

O constrangimento de voltar a estar vivo

written by Raven Santos | 24 de Maio, 2026



O corpo às vezes demora tanto tempo a perceber que a guerra acabou que continua a agir como aquelas lojas antigas que ainda têm um letreiro a dizer “fecha-se a porta por causa da corrente de ar”, apesar de já nem existir porta.

Achei nisto há uns meses. Ia a sair de casa e percebi uma coisa meio ridícula: já não tinha nenhum incêndio ativo na vida naquele momento. Nenhum. E, mesmo assim, o meu sistema nervoso parecia um segurança de discoteca às três da manhã.

Estranhei.

Passei anos a acreditar que paz era uma espécie de prémio emocional. Uma chegada. Uma música lenta no cinema da vida. Afinal, às vezes parece mais um erro administrativo do cérebro.

O organismo habituado à sobrevivência não recebe bem o vazio de ameaça. Fica sem função. Sem banda sonora. Sem o barulho interno que durante anos serviu de GPS.

E então inventa pequenas emergências para ocupar o lugar.

Uma mensagem sem resposta durante vinte minutos.

Uma cara ligeiramente diferente.

Um silêncio numa chamada.

Um “temos de falar depois”.

O sobrevivente funcional transforma qualquer migalha neutra numa temporada inteira de investigação criminal.

Aliás, talvez uma das coisas mais cómicas do ser humano moderno seja esta capacidade extraordinária de continuar em modo evacuação mesmo depois da saída de emergência já estar aberta há imenso tempo.

Conheço gente que ainda pede desculpa antes de fazer perguntas.

Gente que relaxa os ombros e logo a seguir olha em volta como quem acabou de cometer um crime.

Pessoas que acordam de uma sesta profunda quase ofendidas consigo próprias. “Como é que adormeci assim?”

Como se o descanso tivesse sido uma falha de carácter.

E depois há os automatismos maravilhosamente absurdos.

Continuar a andar depressa sem necessidade.

Ensaia discussões imaginárias no banho.

Verificar três vezes uma mensagem perfeitamente normal.

Interpretar um “ok” como um documento psicológico de sete camadas emocionais.

A certa altura, alguém diz:

“gosto de estar contigo porque é tranquilo”

e a pessoa quase entra em pânico.

Tranquilo?

Como assim tranquilo?

Onde está a parte em que isto colapsa?

Talvez o mais difícil depois de sobreviver seja perceber que o

corpo ganha hábitos de catástrofe. E hábitos, mesmo maus, dão uma estranha sensação de casa.

Por isso a paz raramente entra como felicidade explosiva. Às vezes aparece de formas tão pequenas que quase passam despercebidas.

Comprar comida para dois dias.

Dormir sem acordar em alerta.

Ficar sentado sem culpa.

Ouvir chuva sem imediatamente pensar no pior.

Voltar a reparar nas árvores. Isto parece insignificante até o dia em que percebemos que passámos anos sem olhar realmente para nenhuma.

E depois existe um instante muito específico, difícil de explicar, em que a pessoa se ri de si própria pela primeira vez sem crueldade.

Não o humor-armadura.

Não a ironia defensiva.

Outro tipo de riso.

Mais leve.

Mais cansado.

Mais humano.

O riso de quem percebe que passou demasiado tempo preparado para uma tragédia que já não está na sala.

Talvez a paz depois de sobreviver seja apenas isto:

o lento constrangimento de voltar a estar vivo.