

Τα ψυχολογικά οφέλη από την επαφή με την φύση της Κρήτης

της Τερέζας Βαλαβάνη, ψυχολόγου, εικαστικού, συγγραφέως

Όσοι γεννηθήκαμε ή επιλέξαμε το όμορφο νησί της Κρήτης για πατρίδα μας, ίσως δεν συνειδητοποιούμε πάντα, πόσο τυχεροί είμαστε, να ζούμε σ' έναν τόσο ξεχωριστό και ιδιαίτερο τόπο. «Δεν ήταν νησί, ήταν θεριό, που κείτονταν στην θάλασσα». Ίσως από τις πιο εύστοχες και συμπυκνωμένες περιγραφές του ευλογημένου αυτού τόπου. Γιατί «θεριό» είναι η ψυχή της Κρήτης, όσα χρόνια κι αν κυλίσουν, όσες καταστροφές ή παρεμβάσεις κι αν επιφέρει η αλαζονεία του ανθρώπου. Πρόκειται για έναν τόπο ιερό, όπου όποια πέτρα και να σηκώσεις θ' ανακαλύψεις και μια πτυχή ιστορίας. Είτε πρόκειται για την γεωλογική και μεγαλειώδη ιστορία των αναταράξεων των στοιχείων της γης, είτε για την ιστορία των μετακινήσεων των ανθρώπων στην προσπάθειά τους να πολεμήσουν για μια καλύτερη, πιο προνομιούχα θέση κάτω απ' τον ήλιο, γιατί «με φωτιά και με μαχαίρι πάντα ο κόσμος προχωρεί», όπως μας αφηγείται ο ποιητής. Μινωίτες, Δωριείς, Ρωμαίοι, Βενετσιάνοι, Σαρακηνοί, Βυζαντινοί, Οθωμανοί, Γερμανοί και Ιταλοί και τώρα οι δανειστές μας από την Ευρωπαϊκή Ένωση, όλοι πέρασαν από εδώ, ανακάτεψαν το αίμα τους, άφησαν δάνεια από τις γλώσσες τους, τ' αποτυπώματα τους στο κορμί του νησιού και υπέστησαν την μεγάλη αφομοιωτική δύναμη του. Ενσωματώθηκαν. Ιερά κορυφές, θολωτοί τάφοι και μινωικά παλάτια, συνδέθηκαν αρμονικά με ρωμαϊκά μονοπάτια και λιμάνια, με βενετσιάνικα φρούρια και τούρκικους μιναρέδες.

Creta Divina, ιερή Κρήτη, οι ρυθμοί της σημερινής εποχής, που μας αναγκάζουν να τρέχουμε, δεν μας επιτρέπουν να σε αφουγκραστούμε. Ν' ακούσουμε τους ψιθύρους και τις ιαχές σου, τους τριγμούς από τα έγκατα και τα βογγητά των αδικοσκοτωμένων σου, τα ιερά ξόρκια των Μινωιτών, τις ψαλμωδίες σε διαφορετικές γλώσσες από τις εκκλησιές σου, το κάλεσμα του μουεζίνη. Όλα αυτά μαζί στην τράπεζα της ιστορικής σου μνήμης, σε καθιστούν ένα τόπο βαθιά ριζωμένο, όπου κι εμείς σήμερα μπορούμε ν' αγκυροβολήσουμε την ανερμάτιστη ύπαρξη μας, να νοιώσουμε ότι ανήκουμε και είμαστε από καλή γενιά.

Αυτό είναι το πρώτιστο ψυχικό όφελος της ζωής σ' αυτό το νησί, λίκνο πολιτισμού, που μπορεί ν' απαλύνει τα όποια υπαρξιακά αδιέξοδα κι αναζητήσεις, ιδιαίτερα τώρα που βάλλεται και κλονίζεται η ευρύτερη εθνική ταυτότητα μας, αυτή των Ελλήνων.

