



UNIVERSITÀ DELLA VALLE D'AOSTA
UNIVERSITÉ DE LA VALLÉE D'AOSTE

DIPARTIMENTO DI SCIENZE UMANE E SOCIALI

CORSO DI LAUREA IN SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE

ANNO ACCADEMICO 2023/2024

TESI DI LAUREA

La connessione con la Natura e il benessere psico – fisico dell'essere umano:
interventi basati sulla Natura in ambito educativo e terapeutico.

1° RELATORE: Dott.ssa Stefania Pinna

2° RELATORE: Dott.ssa Marcella Danon

STUDENTE: Francesca Malaspina

MATRICOLA: 21D03309

INDICE

Introduzione	1
Capitolo 1. L'ecopsicologia per accrescere il benessere bio – psico – sociale	7
1.1 Assunzione dell'identità corporea: connessione con il baricentro interiore	7
1.2 <i>Green mindfulness</i>	8
1.3 Relazione con la natura e relazione con gli altri: le relazioni ecologiche	11
Capitolo 2. Salute planetaria e salute umana: educazione alla salute planetaria	14
2.1 L'importanza della natura nel processo educativo	14
2.2 Ecoalfabetizzazione ecologica	15
2.3 <i>Outdoor education</i>	17
2.4 Salute planetaria e educazione	18
2.5 Educazione in natura: esperienza in un centro estivo per bambini in ambiente montano e nel "Bosco degli Elfi"	21
Capitolo 3. Eco salute: le terapie basate sulla Natura per affrontare disturbi fisici e mentali	28
3.1 Ambiente e salute	28
3.2 <i>Slow Medicine</i> e <i>Montagna Slow</i>	30
3.3 Interventi terapeutici basati sulla Natura compresi nelle prescrizioni verdi	32
3.4 <i>Forest bathing</i> : interviste	34
3.5 <i>Healing garden</i> : giardini di cura e guarigione: un progetto di giardino terapeutico in ambiente ospedaliero	39
Conclusioni	44
Bibliografia	48

Introduzione

«Oggi più che mai abbiamo urgente bisogno di scoprire sistemi pratici per reimpostare consapevolmente il nostro rapporto con la natura vivente. Per ammettere che la natura è viva dobbiamo rivoluzionare il modo in cui viviamo. E non c'è tempo da perdere.»

Rupert Sheldrake, *La rinascita della natura*

Il presente elaborato nasce dal personale sentimento di affiliazione all'ambiente naturale e interesse nei corrispettivi benefici fisici e mentali generati dal contatto con la Natura¹. Osservando un generale distaccamento dall'ambiente originario e dalla volontà di ricreare una connessione interiore autentica, ho voluto ampliare le mie conoscenze sull'ecopsicologia, frequentando il corso universitario svolto presso l'Università della Valle d'Aosta. Ho potuto dare un nome a quella connessione che provavo da tempo verso il mondo naturale: biofilia, «l'innata tendenza a provare amore per la Natura, senso di connessione con l'ambiente, bisogno della vicinanza di altri esseri viventi» (Barbiero, 2016).

Lo scritto riporterà, nel primo capitolo, le basi dell'ecopsicologia, ovvero come la Natura possa essere efficace per incrementare il benessere bio – psico – sociale.

L'ecopsicologia nasce con diversi obiettivi, accompagnare l'essere umano a diventare: più consapevole dell'importanza del contatto diretto con l'ambiente naturale per il suo benessere fisico e psicologico; più consapevole della relazione di interdipendenza con ogni elemento dell'ecosistema planetario; e più consapevole di essere parte integrante del Pianeta Terra. È un nuovo approccio che emerge dalla evidente crisi ambientale ed esistenziale e cerca di riconnettere le diverse dimensioni umane: corpo, emozioni, mente e spirito. Questa disciplina attinge a tante diverse fonti, tra cui la psicologia ambientale, l'ecologia profonda, la psicologia umanistica e transpersonale, e traduce studi teorici in pratiche applicabili in ambito educativo, formativo e terapeutico, promuovendo sempre un approccio collaborativo e non competitivo. Nel corso della storia, a smuovere l'animo dell'uomo, c'è sempre stata un'idea esistenziale: «chi è l'essere umano e quale è la sua collocazione nel mondo? Chi siamo noi, ognuno di noi, quale è lo scopo di questa esperienza che chiamiamo vita e quale è il rapporto che ci lega ai nostri compagni di viaggio?» (Danon, 2020, p. 17).

¹ Dal libro "Introduzione alla Biofilia" - la parola "Natura" con la "N" maiuscola è usata per indicare la biosfera e le matrici abiotiche (suolo, aria, acqua) dove essa prospera; oltre a essere un gesto di rispetto nei confronti di questa entità che ci trascende come esseri umani; evitiamo la confusione con la "natura" (con la "n" minuscola) intesa come qualità intrinseca di una certa creatura o di un certo fenomeno.

L'essere umano alla costante ricerca del sé necessita di ritrovare le sue origini, ovvero ha il bisogno di riscoprire l'identità più profonda che la Natura fa emergere dalla sofferenza dei più sensibili (Sarah Conn, 1998). C'è bisogno di un cambiamento culturale: dalla visione antropocentrica, in costante conflitto con l'ambiente, a una visione eco-centrica, in cui l'essere umano è parte integrante del processo evolutivo della vita sulla terra (Danon, 2020).

L'essere umano in antichità viveva immerso nella Natura e si sentiva parte del sistema. Questo senso di profonda compartecipazione ai processi della vita è andato via via affievolendosi, sino alla situazione di attuale diffusa perdita del senso di connessione con la Natura (Danon., 2020). Sotto l'impulso dell'illuminismo, della nascita della scienza moderna, si impone un approccio razionalistico e meccanicista, che porta a focalizzare l'attenzione sulla realtà materiale e ad allontanarsi da una visione anche spirituale della realtà, si crea una frattura tra corpo e anima. In questo nuovo contesto culturale, l'essere umano si attribuisce la supremazia sul mondo terrestre e si pone come obiettivo il controllo della Natura (Danon, 2020).

Dopo la Rivoluzione industriale l'uomo diventò *Homo economicus*, come definito dall'economista cattolico francese Claudio Jannet nel 1878, consumatore e predatore, preso dal delirio di onnipotenza, perse sempre di più il contatto con il contesto naturale.

Anche la psicologia, inizialmente, si inserisce in questo paradigma deterministico, fino agli anni '50, dopo la Seconda guerra mondiale, in cui emerge il bisogno di cambiare la visione che l'essere umano aveva di sé e del suo rapporto con il mondo (Danon, 2020). Ad esempio, Abraham Maslow si focalizzò sulla rivalutazione della natura umana e sulla fiducia nelle capacità e potenzialità del singolo individuo di oltrepassare i condizionamenti e di sviluppare le potenzialità di libera e responsabile scelta (Danon, 2020).

L'ecopsicologia fa di questa visione il suo punto focale, mirando ad accompagnare le persone verso un pieno riconoscimento delle proprie capacità e talenti, al fine di poterli esprimere nel contesto sociale e planetario. L'ecopsicologia si pone come punto di incontro tra psicologia ed ecologia, e interviene concretamente in diversi ambiti, che verranno ampliati nel seguente elaborato.

Il primo capitolo verte sul campo della crescita personale, un percorso che può favorire lo sviluppo di maggiore consapevolezza ambientale. L'ecopsicologia si propone di accompagnare il singolo individuo verso una sua autorealizzazione riconoscendo al tempo stesso la sua appartenenza all'ecosistema umano e terrestre: crescita personale e coscienza ambientale procedono di pari passo. Diventa necessario potenziare relazioni autentiche con sé stessi e con gli altri, ovvero bisogna ampliare la visione del proprio "io" anche all'umanità, alla natura, al pianeta intero. La connessione con il proprio centro, con la consapevolezza del proprio "qui e

ora” è una delle pratiche principe in ecopsicologia, per risvegliare presenza a se stessi, agli altri e al mondo (Danon, 2020).

