



Templo Estrela do Oriente
Casa da Cabocla Jurema da Praia
Rua Goiás, 548 - Piedade - Rio de Janeiro - RJ
CEP: 20756-121 Telefone: (21) 2597-1323
www.temploestreladooriente.com
teo@temploestreladooriente.com

Tentando entender a saudade ...

Mãe Marcia de Oyá

Falam por mim agora os poetas Djavan e Chico na canção "Tanta Saudade", interpretada por Ana Carolina:

Era tanta saudade
É, pra matar
Eu fiquei até doente
Eu fiquei até doente, menina
Se eu ficar na saudade
É, deixa estar
Saudade mata a gente
Saudade mata a gente, menina ...

Quando sentimos saudade de alguém é como se um buraco se abrisse em nós, tal a angústia que sentimos por estarmos afastados de nosso objeto de amor e desejo. Vem a ansiedade, são desencadeadas perturbações no sono, e em alguns casos, a depressão é deflagrada.

Os laços entre pares são desenvolvidos com base na ligação entre pais e filhos e a separação nos remete a sentimentos de rejeição vivenciados nos primórdios da infância. As figuras parentais são o universo da criança e quando há, mesmo que breve, um afastamento, surge na criança uma angústia extrema pela possibilidade de perdê-las; angústia esta aplacada apenas com o reencontro. Este mecanismo pode explicar porque sentimos as conexões atuais de forma tão intensa.

As relações românticas adultas e os relacionamentos entre pais e filhos são fundamentalmente diferentes, porém ambas apresentam a mesma proposta funcional que é criar um direcionamento psicológico para o outro, querer cuidar de alguém e resistir a separação.

Que mecanismos bioquímicos estarão por trás destas reações psicológicas?

Os efeitos do afastamento dos parceiros lembra, em alguns aspectos, a dependência química. Sabe-se que as mesmas substâncias neuroquímicas – oxitocina, vasopressina e dopamina têm sido associadas aos relacionamentos afetivos. Pesquisas mostram que animais monogâmicos que co-habitam têm aumentado os níveis destes hormônios que estimulam as ligações emocionais em áreas do cérebro ligadas à recompensa.

Em seu aspecto espiritual o amor deve ser sereno, tranquilo e constante, como as águas mansas de um riacho à caminho do mar.

"Amai-vos uns aos outros como eu vos amei" são palavras do Mestre Jesus que devem nos inspirar em qualquer forma de exercício amoroso.

Ao refletirmos sobre nossa responsabilidade quando nos envolvemos em um relacionamento amoroso, percebemos que ao nos ligarmos afetivamente à alguém



Templo Estrela do Oriente
Casa da Cabocla Jurema da Praia
Rua Goiás, 548 - Piedade - Rio de Janeiro - RJ
CEP: 20756-121 Telefone: (21) 2597-1323
www.temploestreladooriente.com
teo@temploestreladooriente.com

tecemos uma teia energética que nos une. Que esta união seja construída com base no respeito, na sinceridade e no ouro puro do amor para que não sejamos a causa do sofrimento do outro. Se, no entanto, estamos passando pela carência afetiva, devemos compreender que esta se faz prova necessária para que aprendamos a valorizar o amor.

A saudade que dói pode ser sintetizada em oração que é a única via de acesso à paz tão necessária.

Fiquemos em paz!

Rio de Janeiro, 08 de agosto de 2009.

Mãe Marcia de Oyá é
Zeladora de Orixá, Psicóloga e
Colaboradora do TEO
www.temploestreladooriente.com