Η κρίση πλήττει στις μέρες μας καίρια την ψυχοσωματική μας υγεία μέσα στα πλαίσια ενός ακήρυχτου, κυρίως ψυχολογικού πολέμου, με απτές επιπτώσεις στην καθημερινή μας ποιότητα ζωής. Η ανασφάλεια και ο φόβος, οι ενοχές, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, το άγχος, οι οργανωμένες φοβίες, οι κρίσεις πανικού, η κυκλοθυμία, η κατάθλιψη, η μανιοκατάθλιψη, οι ψυχοσωματικές διαταραχές, η παρανοϊκότητα, οι εξαρτήσεις, τα ψυχοφάρμακα, τα αυτοάνοσα, ο καρκίνος, η ανεργία, τα ατυχήματα, τα τροχαία, οι αυτοκτονίες, τα διαζύγια, η στειρότητα, οι διαστροφές, η εγκληματικότητα, η μόλυνση του περιβάλλοντος, η κλιματολογική αστάθεια και τόσα άλλα έχουν αυξηθεί στις μέρες μας και παίρνουν διαστάσεις μάστιγας. Ενώ ταυτόχρονα έχει ξεχαρβαλώσει το δημόσιο σύστημα υγείας και η ψυχοθεραπεία έχει γίνει απλησίαστο είδος πολυτελείας. Γύρω μας επικρατεί η αίσθηση του τέλους εποχής, της παρακμής.

Ζητείται ελπίς!

Αυτό λοιπόν που μας σώζει καθημερινά κι ας βάλλεται αλύπητα κι ας ξεπουλιέται από το μεγάλο ιερατείο του χρήματος, είναι το φυσικό περιβάλλον του νησιού μας. Παρά την αστυφιλία, την εγκατάλειψη των χωριών και της υπαίθρου, τις εντατικές μονοκαλλιέργειες και τα θερμοκήπια, την άναρχη και την αυθαίρετη δόμηση πόλεων όπως το Ηράκλειο, την υπερτροφική τουριστική ανάπτυξη του βόρειου άξονα, την καταπάτηση αναγνωρισμένων περιοχών natura, τις καταστροφικές πυρκαγιές και εμπρησμούς, η φύση της Κρήτης φαίνεται ν' αντιστέκεται πιο στιβαρά κι αποτελεσματικά κι από τους ίδιους τους κατοίκους της, παρά την μακρά αγωνιστική παράδοση τους, στην επερχόμενη λαίλαπα και να μην παραδίδεται. Όπως αγκάλιασε και αφομοίωσε όλους τους πολιτισμούς, όλους τους κατακτητές και βγήκε νικήτρια κρατώντας κρυμμένα στα σπλάχνα της παλάτια και ισοπεδωμένες πολιτείες, τ' απομεινάρια νικητών και ηττημένων, έτσι και τώρα φαίνεται ν' αντιστέκεται και να κρατάει τις ισορροπίες της, παρά την καταστροφική δύναμη του λεγόμενου σύγχρονου «πολιτισμού».

Το φυσικό περιβάλλον αποτελεί προέκταση του σώματος μας. Αντανακλά την εσωτερική μας φύση και υλική υπόσταση, την ενεργειακή μας ισορροπία ή ανισορροπία. Η έλλειψη αγάπης και σεβασμού είναι μέγεθος διπλής κατεύθυνσης. Όποιος π.χ. μολύνει το σώμα του, προσφέροντας του καθημερινά διοξειδίο του άνθρακα, νικοτίνη και πίσσα αντί οξυγόνο, πολύ πιο εύκολα θα κατευθύνει τον κατσίγαρο από το λιοτρίβι του για να μολύνει το γειτονικό ρέμα, θα ψεκάσει με χημικά δηλητήρια τις καλλιέργειες του και θα προσπαθήσει να πουλήσει τα επιβαρυνμένα ζαρζαβατικά του στον γείτονα, Έλληνα ή ξένο. Χρειαζόμαστε παιδεία αγάπης, να μάθουμε να δίνουμε αξία και να προσέχουμε όλον αυτόν τον πλούτο της ζωής και της θρέψης, που μπορεί να μας χαρίζεται απλόχερα, όμως δεν είναι αυτονόητος και μπορεί ανά πασά στιγμή να χαθεί μέσα από την παραβίαση ορίων και φυσικών νόμων, μέσα από την έλλειψη αξιακών προσανατολισμών. Τότε μόνο συνειδητοποιούμε ότι τίποτα δεν είναι αυτονόητο, επειδή χάσαμε την υγεία μας ή καταστρέψαμε ανεπιστρεπτί την ομορφιά ή γονιμότητα του αγροτεμάχιου, που μας κληροδότησε ο παππούς μας.

