



Природа – терапевт!

Тысячелетиями человек был связан с природой, ее стихиями, ритмами, циклами; потребность в природе существует у нас на генном уровне. Мы стремимся к природе так же, как ребенок стремится к матери, для нас это сродни возвращению домой.

Тысячи изнуренных, нервных, придавленных цивилизацией людей начинают приходить к пониманию, что возврат в горы — это возвращение домой, — писал знаменитый американский эколог Джон Мьюр.

Американский журналист Р. Лейв, размышляя на тему жизни современного человека, ввел очень выразительный термин «синдром дефицита природы». Это не медицинский диагноз. В этом термине отражается плата современного человека за отчуждение от природы - в городе, особенно в крупных населенных пунктах, мегаполисах человек постоянно начеку, он следит за дорожным движением, поведением людей вокруг него, он смотрит на надписи самого разного содержания, движущуюся рекламу; от такой перегрузки его мозг начинает хуже работать, его внимание нарушается, самоконтроль снижается, он становится импульсивным и агрессивным, присоединяется депрессивный фон настроения, возникают соматические заболевания.

Исследования подтверждают, что те, кто живет или переезжает в зеленые зоны, или регулярно выезжает на природу - меньше страдают от психических заболеваний, меньше подвержены стрессам, у них крепче самооценка, здоровье, они в большей степени довольны жизнью.

Контакт с природой дает нам ощущение безопасности. В окружении природы наш мозг не перегружается. Контакт с природой трансформирует нас. Мы успокаиваемся, течение наших мыслей, дыхание становятся ровными, наши чувства обостряются, мы наполняемся энергией, возвращается ощущение целостности, укрепляется чувство эмоционального и духовного благополучия, наша индивидуальность раскрывается, мы чувствуем силы и потребность в истинной самореализации.

Природа затрагивает наш опыт развития, активизирует восприятие себя как «экологического субъекта», укрепляет экологическую идентичность - по сути, наше истинное Я, которое противопоставляется ложному Я - формируемому, к сожалению, современным потребительским обществом.

Контакт с природой выводит наше сознание на макроуровень. Наше сознание расширяется, развивается наше мировоззрение. Благодаря природе наше почтение к жизни становится более глубоким. Взаимодействие с природой делает нас более эмпатичными, усиливается чувство любви к «живому».

Активная позиция в отношениях человека с природой развивает способность к осмысленным действиям, в том числе, в окружающей среде. Исследования показывают, что выполнение какого-либо действия, ведущего к положительному изменению ситуации, становится одним из источников удовлетворения человека. Поэтому контакт человека с природой вместе с заботой о ней дарует человеку еще и чувство радости.

Синергия природы и человека является важнейшим условием его здоровья и сохранения. Связь с природой формирует в человеке культуру устойчивого развития и тем самым предупреждает появление у него соматических и психических расстройств, возникающих в результате нездорового, неэкологического образа жизни. Контакт с природой помогает:

- пережить депрессивные состояния;
- уменьшить стресс;
- преодолеть синдром хронической усталости;
- предупредить синдром эмоционального/профессионального выгорания;
- восстановить душевное равновесие;
- просто побыть в безопасной, спокойной обстановке;
- углубить понимание себя, своих способов взаимоотношения с другими;
- узнать о сильных сторонах своей личности;
- развить свою природную интуицию;
- развить доверие к себе и укрепить веру в других;
- создать новый опыт взаимодействия с миром.

Возможности, способы и формы терапии природой огромны! Практика взаимодействия с природой может включать как созерцание, так и активные формы. Обращаться за помощью к природе можно как самостоятельно, так и в рамках профессиональной психологической консультации.

В психологии прямой контакт человека с природой и его терапевтический эффект называется экологической терапией. Экологическая терапия помогает человеку вернуться в экосистему. Центральной задачей такой терапии является установление гармоничных и взаимоподдерживающих отношений с природой, постижение состояния психологической и физической соединенности с природой. Экологическая терапия направлена также на этическое взаимодействие человека с миром природы, заботу о «земном доме», что в глобальном смысле помогает решать экологические проблемы нашей планеты.

В повседневной жизни соединиться с природой и ее силами можно через медитацию на природе, физические упражнения на свежем воздухе, езду на велосипеде в парковой зоне, наблюдения за животными, птицами, создание скворечников, кормушек, сбор мусора, посадку деревьев, садоводство, волонтерство.

Можно объединить занятия искусством (музыка, танец, вокал, др.) с погружением в природный ландшафт. Терапия природой в сочетании с искусством помогает человеку более полно осознавать значимость и красоту природы.

Природа столь сильна, что может помочь каждому! Она может помогать как здоровым людям в трудных жизненных ситуациях, так и людям, с психическими расстройствами, имеющими различные медицинские диагнозы.



Природа выступает, своего рода, ко-терапевтом, советником, учителем.

Помните: благодаря природе мы способны восстановиться, исцелиться, соединиться с глубокими уровнями нашей психики/души и найти ответы на волнующие нас вопросы. Соприкосновение с природой открывает нам путь соприкосновения с нашей внутренней силой!