

A primavera sob um novo

Enquanto alguns aproveitam a primavera para admirar a chegada das cores, outros, enxergam que a estação tem um significado a mais. O **Correio** conversou com brasilienses que se diferem pelos estilos de vida, mas que têm um ponto em comum: as novas perspectivas diante das mudanças e transformações que chegam com a estação

Olhar

» ANA MARIA POL

Da mesma forma que o inverno é comumente associado ao recolhimento, ar seco, frio e intimismo, a primavera está para o crescimento, florescimento e harmonia. Para aqueles que preferem a estação das cores, é tempo de observar os animais polinizadores, como os beija-flores e as abelhas, que aumentam suas atividades, e fazem crescer o ciclo reprodutivo dos vegetais. Mas, apesar dos favoritismos sazonais, é fácil notar que as mudanças que surgem com as estações têm impacto, também, sobre o humor e comportamentos do ser humano.

De acordo com a psicóloga e professora do Centro Universitário de Brasília (Ceub), Valéria Mori, a primavera vem carregada de um simbolismo que impacta a transformação de vida de algumas pessoas. “Essa estação tem sido representada como o novo. E nós precisamos, muitas vezes, desses símbolos para poder olhar para a vida de um novo lugar, de uma forma diferente. Então esses recursos da natureza facilitam que a gente gere produções simbólicas e emocionais que são facilitadoras, por exemplo, da concretização de planos e da imaginação de novos planos na vida, da aspiração de mudança”, explica.

Segundo Valéria, à priori, a mudança não significa, necessariamente, algo bom ou ruim. “Ela depende da forma que a gente lida com as transformações que fazem parte do viver a vida. A mudança mobiliza, no cotidiano, processos em nós que são extremamente contraditórios e que muitas vezes nos impedem de dar passos em um primeiro momento. Mas essa mesma transformação pode ser introduzida em um caminho que é surpreendente, novo”, diz.

Para a psicóloga, não há fórmula de como o momento deve ser bem vivido. Viver bem, nas palavras dela, implica reconhecer que a vida tem momentos contraditórios, às vezes difíceis, mas também de alegria e prazer. Segundo Valéria, é fundamental sair da ideia de que existe uma felicidade a ser alcançada. “Ela está nos detalhes”, esclarece. De acordo com Valéria, as estações do ano mostram isso. “Temos a época das flores, que, em determinado momento, secam e se transformam em outras coisas. Penso que assim é a vida, o cotidiano. Ele é feito de pequenos momentos e alegrias, e que implicam no engajamento e em viver esse cotidiano de uma forma não idealizada. Que eu viva seguindo aquilo que ela me apresenta e naquilo que eu reconheço nela”, completa.

Novo sentido

Para a técnica em medicina tradicional chinesa e doula Agne Harizza Satiya Narcizo, 29 anos, os sentidos humanos estão interligados às fases do ano e, no caso da primavera, não é diferente. “O inverno está ligado à água e aos rins; o verão ao coração e intestino delgado; o outono ao metal, pulmão e intestino grosso; e temos a primavera, que está diretamente relacionada ao fígado e vesícula biliar, que tem ligação com o elemento madeira, responsável pelos tendões, e com útero, ou seja, com o renascimento, o brotar da semente, o ímpeto”, diz.

De acordo com Agne, na cultura chinesa, o coração faz menção à figura de imperador, e o fígado faz o papel de general, que executa ordens. Quando está desregulado, tem a ver com a raiva, a expressão dele é o “grito”, segundo ela. “É preciso fazer o sangue correr nos locais certos, e a primavera é o momento de fortalecer os órgãos, é nela que começamos a plantar para colher depois”, diz. Apesar de poético, Agne diz que é dessa teoria que surge a ideia de que a primavera é tempo novo. “Ela (primavera) vem com a proposta de nascimento, de preparar o terreno e deixá-lo firme para conseguir sobreviver ao inverno”, pontua.

Toda essa ideia vem do conceito de Ying Yang, princípio da filosofia chinesa que visa o equilíbrio entre as forças opostas e, de acordo com a técnica em medicina tradicional chinesa, a primavera dá a oportunidade de a pessoa tentar equilibrar questões pessoais e sentidos. “Trabalhar com o que eu gosto, por exemplo, adianta muito a minha vida”, diz. Ela diz que as pessoas que não conseguem sair do trabalho por algum motivo, é preciso buscar esse prazer de outras formas, em

Ed Alves/CB/D.A Press



Agne Harizza explica que a primavera vem com a ideia de preparar o terreno

busca do equilíbrio emocional e físico.

Praticante da medicina oriental há cinco anos, Agne conta que, em seu caso, procura viver o equilíbrio por meio da calma, ao cuidar de suas plantas e observar o que a estação traz de novo. Conforme sua fala, a primavera mostra a ela a importância de fazer as coisas com calma. Até chegar à fase de florescer, a semente e a árvore passaram por um processo. A estação, de acordo com ela, mostra que não adianta acelerar ou atrasar processos, o tempo corre como deve. “Sou doula, preciso saber respeitar os processos”, afirma.

