No universo **místico**

A busca por simpatias, cristais e oráculos revela a necessidade humana de encontrar previsibilidade e conforto em meio às incertezas do cotidiano

POR ANA MILETTI*

Pexels



Não passar embaixo da escada, bater na madeira para afastar uma catástrofe ou desvirar o chinelo para proteger a mãe são gestos automáticos no dia a dia. Ações impensadas, executadas por puro impulso, mas que continuam enraizadas na rotina de grande parte dos brasileiros.

Por meio de cartas, simpatias, superstições ou cristais, muitos buscam nesses rituais um guia espiritual e emocional. Por trás do costume, existe uma explicação biológica: a mente humana busca padrões e certezas a todo custo. Como defende a psiquiatra Elaine Bida, o ser humano tem uma necessidade natural de encontrar sentido para o que vivencia, sobretudo diante de situações que fogem ao seu controle.

Nesses cenários, a ansiedade costuma ser o gatilho que dispara a busca por garantias. O uso de amuletos, roupas específicas ou comportamentos repetitivos funciona como um escudo psicológico, devolvendo a sensação de previsibilidade e aliviando a tensão. "Rituais e superstições podem ser saudáveis quando trazem conforto, mas merecem atenção quando se tornam uma obrigação ou passam a limitar a liberdade da pessoa", alerta a psiquiatra.

Elaine ressalta a diferença entre uma superstição comum e os sintomas do transtorno obsessivo-compulsivo (TOC): o sofrimento associado ao comportamento. "A superstição costuma ser uma escolha. No TOC, o ritual, muitas vezes, é vivido como uma necessidade difícil de resistir, para que algo ruim não aconteça."

A energia dos cristais

Se, no campo da psiquiatria, esses rituais se justificam pela busca de controle emocional, para quem trabalha diretamente com as práticas holísticas, a explicação passa pelo reequilíbrio de energias. Diane Donaire, especialista em cristais energéticos, explica como a procura por cristais cresceu justamente pela busca por um ancoramento no meio da rotina agitada. "As pessoas têm procurado os cristais, principalmente, por quatro motivos: proteção, amor-próprio, prosperidade e equilíbrio emocional. É um processo de autorreflexão para entender quais são as principais necessidades e de que forma podemos concentrar energia nelas."

Nesse sentido, existe uma diversidade muito grande de pedras e de papéis desempenhados por elas. "Para quem quer iniciar, recomendo cristais mais conhecidos, como o quartzo rosa, que, por exemplo, é associado ao amor-próprio e ao acolhimento. Além disso, a ametista representa a tranquilidade e a espiritualidade, enquanto o olho de tigre simboliza coragem e determinação", detalha Diane, reforçando que o mais importante é a intenção colocada sobre as pedras.

Ademais, outros elementos são recomendados por Diane para afastar energias negativas. "Os incensos são muito procurados, principalmente os de alecrim, arruda, sálvia e palo santo, que possuem uma longa história de utilização em práticas de purificação. Também temos as defumações com ervas, os banhos ritualísticos e os sabonetes energéticos, que transformam pequenos momentos do cotidiano em práticas simbólicas de renovação."

Objetos como os cristais podem trazer uma renovação aos ambientes, no entanto, a energia de um local não depende somente deles. "Abrir as janelas, permitir a entrada de luz natural, manter a casa organizada e criar momentos de silêncio são atitudes simples que podem trazer uma sensação real de bem-estar e de cuidado", elucida a cristaloterapeuta.

A tradição das simpatias

Além dos cristais e da ciência, essa busca por proteção se manifesta nos lares brasileiros em uma sobreposição de crenças que ignora contradições teóricas. Para muitos, a fé institucionalizada caminha lado a lado com rituais populares transmitidos entre gerações.

A história de Aparecida Villa Rubio, aposentada de 82 anos, mistura-se entre sua fé católica e sua crença nas simpatias. Ensinada desde criança, ela realiza esses rituais quando quer afastar energias negativas,