

Por
Laina da
Fonseca
Machado



A autora é psicóloga clínica em Belém, especialista em Psicologia Hospitalar e Avaliação Psicológica. É administradora e produtora de conteúdo das redes sociais de Psicologia e Comunhão e membro do grupo de profissionais de Psicologia e Comunhão.

Ecologia para a mente

PROVAVELMENTE você já sentiu um bem-estar ao apreciar a beleza de uma flor, contemplar a aurora, olhar para o pôr do sol, sentir o cheiro de mato, colocar os pés na grama. A conexão com a natureza é uma excelente fonte de sensações de prazer, inclusive porque colabora com a liberação de neurotransmissores como serotonina, endorfina, ocitocina e dopamina, conhecidos como “hormônios da felicidade”.

A relação entre o espaço habitado e o comportamento humano tem um impacto significativo nos parâmetros de qualidade de vida. O ambiente onde vivemos influencia a nossa forma de viver, como percebemos o que nos acontece, os nossos sentimentos e reações.

Diante das exigências dos tempos atuais, tem sido um desafio manter-se conectado com o verde nas estruturas urbanas; nos afastamos do nosso vínculo com a natureza, gerando um consequente impacto na nossa qualidade de vida. No caso de crianças, essa influência pode atingir até mesmo o seu potencial de desenvolvimento, um alerta defendido por Richard Louv, autor do livro “A última criança na natureza”, no qual adverte para o risco do déficit de natureza, expressão que ele utiliza para definir o estado de problemas físicos e mentais que o afastamento desse tipo de espaço pode causar, como obesidade, déficit de atenção, hiperatividade e depressão.

Por outro lado, os benefícios que o contato próximo a ambientes e elementos naturais podem trazer são inúmeros. A conexão com a natureza favorece o equilíbrio e a autorregulação, contribuindo assim para a concentração e resiliência; promove o estímulo dos sentidos e maiores possibilidades de movimento para o corpo; facilita a conexão com a dimensão espiritual e colabora para a melhora dos vínculos sociais, pois estar ao ar livre propicia maior interação.

O processo de observação do meio ambiente onde estamos inseridos tem muito a nos ensinar. Um dos principais aprendizados é a noção de tempo, um recurso valioso. Experimente evitar aquele comportamento de “correr contra o tempo” e faça a experiência de contemplá-lo. Você conhece o tempo de floração das plantas do seu quintal? Você sabe de que lado nasce o sol em relação à sua casa? Em que período do ano normalmente chove na sua região?

Para desenvolvermos mais a conexão com a natureza, algumas práticas simples podem auxiliar nesse processo. O banho de sol, por exemplo, vem sendo reconhecido como um hábito protetivo para depressão, pois a exposição ao sol ajuda na produção hormonal e no consequente equilíbrio do humor. O cultivo de um jardim ou horta é uma prática bem concreta nessa conexão. Dedicar um tempo de cuidado às plantas pode ser uma ação reconfortante, além de trazer o benefício da apreciação da beleza oferecida por elas. E, por fim, a prática da contemplação: uma janela de expansão de horizontes e ganho de perspectiva. Todos esses hábitos são práticas que podem ser ferramentas interessantes na relação com o mundo natural do qual fazemos parte.

A conexão com o natural nos conduz a um lugar profundo de presença e autoconhecimento. Uma relação de equilíbrio permite sensibilizar-se com a integralidade da existência humana com tudo aquilo que tem ao seu redor, reconhecendo nossa íntima ligação com o todo.

“A paz interior das pessoas tem muito a ver com o cuidado com a ecologia e com o bem comum, porque, autenticamente vivida, reflete-se num equilibrado estilo de vida aliado com a capacidade de admiração que leva à profundidade da vida.” (*Laudato Si'* 2015) ■