

Αλλάζει η
Ψυχολογία μας την
Άνοιξη;



Ο Μάρτης μπήκε με το δεξί... ο ουρανός είναι πιο φωτεινός, οι μυρωδιές των λουλουδιών άρχισαν να διακρίνονται και η άνοιξη που μπαίνει, δρομολογεί όχι μόνο την άφιξη του καλοκαιριού, αλλά και την καλή μας διάθεση. Το φως, η ζέστη, τα χρώματα και η προοπτική του καλοκαιριού είναι βάλσαμο στην ψυχή μας.

Η άνοιξη είναι η εποχή που ταυτίζεται με τη ψυχική ευεξία και ψυχολογική ανάταση. Οι περισσότεροι άνθρωποι δηλώνουν ότι αισθάνονται καλύτερα αυτή τη συγκεκριμένη εποχή του χρόνου και συχνά περιγράφουν ότι είναι σαν να βγήκαν από μια «χειμερία ψυχολογική νάρκη».





Θα έχεις παρατηρήσει ότι πια είναι μεγαλύτερη η επιθυμία σου να βγεις, να περπατήσεις, να συναντήσεις φίλους, να φορέσεις λιγότερο σκούρα χρώματα στα ρούχα. Ο βασικός υπεύθυνος είναι η ορμόνη που λέγεται ενδορφίνη. Η παραγωγή της ενισχύεται με την έκθεσή μας στον ήλιο. Πρόκειται για μία από τις σημαντικότερες ορμόνες που δημιουργεί ο ανθρώπινος εγκέφαλος. Αυξάνει τα επίπεδα χαράς, μειώνει το στρες, τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, μειώνει τους πόνους, νιώθουμε ευεξία και τελικά, έχουμε καλύτερη και ευτυχή διάθεση.

Το ζεύγος Kaplan, διδάκτορες ψυχολογίας, μελετούν την επίδραση της φύσης στην ψυχική και διανοητική υγεία του ανθρώπου, στις κοινωνικές του σχέσεις, ακόμα και στη φυσική του υγεία.

Σύμφωνα μ' αυτούς υπάρχουν δύο είδη προσοχής, η «κατευθυνόμενη προσοχή» και το «μάγεμα», το διάπλατο άνοιγμα των ματιών – μεταφορικά και κυριολεκτικά – μπροστά σε κάτι νέο και αξιοπρόσεχτο. Τονίζουν ότι όταν χρησιμοποιούμε κατά κόρον το πρώτο είδος προσοχής, όπως για παράδειγμα όταν εργαζόμαστε και πρέπει να προσέχουμε την οθόνη του κομπιούτερ, τα χαρτιά ή τα κουμπιά μπροστά μας, προκαλείται μια διανοητική ένταση και εγρήγορση. Το αποτέλεσμα είναι εκνευρισμός, νοητική αφαίρεση και η τάση να δρούμε γρήγορα και παρορμητικά προκειμένου να τελειώσουμε μια ώρα αρχύτερα.

Όταν όμως έχουμε έναν περιβάλλοντα χώρο όπου η προσοχή γίνεται αυτόματη, η διανοητική ένταση μειώνεται και αυτή. Η έμφυτη μαγεία της φύσης αποσπά την ανθρώπινη προσοχή αυτόματα και μπορεί να βοηθήσει τον άνθρωπο να ξεφύγει από τη συσσωρευμένη διανοητική ένταση και κούραση, κάτι το οποίο είναι ιδιαίτερα εμφανές όταν υπάρχουν αλλαγές στη φύση, όπως το πρασίνισμα και άνθισμα διάφορων φυτών ή μετά από διακοπές.



Τί γίνεται όμως με τα παιδιά; Σαφώς και η έκθεσή τους στη φύση, τους προσφέρει περισσότερη ενέργεια και αυξημένη τάση προσοχής στο σχολείο. Ερευνητικά δεδομένα επιβεβαιώνουν ότι την άνοιξη ακόμα και ελάχιστο πράσινο είναι αρκετά για να βοηθήσει τα παιδιά στη συγκέντρωση της προσοχής τους.

Αναπόφευκτα, λοιπόν, η ζωή, το μέλλον, η χαρά, η ανεμελιά, η ομορφιά, η δροσιά που αποκαλύπτει η εαρινή εποχή του χρόνου δεν θα μπορούσαν να μην επηρεάσουν και τη δική τους αντίληψη για το τι γίνεται γύρω τους. Το κλίμα αισιοδοξίας που αποκαλύπτεται μέσα από την ανθισμένη φύση, περνάει υποσυνείδητα στο μυαλό μας και ορίζει τη σκέψη μας .



Ο ποιητής που έκανε μούσα του την Άνοιξη ,ο **Γιώργος Σεφέρης**, ταυτίζοντας τον ερχομό της με τη γυναικεία ύπαρξη , περιγράφει με γλαφυρότητα:

«Πάλι με την άνοιξη, φόρεσε χρώματα ανοιχτά, και με περπάτημα αλαφρύ, πάλι με την άνοιξη, πάλι το καλοκαίρι χαμογελούσε» .

