

LBRIS

We know  
books



Michel Le Van Quyen

# Natura și creierul

Traducerea din limba franceză de  
**Iulia Mateiu și Anca Rus**

 ASCR  
editura  
[www.ascred.ro](http://www.ascred.ro)

Cluj- Napoca  
2023



## CUPRINS

<b>1. Creierul nostru are nevoie de natură</b>	<b>7</b>
Atmosfera de sfârșit de lume	13
Între fantasmă și realitate	16
De la spațiile verzi la materia cenușie	20
Un izvor de sănătate	26
<b>2. Să ne adâncim în pădure</b>	<b>31</b>
La originea stării de bine	36
Miresmele benefăcătoare	41
Cum să reducem inflamațiile	46
Să ne îngrijim creierul, pentru a gândi mai bine	52
Când pădurea tratează depresia	56
Visările unui creier singuratic	60
Pădurile și sănătatea	64
<b>3. Față în față cu marea</b>	<b>69</b>
Nemărginirea albastră	76
Siguranța oceanului	79
Valurile mării noastre interioare	83
<b>4. Să ne lăsăm purtați de apă</b>	<b>89</b>
În căutarea unui sens interior	93
Ce înseamnă sentimentul oceanic	95
Reîntoarcerea la origini	98

Un creier într-un cocon	100		
În căutarea „rețelei default”	101		
Despre arta disoluției eului	105		
Plutirea terapeutică	107		
<b>5. Să celebrăm răsăritul</b>	<b>109</b>		
Influența asupra creierului	113		
„Jocul” schimbărilor de dispoziție	117		
Cum ne putem îngriji, folosindu-ne de lumina naturală	120		
De la comoții cerebrale la Parkinson	122		
<b>6. Să ne răsăptăm cu frumusețea culorilor</b>	<b>127</b>		
Extraordinarul caleidoscop animal	131		
Plante „impresioniste”	133		
Culoarea se construiește în creierul nostru	135		
Experiența culorilor, trăită în mod unic	140		
Cum vedem și ne definim frumosul	142		
<b>7. În „grădina” neuronilor</b>	<b>147</b>		
Animal sau plantă	152		
Dezvoltare și pruning	156		
Modelul fractal pare a fi cel optim	158		
Arborescențele, un echilibru între forță și frumusețe	161		
Să acceptăm că avem anumite însușiri în comun cu lumea vegetală	163		
		<b>8. Viața în ritmul propriu</b>	<b>169</b>
		Un ceas aproape perfect	172
		Să nu uităm nici de ciclurile lunare!	176
		Un anotimp anume al problemelor de sănătate?	178
		Un corp nou-nouț, o dată la zece ani	181
		Îngrijirea ceasului interior	182
		Efectele terapeutice ale anumitor ore	185
		<b>9. Privind în ochii unui animal</b>	<b>187</b>
		„Ceea ce ne face oameni”	190
		Atât de aproape și totuși atât de departe	191
		Oglindă, oglinjoară	193
		Animalul medicament?	197
		<b>10. Să lăsăm copiii să se murdărească</b>	<b>203</b>
		Ca niște fluturi în stomac	207
		Ce „spune” abdomenul despre noi	212
		O influență neașteptată asupra gândurilor noastre	216
		Prieteni dintotdeauna	219
		Faceți o baie de bacterii!	222
		<b>11. Să ascultăm liniștea munților</b>	<b>225</b>
		Să ascultăm cântarea muntelui	228
		Un munte de liniște	232
		O cură de aer	233
		Terapia prin liniște	236

<b>12. Contemplarea stelelor</b>	<b>241</b>
Creierul care mișcă stelele	244
O întâlnire coplesitoare	246
Conexiuni profunde	250
<b>Concluzie. Dincolo de sine</b>	<b>255</b>

Din colecția PSIHLOGIE ȘI VIAȚĂ, vă recomandăm:

*Liniștea și creierul*

de Michel le Van Quyen

Într-o dimineață de septembrie, în 2017, Michel Le Van Quyen se trezește cu pareză facială. Surmenaj, se pronunță diagnosticul, iar tratamentul prescris – repaus total. La început, inactivitatea este apăsătoare, mintea îi vuiește, plină de gânduri negre care îl asaltează la nesfârșit. Vine însă apoi surpriza: liniștea, în care se cufundase prin lipsa totală de activitate, începe să fie neașteptat de plăcută, atât pentru trup, cât și pentru minte. Va lua atunci hotărârea de a investiga binefacerile liniștii.

