

O corpo ainda não recebeu a notícia

written by Raven Santos | 14 de Maio, 2026



Demorei demasiado tempo a perceber uma coisa simples: um dia tranquilo pode trazer um desconforto estranho. Não forte, não dramático. Só ali. Como um ruído baixo que não chega a incomodar, mas também não desaparece.

Olho à volta e está tudo certo. Casa calma, tarefas feitas, ninguém à espera de nada urgente. Até o silêncio parece organizado. E, ainda assim, o corpo fica meio inclinado para a frente, como quem se esqueceu de desligar.

Há aqui um desfasamento que custa admitir. A realidade já mudou, o sistema ainda não. Segurança chega primeiro aos factos. Ao corpo... demora um bocado mais. Às vezes bastante mais.

E faço o que toda a gente faz. Tento resolver com lógica. "Está tudo bem, portanto devia sentir-me bem." Digo isto como se estivesse a fechar o assunto. Não fecha. O corpo continua

ali, ligeiramente em alerta, como um funcionário antigo que já viu coisas e não confia em reuniões otimistas.

Outro dia tentei tratar disto com método. Sentei-me direito, respirei fundo, postura de quem finalmente percebeu como funciona o próprio sistema nervoso. Passados dois minutos já estava a respirar de forma estranha, meio consciente demais, a pensar se estava a inspirar “corretamente”. Aquilo deixou de ser respiração e passou a ser um projeto. A certa altura achei que talvez estivesse a piorar uma coisa que nem precisava de intervenção. Fui beber água. Não ajudou muito, mas também não complicou. Aceita-se.

Talvez o erro esteja nessa urgência de ajustar. Nem tudo pede correção. Algumas coisas só pedem tempo suficiente para abrandar por dentro.

Um corpo habituado a vigiar não larga a função só porque o cenário mudou. Precisa de repetição. Precisa de dias em que nada acontece e, mesmo assim, nada acontece mesmo.

Nesses dias, faço menos. Ou melhor, faço o mesmo, só que com menos pressa de encaixar tudo. Deixo o estado estar ali sem lhe pedir explicação imediata. Curiosamente, isso ajuda mais do que qualquer tentativa mais... técnica.

E depois, sem grande momento, aquilo baixa um pouco. A respiração alarga. Os ombros descem sem eu dar por isso. Nada de especial, mas suficiente.

A paz chega primeiro ao calendário.

O corpo, quando quer, vem depois.