Il mezzo per espandere i propri confini e considerarsi parte di un tutto molto più ampio e integrato, secondo la disciplina, è la *green mindfulness*, ossia l’allenamento di un atteggiamento di attenzione e presenza nei confronti dell’ambiente naturale attraverso una focalizzazione sui messaggi provenienti dai cinque sensi, permette non solo di acquisire una maggiore apertura verso il mondo esterno ma anche una maggiore consapevolezza della propria realtà interna (Danon, 2020).

Il secondo capitolo approfondisce l’esigenza dell’educazione di coinvolgere i giovani nella conoscenza delle problematiche planetarie dei cambiamenti ambientali, oltre a direzionare l’insegnamento verso gli aspetti non solo cognitivi ma anche emotivi, attraverso attività esperienziali nella Natura (Danon, 2020). Tali attività, permettono ai bambini di risvegliare l’innata biofilia, e quindi di costruire un rapporto con l’ambiente naturale caratterizzato da meraviglia verso le forme viventi e compartecipazione al processo della vita, capacità ricondotte al processo di alfabetizzazione ecologica (Capra, 2006).

Al fine di preservare la salute della civiltà umana e dei sistemi naturali è indispensabile agire, in modo attivo e trasformativo, sulla formazione di individui consapevoli dell’importanza degli ecosistemi, del cambiamento climatico, della sostenibilità, degli aspetti ecologici e sociali (Trienekens et al., 2021).

Attraverso due interviste semi – strutturate, a Elena Ladu, referente del centro estivo “Il Punto ASD” e a Marcello Vallese, ideatore del “Bosco degli Elfi”, ho voluto narrare la loro storia che gli ha portati a realizzare luoghi e attività per bambini e ragazzi in ambiente naturale. Questi contesti favoriscono l’esplorazione del territorio, il rispetto dell’identità del luogo e dell’ambiente. Riporto inoltre, la mia esperienza vissuta in queste due realtà che mi ha permesso di conoscere i benefici educativi delle attività *outdoor* e la capacità dei giovani di vivere l’ambiente come una realtà connessa al proprio essere. Ciò che viene riportato nei colloqui conferma le teorie di riferimento dell’ecopsicologia e i vari studi riportati riferiti ai benefici educativi, fisici, psicologici e sociali determinati dalla connessione con la Natura.

Diversi studi provenienti da tutto il mondo confermano che stare del tempo in natura o vivere in aree verdi piuttosto che in quartieri prevalentemente cementificati aumenta la sensazione di benessere e di rilassamento, riduce i livelli di stress, migliora in generale la qualità della vita, aumentando la prospettiva e diminuendo i comportamenti non salutari e antisociali, come la criminalità (Frumkin et al., 2017).

Essendo comprovati i benefici fisici, psicologici e sociali suscitati dall'interazione dell'essere umano con l'ambiente naturale, il terzo capitolo approfondisce il concetto di salute e di cura come necessariamente correlati alla salute e alla cura del Pianeta.

Dal momento che le modalità di trattamento sanitario e lo stile di vita individuale hanno un impatto ecologico è necessario attuare interventi preventivi e rispettosi verso l'ambiente e la persona. Nel terzo capitolo vengono esplicitate nuove direzioni d'intervento per preservare la salute dell'essere umano e migliorare le cure mediche: l'approccio *Slow* alla medicina, il quale assume una terapia sobria, rispettosa e giusta nei confronti della persona e dell'ambiente e le *Green Prescriptions*, ossia strategie di intervento basate sull'effetto benefico dell'ambiente naturale sulla salute.

Attraverso altre due interviste semi – strutturate, alla dott.ssa Pierangela Fiammetta Piras e a Vito Antonio Polito, viene approfondita l'attività di *Forest Bathing* e i rispettivi benefici fisici, psicologici e cognitivi. Nel colloquio emerge la loro storia di vita e ciò che gli ha portati ad avvicinarsi e connettersi sempre di più al bosco, un luogo che viene, con il tempo, considerato benefico per ampliare i sensi e ripristinare le capacità di pensiero.

La dott.ssa Pierangela Fiammetta Piras e Vito Antonio Polito riportano le loro modalità di accompagnamento dei gruppi nella pratica di immersione in foresta mettendo in luce la necessità dell'essere umano di stare nella semplice ricchezza del luogo senza l'esigenza di aggiungere stimoli esterni invasivi.

Viene sottolineata la differenza tra il *Forest Bathing* e la Terapia Forestale, la quale rientra nei programmi di eco – terapia e prevede attività strutturate in un ambiente naturale.

Tra gli interventi terapeutici basati sulla Natura si trovano anche le attività svolte in spazi verdi esterni e/o interni, definiti come *Healing garden*. I giardini terapeutici permettono di avere accessibilità alla Natura coinvolgendo tutti i sensi, risvegliando nell'uomo sensazioni di benessere e unione con il mondo naturale.

In conclusione mi sono focalizzata sull'approfondimento dei benefici delle aree verdi in pazienti ospedalizzati con l'elaborazione di un progetto per la riabilitazione di pazienti con deficit neurobiologici e motori attraverso un percorso naturale e sensoriale.

CAPITOLO 1

L'ecopsicologia per accrescere il benessere bio – psico – sociale

L'ecopsicologia, come affermato da Roszak, può essere ricondotta alla capacità dell'uomo di lavorare con l'anima e di porre attenzione all'anima del mondo. Essa è interpretata come una "scienza e arte della riconnessione", che agisce sulla natura interna ed esterna.

«L'obiettivo è quello di accompagnare le persone a ritrovare senso di intimità e partecipazione nei confronti della Natura, attraverso esercitazioni, giochi, esperienze che permettono di ampliare le proprie facoltà percettive, emotive e cognitive e di creare una relazione Io – Tu su tre diversi piani: con noi stessi, con gli altri e con il mondo» (Marcella Danon, 2016, p.3).

L'ecopsicologia muove i suoi primi passi a Berkley, in California, alla fine degli anni 90 e viene ufficializzata da Theodore Roszak che nel libro "The Voice of the Earth" (1992) introduce questa nuova disciplina, che si occupava di studiare le interazioni tra gli esseri umani e il mondo naturale, utilizzando strumenti transdisciplinari a cavallo tra la psicologia, scienza del mondo interno, della psiche, e l'ecologia, scienza delle relazioni con il mondo esterno. Questa pubblicazione diventa il primo testo di riferimento dell'ecopsicologia, contribuendo a delinearne il tracciato essenziale, e mettendo in risalto l'obiettivo di risvegliare l'inconscio ecologico, connesso intimamente con il flusso della vita, che racchiude l'intelligenza ecologica di tutte le specie, la fonte da cui è scaturita la cultura (Roszak, 1992; Danon, 2020).

1.1 Assunzione dell'identità corporea: connessione con il baricentro interiore

«Io sono un essere reale, sensibile, e il corpo appartiene al mio essere, proprio nel senso che il corpo nella sua totalità è il mio stesso io, il mio stesso essere» (Feuerbach L., Bobbio N., 1979).

«Una tappa fondamentale nel processo di ri-umanizzazione dell'essere umano è il recupero della dimensione corporea. La psicologia amplia i confini del suo campo di ricerca dall'impalpabile coscienza di esistere alla concreta percezione non solo di "avere", ma di "essere" un corpo» (Danon, 2020, p. 42).

Tra le indicazioni dell'ecopsicologia si presenta la necessità dell'essere umano di riacquisire vitalità ed equilibrio attraverso l'unione dei diversi livelli dell'essere: mentale, emotivo e fisico. L'uomo deve prestare attenzione al corpo e agire su esso, deve percepirlo come parte di sé e non come separato da sé, in quanto il corpo è espressione profonda della realtà interiore consapevole e inconsapevole.

