

TECHNIKI TERAPEUTYCZNE DLA KAŻDEGO Z NAS: SILVOTERAPIA

Marta Gliniecka

Drzewa są bliskie człowiekowi od zarania dziejów. Może dlatego tak często wyobrażane były jako postaci o ludzkich cechach? Wystarczy wspomnieć słynne Drzewce u Tolkiena, pozostające strażnikami lasu, miejsca tajemniczego i świętego zarazem. To w lesie można było bowiem spotkać najróżniejsze stwory, poczynając od elfów, centaurów, na gnomach i czarownicach kończąc. Zapewne nie bez powodu J.K. Rowling w cyklu przygód o Harrym Potterze pisała o Zakazanym Lesie.

Okazuje się, że wszystkie ludy świata miały swoje święte drzewa. Germanie szczególnym kultem otaczali lipę, Skandynawowie wiecznie zielony jesion - symbol nieśmiertelności, który przystrajali zawsze w okresie zimowym (czy nie przypomina to tradycji naszej bożonarodzeniowej choinki, która symbolizuje skądinąd zwycięstwo życia nad śmiercią?). W mitologiach różnych kultur drzewa od zawsze traktowane były jako źródło sił witalnych oraz symbol odradzającego się życia, a nawet wiecznie rozgałęziający się wszechświat (drzewo kosmiczne), który łączył świat podziemia (korzenie) z ziemią (pień) oraz niebem (korona).¹



piktogram chiński (drzewo kosmiczne)

Bogata symbolika drzew sprawiała, że po motyw ten chętnie sięgano w literaturze, malarstwie, traktując drzewo jako przejście do innego wymiaru, osiągnięcie głębszego etapu wtajemniczenia, co wiązało się z uzyskaniem mądrości (pod figowcem Budda doznał oświecenia), ale mogło też być źródłem grzechu. Z powodu drzewa człowiek utracił raj (zerwanie owocu z biblijnego drzewa poznania), przez drzewo też dokonało się jego odkupienie (drewniany krzyż Chrystusa).

Z drzewami związanych było także wiele bóstw mitologicznych, takich jak: Ozyrys (cedr), Zeus (dąb), Apollo (mirt). Drzewa, jako atrybuty boskie, miały przynosić szczęście. Po dziś dzień znany jest zwyczaj całowania się pod jemiołą, zbierania kasztanów na maturę albo – jak śpiewali Skaldowie – odpukiwania w niemalowane drewno, oczywiście trzy razy, choć to już inna bajka.

Dawniej w Polsce mówiło się także, że mężczyzna powinien zbudować dom, spłodzić syna oraz posadzić drzewo. Z tym ostatnim nie ma dzisiaj problemów, wręcz stało się to pewnego rodzaju modą. Nawet portale internetowe oferują nam sadzenie swoich wirtualnych drzew, których mamy stać się duchowymi opiekunami, bo symbolizują one nasz rozwój. Starożytni Celtowie żywili z kolei przekonanie, że każdy człowiek ma swojego opiekuna w postaci drzewa, które przypisane mu zostaje na podstawie dnia i miesiąca urodzin. Los chciał, że prawie całe życie spędziłam przy alei lipowej, nie wiedząc, że moim totemem drzewnym jest właśnie lipa, z przydomkiem niepewna. Czy przynosiły mi szczęście? Pewności nie mam, w końcu lipa niepewna! Nie mam jednak wątpliwości co do tego, że spacer aleją starych lip o miodowym zapachu niesie ukojenie i zdecydowanie poprawia samopoczucie, o ile nie dzieje się to podczas śniegowej zamieci.

Silvoterapia² to metoda terapeutyczna oparta na kontakcie z przyrodą, a szczególnie z drzewami. Spacer po parku, wyprawa do lasu w poszukiwaniu leśnych skarbów to nie tylko relaks na świeżym powietrzu czy możliwość dotlenienia, ale także wspaniałe miejsce na

¹ M. Battistini, *Symbolie i alegorie*, Warszawa 2006, wyd. Arkady

² E. Baum, *Terapia zajęciowa*, Warszawa 2008, wyd. Fraszka Edukacyjna

zabawy ruchowe dla całej rodziny. A także doskonała okazja do zaczerpnięcia odrobiny pozytywnej energii, zarówno od drzew, jak i od siebie nawzajem (patrz zdjęcie poniżej). Można wtedy odetchnąć, wyciszyć się, poczuć zapach kory, zauważyć wiewiórkę, co to mknąc między drzewami, zatrzymuje się nagle, zaskoczona naszą obecnością. Niekiedy może nam się też zdarzyć konieczność ucieczki przed dzikiem i wtedy z pomocą mogą przyjść nam drzewa.

Spotkanie z naturą ma w sobie coś z tajemnicy, bo jak pisał Wiesław Łukaszewski³, kiedy jesteśmy w gęstym lesie, na młodym mchu, to „patrzemy między koronami drzew w sam środek wszechświata”.



Autorka tekstu z rodzeństwem dawno, dawno temu w lesie... (archiwum własne)

³ W. Łukaszewski, *Radość*, „Charaktery” 2010, nr 7