Η Κρήτη σαν το μεγαλύτερο νησί της Ελλάδας έχει το μεγάλο πλεονέκτημα ότι σε μια έκταση μήκους 250 χιλιομέτρων φιλοξενεί μεγάλες εναλλαγές τοπίου, βουνό και θάλασσα μαζί, εύφορες πεδιάδες και απομονωμένα οροπέδια, δάση, φαράγγια και ρέματα, υδροβιότοπους, πάνω από εκατό παραλίες, μικρά γειτονικά νησιά ησυχαστήρια, όπως η Χρυσή και η Γαύδος, μια πλούσια εναλλαγή καλλιεργημένου και άγριου τοπίου. Με τους ελαιώνες αγγελιοφόρους από την μινωική εποχή, την λατρεία και την καλλιέργεια της αμπέλου, κυρίαρχες εδώ και δεκαετίες, παρά τις ασθένειες, τις καταστροφές και την εγκατάλειψη, με τα οπωροφόρα δέντρα της και την ποικιλία των άλλων φρουτόδεντρων, τους κήπους και τα μοστάνια της, τα αρωματικά φυτά, την πληθώρα των άγριων βρώσιμων χόρτων της και την ποικιλότητα των αγριολούλουδων της, των άγριων πουλιών και ζώων, με τα κοπάδια των αιγοπροβάτων, θυμίζει κήπο της Εδέμ. Αποτελεί μια μικρή ήπειρο με αυτόνομη αγροτική παραγωγή μέσα στον ελλαδικό χώρο. Θυμάμαι τον παλιό ορειβάτη και φυσιολάτρη φίλο Μανώλη Κορνάρο να μου λέει: «Κι αν είχα πενήντα ζωές, πάλι δεν θα κατάφερνα να εξερευνήσω τον φυσικό πλούτο της Κρήτης μας».

Το νησί μας έχει θεραπευτικές ιδιότητες, που δεν τις συνειδητοποιούμε. Γι' αυτό εκατομμύρια τουρίστες απ' όλο τον κόσμο, διανύουν μεγάλες χιλιομετρικές αποστάσεις και μας επισκέπτονται κατά συρροή, απλώς για να τα ξεχάσουν όλα και ιδιαίτερα την αποξενωτική τους καθημερινότητα και ν' αφεθούν στην χαλαρότητα και την αναγέννηση που μπορεί να προσφέρει η επαφή με την κρητική φύση. Η ηλιοφάνεια, η ηπιότητα του μεσογειακού κλίματος, η δυνατότητα να μπορούμε μέσα σε δεκάλεπτα να δραπετεύσουμε από τον αστικό τρόπο ζωής και να βρεθούμε όπου επιλέξουμε στο βουνό, στην παραλία, στον κήπο μας, στο λιόφυτο μας, στο χωριό μας, όταν στην Ευρώπη οι άνθρωποι ταξιδεύουν καθημερινά ώρες με αυτοκίνητα ή τραίνα για να μεταβούν από το σπίτι τους στον τόπο εργασίας τους, είναι μια απίστευτη ευκαιρία για ποιότητα ζωής και ψυχική αρμονία. Ακόμα και μια σύντομη βόλτα στην κρητική ύπαιθρο έχει ανανεωτικές επιπτώσεις. Το θρόισμα του ανέμου, το παιχνίδι φωτός και σκιάς, το κελάιδισμα των πουλιών, οι εναλλαγές των λόφων, τα χρώματα ενός πορτοκαλεώνα ή μιας ανθισμένης αμυγδαλιάς, τ' αρώματα των βοτάνων, ένα μπουκέτο αγριολούλουδα, η γεύση από ένα τσαμπί σταφύλια, τα κουδούνια των προβάτων, ο παφλασμός της θάλασσας, η αγριάδα των βουνών και τόσα άλλα, είναι δίπλα μας, μας περιμένουν για να μας ταξιδέψουν σε μια άλλη διάσταση, όπου η ομορφιά και η αρμονία έχουν τον πρώτο λόγο. Όπου όλες μας οι αισθήσεις, τα συναισθήματα, το πνεύμα, έρχονται σ' επαφή με τον χορό και των πέντε στοιχείων, που αποτελούν την συνταγή για την ίδια μας την υπόσταση.

