janela, o mundo aparentemente não mudou de sítio durante a noite. Ainda assim, há um peso discreto no ar, como se alguém tivesse baixado ligeiramente o volume da realidade.

Levanto-me devagar. Faço café. O café fica morno antes de eu dar conta. Há uma espécie de preguiça nos gestos, uma lentidão difícil de explicar. A vida continua a acontecer à minha volta, mas com um pequeno atraso, como se o meu corpo estivesse a receber o sinal um segundo depois.

Hoje sinto uma saudade que cabia num vidro de cozinha, daqueles de compota. Um vidro pequeno, com tampa de rosca. Nada de dramático, nada de poesia exagerada. Apenas um recipiente modesto onde caberia esta sensação difusa que se

instala entre o estômago e o pensamento.

A medicina antiga tinha uma explicação elegante para isto. A palavra melancolia vem do grego *melaina chole*, “bílis negra”. Hipócrates acreditava que certos estados de tristeza surgiam quando esse humor escuro dominava o corpo. Hoje já ninguém fala em bÍlis negra, mas continuamos a tentar perceber por que razão alguns dias se levantam mais pesados do que outros.

Curiosamente, a melancolia sempre teve uma reputação ambÍgua. Ao longo da história foi associada tanto à doença como à criatividade. Basta olhar para a famosa gravura “Melencolia I” de Albrecht Dürer: um anjo sentado, rodeado de instrumentos científicos, perdido num pensamento que parece demasiado grande para o mundo. Não é apenas tristeza. É também excesso de consciência.

Oscar Wilde escreveu uma frase que me acompanha muitas vezes: “Vivemos numa época em que as coisas inúteis são as únicas necessárias.”

Há dias em que a melancolia parece precisamente isso. Algo inútil à primeira vista. Um atraso no motor. Um nevoeiro emocional. Mas talvez seja também um espaço onde cabem perguntas que o entusiasmo permanente nunca deixa entrar.

Mário de Sá-Carneiro, com o seu talento para o excesso sensível, escreveu:

“Eu não sou eu nem sou o outro.”

Entre Wilde e Sá-Carneiro existe um fio invisível. Um lembra que a vida precisa de zonas inúteis. O outro confessa que o eu às vezes se torna um território instável. A melancolia vive exatamente nesse cruzamento: entre o pensamento que se alarga e a identidade que se torna ligeiramente difusa.

Entretanto a vida prática continua. O gato sobe para o teclado como se estivesse a resolver um problema filosófico importante. O café continua morno. E eu descubro que estou há

cinco minutos à procura da tampa certa para um vidro de compota.

Talvez seja essa mistura que nos define. Um pé na metafísica, outro na cozinha.

Talvez a melancolia seja apenas isso: uma pausa estranha no ritmo habitual da vida. Um momento em que o mundo desacelera o suficiente para que certas perguntas apareçam.

Ou talvez seja apenas um dia mais lento.

Em qualquer dos casos, fica a dúvida.

Quando a melancolia chega, será apenas algo a curar... ou também uma forma rara de atenção à própria vida?