Cu toții îi cunoșteam intuitiv efectele benefice, dar iată că acum neuroștiințele ne pot oferi și explicația științifică: cultivând liniștea, fie acustică, fie a atenției, vizuală sau meditativă, mintea noastră trece într-o stare foarte specială. Grație acestei deconectări, creierul nostru se poate regenera și poate evacua acele toxine care duc la apariția bolilor neurodegenerative. În plus, liniștea în toate ipostazele sale este propice creativității, consolidării memoriei și chiar construcției „sinelui”.

Așa cum marii înțelepți din vechime, aparținând lumii orientale și occidentale deopotrivă, înțeleseseră deja demult, știința ne confirmă astăzi uimitorul impact al liniștii: acela de a ne da forța să ne luăm în stăpânire propria lume interioară.

*Atunci când viața ne pune la încercare*

de Russ Harris

Viața ne pune pe toți la încercare, mai devreme sau mai târziu. Relațiile se mai și destramă. Cei dragi pleacă dintre noi. Boala ori accidentele se întâmplă oricui. În astfel de perioade, pare că suferința este de nesuportat. Să nu ne pierdem însă speranța. Cartea aceasta este un ghid practic, scris cu compasiune și înțelepciune, menit să ne ajute să răzbim prin perioadele de anxietate, doliu și suferință care urmează după orice astfel de încercare.

La zece ani de la prima sa apariție, această ediție are un conținut nou în proporție de peste 50%, cuprinzând numeroase strategii destinate să ne ajute să trecem prin momentele grele. Veți învăța cum să faceți față gândurilor, emoțiilor și amintirilor dureroase, cum să le reduceți impactul și să le lăsați să-și facă apariția și să treacă, fără să vă destabilizeze complet. Veți afla cum puteți să vă fiți propriul sprijin, să fiți îngăduitor cu sine, cum să înfrunțați loviturile cu curaj și cum să vă reconstruiți viața, pas cu pas.

**LBRIS**

We know  
books

1

CREIERUL NOSTRU ARE NEVOIE DE NATURĂ

O viață socială redusă la minim, mai puține ieșiri, mai mult timp în fața ecranului și o frică de boală exacerbată: pandemia de Covid-19 ne-a pus psihicul la încercare vreme de mai multe luni. Impactul său asupra mentalului și a sănătății oamenilor este uriaș. Să încercăm să dăm puțin timpul înapoi și să înțelegem ce implicații există.

În urmă cu numai doi ani, în martie 2020, peste trei miliarde de oameni din toată lumea se aflau în situația de „distanțare socială”. Pentru majoritatea, aceasta a fost o încercare teribilă, un șoc psihologic considerabil, o adevărată experiență traumatică la scară planetară. În spatele ușilor închise, rupți de semenii lor, mulți și-au pierdut rostul în viață. De aici, suferința, sentimentul de abandon și depresia la persoanele mai fragile. În această perioadă nemaiîntâlnită de izolare, timpul a părut că se oprește și umbra nesiguranței s-a lăsat peste viața noastră de zi cu zi.

Să nu mai vezi oamenii în carne și oase sau abia să-i întrezărești dincolo de măști, să nu le mai poți citi expresia chipului, detaliile unui zâmbet, toate aceste piedici au provocat multă frustrare, chiar deprimare. După lunile acestea de urgență sanitară și de distanțare de ceilalți, o stare generală și profundă de rău ne-a cuprins pe mulți dintre noi. Criza a scos în evidență faptul că prezența celorlalți și contactul direct cu ei sunt esențiale pentru viața noastră. Mi-au lipsit și plimbările fără țintă prin oraș, în timpul cărora să mă așez pe terasa unei cafenele și să privesc oamenii trecând. Distanțarea socială ne-a făcut să conștientizăm mai acut ce conta cu adevărat în ochii noștri și cât ne lipseau de fapt numeroase lucruri mărunte pe care le consideram pe nedrept lipsite de importanță.

