

## Saudade

**2ª feira: 27/Outubro/2003**

Bom dia ouvinte do caderno Manhã da rádio MEC. No quadro Escutar e pensar, nós vamos falar sobre você e o mundo à sua volta.

E você certamente já sentiu saudade, já falou versos ou já cantou músicas que falam de saudade. E talvez já tenha ouvido falar que esta palavra só existe na nossa língua. Nos outros idiomas se diz que se sente falta, mas o nome do sentimento não existe. E é tão difícil explicar o que é saudade...

Muitas vezes, sabemos por experiência própria, o que quer dizer uma palavra mas não conseguimos explicar o que ela é. E é interessante parar e refletir sobre o significado que têm pra nós, porque afinal fazem parte do nosso cotidiano.

Saudade faz pensar imediatamente em imagens do passado, em pessoas queridas que não estão mais próximas de nós, ou algum momento específico da vida da gente...São recordações que ficaram guardadas com carinho em alguma parte do nosso mundo de dentro, como uma caixinha de recordações. Quando vem a lembrança, vem também, junto, uma série de outras lembranças e sentimentos e pensamentos.

Muitas vezes até temos receio de abrir essa caixa, porque não sabemos exatamente o que vai surgir. E se a deixar fluir, a gente tem medo também de não conseguir parar nunca mais.

Por exemplo, como será que vai ser lembrar de um momento especialmente emocionante da nossa infância, ou de alguém importante da nossa adolescência que nem temos mais notícia? Ou daquela pessoa que amamos tanto e já não está conosco, ou porque morreu ou porque a vida separou?

Por causa desse receio, algumas vezes fechamos a sete chaves essa nossa caixinha mas que, no entanto, é tão preciosa! Lembranças e sentimentos representam o ouro das nossas vidas, porque contam nossa história, nossa vida. Pessoas, fatos, idéias, situações, tudo que vivemos e que foram fazendo de nós o que somos, com um passado, uma trajetória, e vinculações.

Mesmo o que não está mais presente ao vivo e a cores, pode estar vivo e colorido no universo de nossas emoções. A vida passa, pessoas se vão, acontecimentos acabam, relações terminam, mas dentro de nós deixam marcas dentro de nós. Assim como deixamos marcas dentro dos outros. Quando se pode sentir saudade é como sentir um perfume suave que traz um pouco de alguém ou alguma coisa.

O dicionário diz que saudade é a lembrança nostálgica e ao

mesmo tempo suave, de pessoas ou coisas distantes, acompanhada do desejo de tornar a vê-las ou possuí-las. E diz também que a palavra saudade tem influência da palavra saúde!

Quer dizer, sentir saudade é saudável. Só o fato de sentir já mostra que não estamos anestesiados nem robotizados. E especialmente sentir saudade mostra que podemos estar de bem com o passado, lembrar sem medo de sofrer, que podemos suportar a ausência com o conforto do sentimento de bem-querer.

Saudade é então um estado de espírito quase sereno, meio triste mas sem explosões. Assim como podemos estar com fome, estar com sede, estamos com saudades. Saudades de alguma coisa que faz falta, mas que é bom de lembrar. Muitas vezes, junto com a saudade vem a percepção de que éramos felizes, de como gostávamos de alguém, de como estávamos satisfeitos com determinada situação! São momentos importantes esses, pois temos a chance de rever e reformular as idéias que tínhamos na época que passou e aproveitar a experiência que o passado deixou.

Pense nisso ouvinte e até amanhã com o quadro Escutar e pensar do cadernos Manhã da rádio MEC. Se você tiver alguma dúvida ou sugestão, telefone pra 2252-8413, central de atendimento da Rádio MEC.

**3ª feira: 28/ Outubro/ 2003**

Bom dia ouvinte do caderno Manhã da rádio MEC. No quadro Escutar e pensar, nós vamos falar sobre você e o mundo à sua volta.

Todo mundo já sentiu saudade na vida e sabe bem como é. É um sentimento que traz uma certa dor, mas ao mesmo tempo nos permite voltar pra trás, poder sentir de novo. Quer dizer, o que está ausente, se torna presente dentro de nós. Isso também é importante pra nos lembrar quem nós somos, lembrar nossa história. Então, é útil e saudável sentir saudade.

Por outro lado, às vezes temos saudade de algo que talvez nunca tenha existido. Se a gente está insatisfeito com o presente, a gente pode começar a imaginar o passado como um tempo onde as coisas eram ideais, perfeitas. Mas se a gente parar pra pensar, vai ver que nem tudo eram flores. Nós esquecemos os momentos difíceis e nos fixamos num ponto qualquer do passado que fica parecendo sempre melhor do que o que vivemos agora.

É assim que ficamos presos ao passado. Lamentando o tempo que passou, alguma coisa que não volta mais, como se a felicidade tivesse ficado encarcerada lá naquele tempo distante. Esse sentimento impede que a gente se ligue plenamente à vida presente. É como se a gente ficasse ligada todo o tempo numa fotografia antiga, e acontece que fotografia é parada, não tem

movimento, não tem vida. Quer dizer, a gente fica valorizando o que está só na imaginação, que na verdade está ausente, e é impossível. E há uma desvalorização da realidade.