Saúde

As mudanças advindas da primavera também interferem, diretamente, na saúde corporal das pessoas, conforme explica a terapeuta ayurvédica Ariadne Hamamoto, 29. “O primeiro fator que vai influenciar o corpo e saúde é o passar do tempo e o ambiente onde se vive”, afirma. Esse local possui qualidades e características físicas que se transformam com o passar das estações e causam certa influência na saúde corporal, ela explica. Para manter o corpo em dia, a terapeuta dá a dica: “Preste atenção na fome em relação ao clima, por exemplo. Quando está quente, nossa capacidade digestiva fica mais fraca, então devemos comer alimentos mais leves e equilibrar de acordo com o ambiente. Já no frio, há retenção de calor no corpo, então ficamos com maior capacidade de digestão. Ou seja, pode-se comer alimentos mais pesados”, exemplifica.

Ariadne explica que a Ayurveda é um conhecimento de origem indiana, que busca manutenção do equilíbrio do indivíduo consigo, com a natureza e com os outros seres. Conhecido como o mais antigo sistema de saúde de que se tem notícia, a terapia ayurveda incentiva, como tratamento para alguma doença ou sintoma, a mudança de estilo de vida. “É feita uma análise personalizada com o paciente, em que considera-se idade, lugar onde nasceu, onde ficou doente, qualidade e estilo de vida, qual rotina e dieta, sintomas apresentados, há quanto tempo eles surgiram”, pontua.

De acordo com a terapeuta, o equinócio da primavera — fenômeno astronômico em que a luz solar incide da mesma forma sobre os dois hemisférios, fazendo com que os dias e as noites tenham a mesma duração — é um marco importante e afeta, diretamente, o funcionamento do corpo dos indivíduos. Isso porque exemplifica um momento de transição. “A primavera sucede o inverno, período que ficou muita coisa guardada. Então é um momento de impulso, criação, potencial e expansão de energia. É um bom período para aprender coisas diferentes, realizar projetos”, completa.

Ed Alves/CB/D.A Press



Essa estação tem sido representada como o novo. E nós precisamos, muitas vezes, desses símbolos para poder olhar para a vida de um novo lugar”

Valéria Mori, psicóloga e professora



Marília Veloso/Divulgação



Para Ariadne, a primavera é momento de impulso

O que muda?

Para uns, simplesmente a estação das flores. Para outros, tempo de observação da reprodução dos animais e do ciclo produtivo dos vegetais. É conhecido que durante a primavera há uma corrida das plantas para aproveitar a água, recurso indispensável para a produção dos frutos e sementes, e os animais, por sua vez, aproveitam a oferta de frutos e sementes para se reproduzirem. “As sementes que são dispersas pelo vento são produzidas durante a estação seca e possuem estruturas que facilitam a dispersão pelo ar, como podemos observar nas sementes do dente-de-leão”, cita a doutora em ecologia e professora do curso de Ciências Biológicas da Universidade Católica Morgana Bruno.

O flamboyant, a quaresmeira e a sucupira fazem parte da lista de plantas comumente vistas neste período e, de acordo com Morgana, são elas as responsáveis por colorir a cidade e o dia a dia dos brasilienses. “O homem talvez, ainda mantenha esse instinto de relacionar a estação chuvosa como um momento de abundância de recursos, o que pode promover de forma inconsciente uma sensação de prazer. As flores mudam a paisagem com suas cores e cheiros, trazendo beleza e atraindo uma diversidade de animais como aves e artrópodes”, pondera. “A junção desses fatores proporciona uma paisagem que o brasiliense tem o privilégio de aproveitar da janela de casa ou nos inúmeros parques de Brasília. Um céu limpo e as variadas cores são capazes de nos proporcionar a sensação de paz, liberdade, alegria e, quem sabe, nos estimular a tratar com mais empatia e gentileza o mundo”, completa.

O biólogo e professor do Colégio Iesb Hudson Monteiro, explica que, no Distrito Federal, as quatro estações clássicas (outono, inverno, verão e primavera) não são bem definidas. “O que temos bem definido é a estação da seca e da chuva. O que chamamos de primavera, na verdade é a chuva e todos os animais e plantas estão adaptados para essa dinâmica. Todas as mudanças significativas acontecem agora e vão impactar na reprodução e alimentação dos bichos”, diz.

De acordo com Hudson, é nessa época que parte das plantas começa a maturação dos frutos, grande fonte de alimento para vários tipos de animais. Conforme o professor, de setembro a janeiro, é época de grande fartura para os animais e, por isso, há grandes avistamentos nessa época, principalmente de mamíferos, que se tornam bem mais ativos, como capivaras, onça, veado campeiro e tamanduá.

A disponibilidade de comida e umidade chama a atenção de insetos durante o período. “Temos revoadas de mariposas, cupim, tanajura, cigarra, porque estão no processo de reprodução. Além de bilhões de besouros e cupins. Todos eles estão voando para sobreviver. Não é à toa que a primavera é a época da renovação, porque é isso que ela significa para eles. E isso atrai outros animais, impactando a nossa vida e o cotidiano”, diz. “Várias tocas ficam inundadas e animais procuram novos locais. Quer um lugar melhor do que a nossa casa? Então, a primavera é um período de muita interação entre o homem e os animais também, mas que deve ser feito com cuidado”, pondera.