Assumere l'identità corporea significa «riconoscersi parte di un mondo che viene improvvisamente scoperto molto più simile a sé di quanto potesse fare una più limitata identificazione con la sola componente mentale dell'essere» (Danon, 2020, p.44).

Non solo il corpo è necessario per una maggiore connessione alla propria essenza, ma è fondamentale imparare ad ascoltarlo assumendo una posizione di osservatore verso la propria interiorità. Ogni singolo individuo, secondo la psicologia umanistica, ha un nucleo originale e unico, che esprime la sua essenza. Questo nucleo autentico si può contattare imparando a sintonizzarsi sul proprio baricentro interiore, ovvero il centro unificatore dell'individuo che può riconoscere i condizionamenti dell'individuo e dunque e dunque scegliere di non reagire in automatico, ma di agire consapevolmente. Secondo questa concezione l'individuo diventa essere libero di seguire una propria volontà; potendo osservare con attenzione e accoglienza ciò che avviene fuori di sé e dentro di sé l'individuo è responsabile del suo futuro e ha controllo sulle sue scelte perché è lui stesso ad attribuire il senso agli eventi.

«Ogni singolo essere umano viene riconosciuto nella sua originalità, gli viene attribuita una natura interiore preesistente ai condizionamenti esterni, ma che attraverso di questi si esprime e si forgia, viene considerato portatore di una sua unicità – come una ghianda, usando un concetto caro a James Hillman – che chiede di essere riconosciuta e che è già presente prima ancora di essere vissuta» (Danon, 2020, p. 47).

Il passo importante di cambiamento risiede proprio nella possibilità di scegliere di scegliere di diventare ciò che si può diventare e di poter liberare l'insita predisposizione interiore con cui possiamo percepire il mondo e agire in esso.

Attribuendo importanza all'ascolto della “ghianda”, l'individuo assume un ruolo attivo nei confronti della realtà; l'individuo esprime liberamente la propria creatività in una posizione dialogante con gli altri e con l'ambiente e di responsabilità verso sé stesso.

1.2 *Green Mindfulness*

Il primo piano in cui opera l'ecopsicologia è a livello del sé, di leadership personale (*Centering*), proponendo di lavorare sulle capacità e sulle responsabilità dell'individuo.

L'*Ecocentering* è il metodo utilizzato per incrementare l'autoconoscenza. La centratura, nell'ambito della crescita personale è definita *Mindfulness* (Danon, 2020), viene intesa come «porre attenzione in modo particolare: intenzionalmente, sul momento presente e in modo non giudicante» (Zinn, 1999).

La Natura ha la capacità di far riaffiorare la consapevolezza autentica dell'essere umano. L'ambiente naturale «ci fa intravedere orizzonti più ampi della nostra coscienza, potenzialità e

ancora poco esplorate, soprattutto nel mondo occidentale, di percezione del mondo, di noi stessi e della vita» (Danon, 2019, p. 71).

Attraverso l'esperienza di contatto con la Natura l'uomo può raggiungere, ciò che la psicologia transpersonale chiama "esperienza delle vette", momenti di consapevolezza espansa caratterizzati da benessere e senso di unità con il tutto. Le esperienze delle vette sono «visioni fugaci oltre i limiti imposti dalla nostra stessa struttura psichica»: sono esperienze determinate da un atto contemplativo che fa sentire il proprio corpo come parte di un sistema vivo e in continuo cambiamento (Danon, 2019).

La *Green Mindfulness* è una pratica radicata nell'ecopsicologia, che combina l'intenzione personale con la potente connessione con la natura. È una meditazione itinerante ad occhi aperti, una pratica di espansione del senso di sé verso il mondo e all'assunzione del ruolo del sé come parte integrante del mondo naturale. È un'azione trasformativa di cui l'uomo ha bisogno per poter riconnettersi al nucleo profondo.

La pratica consente di vivere la natura con presenza cosciente, attenzionando tutte le sue forme ed espressioni; oltre che aumentare la percezione del momento presente permette di attingere alla consapevolezza dell'interconnessione col mondo naturale.

Tale pratica è definita, dalla Scuola di Ecopsicologia Italiana, come: «meditazione itinerante ad occhi aperti con cui impariamo a consolidare questo atteggiamento di presenza e apertura al mondo circostante, che si traduce a sua volta in una presenza e apertura a quei livelli più profondi del nostro stesso essere che non siamo abituati a frequentare e di cui ci perdiamo i preziosi messaggi che generosamente ci danno, come maestri illuminati, ogni qualvolta ci prendiamo il tempo di ascoltarli.» (Scuola di Ecopsicologia Italiana)

Daniel Goleman la chiama "Intelligenza ecologica", definendo la cura per l'ambiente "non un movimento o un'ideologia, ma il nostro prossimo gradino evolutivo" (Goleman, 2009).

I concetti alla base della pratica di *Green Mindfulness* (GM), secondo la Scuola di Ecopsicologia Italiana, sono:

1. **Espansione dei confini dell'identità individuale:** incoraggia ad essere parte integrante del mondo naturale, permettendo una connessione con l'essenza profonda dell'essere.
2. **Presenza cosciente:** la consapevolezza verde implica essere consapevolmente presenti con noi stessi e con il mondo. Si tratta di risvegliare e coltivare la capacità di libertà e responsabilità nelle azioni e nelle relazioni. La natura diventa il contesto primario per praticare questa consapevolezza cosciente.
3. **Saggezza della Natura:** mentre pratichiamo la GM ci si concentra in una meditazione all'aria aperta e in movimento. Viene a consolidarsi la presenza dell'individuo e

l'apertura all'ambiente circostante. In tal modo, si accede a strati più profondi dell'essere, spesso trascurati. La natura diventa guida del percorso di crescita personale.

4. **Cittadinanza ecologica:** la GM ci prepara per la cittadinanza ecologica, ovvero la consapevolezza dell'uomo di essere partecipante attivo nell'ecosistema. Sviluppando l'attenzione, il rispetto e l'empatia verso il sé, queste qualità si estendono agli altri e al pianeta.

La *Green Mindfulness* è una pratica che può essere inserita nel quotidiano; “la relazione consapevole con la natura può avvenire anche in ambito urbano tramite l'utilizzo di metafore con diversi benefici tra cui:

- l'esplorazione e la conoscenza del sé, utilizzando la varietà degli aspetti del paesaggio, come occasione, per contattare la rispettiva ricchezza interiore;
- armonizzazione con i ritmi di vita più propri, facendo riferimento ai ritmi naturali, circadiani e stagionali;
- progettazione di rituali da realizzare, successivamente, in ambiente naturale;
- esplorazione del proprio raggio d'azione nel proprio ambiente di vita e conseguente progettazione di azioni concrete.” (Danon, 2016, p. 4)

In un contesto naturale la pratica di consapevolezza ambientale può generare numerosi vantaggi: rilassamento, miglioramento del respiro e del movimento, risveglio delle forze vitali attivate dagli stimoli sensoriali, allenamento dell'attenzione e dell'ascolto, sviluppo di competenze relazionali grazie alle diverse possibilità di dialogo con le forme di vita e l'amplificazione della percezione che si traduce in maggiore capacità intuitiva e creativa.

La pratica può essere condotta con diverse modalità e intensità; il contatto benefico può riscontrarsi con ogni elemento naturale, che sia acqua, terra o aria.

