



Leorica Viorica Gherman, psihoterapeut, psihologie cognitiv-comportamentală

## Psihoterapie „verde”

„Verde” este cuvântul-cod care ne duce automat cu gândul la tot ceea ce înseamnă natură, natural. Este culoarea clorofilei, a verdului pădurilor care ne „sponsorizează” și nouă, încă, viața.

Așadar, suntem che-mați, sau chiar forțați, să uităm remediile naturale și să le înlocuim cu farmacii, cât mai multe farmacii. Ele tind să înlocuiască, din păcate, și cabinetul psihologului. În loc să-și accepte mersul firesc al vieții, sub îndrumarea unui specialist, în situații de „criză”, oamenii iau antidepresive, la greu. În acest sens, a apărut, relativ recent, chiar și o nouă știință, *Buyologia*. În traducere, „Știința cumpărării”, sau, mai exact, „Știința

manipulării cumpărătorilor”. Să nu mă înțelegeți greșit, psihologia este o știință, precum medicina, fizica, chimia, și am tot respectul pentru oamenii de știință, pentru marii profesori și mentori. Dar nu și atunci când inventează strategii de manipulare. Departamentele de marketing ale marilor firme farmaceutice au dezvoltat strategii care ținesc cu hotărâre oamenii sănătoși. Suișurile și coborârșurile vieții au deve-

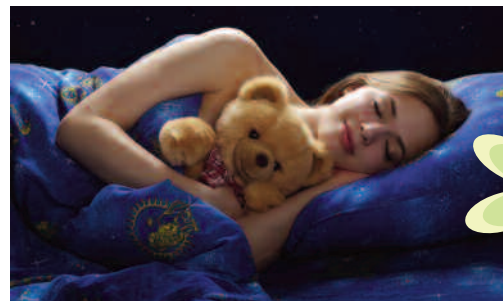
În zilele noastre, sănătatea, fizică sau psihică, se „cârpește” cu cât mai multe chimicale, ascunse în creme, poțiuni, tablete, capsule, infiltrații și alte aberații, care mai de care promițând o sănătate de zmeu.



nit, în viziunea acestei „științe”, *tulburari mentale*, iar slăbiciunile sau unele stări firești de indispoziție au devenit *afecțiuni serioase*, problemele minore fiind descrise în așa fel încât să te panicheze, îngrijoreze sau chiar îngrozească. Și uite așa, peste noapte, oamenii sănătoși, normali, ajung bolnavi „ca la carte”. În 2005, în Canada a apărut o carte care se numește chiar așa: *Boala vinde. Cum ne transformă companiile*

*farmaceutice pe toți în pacienți*. Prin această strategie, spre exemplu, timiditatea se transformă în *anxietate socială*, iar tensiunea premenstruală devine *tulburare distrofică premenstruală*. Poate vă amintiți că și în media românească s-a discutat, nu demult, despre faptul că oamenii de știință au descoperit că boală, de fapt. Probabil că, în curând, această „boală” va primi un nume și nelipsitele me-

**Insomnia poate fi tratată cu medicamente sau prin schimbarea stilului de viață. Ce alegeți?**



Plimbările și drumețiile sunt benefice în orice sezon pentru starea noastră de bine. Dacă tot vine iarna, ne putem bucura sufletul de căderea primei zăpezi, putem să redevenim copii și să ne tăvălim cu bucurie prin zăpada imaculată, să ne frecăm bine obrazii, să mirosim, pipăim, poate chiar să gustăm acest dar al naturii. O zi cu familia, sau prietenii, în natură, fără ceas, telefon, email, dar cu patine, schiuri sau, pur și simplu, plimbări, este cea mai la îndemână, și uneori cea mai folositoare terapie. Seara, un ceai aromat cu lămâie sau miere și... un somn de bebeluș.





dicamente pentru prevenirea și tratarea ei. Cam așa stau lucrurile. Traim în era valorii banului și se scoate ban și din piatră seacă, a se citi din sănătatea oamenilor... sănătoși. Amintiți-vă asta întotdeauna când intrați într-o farmacie.

În psihologie, „calea verde” este recunoscută și recomandată, încă, de psihologii cu drag de oameni, cu respect pentru profesie și care nu s-au lepădat de responsabilitatea socială care vine la pachet cu

această specializare. Adesea, însă, clienții tind să-l „evalueze” pe psiholog în funcție de propriile valori și nu după gradul de onestitate și responsabilitate al acestuia. Unii dintre clienți așteaptă de la psiholog soluții mult mai sofisticate, considerând că pentru recomandări naturale este aiurea să cheltuiască bani și timp. De multe ori, însă, tocmai aceasta este cauza problemelor noastre: îndepărtarea de natură, de o viață fi-rească.

În atribuțiile psiho-

logului intră colaborarea cu psihiatrul și cei doi își trimit unii altora clienți, după caz. Soluția pentru client poate fi una comună sau doar una psihologică. De exemplu, o insomnie se poate trata cu medicamente sau, după caz, prin schimbarea stilului de viață defectuos. După investigații, psihologul poate recomanda sau poate negocia cu clientul pașii necesari, în mod concret, pentru îmbunătățirea stilului de viață. În loc de medicamente, s-ar putea să aveți nevoie doar de o plimbare de o jumătate de ora, înainte de culcare, un ceai cald de tei, câteva picături de ulei volatil de lavandă, pe pernă, o lectură adecvată etc.

Sărbătorile de iarnă prilejuiesc o **terapie a simțurilor**, prin

**O zi în natură poate fi exact terapia de care aveți nevoie.**



culoare, miros, auz, pipăit, gust: zăpada alba, bradul de Crăciun verde, ornamentele roșii, auri, argintii, cadourile ambalate multicolor, lumânările de diferite forme și culori... Apoi aroma bucatelor tradiționale, gustul de friptură, sarmale, cozonac, vin fiert cu scorțișoară...

Nu avem decât să profităm la maximum de zilele libere de Sărbători: să ne lăsăm sub vraja lor, în mod

voit și conștient. Să celebrăm încheierea unui an și începerea altuia, să mulțumim pentru realizări, dar și pentru încercări. Ar fi bine să ne așternem pe hârtie visele și speranțele, sub forma obiectivelor pentru noul an. Sper ca printre ele să fie și „psihoterapia verde”. Și să-i pătrundem tainele împreună, începând din acest număr al revistei. Aștept scrisorile și întrebările dumneavoastră, pe adresa redacției.

*Top 5 antidepresive naturale pentru sărbătorile de iarnă*

- celebrarea primei zăpezi, ca simbol al purității
- terapie prin culorile din jurul bradului de Crăciun: verde, roșu, auriu, argintiu
- terapie prin aromele tradiționale: cozonaci, sarmale, vin fiert etc
- recapitularea momentelor bune din anul care se încheie
- stabilirea obiectivelor pentru noul an