Η κρητική φύση είναι γενναιόδωρη, προσφέροντας μας ένα τεράστιο πλούτο, θεραπευτικών ερεθισμάτων, δραστηριοτήτων και προϊόντων, στα οποία μπορεί να μετέχει ο καθένας, αρκεί να θέλει ν' ασχοληθεί:

A. Μονοκατοικίες με κήπο στις παρυφές των πόλεων, σε κοντινά χωριά ή μεμονωμένες στην εξοχή, πολύ κατάλληλες για οικογένειες με μικρά παιδιά ή καλλιεργητές, συνταξιούχους ή καλλιτέχνες, που θέλουν να ζήσουν κοντά στην φύση. Παιδιά που μεγαλώνουν σε φυσικά περιβάλλοντα είναι πιο υγιή, ήρεμα και ευφυή σε σύγκριση με παιδιά που μεγαλώνουν σε πολυκατοικίες και περνούν ώρες μπροστά σε οθόνες. Ενήλικες που ζουν σε αυτόνομα σπίτια, που περιβάλλονται από κήπους και δέντρα, που κοιμούνται πιο νωρίς και πιο ήρεμα δίχως τους θορύβους της πόλης, ξυπνούν με το κελάιδισμα των πουλιών και ασχολούνται ώρες με την περιποίηση του κήπου τους και το μαγείρεμα ή την επεξεργασία προϊόντων που παράγουν, είναι πιο χαλαροί, πιο ικανοποιημένοι, πιο χαρούμενοι από εκείνους που ζουν σε πολυκατοικίες. Υπαρξιακά είναι πιο κατασταλαγμένοι και διαθέτουν δυνητικά μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής. Η ποιότητα του ύπνου συμβάλει πολύ στην υγεία του εγκεφάλου, στην διάθεση και στην εργασιακή απόδοση. Τα τελευταία χρόνια ξεκινούν να εξοπλίζονται ολοένα και περισσότερα σπίτια με ενεργειακή αυτάρκεια, ηλιόθερμα, φωτοβολταϊκά, ανεμογεννήτριες κ.α., πιο φιλικά στο περιβάλλον και στον οικιακό προϋπολογισμό από τον ηλεκτρισμό και ν' ασχολούνται περισσότεροι άνθρωποι με την φυσική δόμηση, όπου τα σπίτια χτίζονται με πέτρα, χώμα, άχυρο, φυσικά υλικά και προσφέρουν εξαιρετικό μικροκλίμα και ποιότητα ζωής στους τολμηρούς που το επιχειρούν.