Di seguito viene riportata una traccia con alcune tappe di applicazione della *Green Mindfulness*, secondo l'esperienza maturata dalla Scuola di Ecopsicologia Italiana fondata da Marcella Danon nel 2004:

- **Rituali quotidiani:** iniziare la giornata trascorrendo qualche minuto all'aria aperta. Che sia sul balcone, in un parco o vicino a un albero, prendere un momento per respirare l'aria fresca e osservare la Natura circostante. Osserva i colori, le trame e i suoni. Sentire la terra sotto i piedi. Permettere di essere pienamente presenti nel momento.
- **Camminate consapevoli:** prestare attenzione ad ogni passo, alla sensazione dei piedi che toccano il suolo e al ritmo del tuo respiro. Osservare gli alberi, i fiori e la fauna selvatica circostante. Sentire la brezza sulla pelle. Lasciare andare le distrazioni e immergiti nell'esperienza presente.

- **Diario della Natura:** realizzare un diario naturalistico in cui si possano annotare osservazioni, sentimenti e riflessioni dopo aver trascorso del tempo all'aperto. Disegnare le forme delle foglie, registrare il canto degli uccelli o descrivere il mutare delle stagioni. Questa pratica approfondisce connessione con la natura.
- **Meditazione dei cinque sensi:** in un posto tranquillo nella natura, un giardino, una foresta o una spiaggia, chiudere gli occhi e concentrarsi su ciascuno dei sensi.
- **Pratica della gratitudine:** concentrarsi sulle piccole cose e azioni quotidiane dandosi il permesso di meravigliarsi; apprezzare l'aria che si respira, il riparo e la bellezza del mondo naturale.
- **Disintossicazione digitale:** ritagliarsi ogni giorno del tempo dedicato per disconnettersi dagli schermi e dalla tecnologia. Sfruttare il tempo per stare all'aria aperta.
- **Scelte ecologiche:** fare scelte consapevoli a beneficio dell'ambiente. Ridurre gli sprechi, riciclare e sostenere prodotti sostenibili.
- **Forest Bathing:** ispirato alla pratica giapponese dello "shinrin-yoku", il bagno nella foresta consiste nell'immergersi in una foresta. Respirare l'aria della foresta, ascoltare i suoni e lasciare che la tranquillità calmi la tua mente.
- **Meditazione nella Natura:** trovare un posto tranquillo all'aperto, sedersi comodamente e chiudere gli occhi. Concentrarsi sui suoni e lasciare che la sinfonia della natura guidi la meditazione.

1.3 Relazione con la Natura e relazione con gli altri: le relazioni ecologiche

Il secondo ambito d'azione dell'ecopsicologia è quello delle relazioni: il focus non è più solo sul sé ma anche sugli altri e il resto del mondo. L'essere umano non può vivere isolato, esso influenza ed è influenzato dal contesto sociale e relazionale circostante.

Nel percorso di crescita personale e di educazione alle relazioni è importante tener presente che «la qualità delle relazioni coltivate con sé stessi è determinante nei confronti delle relazioni coltivate con gli altri» (Danon, 2020, p. 194).

L'atteggiamento con cui ci si pone verso la propria personalità si può osservare nel modo con cui ci si comporta con gli altri e con il mondo. È quindi importante lavorare sulla relazione con sé stessi per poter trovare armonia anche nei rapporti interpersonali.

Come esseri umani si è immersi in ampie reti relazionali che comportano interazione e interscambi. Come afferma Watzlawick nel primo assioma della comunicazione: «non si può

non comunicare» (Watzlawick, Beavin, Jackson, 1967): oltre al linguaggio verbale bisogna tener conto della comunicazione non verbale (postura, mimica e comportamento).

Il dialogo, dunque, diventa fondamentale elemento per costruire una relazione di qualità. Si parla di rapporti di qualità, secondo il filosofo Martin Buber (1923), quando si instaurano “relazioni Io – Tu”, si sviluppa una relazione disponibile all’incontro e al dialogo, si ha presenza verso sé stessi e gli altri senza giudizio. A differenza delle “relazioni Io – Esso” che si caratterizzano da superficialità e finalità personale utilitaristica.

Per poter sviluppare relazioni di qualità è prima necessario sviluppare l’autocoscienza, ovvero è necessario conoscere il proprio baricentro interiore e le sue sfaccettature, così da essere presenti verso ciò che avviene dentro e fuori. Il mondo interiore è ampio e complesso, infatti, in ecopsicologia si utilizza la metafora del “Pianeta Io” o modello di *Ecocentering*, per indicare il processo di autoconoscenza, in ambito aziendale, nella relazione di aiuto e nella preparazione professionale di *counselor*, *coach* ed *ecotuner*.

La relazione di incontro umano, che si costruisce a partire dall’incontro con sé stessi, si fonda sul dialogo e il rispetto reciproco; l’incontro umano «è la disponibilità a porsi con tutto ciò che so e ad accettare e incontrare l’altro con tutto ciò che egli è, senza pregiudizi, senza aspettative, con disponibilità e apertura.» (Danon, 2020, p.200)

Le tappe attraverso cui si costruisce una relazione ecologica, che sia verso di sé, verso gli altri o verso il mondo sono: attenzione, ascolto, rispetto, presenza, empatia, dialogo e sinergia (Danon, 2020).

- **Attenzione:** “ti vedo”, notare, senza pregiudizio, l’alterità di fronte a sé.
- **Ascolto:** atteggiamento di accoglienza e presenza curiosa nel dialogo.
- **Rispetto:** comportamento di disponibilità verso ciò che l’interlocutore esprime, senza il dovere di etichettare ogni parola o affermazione.
- **Presenza:** atteggiamento che presuppone attenzione verso il proprio baricentro interiore che comporta uno stato di coscienza vigile sintonizzato nel presente.
- **Empatia:** “sentire” l’altro e partecipare al suo stato emotivo.
- **Dialogo:** azione di scambio finalizzata all’incontro e all’arricchimento e non alla sopraffazione.
- **Sinergia:** presenza di tutte le condizioni precedenti che permette di instaurare una relazione autentica, costruttiva e di qualità.

Dunque, le relazioni ecologiche riguardano tutte e tre le dimensioni: intrapsichica, interpersonale e planetaria.

Sviluppando relazioni di qualità verso queste dimensioni si favorisce lo sviluppo di atteggiamenti e valori che permettono all'individuo di interagire in modo più consapevole nella vita.

Lavorando sull'interiorità si può acquisire la “libertà di”, ovvero la possibilità dell'individuo di oltrepassare i condizionamenti che limitano la costruzione di una vita soddisfacente attraverso la consapevolezza delle potenzialità, della creatività e della forza individuale (Danon, 2020).

CAPITOLO 2

Salute planetaria e salute umana: educazione alla salute planetaria

L'ambiente naturale può apportare vantaggi nel percorso di crescita dei bambini: la Natura può essere un contesto favorevole all'apprendimento e l'educazione alla salute planetaria può essere fondamentale nel percorso di sviluppo individuale al fine di sviluppare maggiore consapevolezza e responsabilità verso ogni forma vivente.

2.1 L'importanza della natura nel processo educativo

Già a partire dal secolo scorso, si riscontrò l'importanza del legame tra infanzia e Natura. Maria Montessori, nota pedagogista, notò un grande potenziale educativo nell'ambiente naturale.

Nel suo primo libro "Il metodo della pedagogia scientifica applicato nelle Case dei Bambini", pubblicato nel 1909, ha dedicato un intero capitolo a "La natura nell'educazione", considerandola uno degli elementi più importanti da utilizzare nella realtà scolastica.

Ha riproposto lo stesso tema nel quarto capitolo del suo testo fondamentale "La scoperta del bambino" (1950) ed ha indicato proprio nelle potenzialità educative insite nel rapporto ambiente naturale-adolescenza il presupposto sul quale costruire il percorso curriculare di apprendimento per l'adolescente Montessori. Infatti, il suo "Schema per una riforma della Scuola Secondaria" è denominato ed universalmente conosciuto come "The Erdkinder-I fanciulli della terra".