În mod neașteptat, s-a făcut simțită și o altă formă de absență: cea a naturii. În ceea ce mă privește, începutul primei perioade de distanțare socială m-a prins locuind într-un apartament mic din Paris și a trebuit să mă mulțumesc cu cei câțiva copaci ai unui scuar din apropiere pentru „a lua o gură de aer”. Ați trăit, fără îndoială, aceeași experiență ca mine: la Paris sau în orașele din Franța cele mai dens populate, dar și în cartierele cele mai sărace, accesul la spațiile verzi este întotdeauna un lux. Cifrele vorbesc de la sine: în regiunea pariziană sau în zonele

cele mai populate, se estimează că zonele împădurite și naturale reprezintă 1m<sup>2</sup> pe locuitor, o cifră medie aflată în continuă scădere.<sup>1</sup> Însă, odată cu instituirea măsurilor de distanțare socială, accesul în parcuri și în grădini publice a fost și mai limitat ca de obicei. Multe primării au închis pur și simplu spațiile verzi din orașele lor! Prin urmare, timp de mai multe luni, majoritatea locuitorilor au trăit literalmente ruși de natură, cu ochii lipiți de ecranul calculatorului.

Măsurile de interdicție au fost repede contestate. Să ne amintim: încă din primăvara anului 2020, petiția pentru „accesul responsabil la natură” lansată de ziarul *Reporterre* strângea mai mult de 200 000 de semnături.<sup>2</sup> După cum a subliniat Christophe André, unul dintre cosemnatarii petiției, o plimbare în aer liber nu riscă în niciun fel să propage virusul, în schimb le oferă tuturor celor care nu au nici locuință cu balcon, nici grădină o unică bulă de calm, singura ocazie de a se reface. Dimpotrivă, potrivit psihiatrului Serviciului medical-universitar al Spitalului Sainte-Anne din Paris, obligația de a rămâne închis în casă

<sup>1</sup> C. Tedesco, „La nature en ville. Base pour un carnet pratique”, Institut d'aménagement et d'urbanisme – Île-de-France, 2014.

<sup>2</sup> B. Fernandez, S. Petitdemange, „Pour un accès responsable à la nature en confinement”, *Reporterre*, 2020 (<https://reporterre.net/Il-faut-autoriser-l-acces-aux-espaces-naturels-pendant-leconfinement>).

poate să aibă consecințe dramatice asupra moralului și poate conduce la oboseală psihică.<sup>3</sup>

După prima perioadă de distanțare socială, toți indicatorii sănătății psihologice au arătat că această constatare era corectă. Primele anchete retrospective au scos la iveală, într-adevăr, că aproape o treime dintre francezi resimțeau o stare de deprimare, mai ales persoanele care trăiau închise în locuințe supraaglomerate<sup>4</sup>. Dimpotrivă, cei care au putut să beneficieze de activități în aer liber au suportat mai bine distanțarea socială. Acest lucru l-a arătat mai ales un studiu realizat chiar la jumătatea primei perioade de distanțare socială<sup>5</sup>: faptul că au ieșit din casă din când în când și s-au îndepărtat de ecrane le-a permis multor oameni să își reducă anxietatea și stresul de a fi blocați în locuință. De aici, probabil, brusca pasiune a unui număr greu de estimat de orașeni pentru jogging...

<sup>3</sup> S. K. Brooks, R. K. Webster, L. E. Smith, L. Woodland, S. Wessely, N. Greenberg, G. J. Rubin, „The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence”, *The Lancet*, 395(10 227), 2020, pp. 912-920.

