

Haydu, Verônica Bender. Tristeza. **Tribuna do Vale do Paranapanema**, Rolândia, nº 1237, p. 7, 30 de novembro de 2006.

Tristeza

A tristeza é um sentimento que se caracteriza como sendo um estado emocional momentâneo e que está relacionado a um evento que acabou de acontecer. Os eventos que nos deixam tristes estão, de forma geral, relacionados a situações em que ocorre a perda de alguém ou de algo de valor ou naquelas em que as nossas expectativas não se realizaram. Essa emoção pode ser potencializada em circunstâncias nas quais acreditamos que poderíamos ter feito algo para evitar a perda e não o fizemos. Este sentimento de culpa, muitas vezes, ocorre mesmo quando é impossível fazer alguma coisa.

Retomando o caso dos meus personagens fictícios, vou descrever a situação que Mauro está enfrentando e que fez com que ele ficasse muito triste. Ele estava no bar próximo à fábrica em que trabalha. Maria, que estava explicando a ele o motivo que a levou a terminar o namoro deles com uma mentira, saiu apressadamente sem explicar o porquê. Ele ficou sentado ali, mais algum tempo, e terminou de beber o refrigerante que havia pedido. Ele não estava com sede e tão pouco sentiu o gosto da bebida. Se alguém lhe perguntar, não saberia dizer se o refrigerante estava gelado ou não. O mundo parecia não existir mais, ao mesmo tempo em que sentia revolta e indignação, sentia uma enorme vontade de desaparecer. Depois de algum tempo, Mauro foi para casa cabisbaixo, sem vontade de fazer qualquer coisa. Ele estava muito triste. Quando ficou sozinho em seu quarto, teve vontade de chorar, mas ele aprendeu, como é comum em nossa cultura, que homem não chora. Então, ele ficou deitado em sua cama, olhando para o teto de seu quarto, sentindo o coração apertado e um "nó na garganta".

Quando seu celular tocou, mais tarde, ele reconheceu o número do telefone da Maria. Seu coração disparou. Ele não sabia se devia atender e, por um segundo, pensou em desligar o celular, mas foi só por um segundo. Ele teve que respirar fundo para poder dizer "alô".

Depois de ter falado com a Maria e ela ter explicado que saiu do bar correndo porque o irmão de seu noivo havia chegado, ele entendeu a razão que levou Maria a agir daquela forma. Entretanto, achou que ela estava exagerando, pois não parecia haver motivo para tanta aflição. Mesmo assim, Mauro percebeu que Maria realmente estava muito ansiosa e ficou preocupado com ela. A sua maior angústia estava relacionada ao fato de que ele não podia fazer nada. Ele tentou acalmar Maria, mas não conseguiu.

Além de explicar porque ela saiu do bar daquele jeito, Maria esclareceu que durante todo o tempo em que eles estiveram juntos, ela foi sincera em relação ao que sentia por ele.

Ela disse: “Mauro, eu não te contei a verdade sobre o meu relacionamento com Pedro, mas eu nunca fingi gostar de você. O meu sentimento sempre foi verdadeiro. O meu carinho e afeto por você não são uma farsa. O que eu gostaria que você tentasse entender é que às vezes somos envolvidos por contingências que nos levam a fazer coisas que não faríamos se não estivéssemos no contexto em que vivemos”.

Mauro não conseguiu dizer muita coisa, pois ela desligou sem se despedir. A tristeza de Mauro aumentou ainda mais depois do telefonema. Agora ele estava triste, também, por não poder fazer nada para ajudar Maria. Sentia-se impotente para mudar a situação, comportamento característico de situações de incontrolabilidade.

A situação descrita caracteriza o sentimento de tristeza, pois é momentâneo e está relacionado a um evento que acabou de acontecer. É muito importante que tenhamos clareza de que tristeza não é a mesma coisa que depressão. A confusão é freqüente porque a tristeza e a depressão têm características comuns, sendo muitas vezes desencadeadas por eventos similares. Algumas vezes a depressão pode originar-se de um estado de tristeza prolongado. A depressão, no entanto, envolve um conjunto bastante amplo de comportamentos que devem ocorrer com freqüência e por longos períodos de tempo. De acordo como o Manual de Diagnóstico da Associação Americana de Psiquiatria (4ª edição), os principais sintomas da depressão incluem redução do interesse ou prazer em realizar atividades, aumento ou diminuição do apetite, insônia ou excesso de sono, redução geral do nível de atividade, ansiedade, sentimentos de inferioridade ou de culpa contínua acompanhados por auto-crítica e recordação de eventos negativos e ideal de suicídio. Podem ser observados, ainda, comportamentos como o choro excessivo e o pensamento repetitivo, expressões de desamparo, desânimo e insatisfação crônica, raiva, abuso de substâncias como bebida ou drogas, problemas de relacionamento social e pessoal, e dificuldades no trabalho. A depressão, geralmente, impede a pessoa de manter o estilo de vida do cotidiano.

Vale salientar, que o sentimento de tristeza necessariamente não é sinal de um episódio depressivo, pois na tristeza em si, existem também momentos de bom humor ou esperança e a pessoa consegue executar as tarefas do dia-a-dia. No caso da depressão, há uma tristeza mais duradoura, interferindo em todos os aspectos da vida, inclusive na execução de tarefas diárias.

Você pode acessar os textos anteriores desta coluna, no meu *site* pessoal: www.uel.br/pessoal/haydu

Verônica Bender Haydu
Professora da Universidade Estadual de Londrina
Doutora em Psicologia pela Universidade de São Paulo