

Sentimento único chamado **saudade**

A sensação de ausência, que pode provocar doenças, é exclusividade vocabular da língua portuguesa

Saudade

Schadenfreude Homesick SOLITATE

AMANDA ESTEVES E HUGO PERNET

Só não erra quem não faz. Tal como a saudade: só quem não a sente é quem não vive. É difícil encontrar alguém que nunca tenha sentido saudade de alguma coisa, saudade de uma época, lugar ou de alguma pessoa especial. Só quem nunca viveu momentos bons na vida não conhece esta sensação que pode acarretar em doenças. Tão presente no cotidiano, este sentimento marca o calendário brasileiro: no dia 30 de Janeiro comemora-se a saudade.

Este sentimento pode ser definido de maneira muito simples: é quando alguém sente falta de algo bom e inacessível, naquele momento, que pode resultar tanto em inspiração quanto em dor. Quando uma pessoa sente saudade de forma positiva, ela transcende o tempo e o es-

paço por meio de pensamento. Segundo o professor Paulo Britto, do Departamento de Letras da PUC-Rio, a palavra saudade veio do latim *solitatem*, declinação de *solitas*, “solidão”.

Com o tempo, o termo saudade derivou outras palavras, como a qualidade do “saudosismo” e seu adjetivo “saudosista” – apegado a ideias, usos, costumes passados –, que é aquele que produz o sentimento de saudade, cuja utilização pode ser empregada para entes falecidos ou para substantivos abstratos, como em “os saudosos tempos da mocidade”. Ou, ainda, não referente ao produtor, mas àquele que sente e que demonstra saudade.

Privilégio brasileiro

Muitos afirmam que a palavra saudade só existe na língua portuguesa. É verdade, não há tra-

dução exata deste sentimento. Mas pessoas de todas as nacionalidades experimentam a sensação de ausência de algo e de alguém. Como versa Fernando Pessoa, em um poema, a exclusividade vocabular para designar a dor da ausência pertence à língua portuguesa.

**Saudades só portuguesas
Conseguem senti-las bem
Porque têm essa palavra
Para dizer que a têm**

O professor Paulo Britto afirma que “nada tem de especial” o fato de não haver uma única palavra que traduza “saudade”. “Todos os idiomas têm palavras sem correspondentes exatas em outras línguas. Em inglês, por exemplo, temos o adjetivo *homesick*, “saudoso do lar”, do qual se deriva o substantivo *homesickness*, “saudade



Rosane tem saudades da juventude

do lar”.” O professor disse ainda que não existe uma palavra específica para este sentimento, mas “saudade do lar” exprime a ideia com perfeição. “E o alemão tem *Schadenfreude*, ‘alegria que se sente ao se saber que um inimigo está sofrendo’, reitera Paulo Britto. “Todo ser humano já sentiu *Schadenfreude* mais de uma vez na vida, muito embora, se seu idioma não for alemão, ele não conheça uma palavra exata para designar o sentimento.”

Nenhum termo é tão presente nas poesias, músicas e na literatura brasileira como a “saudade». Este sentimento é expresso por nossos autores de formas diferentes. Vera Lúcia Figueiredo, professora de Literatura da PUC-Rio, afirma que a saudade é um tema que aparece mais na literatura romântica, do século XIX. Lá, a saudade está muito ligada à questão do exílio, à saudade da terra natal, das viagens

e até mesmo uma certa nostalgia da juventude e da infância, como está evidente no poema de Casimiro de Abreu intitulado *Meus oito anos*:

***Oh! que saudades que tenho
Da aurora da minha vida,
Da minha infância querida
Que os anos não trazem
mais!***

A professora afirma ainda que no século XX este termo perdeu a “proeminência” em função da descartabilidade das relações. “Logicamente, os autores sentem saudade, mas não é um tema que possui uma centralidade na literatura contemporânea. As dores causadas por um sentimento de perda não são um tema tão intenso nesta literatura, sobretudo pelo viés da saudade.”

