EDUCANDO A TRISTEZA PELA PERSPECTIVA DO OLHAR

GISELLE MAESTRI [1]

[1] *Prefeitura Municipal de Florianópolis (PMF), Florianópolis, SC, Brasil*

Mãe, V. H. (2025). *Educação da tristeza*. Biblioteca Azul.

Educação da Tristeza", livro do escritor português Valter Hugo Mãe publicado em 2025, é daqueles livrros que não se lê de uma vez só. São pequenas histórias que falam sobre dúvidas e incertezas, e reflexões mais íntimas do autor, sobre o luto, o amor e o tempo. Com ilustrações pessoais, de modo narrativo e poético, Valter aborda com sensibilidade eventos da vida, instigando ao leitor à reflexão por onde pousa o olhar.

O livro nasce após a perda de pessoas marcantes na vida do autor português, seu sobrinho Eduardo Lemos e sua amiga de longa data, Isabel Lhano, como uma forma de elaborar o luto, costurando memórias, pensamentos e episódios do cotidiano com sonhos e imaginação. Ao falar da morte, convida-nos a ir além da perda em si, ao amor e à vida que sobrevive a ela.

Na história, o autor se recolhe em uma casa antiga, em reformas, e vai aos poucos, em paralelo, reconstruindo a si mesmo, utilizando da escrita no seu processo de repensar a vida e autoconhecimento.

> "Ter a casa em obras é como estar de cirurgia à felicidade. Sabemos bem como vai ser bom mais tarde, mas adiamos tudo o que pudermos, a vida inteira parece imprestável enquanto não virmos as coisas limpas, postas em silêncio, e voltarmos a colocar a mobília com nossos cacos afectivos no lugar." (Mãe, p.51)

São passagens como essa que podem ser úteis na prática clinica, na analogia da reforma do lar com a reforma interna que nos propusemos quando iniciamos um processo de psicoterapia. Isso se dá seja pela possibilidade da compreensão e organização das emoções e padrões relacionais, ou como pelo desafio de construirmos uma nova história.

O que mais me tocou na leitura do livro foi a maneira como o autor retrata a tristeza e as perdas (das pessoas e do tempo), transformando-as em presença amarorosa e esperança, apresentando aos leitores a possibilidade em ver a alegria onde muitas vezes somos ensinados culturalmente a colocar a tristeza. Isso nos faz pensar na possibilidade de escolha que temos ao focar no que perdemos ou no que ainda temos, o que é ilustrado, por exemplo, na seguinte passagem:

> "Mas a idade não pode ser um modo de amargar sem fim. Não vou ser um velho amargo, zangado com tudo, a barafustar acerca de um tempo que se perdeu. Quero ser do tempo que ainda há e prefiro pensar no essencial: a folia das crianças, a saúde de todos, e os pinhões (...)." (Mãe, p.14)

CC BY

Acredito que a mudança dessa perpectiva pode ser muito potente, principalmente no trabalho com pessoas enlutadas, deprimidas ou pessimistas, sem eliminar a dor, mas acolhendo-a e educando aqueles que a sentem, compreendendo-a como parte daquilo que somos e daquilo que seremos a partir de então. Para terapeutas e pacientes, o livro mostra que o sofrimento, assim como os demais sentimentos e emoções, ao serem acolhidos e compreendidos, pode ser uma força propulsora de crescimento e transformação.

REFERÊNCIAS

Mãe, V. H. (2025). *Educação da tristeza*. Biblioteca Azul.

GISELLE MAESTRI

Prefeitura Municipal de Florianópolis (PMF) - CREAS (Centro de Referência Especializado de Assistência Social), Serviço PAEFI (Serviço de Orientação e Apoio à Família e Indivíduos).
Psicóloga, com graduação pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), formação em Terapia Relacional ou Sistêmica (Instituto Familiare), Especialização Multiprofissional em Saúde da Família (UFSC), formação em EMDR (Espaço da Mente). Membro da Associação Brasileira de EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Atua como psicóloga clínica e ainda na Prefeitura Municipal de Florianópolis, no CREAS (Centro de Referência da Assistência Social), Serviço PAEFI (Serviço de Orientação e Apoio à Família e Indivíduos).
https://orcid.org/0009-0008-6443-8593
Email: contato@gisellemaestri.com