Esse sentimento não é exatamente saudade. É saudosismo que é uma tendência a supervalorizar o passado, ou melhor dizendo, idealizar o passado. O passado vira ideal, perfeito. O saudosismo é paralisante porque fica aquela idéia que "acabou-se o que era doce, quem comeu arregalou-se" e não vai comer nunca mais. E na verdade, sem querer, sem que a pessoa se dê conta, ela distorce as lembranças pra poder acreditar que era tudo uma maravilha.

Por exemplo, aquela idéia de que a infância era um paraíso perdido, onde tudo era amor e proteção, sem problemas, e tudo mais. Ao contrário da vida atual, cheia de dificuldades e desafios. Mas será que a infância foi esse mar-de-rosas? E os momentos tristes e penosos, quando a gente se sentia frágil, desamparado, e absolutamente dependente da boa vontade dos adultos? E a insegurança que a gente sentia? E as dificuldades na escola, o medo de ficar sozinho? E as vergonhas, os pesadelos? A juventude também não é nenhum paraíso. São as dúvidas, incertezas, inseguranças, cobranças...

Essa idealização acontece em outras áreas também. Por exemplo, se o casamento anda tendo dificuldades, a gente pode começar a imaginar que um antigo relacionamento, esse sim, valia a pena! Nessa hora, a gente só lembra dos momentos felizes passados. É como se a gente fizesse uma cirurgia plástica nas recordações, e tudo que foi triste e sofrido fica disfarçado e só aparece o que é alegre. Às vezes, se faz isso também com as pessoas que já morreram. Elas viram uns anjos, perfeitas, e não tem ser humano vivo que possa se comparar.

Então, o saudosismo acaba diminuindo as qualidades do presente e atrapalha na hora de usufruir o que se tem. E impede de lutarmos pra enfrentar as dificuldades e crescer dentro de nossa realidade. Ter saudades sim, mas viver de saudades, não! Afinal, a vida está aí, convidando o tempo todo pra ser vivida plenamente.

Pense nisso ouvinte e até amanhã com o quadro Escutar e pensar do cadernos Manhã da rádio MEC. Se você tiver alguma dúvida ou sugestão, telefone pra 2252-8413, central de atendimento da Rádio MEC.

**4ª feira: 29/ Outubro/ 2003**

Bom dia ouvinte do caderno Manhã da rádio MEC. No quadro Escutar e pensar, nós vamos falar sobre você e o mundo à sua volta.

Você já sentiu ou já ouviu falar em saudade do futuro? É estranho, mas podemos sentir saudade do futuro, quer dizer,

daquilo que um dia pensamos que poderia ser nosso futuro.

Quando a gente era criança, quantas vezes olhamos pro pai, pra mãe, pra professora e imaginamos que eles eram fantásticos. A mãe maravilha, que cuidava de tudo, oferecia tudo. O pai super herói, poderoso, que parecia capaz de qualquer coisa. A professora inteligentíssima, que sabia tudo e parecia que tinha um poço mágico cheio de conhecimentos. Naquele tempo, a gente pensava que um dia também seríamos assim, grandes, fortes e poderosos. Aí nós crescemos e realmente nos tornamos adultos. Talvez mães, pais, professores, ou mecânicos, engenheiros, manicuras, não importa. O fato é que descobrimos que somos bem diferentes daquelas figuras que sonhamos na infância. Somos humanos, cheios de limitações, momentos de impaciência, mau-humor, tristeza. E que temos alguns êxitos, mas também insucessos. Nós aprendemos que quase tudo que se obtém é fruto de trabalho e esforço próprio. E principalmente, que a vida é imprevisível e muitas vezes os acontecimentos escapam de nossa vontade e de nosso controle. Quando a gente amadurece, a gente aceita tudo isso com serenidade, e entende que tínhamos uma ilusão que era fruto do olhar de uma criança. Mas se não amadurecemos, ficamos desiludidos com a diferença entre o que imaginamos que seria o futuro e o que realmente encontramos. E mergulhamos na decepção, na sensação de fracasso.

Na verdade, a desilusão sempre aparece quando a gente se dá conta da realidade, mas o importante é o rumo que a gente dá a ela. O importante é parar e pensar que claro que não alcançamos tudo o que imaginamos, mas quanta coisa conseguimos e em quantas evoluímos!

E aí então podemos sentir aquela saudade gostosa do passado real, das pessoas que nos ajudaram a alcançar o que somos hoje. Ter saudade é ter certeza de que não caminhamos sós. E esse sentimento dá força pra acreditar no futuro.

Pense nisso ouvinte e até amanhã com o quadro Escutar e pensar do cadernos Manhã da rádio MEC. Se você tiver alguma dúvida ou sugestão, telefone pra 2252-8413, central de atendimento da Rádio MEC.



[Programa de Rádio  
"Escutar e Pensar"](#)