Saudade em todas as idades

É interessante observar que a percepção da saudade se repete



Maria da Conceição sofreu com saudades da família

mesmo abordada por idades diferentes e muito distantes. Ao ser perguntada sobre o que é saudade, a menina Ana Beatriz, de apenas seis anos, deixou todos em sua volta encantados ao responder que saudade é quando a outra pessoa está longe. A



Ana Beatriz sente saudades quando outra pessoa está longe

criança afirmou que as pessoas sentem saudade e têm uma dor muito grande, porque está sentindo muito amor.

Entre os adultos a partir de 40 anos as respostas variam entre a falta de entes queridos e da época da juventude. Rosane Dornelas, 45 anos, disse que para ela saudade é “quando alguém que ela ama muito está longe”. “Neste momento, eu tenho saudades. Lembrar-se de um tempo bom em que vivi, e que queria que acontecesse novamente. Saudades de quando eu ainda era jovem. Saudades dos meus cabelos longos e dos meus 15 anos.”

Tatiana Paranaguá, professora do departamento de Psico-

logia da PUC-Rio, explica que a saudade, por definição, “é o mesmo fenômeno em todas as idades”, mas, segundo ela, algumas variáveis podem modificar os efeitos deste sentimento. “Quanto menos ativas forem as pessoas, quanto menos planos e possibilidades, mais saudade podem sentir, pois a afetividade pode estar totalmente deslocada para o passado.”

A aposentada Maria da Conceição da Silva, de 79 anos, lembra-se da época em que sentiu mais saudade na vida dela. Nascida no interior de Minas, decidiu viajar ao Rio de Janeiro, com 18 anos. Naquela época, teve de deixar os pais e os 10 irmãos

na roça, para tentar a sorte em uma cidade grande. Passado um mês sem a família, Conceição tinha notícias dos entes queridos por meio de cartas. “Nos primeiros meses no Rio de Janeiro, eu chorava todas as noites.”

De acordo com Tatiana Paranaguá, a saudade pode gerar depressão, principalmente em pessoas que não vivenciam boas experiências. A psicóloga afirma ainda que a doença pode se desenvolver quando algo ou alguém é visto como indispensável para manter o interesse pela vida. “É preciso saber praticar o desapego e saber focar energias no que existe hoje, pois o agora é tudo o que realmente temos.” ✨

Saudade e nostalgia

Nostalgia

Significa o estado de profunda tristeza causado pela falta de algo. É um sentimento melancólico geralmente produzido em pessoas que se encontram longe da sua terra natal e sente saudades da sua pátria, do seu lar e de coisas que lhe são familiares. Esse sentimento de tristeza é causado em um indivíduo pela distância em relação a um lugar, pessoas ou coisas. Esse afastamento em relação a elementos queridos provoca abatimento e uma vontade extrema de voltar a esses momentos e lugares ou de estar com algumas pessoas.

A nostalgia pode gerar um comportamento anormal em indivíduos que foram afastados da terra natal ou separados da família. Nestes casos, há um forte desejo de regressar à pátria ou de rever os familiares. A nostalgia é um sentimento semelhante à saudade, que tende sempre a aumentar.

Saudade

Significa a memória de algo vivenciado por uma pessoa, que dificilmente experimentará a mesma sensação de novo.

Saudade, segundo a lenda, surgiu no período dos descobrimentos e definiu a solidão que os portugueses vindos para o Brasil tinham da sua terra e dos seus familiares. Eram atacados por uma melancolia por se sentirem tão sozinhos e distantes.

O termo saudoso é muito utilizado quando em referência a alguém que morreu, e que traz grandes lembranças.

Existe uma expressão que diz “matar a saudade.” Ela significa que no momento em que o indivíduo vê o objeto do seu sofrimento, torna-se alegre e feliz, portanto está “matando” aquela saudade.