<sup>4</sup> C. Gandré, M. Coldefy, T. Rochereau, „Les inégalités face au risque de détresse psychologique pendant le confinement. Premiers résultats de l'enquête COCLICO du 3 au 14 avril 2020”, *Questions d'économie de la santé*, 249, IRDES, studiu realizat de Institutul național de statistică și de studii economice (STATEC).

<sup>5</sup> S. Stieger, D. Lewetz și V. Swami, „Emotional well-being under conditions of lockdown: an experience sampling study in Austria during the COVID-19 pandemic”, *J. Happiness Stud.*, 2021.

S-a mai făcut însă și o altă constatare interesantă: persoanele care locuiau într-o casă cu grădină sau cu un colț de teren plantat cu flori au trecut, în medie, mai ușor peste această perioadă dificilă decât cei care locuiau într-un apartament cu două camere fără balcon, cu vedere spre o zonă betonată. Chiar fără grădină, în puținele momente de libertate care le-au fost acordate, mulți au înțeles că evadarea într-o zonă verde din apropierea locuinței reduce stresul și incertitudinile.

### *Atmosfera de sfârșit de lume*

În mod paradoxal, în același timp în care ne priva parțial de legătura cu natura, oprirea activităților umane a dat orașelor ceva din înfățișarea unor păduri. Mai bine zis, a adus în ele sunetele pădurii: datorită diminuării zgomotului ambiant (în Île-de-France, el a scăzut cu 50 până la 80% – cu 5 până la 7 decibeli ziua –, iar noaptea cu până la 90% – cu 9 decibeli pe anumite axe pariziene intra muros, conform *Bruit Paris*), de la ferestre a putut fi auzit cântecul păsărilor. Anumite animale sălbatice, precum mistreții, au început să hoinărească prin orașul, iar la Père-Lachaise, în Paris, și-a făcut apariția chiar o vulpe! O atmosferă de sfârșit de lume, aproape agreabilă. Pe străzile pustii

Natura este un univers complex care se reînnoiește permanent.<sup>9</sup>

Momentul zilei, starea vremii și anotimpul fac din ea un fascinant tablou în culori schimbătoare.

### Între fantasmă și realitate

Suntem cu toții de acord că perioadele de distanțare socială ne-au reamintit cât de necesare ne sunt senzațiile pe care ni le provoacă natura. E dificil însă să redăm cu precizie în cuvinte aceste emoții profunde, la fel cum e și să nu ne lăsăm prinși în capcana acestui „sentiment al naturii”, vecin cu idealizarea ușor naivă.

Trebuie să recunoaștem că în spatele nevoii noastre de verde se ascunde și ceva ce ține de o fantasmă. Este vorba de mitul unei „stări naturale”, a unei naturi inocente și bune, care își are originea în zorii umanității. Să nu uităm că, pentru Adam și Eva, totul a început într-o grădină și s-a terminat cu alungarea lor din ea. Regăsim această idee a unei naturi mântuitoare, însă total exterioare nouă, începând cu secolul al XIX-lea, mai precis la debutul civilizației industriale. Această imagine a naturii este deci reprezentativă pentru epoca modernă și, în consecință, fructul unui imaginar colectiv care are foarte puțin de-a face cu realitatea lumii sălbatice!

<sup>9</sup> A. Lacroix, *Devant la beauté de la nature*, Allary Éditions, 2018.

Nu este interzis să visăm. Însă aceste fantasme au atâta forță mobilizatoare, încât îi determină pe oameni să se retragă, lăsând totul în urmă. Pandemia provocată de coronavirus nu a făcut decât să accentueze această tendință. Cu gândul la o „reîntoarcere în natură”, unii oameni aleg să trăiască în păduri<sup>10</sup>, unde aventura traiului în locuințe improvizate se transformă uneori într-un coșmar. Ne gândim printre alții la Sylvain Tesson, plecat să se izoleze timp de șase luni într-o cabană din Siberia.<sup>11</sup> Aceste încercări de robinsonadă, chiar temporare, nu sunt o noutate. Cea mai celebră a fost povestită de către Henry David Thoreau, în 1845, în cartea sa, *Walden sau Viața în pădure*.<sup>12</sup> Thoreau a trăit timp de doi ani, două luni și două zile, în mijlocul pădurilor din statul Maine, rupt de orice urmă de civilizație. El privea această experiență ca pe o întoarcere în paradisul pierdut sau la vârsta de aur a începuturilor. Aproape două secole mai târziu, îngrijorările contemporane privind mediul și agravarea (foarte reală de data aceasta) a crizei mediului înconjurător au sporit presiunea unei astfel de căutări de sens.