Nel capitolo "la natura nell'educazione" contenuto nel libro "La scoperta del bambino", Maria Montessori, sottolinea la restrizione dei bambini che vivono in contesti civilizzati per la maggior parte del tempo e la conseguente ricaduta sullo sviluppo infantile. Una delle cause dell'allontanamento dalla Natura emerge essere la paura dei genitori che comporta un atteggiamento di iper – protezione verso i figli, che impedisce loro di esplorare e comprendere il mondo naturale.

Secondo il metodo Montessori, l'intervento deve avvenire nei contesti educativi, tramite educatori e insegnanti, che devono integrare nel curriculum scolastico attività da svolgere in ambiente naturale (lavoro nei giardini e negli orti) o all'interno della classe (il "tavolo della natura" che permette di osservare, scoprire, sperimentare e studiare quanto raccolto all'esterno e prepara ad altre attività).

I bambini hanno bisogno di agire, conoscere ed esplorare l'ambiente. Le attività devono essere semplici e varie; non devono avere una finalità specifica ma uno scopo immediato che preveda un notevole sforzo.

Inoltre, la Montessori, all'interno del capitolo, afferma che l'impatto di questo approccio educativo sarà, non solo a livello fisico e mentale, ma anche sulla psiche e sullo spirito del bambino. Il giardino permette al bambino di ampliare i propri sensi, limiti e confini; i vari stimoli interdipendenti dell'ambiente naturali permettono al bambino di fare esperienza della vita che si svolge intorno a loro: in uno stagno, in un terrario, etc.... questa tipologia educativa è chiamata "educazione cosmica".

Oltre agli studi svolti nelle scuole primarie, Maria Montessori cercò di integrare l'ambiente naturale e le sue metafore anche nei programmi di studio delle scuole secondarie. Il lavoro della terra può essere uno strumento per sviluppare nuove conoscenze scientifiche e storiche, mentre la commercializzazione dei prodotti della terra è un buon esempio per apprendere i meccanismi sociali ed economici della produzione e degli scambi.

Dunque, secondo questo approccio, l'apporto di attività legate all'ambiente naturale, sia nelle scuole primarie sia nelle scuole secondarie è di notevole importanza per incrementare il "sentimento" di affiliazione per la Natura (<https://www.montessorinet.it/>).

2.2 Ecoalfabetizzazione ecologica

I bambini sono "Maestri di Natura" (Danon, 2019, p.100). I bambini, ricordando il linguaggio comune a tutte le forme, hanno un'affiliazione spontanea verso la Natura. Essi facilmente riescono a comunicare con l'ambiente ed esplorarlo con curiosità.

È molto importante in veste di genitori, educatori e insegnanti «accompagnarli sin da piccoli a sentirsi sicuri e a proprio agio nella Natura, a prendere dimestichezza con i diversi elementi dell'ambiente, a manifestare interesse e comportarsi con rispetto nei confronti di piante e animali, sapendo anche quali poter coccolare e quali lasciar andare per la loro strada senza dare troppa confidenza» (Danon, 2019, p. 99).

Daniel Goleman, per evitare il collasso della terra, afferma l'urgenza di un cambiamento: il passaggio cognitivo dell'umanità che dovrà sviluppare una nuova intelligenza ecologica (2009), cioè la capacità di compiere scelte consapevoli dotate di un altissimo grado di armonia con l'ambiente naturale. Si sottintende il bisogno di allargare l'empatia, non più solo indirizzata verso i sistemi sociali ma a tutti i sistemi naturali.

Secondo Goleman, è necessario superare le forme di pensiero che pongono uomo e natura su due versanti opposti; bisogna, allora, lasciare da parte la dicotomia Natura/Cultura in favore di un pensiero ecologico in senso olistico (1984).

Goleman afferma la necessità di un bagaglio di conoscenze ecologiche di base, e per questo aspetto si interessa al lavoro condotto dal Center for Ecoliteracy in California (<https://www.ecoliteracy.org/>) fondato dal fisico statunitense Fritjof Capra, autore del famoso Tao della fisica (1982) nel quale aveva proposto una prospettiva della fisica sistemica contrapposta a quella meccanicistica di Newton. Il centro è nato a Berkley nel 1995 con lo scopo di favorire lo sviluppo di quella che viene definita *ecoliteracy* e che potremmo tradurre come alfabetizzazione ecologica o ecoalfabetizzazione.

L'alfabetizzazione ecologica, secondo Fritjof Capra, è la capacità di comprendere le relazioni e i processi di vita e averne cura e responsabilità; pertanto, rappresenta la traduzione empirica dell'intelligenza ecologica, che ne è comunque la base, e costituisce la nuova sfida educativa dei prossimi anni poiché dovrebbe condurre ad una ridefinizione di tutti i curricula scolastici (2006).

L'educazione al pensiero ecologico si può tradurre praticamente con diversi approcci, tra cui: l'eco-didattica e l'eco-pedagogia (Strongoli, 2019).

L'eco-didattica è una proposta educativa che mira a formare individui in grado di comprendere e agire in modo responsabile nei confronti dell'ambiente naturale e sociale. Essa si basa sulla prospettiva ecologica di Gregory Bateson: nel suo testo "Verso un'ecologia della mente" (2000) elabora una visione olistica ed ecologica dell'individuo e del suo funzionamento mentale, descrivendo un collegamento tra il comportamento e la Natura. L'individuo non è singolo e astratto ma è inserito nel suo ambiente; si crea un'armonia equilibratrice che garantisce la sopravvivenza e il benessere.

Tale approccio ha l'obiettivo di sviluppare l'alfabetizzazione ecologica e l'intelligenza ecologica attraverso esperienze didattiche ispirate all'ecologia. L'obiettivo è favorire una consapevolezza ambientale e una prospettiva eco-pedagogica.

L'eco-pedagogia è un approccio educativo che integra pedagogia ed ecologia; metodo che riconosce l'interconnessione tra gli esseri umani, gli ecosistemi e il pianeta Terra, incoraggiando una visione olistica e responsabile del mondo. Si concentra sulla formazione delle nuove generazioni in modo da affrontare i problemi reali con azione, creatività ed etica sostenibile. L'obiettivo è promuovere una crescita verde e sostenibile (Strongoli, 2019).

L'educazione a contatto con la Natura sembra essere efficace per diminuire la probabilità che i bambini sviluppino disagi di tipo sociale, fisico e psicologico, tra cui ansia, depressione, difficoltà di concentrazione, stress, paura immotivata. Richard Louv utilizza il termine "sindrome da deficit di natura" per indicare una serie di disturbi fisici e psicologici riconducibili a una vita in cui manca il contatto revitalizzante con la Natura (Danon, 2019).

I bambini che praticano attività in un contesto naturale, come la realizzazione di un orto, riscontrano benefici a livello scolastico (ad esempio imparano a conoscere i cicli della semina e i cicli alimentari) e individuale, in quanto sentono un maggiore senso di appartenenza alla Terra (si sentono responsabili di quello che stanno creando e se ne prendono cura); inoltre, sviluppano capacità di collaborazione e condivisione di esperienze (Capra, 2006).

Altre attività didattiche potrebbero riguardare percorsi esperienziali, svolti con il fine di allenare la percezione sensoriale e valorizzare tutti i cinque sensi.

Joseph Bharat Cornell (2015) predispose un manuale pratico di giochi per bambini in cui consiglia l'esplorazione delle diverse forme degli alberi, foglie e fiori, escursioni notturne, giochi di interazione per comprendere le dinamiche tra le diverse componenti di un ecosistema, giochi di ruolo in cui si impersonificano gli animali.

