

ASPECTOS YIN E YANG

1- Em nosso estudo de valores e atitudes culturais, adotaremos agora a aproximação da filosofia chinesa taoísta. Baseia-se na contínua flutuação cíclica entre dois pólos arquetípicos – *o yin e o yang* - que sustentam o ritmo fundamental do universo.

Os filósofos chineses viam a realidade , cuja essência primária chamaram *tao*, como um processo de contínuo fluxo de mudanças. Todos os eventos e pessoas participam desse processo dinâmico. Os dois pólos *yin e yang* fixam os limites para os ciclos de mudança. As transições de yin para yang, e vice-versa, ocorrem de maneira gradual e numa progressão ininterrupta. Por exemplo, o dia e a noite; o calor e o frio, o inverno e o verão, e assim por diante. Veja algumas manifestações naturais da oscilação entre yin e yang de acordo com o pensamento de Capra (O Ponto de Mutação):

Yin	Yang
Terra	Céu
Lua	Sol
Noite	Dia
Inverno	Verão
Umidade	Secura
Frescor	Calor
Interior	Superfície

2- Desde os tempos mais remotos da cultura chinesa, o yin está associado ao feminino e o yang ao masculino. Tal antiga ligação é extremamente difícil de avaliar hoje, por causa da sua re-interpretação e distorção durante as fases patriarcais que predominaram no desenvolvimento da civilização do Ocidente. Devemos lembrar que as características biológicas masculinas e femininas estão nitidamente separadas, mas há muitas semelhanças entre os gêneros. Os hormônios, por exemplo, ocorrem em proporções variáveis em ambos os sexos.

Essa tradição Oriental prevê que todas as pessoas passam por fases nas quais predominam o *yin* ou o *yang*. A personalidade de cada pessoa é dinâmica e sua evolução resulta da interação de elementos femininos e masculinos. Tal idéia, contudo, está em contraste com a da nossa cultura Ocidental que é regida por valores patriarcais, onde os valores femininos(veja abaixo) são menosprezados. Logo, criou-se uma distorção que discrimina os aspectos femininos da vida, da natureza e das pessoas. O significado desse preconceito cultural leva a conferir aos homens os papéis principais da sociedade, bem como a maioria dos privilégios. Instala-se um desequilíbrio nas atitudes perante a vida, onde o homem e a mulher sofrem. Precisamos rever esta maneira limitada e unilateral de perceber as coisas. Re-ver quer dizer tornar a olhar, mudar o modo de olhar.

Guarde bem isto: - Os aspectos Yin e Yang são uma coisa e homem e mulher são outra. Yin e Yang são conceitos, são nomes dados às duas energias que estão em tudo o que existe, combinados em proporções variadas. Não podem ser confundidos com o ser biológico homem e mulher porque tanto ele quanto ela possuem uma combinação de Yin e de Yang. Há muitos “ femininos” e muitos “ masculinos” quantas pessoas no mundo.

3- Para efeito didático, diríamos que o *YIN* pode ser interpretado como correspondente à atividade receptiva, consolidadora, cooperativa. Mas também pode ser disperso, passivo demais, lento, fechado, melancólico.

O YANG corresponderia à atividade agressiva, expansiva e competitiva. Focaliza um objetivo e procura atingi-lo, é rápido, entusiasmado, quente, mas também pode ser explosivo, endurecido, violento.

A ação *yin* tem consciência do ambiente, enquanto a ação *yang* está consciente do eu. Em palavras modernas, poderíamos chamar à primeira “eco-ação” e à segunda, “ego - ação” significando duas atitudes que se completam, complementam e compensam uma à outra. Os nossos planos, palavras e atos precisam equilibrar as necessidades do eu (ego) assim como ecoar (refletir) as necessidades dos outros, pois vivemos em sociedade.

4 -Nota-se que as universidades da sociedade Ocidental estimulam mais o conhecimento racional do que o desenvolvimento da ética e dos sentimentos, da sensibilidade e do gosto estético pelas várias formas de arte. Os hábitos da formação profissional desqualificam a sabedoria intuitiva, assim como privilegiam a competição em lugar da cooperação. Os costumes também favorecem a exploração em vez da conservação dos recursos naturais. Esse modo de ver foi sustentada pela visão patriarcal do mundo e encorajada pela cultura sensualista durante os três últimos séculos. O resultado está presente na raiz dos conflitos nos relacionamentos familiares, conjugais, nas crises de credibilidade das lideranças políticas, empresariais, inclusive nas religiosas. Há uma grande incoerência entre os valores apregoados e as atitudes das organizações políticas e sociais em todo o mundo. E a procura de amor e carinho, proteção e segurança no lar, no emprego ou nas religiões são parte da procura pela saída da crise.

5 - O estado de desequilíbrio entre os aspectos *yin* e *yang* colocam uma séria ameaça à saúde, considerada como um conceito amplo que inclui a saúde individual, mas também a saúde coletiva e a ecológica. Torna-se urgente que cada pessoa trabalhe os seus aspectos yin e yang, ficando mais atenta às manifestações dessas duas dinâmicas. Vamos perceber com mais clareza que precisamos – e podemos – equilibrar nossos pensamentos, palavras e ações em bases yin e yang, sem excessos irresponsáveis. A saúde social e planetária depende de que mais e mais pessoas inteligentes e sensíveis sintonizem com o ritmo universal que alterna sabiamente os ciclos naturais.

Lembre que cada um/a de nós tem que desenvolver as duas formas de energia, considerando seu próprio tipo biológico bem como suas tendências psicológicas . O temperamento, as preferências, habilidades mentais, os gostos e tudo o mais que sua educação ensinou como sendo “ do homem” ou “ da mulher” devem ser re-vistos, para que suas escolhas sejam mais SUAS do que dos seus pais, para que seus atos, pensamentos e palavras sejam adaptados ao sentimento que você tem hoje, e não apegado às regras do passado.

6 - No exercício de auto-avaliação a seguir, sentirá que alguns dos hábitos que aprendeu são bons e devem permanecer. Verá também que certos costumes seus podem ser descartados porque já venceu o seu prazo de validade e se ficarem daqui por diante vão causar atrapalhão. Perceberá que você constrói seu futuro com as opções do presente, respeitando o passado, mas nunca ficando pregado a ele.

Use a criatividade e sinta-se flexível para ensaiar novos passos na dança da vida que pede, hoje mais do nunca, novos modelos de relacionamentos humanos para juntos criarmos uma sociedade mais respeitável, sincera, honesta, feita com homens e mulheres responsáveis, isto é, que criam respostas frente às necessidades de construir a convivência pacífica entre todos.

7- Auto-observação:

1- Pense nos seus relacionamentos. Procure recordar quando você está mais “ masculino/a” (yang) ou mais “ feminino/a” (yin). Avalie seu modo de agir nas situações :

Trabalho : _____

Vida em família : _____

Lazer : _____

Reuniões sociais: _____

2- Escolha os adjetivos que mais representam sua realidade quando você está mais “ YANG (masculino/a) ou YIN (feminino/a) e escreva abaixo – forte, macio, áspero, duro, flexível, raivoso. Tenso, calmo, irritado, concentrado, disperso, agitado, entusiasmado, bonito, leve, fácil, confortável, amargo, dolorido, criativo, cansado, gostoso.

Yin : _____

Yang : _____

3- Converse com seu grupo acerca das descobertas que fez, bem como sobre as dúvidas que esse tema lhe traz.

-----Leitura de aprofundamento : Capra, Fritjof – O Ponto de Mutação.