



Tristeza

Etimologia: Substantivo feminino, tristeza provém do latim *tristia* (triste) que significa um estado afetivo caracterizado pela falta de alegria. É um sentimento ou emoção típico dos seres humanos que se apresenta em diferentes escalas de intensidade.



Deve chamar-se tristeza
Isto que não sei que seja
Que me inquieta sem surpresa,
Saudade que não deseja.
Sim, tristeza — mas aquela
Que nasce de conhecer
Que ao longe está uma estrela
E ao perto está não a ter.
Seja o que for, é o que tenho.
Tudo mais é tudo só.
E eu deixo ir o pó que apanho
De entre as mãos ricas de pó.

Poesias inéditas (1919-1930),
Fernando Pessoa.

Amuada, pintura de Rodolfo Amoedo, 1882 - Museu Nacional de Belas Artes (MNBA).

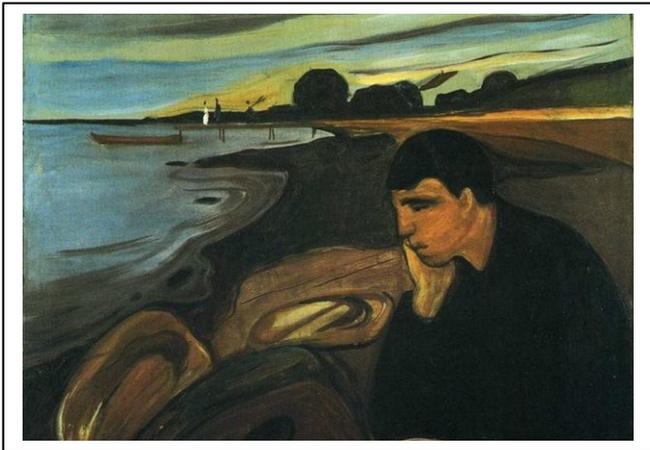
Distinção da emoção/sentimento de transtornos mentais — Há diferenças significativas entre alguns termos como tristeza e melancolia que, por vezes, se confundem. Embora se confundam, para a fenomenologia clínica, esses termos não são sinônimos. A tristeza se caracteriza como sentimento, diferente da melancolia que se caracteriza como um distúrbio da ordem do humor (*Stimmung*). (BLOC; SOUZA; MOREIRA, 2016). Para Tatossian, o sentimento se constitui como um movimento afetivo, como uma ação. (TATOSSIAN, 1981, 1983, 1983/2012 *apud* SOUZA; MOREIRA, 2018). A tristeza, enquanto sentimento, é contingencial no tempo e no espaço. O sentimento não é estagnado, ele se movimenta, mesmo que por alguns instantes, no momento em que a pessoa experimenta um outro sentimento, ou seja, a tristeza é passageira. (SOUZA; MOREIRA, 2018).

Tradição melancólica em Espinosa: Do ponto de vista da teoria dos afetos em Espinosa, a definição de tristeza se apresenta como o ato no qual a potência de agir é diminuída, além de apresentar a melancolia (dos intelectuais) como uma espécie de tristeza profunda, capaz de impulsionar as produções. Embora se caracterize desta forma, é estabelecido um afeto positivo à melancolia, pois, de acordo com ele, esse afeto tristeza

é capaz de impulsionar as produções (artísticas, científicas, literárias, etc.), já que gera um desejo, uma reação da potência do agir contra a própria melancolia. Quando se exerce essa potência do agir, apresenta-se a segunda face da melancolia: a alegria eufórica. (PAULA, 2008). “Por ser alegria, afasta a tristeza profunda; mas por ser eufórica, mantém o “melancólico” preso à sua própria doença. Assim, a reação não cura o “doente” de seu “mal”, o mantém num círculo interminável de euforia e estado melancólico.” (PAULA, 2008, p. 53).

Vai minha tristeza
E diz a ela que sem ela não pode ser
Diz-lhe numa prece que ela regresse
Porque eu não posso mais sofrer...

Chega de saudade, Antônio Carlos Jobim e Vinicius de Moraes.



Observa-se, nesta obra expressionista, um homem solitário em uma paisagem praiana que se passa em Åsgårdstrand, litoral da Noruega. O artista, Edvard Munch, utilizou tons escuros que fazem evocar a angústia presente na expressão do protagonista da tela. Dizem que o homem pintado era um amigo de Munch que passava por uma fase infeliz em seu relacionamento amoroso.

Melancholy, pintura de Edvard Munch, 1892 - National Gallery Munch, Oslo.

E a tristeza na pandemia?

“Pensar repetidamente em morte, temer a perda de parentes, sentir tristeza ou mesmo lavar insistentemente as mãos, fatores que poderiam apontar para sintomas de transtorno mental são, na verdade, experiências pertinentes ao cenário de pandemia, que o mundo inteiro vivencia. Sendo assim, é preciso cautela para “não patologizar” essas reações, alerta o pesquisador do Laboratório de Atenção Psicossocial da Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca (Laps/Ensp/Fiocruz), em comentário gravado em vídeo para o blog do CEE-Fiocruz. “Ou podemos criar um resultado pior ainda, à medida que as pessoas passarem a recorrer a tratamento medicamentoso, sem uma devida precaução, sem o devido acompanhamento”, observa Paulo, integrante do Grupo Temático Saúde Mental da Abrasco e presidente de honra da Associação Brasileira de Saúde Mental (Abrasme).”

Fontes:

CENTRO DE ESTUDOS ESTRATÉGICOS DA FIOCRUZ. COVID-19. Disponível em: <<https://cee.fiocruz.br/?q=Paulo-Amarante-E-preciso-cautela-para-nao-patologizar-reacoes-de-tristeza-e-sofrimento-na-pandemia>>.

JAPIASSÚ, Hilton; MARCONDES, Danilo. *Dicionário básico de filosofia*. Zahar, 1993.

JOBIM, Antônio Carlos; MORAES, Vinicius de. *Chega de Saudade*. Rio de Janeiro, 1958 - N-ODEON. 2 minutos e 1 segundo.

PAULA, Marcos. F. de. (2008). *Espinosa e a tradição melancólica*. Cadernos Espinosanos, (18), 53-70. Disponível em: <<https://doi.org/10.11606/issn.2447-9012.espinosa.2008.89333>>.

PESSOA, Fernando. *Poesias Inéditas (1919-1930)*. Lisboa: Ática, 1956 (imp. 1990). - 156.

SOUZA, Camila; MOREIRA, Virginia. *Tristeza, depressão e suicídio melancólico: a relação com o Outro*. Arq. bras. psicol., Rio de Janeiro, v. 70, n. 2, p. 173-185, 2018. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672018000200013&lng=pt&nrm=iso>.