Il rapporto dell'UNICEF sui fattori che modellano il benessere dei bambini riporta che «l'ambiente determina non solo la capacità dei bambini di crescere sani e felici, ma anche il loro benessere mentale.» (Innocenti Report Card 17, 2024)

2.3 *Outdoor education*

Tramite gli studi sull'ecologia affettiva, svolti dal ricercatore Giuseppe Barbiero, del centro GREEN (Università della Valle d'Aosta), si sono sviluppati interventi attivi nelle scuole del territorio valdostano mirati ad accrescere il legame con l'ambiente naturale tramite contatto diretto con la Natura e giochi ispirati alla *mindfulness* (Barbiero e Berto, introduzione alla Biofilia, 2024).

Anche nel contesto italiano si sta espandendo il concetto di *outdoor education*, ovvero educazione “in” Natura, educazione naturale, educazione all'aria aperta, pedagogia nel bosco. Sono stati realizzati vari progetti educativi con l'obiettivo di ampliare le competenze del bambino, fin dai primi mesi di vita, stando e giocando con la Natura: vengono creati oggetti con materiali naturali, si eseguono attività ludico – ricreative a contatto con la Natura, in orti, giardini e con animali da cortile o cavalli.

L'*outdoor education*, è quindi un metodo di insegnamento che pone al centro del percorso di crescita del bambino l'importanza di stare a stretto contatto con la Natura e creare un legame di affiliazione con essa (Danon, 2019).

L'*outdoor education* si sviluppa a partire dai paesi nordeuropei, in contrapposizione all'”*indoorization*” diffusa durante la rivoluzione industriale.

Il Dottor Simone Priest (1986), professore presso l'Oregon University, fu uno tra i primi a definire in modo chiaro questa metodologia, attraverso la metafora di un “albero che porta frutto”.

L'*outdoor education* prende appunto la forma di un albero con due rami, sostenuti dallo stesso tronco, e sono: l'educazione all'avventura e l'educazione ambientale. Entrambi usano la natura come insegnamento ed apprendimento, il quale è generato dall'educazione di tipo esperienziale. L'*experiential learning* e il *Place-based education* sono due principi alla base dell'*outdoor education*, poiché entrambi si basano sull'apprendimento prodotto dall'esperienza sensoriale.

- Il primo principio, l'*experiential learning*, prevede che alla base dell'apprendimento vi sia l'esperienza cognitiva, sensoriale e anche emotiva.
- Il secondo principio è il *Place-based education*, elaborato in modo dettagliato da Sobel nel 2004, fa riferimento al luogo e al territorio come fonte di valori e stimoli per l'apprendimento. Si basa principalmente su un tipo di educazione pluridisciplinare e cerca di connettere gli studenti stessi con la loro comunità per creare un legame utile a risolvere i problemi localizzati in quel luogo.

2.4 Salute planetaria e educazione

Nel contesto contemporaneo, di perdita di biodiversità, inquinamento e profonde ingiustizie sociali, economiche e ambientali, gli obiettivi educativi devono essere rivolti alla conservazione del Pianeta e della civiltà a rischio. Di conseguenza, nello spazio dell'istruzione superiore cresce l'imperativo per approcci trasformativi, inclusivi, integrativi e talvolta dirompenti all'apprendimento che rafforzino la capacità di lavorare per raggiungere gli obiettivi della salute del pianeta. Il cambiamento a livello educativo richiede attenzione alle modificazioni della società, delle politiche e dei sistemi, dando priorità a voci e prospettive diverse tra giurisdizioni, culture e contesti di apprendimento (Redvers et al., 2023).

Al fine di contrastare l'impatto negativo del degrado ecologico sulla salute umana, si sono sviluppati diversi concetti olistici e interdisciplinari come *Planetary Health* (PH), *One Health* (OH) ed *Eco Health* (EH).

Il concetto di “*Planetary Health*”, letteralmente “salute planetaria” è stato introdotto da Lancet Commission (Whitmee S. et al., 2015) per indicare “il più elevato livello di salute, benessere ed equità raggiungibile in tutto il mondo, attraverso una equilibrata governance dei sistemi – politici umani, economici e sociali – determinanti per il futuro dell'umanità, e dei sistemi naturali terrestri che definiscono i confini ambientali entro i quali l'umanità può svilupparsi”.

La salute planetaria è la salute della civiltà umana e lo stato dei sistemi naturali da cui essa dipende.

L'approccio *One Health* è una prospettiva olistica che riconosce l'interconnessione della salute tra i diversi domini (esseri umani, animali domestici e selvatici, piante e ambiente) ed enfatizza la collaborazione tra settori e discipline.

Secondo questo approccio l'educazione e la ricerca sono fondamentali per la comprensione della salute planetaria e soprattutto per rendere l'individuo consapevole di questa interconnessione al fine di garantire un futuro sostenibile.

In modo analogo, anche l'approccio *Eco-Health*, o Eco salute, tende a integrare le scienze naturali e sociali per garantire una buona gestione degli ecosistemi e delle interazioni tra salute umana, animale e ambientale.

Con riferimento a uno studio, svolto con una revisione sistematica della letteratura, si può comprendere che tali concetti sono complementari nella ricerca e nei programmi d'intervento relativi all'interconnessione tra salute umana, animale e ambientali e possono essere rilevanti per affrontare le sfide sanitarie globali (Talukder et al., 2023).

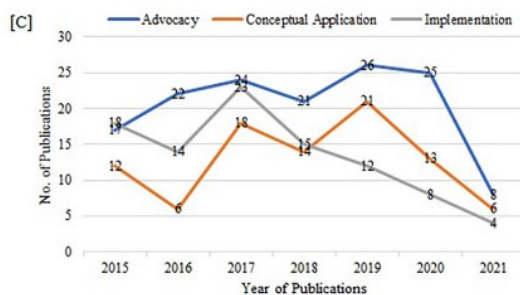


Figura 1 Numero di articoli per categoria per anno di pubblicazione (Talukder et al., 2024, p. 69)

Attraverso i dati raccolti dallo studio e la seguente rappresentazione grafica (fig.1) si possono notare alcune differenze sul sostegno della ricerca su tali discipline: il picco di pubblicazioni riferite alla *Planetary Health* risulta essere nel periodo tra il 2019 e il 2020, per *One Health* già nel 2017, mentre gli studi sull'*Eco Health* sono più indietro, solo il 13%. (Talukder et al., 2023)

Con riferimento al grafico (fig.2), invece, si registrano i contributi di diverse discipline nella ricerca su EH, OH, PH: negli studi di Salute Planetaria al vertice ci sono esperti di Salute Pubblica seguiti dalla medicina; per la ricerca di *One Health* prevale l'ambito della medicina veterinaria; per l'Eco salute è in testa la biologia seguita dalla Salute Pubblica. Dunque, si può notare l'interdisciplinarietà dei concetti e un approccio collaborativo tra autori di tutto il mondo, che sottolinea la rilevanza globale, oltre al ruolo fondamentale della Sanità Pubblica, della medicina e della medicina veterinaria per lo studio della salute ambientale.

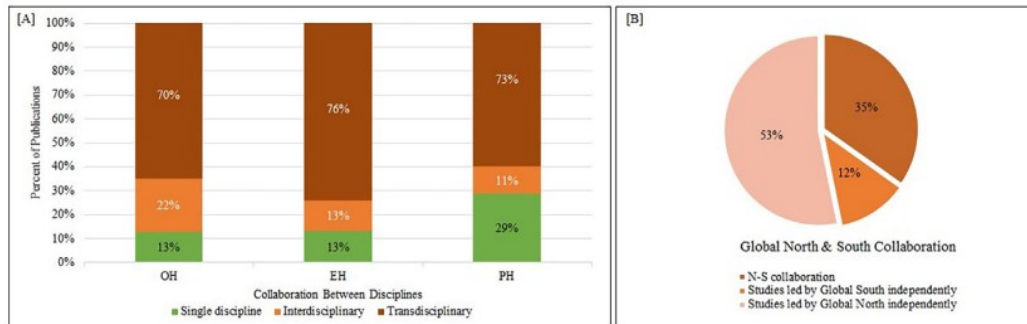


Figura 2 (A) Percentuale di pubblicazioni collaborate tra discipline dal 2015 al 2021, (B) Percentuale di articoli collaborati nel Nord e nel Sud del mondo (Talukder et al., 2024, p. 70)

Nonostante le differenze, i tre concetti mirano a preservare e sviluppare la connessione tra salute umana, animale e ambientale riconoscendo l'importanza degli ecosistemi, del cambiamento climatico, della sostenibilità, dei determinanti ecologici e sociali nella salute.

