ENTRE O CAOS E A ORDEM

escrito por Kathelen Branco

A arte de existir em contraste

Eu nasci, cresci e moro aqui – tenho uma família e amigos que amo profundamente.
Quando falo sobre jornada espiritual, refiro-me a estudos que me ajudam como ferramentas no dia a dia para lidar com as adversidades da vida.

Muitas pessoas me perguntam sobre isso, e por isso me esforcei em trazer algo que talvez responda a questionamentos ou provoque reflexões. Não é fácil escrever quando existe o risco de ser mal interpretada, mas, se vou falar sobre amarras, preciso primeiro me desfazer das minhas.

É importante compreender que minha escrita não parte de ataques – tenho muito amor por aqueles com quem convivo e respeito por todos que seguiram seus caminhos e permitiram que

eu seguisse o meu.

Acontece que o maior trabalho que temos na vida começa dentro da família. Quando falo de situações da minha própria, não é com rancor ou ódio, mas com a clareza de que existem verdades, sentimentos e consequências que não podem ser anulados.

Em resumo, fui uma criança amada e bem-educada, mas também vivi situações que escaparam do controle dos responsáveis pelo meu meio.

Meio é o espaço simbólico entre nós e os outros, onde aprendemos a ser quem somos.

Essas experiências trouxeram silêncios e dores. Hoje, olhando para trás, entendo que muitos dos episódios da infância e adolescência ficaram como pequenas “bolas de papel” amassadas e jogadas dentro de mim. Com o tempo, algumas se transformaram em borboletas — símbolos de metamorfose e renascimento.

Foi também na adolescência que minha espiritualidade começou a ganhar forma. Aos 16 anos, numa viagem à Guarda do Embaú, entrei em uma loja chamada Yin e Yang. Eu já conhecia o símbolo e sabia que estava ligado ao meu signo solar, Gêmeos. Aquela experiência marcou profundamente a forma como passei a olhar para a vida: percebi que a dualidade era o fio condutor da minha existência.

O yin-yang me mostrou que todos tentam esconder suas sombras. Mas aquilo que escondemos demais sempre encontra um caminho para se revelar. O problema é que ninguém nos ensinou a lidar com isso; fomos condicionados a ignorar. É aí que surgem sintomas, silêncios e adoecimentos que atravessam famílias, culturas e sociedades inteiras.

A dualidade é inevitável. Ela existe em tudo e em todos nós. Não vivemos apenas na luz ou apenas na sombra. Não somos seres faltantes — somos seres que aprendem, muitas vezes sem perceber, a não viver nossa totalidade.

Quando compreendemos isso, entendemos também que nossas emoções – alegria, tristeza, raiva, amor – não são inimigas, mas partes de quem somos. O problema começa quando intensificamos ou recalamos demais, descontando no outro aquilo que não conseguimos elaborar em nós.

O yin-yang me ensinou que a vida é o encontro constante entre polos opostos. E é nesse contraste que podemos encontrar consciência.

E você, já percebeu de que forma a dualidade habita a sua vida?