



A natureza devolve-nos a alegria que o mundo nos tira

Se estivermos tristes, devemos dar um pequeno passeio pela natureza. Se um pequeno passeio não resultar, tentemos fazer uma grande caminhada. Devemos desfrutar de algo que nos faz bem e não provoca mal-estar, sobretudo quando o silêncio das árvores ajuda a quebrar a monotonia das palavras que proferimos todos os dias.

Por vezes pensamos tanto que passamos despercebidos para nós mesmos, e isto acontece com mais frequência quanto mais longe estamos da natureza. Apreciar a natureza é uma prática que nos dá uma imensa sensação de liberdade e bem-estar.

Embora possamos ser fãs da atmosfera movimentada e enérgica de uma grande cidade, é um facto que na cidade também existem pequenas ilhas de natureza que nos enchem de energia, sem que disso nos apercebamos.

Uma simples árvore plantada junto a uma porta ou uma luz quente que alumia o nosso trajeto para o emprego proporcionam-nos uma serenidade impossível de substituir pelo efeito de um ansiolítico. A natureza é um bem finito e imprevisível, que devemos respeitar e cuidar.



Os benefícios da natureza para a saúde

A cor verde evoca a natureza, a calma, a harmonia, e está também relacionada com o bem-estar, porque os espaços naturais aumentam o nosso potencial de saúde e equilíbrio.

As pessoas que vivem perto da natureza tendem a ser mais relaxadas e sociáveis. Nelas encontramos laços fortes de vizinhança, um maior sentido de comunidade, mais confiança mútua, e uma maior vontade de ajudar os outros.

Esta é a conclusão de uma investigação levada a cabo por uma equipa de cientistas do Laboratório de Paisagem e Saúde da Universidade do Illinois. Os benefícios foram

medidos objetivamente, utilizando dados tais como relatórios policiais sobre delinquência, análises da pressão arterial, resultados de desempenho em testes neurocognitivos, ou medições fisiológicas do funcionamento do sistema imunitário.



Gosto da natureza, porque nunca me pede explicações

Passamos metade das nossas vidas a tentar dar explicações, e outra metade a lamentar-nos porque não conseguimos satisfazer toda a gente, inclusive nós próprios. Procuramos um sentido no inexplicável, louvamos o divino, que consideramos superior ao humano, e fugimos da dor que faz parte da própria vida.

Não estamos conscientes de que, por vezes, a verdade está precisamente naquilo que vemos com os nossos próprios olhos. Não precisamos de imaginar o paraíso, pois estamos já rodeados por ele. A magnificência da natureza é muito maior do que alguma vez podemos imaginar, e revela-se tanto numa paisagem desértica como numa paisagem cheia de neve.

A todo o passo, acontecem coisas incríveis na natureza, que não nos cobra portagem ou pede sacrifícios para que tenhamos acesso a elas.

E é por isso que amamos tanto a natureza. Porque ela nos aceita incondicionalmente, nos isenta de qualquer explicação que lhe queiramos dar, e porque é divina e acessível ao mesmo tempo. A natureza não tem ilusões de grandeza, e não questiona nem sanciona.



A natureza, esse templo sagrado, que não respeitamos nem valorizamos

Muitos pais educam os filhos em escolas adeptas de uma disciplina rigorosa, e que têm um completíssimo currículo escolar. Contudo, os valores básicos do civismo e do respeito pelo mundo em que vivemos não são aí transmitidos, pois observamos como esses alunos descartam, constantemente, folhas de papel totalmente em branco, e como deitam todo o tipo de lixo em espaços verdes ou nas praias.

Esta falta de consciência ecológica está a causar danos que serão difíceis de inverter.

Vivemos no seio de um sistema capitalista selvagem, achamos que nos podemos reproduzir como espécie sem limites, e que as nossas necessidades devem ser

satisfeitas porque “nós merecemos” e não precisamos de pensar nas consequências do nosso comportamento.

Esta não é uma previsão catastrófica ou uma profecia de Nostradamus: é o diagnóstico que centenas de estudos científicos estão atualmente a mostrar. Ou seja, se não mudarmos a forma como tratamos a natureza, se continuarmos a mostrar um desrespeito absoluto pelos problemas dos ecossistemas, estaremos condenados ao ecocídio e a tentar sobreviver noutra planeta, porque transformamos aquele que nos abriga num ambiente incompatível com a vida.

É por isso que devemos tomar consciência de que precisamos de devolver à natureza o que nunca lhe deveríamos ter roubado, pois ela nunca nos exigiu nada. Pelo contrário, a natureza está sempre pronta a devolver-nos a alegria e o bem-estar físico e psicológico que o mundo por vezes nos nega.

Esforcemo-nos por preservá-la, para que a nossa relação com ela seja sempre uma fonte inesgotável de inspiração.