Planetary Health si concentra sulla relazione tra la società umana e l'ambiente; cerca di promuovere uno sviluppo sostenibile operando con strategie di mitigazione e adattamento, per far fronte alla crisi ambientale (perdita di biodiversità, cambiamento climatico, innalzamento del livello del mare, scioglimento dei ghiacciai, desertificazione e aumento della temperatura). *One Health* riconosce l'interdisciplinarietà tra salute umana, animale e ambientale, considerandole come discipline integrate e collaborative che mirano al monitoraggio e al controllo delle minacce sanitarie condivise tra i sistemi.

Eco Health considera parte della salute gli aspetti ecologici, sociali ed ecologici; le interazioni tra i sistemi complessi generano il concetto di salute di uomo, animali e ambiente (Talukder et al., 2023).

Secondo Trienekens et al. (2021) l'educazione alla salute planetaria si basa su cinque ambiti fondamentali, i quali comprendono l'essenza della conoscenza e dei valori della salute planetaria pratica:

1. **L'interconnessione con la Natura:** approccio in cui in cui gli aspetti cognitivi (il senso di connessione), affettivi (la componente di cura), e quelli comportamentali (l'impegno ad agire) sono integrati quando si progettano strategie educative trasformative.
2. **L'antropocene** (attuale epoca geologica) e la salute: dominio che si concentra sulla comprensione di come uno specifico antropocene sia collegato all'impatto sui sistemi naturali della Terra causando esiti a livello sanitario e dei fattori sottostanti che migliorano o peggiorano i risultati sanitari.

3. **Il pensiero sistemico e la complessità:** dominio che riguarda l'interconnessione dei vari elementi che si fondono in sistemi complessi. A scopi educativi è necessario comprendere i collegamenti tra cambiamenti ambientali e salute umana con riferimento alle caratteristiche dei sistemi adattivi complessi.
4. **Equità e giustizia:** dominio che si fonda sul riconoscimento dei diritti dell'uomo e della natura e quindi sull'eliminazione delle disparità sistemiche tra popolazioni.
5. **Costruzione del movimento e cambiamento dei sistemi:** allude alla necessità urgente di creare un movimento basato su relazioni inclusive, strategie ponderate, comunicazione efficace e partenariati trasformativi. Studenti e professori possono adoperare di questo dominio per costruire movimenti efficaci per sostenere il cambiamento dei sistemi.

Un sistema educativo basato sui seguenti principi è basato sull'azione ed è trasformativo. L'obiettivo di tale sistema educativo è di formare comunità locali e globali per il raggiungimento di benessere personale e sociale, giustizia e un ambiente prospero per tutti.

2.5 Educazione in natura: esperienza in un centro estivo per bambini in ambiente montano e nel “Bosco degli Elfi”

Il seguente sotto capitolo si compone di due interviste semi – strutturate, svolte seguendo un metodo qualitativo, a Elena Ladu, referente del centro estivo “Il Punto”, counselor formatrice ad indirizzo psico-sintetico e Marcello Vallese, ideatore del “Bosco degli Elfi”, istruttore di *nordic walking* e guida escursionistica.

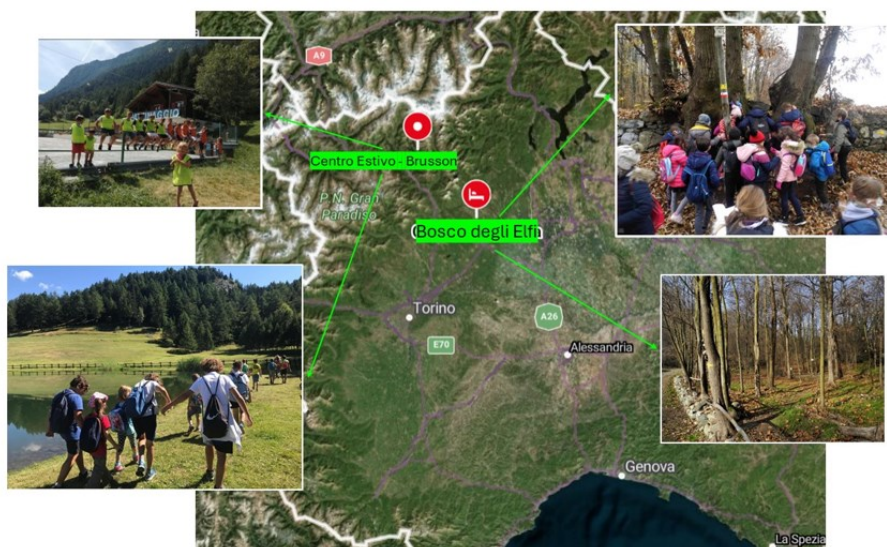


Figura 3 - Localizzazione geografica del centro estivo “Il Punto” con corrispettive immagini rappresentative e localizzazione geografica del “Bosco degli Elfi” con corrispettive immagini rappresentative

INTERVISTA: le informazioni sono state raccolte tramite i seguenti item

Biografia personale	Informazioni sull'attività	Dati
Età e luogo di nascita	Nascita e sviluppo	Frequenza dei partecipanti
Residenza nel corso della vita	Descrizione	Dati biografici dei partecipanti
Formazione ed esperienze	Motivazioni	Luogo di provenienza dei partecipanti
	Cambiamenti	Promozione dell'attività

La prima intervista riguarda la storia e l'attività di Elena Ladu.

Elena Ladu è nata nel 1977 a Torino e cresciuta nella periferia della città. Ha avuto un percorso formativo particolare: alle scuole superiori frequentò una scuola alberghiera nel campo amministrativo per seguire la passione delle lingue e del viaggiare, con il tempo scoprendo un'affinità per il sostegno, la disabilità e la comunicazione non verbale intraprese un percorso universitario in psicologia e di seguito una formazione come counselor psico-sintetista.

Visse nella città di Torino finché si trasferì nel Canavese con il marito. Il suo richiamo per la Natura era molto forte, fin dall'infanzia, anni in cui frequentava la montagna grazie alle escursioni in montagna organizzate dal Don dell'oratorio.

«Sentivo un richiamo della Natura senza paura. Nelle giornate avevo bisogno di passare del tempo a contatto con la Natura per riacquisire energia rubata dalla città. Nel bosco potevo rallentare, partivo con l'obiettivo di fare sport performativo ma in realtà il tempo si ridimensionava».

La decisione di intraprendere l'attività di centro estivo per bambini e ragazzi nacque a seguito di casualità. Si trasferì con la famiglia a Brusson, comune della Valle d'Aosta, nella media Val d'Ayas, per poter vivere una realtà più tranquilla e ritrovare un ambiente naturale; volendo poi conciliare la famiglia e il lavoro pensò che il luogo, adiacente al bosco, sarebbe stato adatto per creare un'attività di centro estivo (fig. 3).

Dice: «Ho sfidato le sorti del posto, perché nel paese non era mai stato fatto un centro estivo, è un paese con pochi residenti e tanti turisti, ma pensai fosse una risorsa, unire bambini di posti diversi, bambini di città che vivono vite molto frenetiche durante tutto l'anno e bambini di montagna che sono già abituati a vivere la lentezza».

