

# ΦΥΣΗ: Η ΠΑΝΙΣΧΥΡΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ (της Ιωάννας Τσιάκαλου)

✘ Δεν είναι μυστικό: Η φύση είναι μάγισσα. Όχι από εκείνες τις γριές, τις ρυτιδιασμένες, τις στρίγκλες των παραμυθιών, μα από αυτές τις όμορφες, τις καλοσυνάτες που εμφανίζονται στις ιστορίες σαν από μηχανής θεοί για να σώσουν, να θεραπεύσουν, να βοηθήσουν. Μπορεί να μην κρατάει ραβδί, αλλά είναι γεγονός πως φυλάει τα πιο καλά της ξόρκια για εμάς, καθότι είμαστε παιδιά της.

Δεν είναι καθόλου τυχαίο που στις μυθολογίες των περισσότερων λαών, η γη θεοποιείται και μάλιστα τις περισσότερες φορές με την μορφή γυναίκας. Αν αναλογιστούμε τις ιδιότητες που αποδίδονται ανέκαθεν στην γυναικεία φύση, θα βρούμε την σύνδεση αυτή απολύτως δικαιολογημένη. Έτσι, το θηλυκό στοιχείο, το anima, βρίσκει την επιτυχή ενσάρκωσή του σε όλες τις εκφάνσεις της φύσης, με την ευαισθησία και την προστατευτικότητα που το χαρακτηρίζουν.

Δεν είναι λίγοι οι σύγχρονοι ψυχοθεραπευτές που προτείνουν μία βόλτα στην εξοχή, ισχυριζόμενοι πως η επαφή με την φύση είναι καταπραΰντική και κατευναστική. Λίγη ώρα περπάτημα στη θάλασσα, μία ημέρα στο δάσος ή έστω λίγα λεπτά στο πάρκο μπορούν να αλλάξουν την διάθεσή μας πολύ πιο εύκολα από όσο φανταζόμαστε.

Ποια είναι όμως ακριβώς τα οφέλη από την επαφή με την φύση; Σύμφωνα με τους ειδικούς, η μείωση του άγχους είναι ένα από τα βασικότερα. Και μόνο η επαφή με τα χρώματα και τα αρώματα της φύσης, χαλαρώνει, δρα καταπραΰντικά και αναζωογονεί. Μπορούμε έτσι εύκολα να συλλογιστούμε την επίδραση που έχει ένα πυκνό δάσος, μία ήρεμη θάλασσα ή ένας ανθισμένος κήπος στην ψυχολογία μας.

Εκτός από την μείωση του άγχους, οι ειδικοί ισχυρίζονται πως η

άμεση επαφή με την φύση καταπολεμά την μελαγχολία και την κατάθλιψη. Και δεν είναι δύσκολο να φανταστούμε το γιατί. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα χρώματα και οι μυρωδιές αλλά και οι ήχοι επιδρούν στην ψυχολογία και επηρεάζουν την διάθεσή μας. Για παράδειγμα, το πράσινο ηρεμεί και καταπραΰνει, το κίτρινο αναζωογονεί, ενισχύει την μνήμη και καταπολεμά την μελαγχολία, το κόκκινο ενεργοποιεί και αυξάνει την ζωτικότητα κοκ. Ενώ, όσον αφορά τις μυρωδιές και τα αρώματα, η λεβάντα ηρεμεί, το λεμόνι αναζωογονεί, το σανταλόξυλο χαλαρώνει κλπ. Επιπροσθέτως, ορισμένοι ήχοι, όπως πχ ο ήχος των κυμάτων της θάλασσας, το σφύριγμα του ανέμου, το θρόισμα των φύλλων, οι ήχοι των πουλιών, ηρεμούν και αναζωογονούν το πνεύμα.

Μα πέρα από την αποκατάσταση της ψυχικής ισορροπίας, η φύση έχει να μας προσφέρει ένα ακόμη δώρο: Την αύξηση της δημιουργικότητάς μας. Δεν είναι να απορεί κανείς που πολλοί καλλιτέχνες, σε περιόδους μειωμένης έμπνευσης, επισκέπτονται την εξοχή. Τα χρώματα, τα αρώματα, η ζωντάνια της γης, ενεργοποιούν τον εγκέφαλο και καθαρίζουν τον νου από τις περιττές σκέψεις, που μπλοκάρουν την φαντασία και τις δημιουργικές δυνάμεις.

Είναι γεγονός λοιπόν πως μία βόλτα στο δάσος, ένας περίπατος δίπλα στη θάλασσα, λίγη χαλάρωση στο πάρκο ή στον κήπο μας, μπορούν να μας προσφέρουν περισσότερα από όσα θα τολμούσαμε ποτέ να σκεφτούμε. Την επόμενη φορά που θα νιώσουμε πιεσμένοι, αγχωμένοι, μελαγχολικοί και χωρίς έμπνευση, ας βρεθούμε στην φύση, και ας αγκαλιάσουμε ελεύθερα ένα δέντρο, ας μυρίσουμε τα λουλούδια, ας παρατηρήσουμε σιωπηλοί τα κύματα της θάλασσας, ας αφουγκραστούμε τα τιτιβίσματα των πουλιών. Ας ξεχάσουμε τις έρευνες και την ανταλλαγή απόψεων γύρω από την ευεργετική επίδραση της φύσης, και ας αφήσουμε την ίδια να μας αποδείξει τι μπορεί να κάνει για χάρη μας.

**Ιωάννα Τσιάκαλου, φιλόλογος, συγγραφέας**

**Πηγή: [simplylife.gr](http://simplylife.gr)**

Το είδαμε/φωτό: [Εναλλακτική Δράση, enallaktikidrasi.com](http://enallaktikidrasi.com)