B. Διατροφή πλούσια σε βιολογικά προϊόντα, εάν τα επιλέξουμε ή τα καλλιεργήσουμε μόνοι μας, ελαιόλαδο, λαχανικά, φρούτα, όσπρια, ξηρούς καρπούς, χόρτα, γαλακτοκομικά, αυγά, μέλι, σε ψάρια, πουλερικά και αιγοπρόβατα, εάν θέλει κανείς ν' ακολουθήσει την παράδοση της μεσογειακής διατροφής, που κυριάρχησε στο νησί επί αιώνες και προήγαγε την υγεία των παππούδων μας, έναντι των

δηλητηριασμένων, επεξεργασμένων και τυποποιημένων τροφίμων των ημερών μας. Είναι γνωστό ότι αυτή η τύπου διατροφή προάγει την ψυχοσωματική υγεία και μακροβιότητα, κάνει τους ανθρώπους πιο ειρηνικούς, λιγότερο επιθετικούς. «Είμαστε ότι τρώμε», έλεγε ο Ιπποκράτης. Επίσης όσοι φροντίζουν να πίνουν αρκετή ποσότητα νερού, που μεταφέρουν από τις αμόλυντες πηγές που έχουν μείνει στην Κρήτη, έχουν πολύ καλύτερη υγεία και άμυνα απέναντι στις ασθένειες, αφού οι τελευταίες έρευνες πάνω στο νερό, μας έχουν δείξει ότι το νερό έχει μνήμη και μεταφέρει θετικές ή αρνητικές πληροφορίες στον ανθρώπινο οργανισμό, μεταβάλλοντας αντίστοιχα την υγεία των κυττάρων, του αίματος, των οργάνων. Η έλλειψη επάρκειας νερού στον οργανισμό μπορεί να προκαλέσει πολλές διαταραχές, ακόμα και κατάθλιψη.

Γ. Η ερασιτεχνική ενασχόληση με την γεωργία, την μελισσοκομία, το κυνήγι, την αλιεία, την συλλογή σαλιγκαριών, μανιταριών, χόρτων, κ.α., που ασκείται από πολλούς κρητικούς στον ελεύθερο χρόνο τους, παράλληλα με τις βιοποριστικές τους δραστηριότητες, πέρα από τον εμπλουτισμό της οικιακής τους διατροφής με καρπούς και ζωντανά της γης και της θάλασσας, υψηλής διατροφικής ποιότητας, τους προσθέτει ένα επιπλέον εισόδημα και τους ωθεί, ενώ μπορεί να έχουν ένα καθιστικό επάγγελμα, να βρίσκονται συχνά σε επαφή με την φύση και να ασκούνται σωματικά, αλλά και να χαλαρώνουν, να μοιράζονται θετικά βιώματα μέσα στην φύση με οικείους, να νοιώθουν στον ρόλο του παραγωγού ή του τροφοσυλλέκτη, ότι σε εποχή οικονομικής κρίσης μπορούν να έχουν διατροφική αυτάρκεια και να υποστηρίζουν επιπλέον συγγενείς, φίλους, γείτονες, με τα «πεσκέσια», την ανταλλαγή των περισσευμάτων. Αυτή η ενασχόληση τους συνδέει με τις αγροτικές τους ρίζες και με την ψυχή των προγόνων τους, με τις θεραπευτικές δυνάμεις της γης και της θάλασσας και τους προσφέρει ταυτόχρονα ψυχαγωγία και ψυχική ανάταση. Ταυτόχρονα προσφέρει στα παιδιά της οικογένειας από μικρά την γνωριμία εκ των έσω με την κρητική φύση και τα χωριά, όπου εν είδη παιχνιδιού μαθαίνουν να εργάζονται και να συνεργάζονται και να βρίσκονται για κάποιες ώρες μακριά από τις εξαρτήσεις των ηλεκτρονικών παιχνιδιών.

