



a DOR DA SAUDADE:

ausências que nunca se APAGAM



POR **ANTÔNIO SÉRGIO DE ARAÚJO**

A saudade é um sentimento profundamente enraizado nas relações humanas. Desde cedo, aprendi o significado dessa palavra em experiências que vão desde a falta de um amigo até a perda de um ente querido. A saudade nos ensina sobre a beleza do amor e do apego, mas também nos apresenta uma dor peculiar: **uma presença que insiste em existir mesmo na ausência.**

SAUDADE e AMOR: UM LAÇO INVISÍVEL

Quando sentimos saudade, é porque o amor deixou marcas. Ela é uma expressão desse amor, de algo que foi tão forte e significativo que continua presente em nossas vidas e, muitas vezes, em nosso dia a dia. Cada vez que registramos um gesto, uma risada, uma frase ou até mesmo o silêncio compartilhado com alguém querido, revivemos aquele momento e nos conectamos de novo com a pessoa, ainda que ela não esteja mais ali.

Na ausência de alguém que amamos, a saudade é como uma presença silenciosa. Ela carrega a lembrança, as histórias, e até as manias que não conseguimos esquecer. Em família, essa ausência muitas vezes se mistura aos encontros, às reuniões e aos rituais, deixando uma sensação de que algo, ou alguém, faz falta.

Sentir saudade envolve mais do que apenas sentir nostalgia. Às vezes, o peso de certas ausências cria uma ferida persistente e nos faz sentir um vazio que não sabemos preencher e que limita nossa capacidade de ser feliz.

Este bloqueio constante nos impede de ver além da perda e elimina a oportunidade de nos percebermos de outra forma: como uma pessoa capaz de criar realidades mais felizes e satisfatórias.

**“às vezes, quando perdemos
uma pessoa, o mundo inteiro
parece inabitado”.**

Lamartine

POR QUE A DOR DA SAUDADE É TÃO FORTE?

Sentir saudade é uma característica essencial do ser humano. Inclusive, se há algo que nosso cérebro faz em excesso, é olhar no “espelho retrovisor” da mente para alimentar a nostalgia.

Tanto é assim que estudos como o realizado na Universidade Duke, nos Estados Unidos, pelo Dr. Laurence Jones indicam que o cérebro é mais nostálgico do que proativo. Em outras palavras, parece que passamos mais tempo evocando memórias do que focando no presente.

Este fato, que é algo normal por si só, às vezes pode se tornar prejudicial. Estamos falando de quando sentir saudade de alguém se torna constante e obsessivo a ponto de não conseguirmos nos concentrar em outra coisa a não ser naquela ausência. Sentir saudade às vezes pode ser um ato doloroso que nos coloca em estados de alta vulnerabilidade psicológica.

O PESO DAS AUSÊNCIAS

Há ausências que são definitivas, como as deixadas por aqueles que faleceram. São as mais dolorosas, pois a impossibilidade de rever, de ouvir a voz ou de abraçar transforma a saudade em uma dor constante. Esse tipo de saudade ensina sobre a fragilidade da vida, mas também sobre o valor do amor que fica. E, ao lembrar aqueles que partiram, encontramos consolo em suas memórias, ensinamentos e no legado que deixaram, que nos lembra o quanto essas pessoas foram importantes em nossas vidas.

COMO LIDAR COM A SAUDADE QUE NUNCA PASSA

Conviver com a saudade é um processo de aprendizado e acessível. No início, a ausência é um vazio difícil de entender e aceitar. Mas, ao longo do tempo, muitas pessoas descobrem formas de lidar com essa dor de maneira mais leve, encontrando conforto nas lembranças e nas tradições que mantêm vivas a presença daqueles que se foram.

Há quem encontre um relato ao compartilhar histórias sobre aqueles que já partiram, manter objetos que carregam lembranças especiais ou até repetir gestos e tradições familiares que remetem à pessoa ausente. Essas pequenas homenagens, esses rituais, tornam a saudade uma forma de honrar o que foi vivido.

TRANSFORMANDO A SAUDADE EM LEGADO

Em muitas famílias, a saudade serve como inspiração. Ela motiva a criação de novos valores e novas tradições que mantêm vivo o legado de quem partiu. Cada lembrança de uma avó, um pai, um irmão ou um amigo inspirou a continuidade do que eles representavam e dos valores que deixaram. Esse vínculo emocional cria laços invisíveis entre o passado e o presente, mantendo vivas as histórias familiares e transmitindo para as

novas gerações as memórias e os ensinamentos que moldaram quem somos.

Nesse contexto, a saudade é também uma oportunidade de crescimento. Ao enxergá-la como uma ponte entre as gerações, ela deixa de ser um sentimento apenas de falta e passa a representar a força de quem ama. Manter essa lembrança viva, contar histórias para os filhos e netos e preservar a essência dos valores e ensinamentos de nossos familiares ajuda a preencher, ao menos um pouco, o vazio da saudade.

O QUE PODEMOS FAZER PARA ALIVIAR A SAUDADE?