<sup>10</sup> É. Cortès, *Par la force des arbres*, Éditions des Équateurs, 2020.

<sup>11</sup> S. Tesson, *Dans les forêts de Sibérie*, Gallimard Folio, 2011.

<sup>12</sup> În original, *Walden, or, Life in the Woods*, cartea a apărut în limba română în 2016 la editura ACT și Politon, în traducerea lui Ștefan Avădanei și a Alexandrei Pascu. (n. ed.)

Natura este un univers complex care se reînnoiește permanent.<sup>9</sup>

Momentul zilei, starea vremii și anotimpul fac din ea un fascinant tablou în culori schimbătoare.

### *Între fantasmă și realitate*

Suntem cu toții de acord că perioadele de distanțare socială ne-au reamintit cât de necesare ne sunt senzațiile pe care ni le provoacă natura. E dificil însă să redăm cu precizie în cuvinte aceste emoții profunde, la fel cum e și să nu ne lăsăm prinși în capcana acestui „sentiment al naturii”, vecin cu idealizarea ușor naivă.

Trebuie să recunoaștem că în spatele nevoii noastre de verde se ascunde și ceva ce ține de o fantasmă. Este vorba de mitul unei „stări naturale”, a unei naturi inocente și bune, care își are originea în zorii umanității. Să nu uităm că, pentru Adam și Eva, totul a început într-o grădină și s-a terminat cu alungarea lor din ea. Regăsim această idee a unei naturi mântuitoare, însă total exterioare nouă, începând cu secolul al XIX-lea, mai precis la debutul civilizației industriale. Această imagine a naturii este deci reprezentativă pentru epoca modernă și, în consecință, fructul unui imaginar colectiv care are foarte puțin de-a face cu realitatea lumii sălbatice!

<sup>9</sup> A. Lacroix, *Devant la beauté de la nature*, Allary Éditions, 2018.

Nu este interzis să visăm. Însă aceste fantasme au atâta forță mobilizatoare, încât îi determină pe oameni să se retragă, lăsând totul în urmă. Pandemia provocată de coronavirus nu a făcut decât să accentueze această tendință. Cu gândul la o „reîntoarcere în natură”, unii oameni aleg să trăiască în păduri<sup>10</sup>, unde aventura traiului în locuințe improvizate se transformă uneori într-un coșmar. Ne gândim printre alții la Sylvain Tesson, plecat să se izoleze timp de șase luni într-o cabană din Siberia.<sup>11</sup> Aceste încercări de robinsonadă, chiar temporare, nu sunt o noutate. Cea mai celebră a fost povestită de către Henry David Thoreau, în 1845, în cartea sa, *Walden sau Viața în pădure*.<sup>12</sup> Thoreau a trăit timp de doi ani, două luni și două zile, în mijlocul pădurilor din statul Maine, rupt de orice urmă de civilizație. El privea această experiență ca pe o întoarcere în paradisul pierdut sau la vârsta de aur a începuturilor. Aproape două secole mai târziu, îngrijorările contemporane privind mediul și agravarea (foarte reală de data aceasta) a crizei mediului înconjurător au sporit presiunea unei astfel de căutări de sens.

<sup>10</sup> É. Cortès, *Par la force des arbres*, Éditions des Équateurs, 2020.

<sup>11</sup> S. Tesson, *Dans les forêts de Sibérie*, Gallimard Folio, 2011.

<sup>12</sup> În original, *Walden, or, Life in the Woods*, cartea a apărut în limba română în 2016 la editura ACT și Politon, în traducerea lui Ștefan Avădanei și a Alexandrei Pascu. (n. ed.)