Δ. Η θάλασσα αποτελεί μια **γιγαντιαία θεραπευτική λεκάνη**, μέσα στην οποία μπορεί ο καθένας το Καλοκαίρι και το ήπιο κρητικό Φθινόπωρο, σχεδόν για 5-6 μήνες, εάν επιλέξει να γίνει χειμερινός κολυμβητής για ολόκληρο τον χρόνο, να κολυμπά καθημερινά σε υπέροχες αμμουδιές και παραλίες, που πολλές φορές βρίσκονται μέσα στις πόλεις (Ρέθυμνο, Άγιος Νικόλαος, Ιεράπετρα) ή πολύ κοντά στις πόλεις. Η θάλασσα δεν μας προσφέρει μόνο το κολύμπι, που θεωρείται από τις καλύτερες και πιο χαλαρωτικές σωματικές ασκήσεις, που μπορεί να επιδοθεί ο καθένας ανεξάρτητα από τον σωματότυπο του. Το θαλασσινό νερό λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας του σε αλάτι και άλλα στοιχεία, καθαρίζει την αρνητική ενέργεια που έχουμε συσσωρεύσει, το στρες, το μυϊκό σφίξιμο, τις κεφαλαλγίες και τους σωματικούς πόνους. Η επαφή με τον καθαρό ιωδιούχο θαλασσινό αέρα, το υπέροχο για την όραση γαλάζιο σε διαφορετικούς τόνους και αποχρώσεις παιχνιδισμα ουρανού και θάλασσας, το περπάτημα ή το τρέξιμο με ξυπόλητα πέλματα στην άμμο, που ενεργοποιεί σαν φυσικό μασάζ όλα τα σημεία ρεφλεξολογίας, που αντιστοιχούν στα εσωτερικά όργανα, περπάτημα και γυμναστικές ασκήσεις μέσα στο νερό, ψυχαγωγικά ομαδικά παιχνίδια στην παραλία, διαλογισμός, γιόγκα, τσί τσι, ηλιοθεραπεία για χαλάρωση, υποβρύχιο κολύμπι για εξερεύνηση και φωτογράφιση του βυθού, ψαροντούφεκο, ψάρεμα και θαλάσσια σπορ. Η παραλία αποτελεί χώρο εσωτερικής εξερεύνησης και έμπνευσης. Φωτογραφία, ποίηση, ζωγραφική, είναι

κάποιες από τις καλλιτεχνικές δραστηριότητες που συνδυάζονται αυτονόητα με το θαλασσινό περιβάλλον.

