

Sobre a Melancolia

Se fosse uma mulher, a melancolia seria uma linda mulher, porém triste, mas sem saber ao certo o porquê.

Estaria, usualmente, vestida de azul, um azul pálido como suas faces. Teria olhos negros, tão profundos que dariam acesso a sua alma. E, se porventura, alguém conseguisse visualizá-la, veriam uma grande mulher em posição fetal.

E se perguntassem a ela sobre a causa de sua tristeza, nem mesmo ela saberia identificar. Pois não se trata de um evento, um trauma, uma circunstância de vida, mas sim, das sutilezas do viver que foram massacrando sua alma, que ela ainda pensa ser pequenina, pois ainda não ousou ativar a alma da mulher.

Lembraria com nostalgia dos cantos que não foram cantados, dos abraços que erraram de destino, dos colos que lá não estiveram, das palavras de afago e carinho que se desviaram de seus ouvidos. Refletiria sobre as expectativas da criança em relação às palavras de amor que não ouviu, lamentaria pelos sorrisos de mãe e de pai que não sustentaram a chama das validações de sua ainda frágil autoestima. Também, lamentaria sobre uma adolescência camuflada, onde não era ela quem liderava, mas sim, alguém que precisava ser e pertencer a algum lugar.

Olharia como quem olha para o infinito e tentaria resgatar de suas vastas memórias, momentos de contentamento, mas não os encontraria. Apenas captaria resquícios de sombras, de uma solidude costumeira, e de grandes questionamentos sobre seu valor nessa existência. Identificaria, às vezes secretamente, outras nem tanto, o desejo de que o grande véu escuro da morte a encobrisse por completo, pois afinal qual seria o seu propósito de viver, se tudo àquilo que coloca a mão, o desejo, desfalece... E o mundo, leia-se pessoas ao seu redor, segue apontando-a como culpada por suas infelicidades também. Em sendo assim, não seria esse o seu inevitável desfecho?

Porém, do outro lado da melancolia, existe o verdadeiro amor. Neste lugar, sua alma clama por vida e sabe, por experiência, mesmo que outrora, que em todas às vezes que experimentou esse viver, conectado a um poder maior que a sua dor, soube o que era o verdadeiro autoamor. Ativou uma certeza, uma autenticidade com tamanha candura que até hoje, se pensar com clareza, visualizará seus feitos tão reais como se fosse seu coração pulsando em seu peito ou o silêncio gritando em sua alma. Por isso, essa vida precisa ser ativada, diariamente, mil vezes ao dia, até o dia em que se transformar em concretude da alma. O despertar de um poder, que a alma sabe que tem, sente saudades, mas é, somente, o nobre amor que precisa dar vida, corpo e voz a ela. É algo simples, porém, é necessário o acesso ao segredo do sagrado, com uma simples, porém importante senha: aquilatar. Trata-

se de uma chave que precisa ser ativada com o olhar para si, de ternura, mas uma ternura que somente a alma reconhece. Quando esse lugar é acessado, o véu da melancolia é soprado para bem longe, pois quando a alma se posiciona sob o poder supremo, ela se transforma em luz, e chama esse lugar de lar. Ali tudo faz sentido, preenche com transbordo o Ser, e assim, entende o sentido do seu viver.



A melancolia é um mal que acomete a maioria da população adulta, tanto do gênero feminino, quanto do masculino, mais prevalente no feminino. Ela frequentemente é minimizada pela própria pessoa e por familiares, pelo fato do seu portador seguir funcional, apesar do sofrimento psíquico.

Sintomas psíquicos da melancolia: falta de ânimo, descrença em relação ao seu valor, baixa autoestima, sentimento de fracasso, impotência, aquela tristeza chatinha que fica dando sinais de que está ali, mas não chega a ser chamada de depressão, dificuldade para alegrar-se com pequenos acontecimentos do cotidiano, alto grau de exigência em relação a tudo que faz, nunca se sente satisfeito, tem certeza de que não tem e não faz o suficiente, grande capacidade em se julgar negativamente em todos os papéis que exerce. Sentimento intenso de competitividade com o mundo, se percebendo, sempre, em desvantagem, injustiçada pelas circunstâncias, pelas pessoas, e até, por Deus. Busca com uma lupa gigante pontos negativos em si e dos outros. Facilmente vai para um estado de tristeza, por vezes, chorando muito e também para raiva, insultando pessoas que julga serem culpadas por sua dor, geralmente as que ama, e depois se sente culpada, e novamente inadequada. Necessidade de controlar. Sentimento de não merecimento de coisas boas. Quando acontecem coisas boas, não valoriza, por medo de perder ou acontecer algo ruim porque ficou feliz. Acredita que a felicidade está lá fora, faz movimentos para alcançar essa suposta alegria que estaria logo ali, e quando alcança, não se sente satisfeita, e novamente constata o grande vazio interno, que não preenche. Supervaloriza, positivamente, a vida dos outros.

Por vezes, o indivíduo acometido pela melancolia apresenta também sintomas somáticos: baixa imunidade, déficit de atenção, crises de pânico, dores de cabeça, dores estomacais, prisão de ventre, dores nas articulações, sobrepeso. E, também, são identificados, em alguns casos, comportamentos compulsivos (compras, jogos, drogas lícitas e ou ilícitas, sexo), dedicação excessiva ao trabalho e isolamento social.

Se você conhece alguém com esses sintomas, indique profissionais para auxiliar ou se você sente alguns destes sintomas procure ajuda.

Márcia Peltenon