Lidar com a saudade exige, antes de tudo, aceitar que ela não é um fardo, mas uma extensão do amor que sentimos. Esse sentimento nos lembra que tivemos uma espécie de viver momentos significativos e de ter pessoas que deixaram um impacto profundo em nossas vidas. Embora a ausência de quem amamos nunca se apague, a saudade nos permite entender a importância dos vínculos que criamos e a buscar formas de manter a presença emocional da pessoa ou do momento que sentimos falta, criando maneiras de honrar essas lembranças e suavizar o sentimento de ausência.

Alfred de Musset, um dramaturgo francês do século XIX, costumava dizer que tanto as ausências como o tempo deixam de ter importância quando se ama de novo. Isso não quer dizer que a única forma de deixar de sentir saudade seja buscar novos amores. Na verdade, existe algo mais simples: buscar novas paixões e novos significados para a nossa realidade.

Devemos ter em mente que nunca deixaremos de sentir saudade de quem amávamos. Nenhuma dessas figuras desaparecerá da nossa memória. Sua lembrança sempre estará presente, mas vai parar de doer.

Às vezes, por trás da saudade persistente está o desejo ou a necessidade de recuperar o que antes nos oferecia felicidade e segurança. No entanto, devemos aceitar que o que se foi não pode retornar.

nosso cérebro tende a buscar o equilíbrio emocional na ausência de um ente querido

Em termos cerebrais, a ausência de um ente querido tem efeitos semelhantes aos da síndrome de abstinência, experimentados por aqueles que são viciados em alguma substância. Em ambos os casos, há um estímulo inicial e um “estímulo corretivo”.

No caso dos sentimentos, o estímulo inicial é o próprio afeto. Há apego, necessidade dessa pessoa. Alegria ao vê-la. Nos casais, especialmente, esse estímulo emocional inicial é muito intenso. Ao mesmo tempo, aparece o estímulo oposto. É por isso que ao longo do tempo a intensidade do começo dá lugar à uma certa “neutralidade” nos sentimentos.

No entanto, se ocorre uma ausência, seja porque essa pessoa se afasta ou porque morre, ocorre uma descompensação. O estímulo inicial desaparece e fica apenas o “estímulo corretivo” que, por sua vez, se intensifica. Esse é experimentado de uma maneira muito desagradável: com tristeza, irritabilidade e todas as emoções envolvidas em um luto.

UM PROBLEMA QUÍMICO

Todas as emoções também ocorrem organicamente. Isso significa que para cada emoção corresponde um processo fisiológico no corpo e mudanças químicas no cérebro. Quando amamos alguém, não fazemos apenas com a alma, mas também com os elementos da tabela periódica e com como estes se manifestam no organismo.

É por isso que a ausência de alguém amado não é apenas um vazio emocional. Há muita oxitocina, dopamina e serotonina que as pessoas amadas geram. Quando não estão lá, o corpo sofre uma desordem que, em princípio, não pode ser equilibrada. É necessário tempo para que um novo processo opoente ocorra: que diante da intensa emoção negativa, surja um “estímulo corretivo” para alcançar novamente o equilíbrio.

Para que PODE NOS SERVIR SABER TUDO ISSO?

Simplemente para compreender que a ausência de alguém amado tem implicações profundas na mente e no corpo. Que é inevitável que, após uma perda, siga um processo de rearranjo que demore um pouco. Muitas vezes se trata apenas de permitir que esses processos ocorram. Confiar no fato de que viemos projetados para recuperar o equilíbrio.

não é saudável viver TOMADO PELA SAUDADE

A felicidade se alimenta de realidades imediatas, por isso, devemos promovê-la criando novas experiências e focando no presente. A saudade não é algo negativo. Por outro lado, querer recuperar o que tínhamos é. Devemos ser capazes de encontrar um novo sentido para nossa realidade, buscando novas motivações e novos objetivos que nos permitam tirar o foco do passado para abraçar o presente.

**“O SENTIDO DA VIDA NADA
MAIS É DO QUE A ARTE DE
SABER VIVER EM SI MESMO”**

erich fromm

Esse é, sem dúvida, o verdadeiro segredo do bem-estar psicológico: trabalhar nossa harmonia e nosso equilíbrio interno. Algo assim envolve necessariamente o desenvolvimento e a conquista de um bom autoconhecimento.

Que possamos transformar a saudade em algo positivo, em uma lembrança que aquece o coração e em um motivo para valorizar ainda mais aqueles que estão conosco. A saudade é a marca deixada por aqueles que amamos e, mesmo que doa, ela nos lembra do valor desses laços e da beleza de sentir a presença invisível de quem nunca deixará de estar ao nosso lado.



POR **ANTÔNIO SÉRGIO DE ARAÚJO**

Esposo, Pai e avô. Psicólogo clínico e organizacional com especialização em Psicoterapia EMDR e Psicodrama; Bacharel em Teologia com mestrado em Aconselhamento Pastoral Integral; Membro do Conselho de Educadores da EPB, Representante Nacional-RN em Pernambuco, Diretor Pedagógico da Seccional Recife-PE.