Ε. Η **πεζοπορία, η ορειβασία, η αναρρίχηση** είναι αθλητικές δραστηριότητες πολύ διαδεδομένες στην Κρήτη, λόγω του ορεινού όγκου της και του μεγάλου αριθμού μονοπατιών, κάποιων ακόμα διατηρημένων από τα μινωικά χρόνια. Πέρα από τους μεμονωμένους πολίτες ή παρέες φίλων που ασχολούνται συστηματικά, σε κάθε μεγαλύτερη πόλη της Κρήτης ενεργοποιούνται ορειβατικοί σύλλογοι και δραστήρια πεζοπορικά σωματεία, που έχουν την ιδιαιτερότητα να συγκεντρώνουν άτομα όλων των ηλικιών, από παιδιά έως υπερήλικες και να είναι ανοιχτά για νέα άτομα που φτάνουν στο νησί και θέλουν να γνωρίσουν τις ομορφιές του και την ιστορία του μέσα από εκδρομές. Πέρα από την σωματικά άσκηση και την τακτική και έντονη επαφή με την φύση, αυτοί οι σύλλογοι λειτουργούν σαν μεγάλες παρέες, μέσα από τις οποίες οι άνθρωποι επιμορφώνονται, έρχονται σε επαφή με τις ιστορίες, τους θρύλους και τις παραδόσεις της κάθε περιοχής, δίνουν ευκαιρία για γνωριμίες, φιλίες, γλέντια, ψυχαγωγία, όπου τα μέλη τους συντρώνουν, τραγουδούν και χορεύουν μαζί, δημιουργούν ένα αίσθημα ενότητας και αλληλεγγύης, σε καιρούς δύσκολους και αποξενωτικούς. Στις κορφές των βουνών, παρότι δεν υπάρχουν ακόμα οργανωμένα κέντρα, κάποιοι ασκούνται στο **χειμερινό σκι**, ενώ οι οικογένειες απολαμβάνουν την πιο σπάνια, λόγω του εύκρατου κλίματος, **βόλτα στα χιόνια** και τον χιονοπόλεμο. **Ποδηλατικοί σύλλογοι** έλκουν νέους σε εξάσκηση και αγώνες, ενώ ντόπιοι και αλλοδαποί ποδηλάτες έρχονται για mountain bike στα πανέμορφα κρητικά βουνά. Τα τελευταία χρόνια διοργανώνονται ολοένα και περισσότεροι **μαραθώνιοι** σε ολόκληρη την Κρήτη, στους οποίους μετέχουν τόσο ασκημένοι δρομείς, όσο και μαζικά πλήθος κόσμου. Στον **σπηλαιολογικό σύλλογο**, με καθοδήγηση ειδημόνων, εξερευνούνται συστηματικά τα πάνω από 4.500 χαρτογραφημένα σπήλαια του νησιού. Οι πεζοπόροι και οι ορειβάτες, οι σπηλαιολόγοι, οι μαραθωνοδρόμοι και οι ποδηλάτες είναι συνήθως πιο περήφανα και θεληματικά, πιο σκληροτράχηλα άτομα, που τους αρέσει να θέτουν δύσκολους στόχους και να τους πετυχαίνουν μέσα από ρίσκο, κούραση και μόχθο. Αυτό μπορεί ν' αποτελέσει και κινητήρια δύναμη μεγαλύτερης επιτυχίας στην υπερπήδηση των εμποδίων που θέτει η καθημερινή ζωή.

Ζ. Πολλών ειδών **σύλλογοι και ομάδες** με ποικίλα αντικείμενα ενεργοποιούνται σε όλο το νησί. Κάποιοι είναι πολιτιστικοί και υποστηρίζουν την διατήρηση της λαϊκής παράδοσης και μνήμης. Τα τελευταία χρόνια εμφανίζονται σύλλογοι που ασχολούνται με την αρχαιολογία και τον μινωικό πολιτισμό, ευαισθητοποιώντας τους ανθρώπους μέσα από εικαστικές δράσεις, ξεναγήσεις, ομιλίες, μαθήματα, ημερίδες, εργαστήρια κ.α. για τον πολιτιστικό πλούτο των προγόνων μας, που απεικόνισαν στα αρχιτεκτονικά τους μνημεία, τις τοιχογραφίες, την κεραμική τους τέχνη, μια ζωή σε απόλυτη αρμονία με την φύση. Ακτιβιστές πολίτες υπερασπίζονται τις ευρισκόμενες σε κίνδυνο από πυρκαγιές, υπερβόσκηση, αυθαίρετη δόμηση, λατομεία, ενεργειακά πάρκα κ.α., ανακηρυγμένες περιοχές φυσικού κάλλους, natura, που δεν προστατεύονται από την κρατική και περιφερειακή μέριμνα όπως θα έπρεπε. Βιοκαλλιεργητές συσπειρώνονται σε αγορές και ανταλλακτικά δίκτυα, ενεργοποιούνται σε τράπεζες σπόρων, σεμινάρια ευαισθητοποίησης και οικολογικά φεστιβάλ μαζί με περιβαλλοντικές ομάδες. Άλλοι σύλλογοι ασχολούνται με την προστασία άγριων ζώων, όπως των γυπαετών, της χελώνας caretta caretta, του γεωργαλίδικου άλογου ή του κρητικού ιχνηλάτη. Το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Κρήτης, καθώς και ο «Θαλασσόκοσμος», ένα από τα μεγαλύτερα ενυδρεία της νοτιοανατολικής Μεσογείου, καθώς κ.α. φορείς, ενεργοποιούνται στην έκθεση και

διάσωση της άγριας πανίδας και χλωρίδας του νησιού. Ξένοι βοτανολόγοι επισκέπτονται την Κρήτη κάθε Άνοιξη μελετώντας τα φυτά και ανακαλύπτοντας νέα άγνωστα είδη. Η γεωπονική σχολή των ΤΕΙ Κρήτης εξερευνά χρόνια τις άγνωστες θεραπευτικές ιδιότητες των βρώσιμων άγριων χόρτων, ενώ ντόπιοι βοτανολόγοι μελετούν και διδάσκουν τις θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων με τα οποία γιατροπορεύονταν οι άνθρωποι στα χωριά της Κρήτης από αρχαιοτάτων χρόνων. Σε οικοτεχνίες παρασκευάζονται φυτικά καλλυντικά, σαπούνια και θεραπευτικές αλοιφές σε συνδυασμό με τα πολύτιμα προϊόντα της μελισσοκομίας. Όλος αυτός ο δημιουργικός οργανισμός ατόμων, που ενεργοποιούνται στην διάσωση και προστασία της ιστορίας, της παράδοσης, του φυσικού περιβάλλοντος, δείχνει μια μεγάλη αγάπη και ένα άσβεστο ενδιαφέρον για τον τόπο μας από ολοένα και μεγαλύτερο αριθμό πολιτών σε μια εποχή που χαρακτηρίζεται από την αδιαφορία, την παθητικότητα, την αποξένωση, την απομόνωση. Οι δραστήριοι άνθρωποι, οι αλληλέγγυοι, οι μαχητικοί, διέπονται συνήθως κι από καλύτερη ψυχική ισορροπία, έχουν ξεκάθαρους στόχους στην ζωή τους, είναι πιο συνειδητοί, αποφασισμένοι, ικανοποιημένοι, αγαπούν και σέβονται έμπρακτα τον εαυτό τους και το περιβάλλον.

Βλέπουμε ότι η λίστα από τα ψυχικά οφέλη μέσα από την επαφή με την κρητική φύση είναι μεγάλη και πλούσια. Μπορούμε εάν το επιθυμούμε να ερχόμαστε σε επαφή με το φυσικό περιβάλλον του νησιού μας καθημερινά, συνειδητά, ποικιλοτρόπως, ζώντας σ' αυτόν τον κυριολεκτικά ευλογημένο και ιερό τόπο, ακόμα κι αν έχουμε επιλέξει ή αναγκαστεί να κατοικούμε στα μεγάλα αστικά του κέντρα. Είμαστε πολύ τυχεροί, προνομιούχοι κάτοικοι ενός νησιώτικου επίγειου παράδεισου, μόνο που δεν το ενθυμούμαστε. Η καθημερινότητα και η περιρρέουσα αρνητικότητα μας κάνει να μην συνειδητοποιούμε το μέγεθος των δυνατοτήτων για ψυχική ευεξία, ψυχοσωματική και πνευματική υγεία, που μας προσφέρει η μεγαλόνησος Κρήτη αφειδώς και αυτονόητα. Αρκεί ν' ανοίξουμε τ' αυτιά μας ν' ακούσουμε το μυστικό κάλεσμά της, τα μάτια να διεισδύσει μέσα μας το υπέρλαμπρο φως της, τα ρουθούνια μας να πλημμυρίσουν από τις ξεχωριστές ευωδιές της, τα χείλη μας να γευτούν τους ώριμους καρπούς της.

Ας την αγκαλιάσουμε!

«Κρήτη μου, όμορφο νησί,
κλειδί του Παραδείσου,
θεριό ανήμερο εσύ,
βγες να σε χαιρετήσουν».

Μεγάλο Κάστρο, 23 Ιούνη 2017