Quello che emerge, chiedendo le motivazioni della realizzazione del centro estivo, è la necessità di riportare i bambini a stare bosco e viverlo.

«Dall'esperienza all'aperto i bambini si relazionano in maniera differente tra di loro e con loro stessi perché imparano a rispettare la Natura e cogliere da essa aspetti fantastici. L'energia degli adulti che fanno attività in Natura viene percepita dai bambini in modo amplificato, dato che sono delle spugne, è un vissuto che si portano dietro e che possono rilasciare quando si trovano in città».

Il centro estivo è rivolto a bambini e ragazzi, dai 3 anni ai 13 – 14 anni. Si svolgono prevalentemente attività all'aperto, giochi organizzati, sport e camminate nei boschi. Per i più piccoli si svolgono attività base di ricerca nella Natura, per risvegliare la creatività, l'esplorazione e il senso di meraviglia, mentre per i più grandi si organizzano attività più strutturate prevalentemente in ambiente naturale per sviluppare o migliorare il rapporto con la Natura e con gli altri.

Elena osserva nei bambini l'incapacità di rallentare e di conseguenza di vivere l'ambiente naturale; essi sono abituati a ritmi troppo frenetici, scanditi da attività e impegni quotidiani che non permettono loro di conoscere la noia e quindi di sviluppare coscienza del sé. Proprio per questo motivo il centro estivo alterna momenti organizzati di gioco all'aperto e di camminate in montagna a momenti più liberi in cui i bambini hanno libertà di organizzarsi il tempo e lo spazio.

«La montagna aumenta il senso di responsabilità. Alcune regole che vengono date per rispettare l'ambiente e prestare attenzione formano i bambini a una nuova mentalità. I bambini sviluppano maggiore rispetto verso gli altri e verso l'ambiente».

Elena riconosce nei bambini un'innata tendenza alla creatività e alla meraviglia; nel corso delle settimane di partecipazione al centro estivo i bambini riescono ad adattarsi al luogo facendo emergere la capacità di “meravigliarsi della meraviglia”, ovvero stupirsi delle piccole cose come i fiori, le piante o l'acqua che scorre nel fiume.

Un effetto particolare che emerge riguarda le relazioni tra bambini e ragazzi: si riescono a sviluppare relazioni positive caratterizzate da empatia e cooperazione, anche se i bambini più piccoli, inizialmente, mostrano più difficoltà a intraprendere relazioni con gli altri a causa dell'ambiente molto ampio che per alcuni diventa dispersivo e genera comportamenti aggressivi. I bambini ritrovando il loro spazio e il loro tempo riescono solitamente a sviluppare relazioni pure, non mediate e non filtrate.

Alla domanda specifica sui cambiamenti percepiti nel corso degli anni Elena risponde riferendosi soprattutto a variazioni numeriche dei bambini, inizialmente c'erano 15 – 20 bambini dai 5 ai 13 – 14 anni mentre negli ultimi anni si è ampliato il servizio anche a bambini

dai 3 anni e la frequenza è aumentata notevolmente fino ad arrivare a 85 – 90 bambini e ragazzi nelle settimane di più afflusso.

L'attività di promozione è stata svolta da Elena, con pubblicità tramite i social e soprattutto con un contatto diretto con le famiglie, cercando sempre di mantenere relazioni positive con loro.

In conclusione, l'attività estiva si compone di momenti ricreativi per bambini e ragazzi, con l'obiettivo di rendere il loro tempo libero un'opportunità di crescita. Osservando grandi difficoltà relazionali e motorie, soprattutto a seguito della pandemia da COVID – 19, è diventato necessario incrementare occasioni d'interazione e di movimento.

«A livello sportivo i bambini sono meno attivi di una volta, lo sport viene sottovalutato e anche il gioco non è più abitudine quotidiana».

Senza una formazione specifica, Elena, direttrice e organizzatrice del centro estivo, ha notato la necessità di vivere in prima persona e far vivere ai bambini e ragazzi l'ambiente naturale, in modo rispettoso e consapevole. Elena ha captato i benefici che può dare la Natura sia nella crescita del singolo che nella gestione del gruppo; intende l'ambiente naturale come un efficace metafora per imparare a gestire il proprio tempo, conoscere sé stessi e rapportarsi con gli altri. Con questo approccio i bambini hanno il permesso di essere bambini, liberi esploratori del mondo naturale usufruendo di tutti i sensi.

Dalla mia esperienza personale, da animatrice al centro estivo “Il punto”, posso affermare che i bambini sono fonte di saggezza. Essi sono a contatto stretto con le origini dell'esistenza, sono semplici e autentici. Quando si interfacciano con un contesto naturale e di gruppo si liberano delle maschere e dai filtri acquisiti dai contesti più limitati e diventano connessi a sé stessi e al mondo. Ho avuto la possibilità di osservare i bambini nell'interazione con l'ambiente, a volte molto faticoso, perché richiede loro abilità fisiche e di auto gestione, ma allo stesso tempo è un ambiente in cui la loro fantasia può liberarsi. Inizialmente, soprattutto i bambini più piccoli, hanno difficoltà a capire come poter giocare insieme, cooperare senza prediligere, ma dopo qualche giorno, in autonomia, capiscono che insieme possono fare di più e meglio. Tutto segue un flusso naturale, senza fretta ma con solo accoglienza del divenire.

La seconda intervista riguarda la storia e l'attività volontaria di Marcello Vallese.

Ho avuto l'occasione di incontrare Marcello un giorno d'autunno nelle colline del Piemonte mentre percorrevo un cammino devozionale conosciuto come Cammino di Oropa.

In mezzo al bosco, dopo una lunga stradina sterrata, nasce il “Bosco degli Elfi”, un piccolo pezzo di terra ricco di vita presente e passata. In ecopsicologia si parla di *Genius Loci*, l'identità dei luoghi. Fin dall'antichità era corretto chiedere il permesso di entrare nel luogo dello spirito;

iniziare l'esperienza immersiva nel bosco con questo gesto è un segno di rispetto verso la Natura.

Appena mi sono immersa nello spirito del "Bosco degli Elfi" mi sono sentita accolta e protetta; la luce del sole filtrava dalle foglie degli alberi, le piccole casette costruite in mezzo ai tronchi permettevano di incontrare una vita immaginaria e mitologica, i due antichi ciliegi e il castagno antico di 400 anni.

Marcello Vallese nacque a Roppolo, nel 1957, si diplomò come ragioniere, si occupò di acquisti, controllo qualità, sicurezza sul lavoro e ambiente in una azienda milanese che aveva delle filiali nel nord Italia. Poco prima del pensionamento fece il corso da istruttore di *nordic walking* e dopo alcuni anni, per poter portare le persone in modo sicuro in Natura, fece il corso da guida escursionistica.

Egli, nato e cresciuto in un luogo adiacente ai boschi, afferma di aver sempre avuto una tendenza a stare e vivere in Natura e riuscì a passare più tempo a contatto con essa con l'escursionismo, precisamente con il *nordic walking* o camminata nordica. Essendo parte di una associazione, ogni fine settimana, riprese a passare tempo in Natura, momento di cui sentiva molta mancanza. A seguito, con il diffondersi dei cammini devozionali e vivendo in un paese di passaggio della Via Francigena, entrò nell'associazione della Via Francigena di Santhià.

Si appassionò molto al mondo dei cammini, per lui sono momenti di incontro con la Natura e con le persone con cui è possibile costruire un rapporto puro, libero e tranquillo. Durante l'intervista dice: «C'è maggiore risonanza emotiva. La gentilezza richiama gentilezza. È bello trovare la gentilezza. Si ritrova l'umanità che si è persa perché ci obbligano ad essere sempre in competizione, stare in Natura insegna la gentilezza, anche se è presente la violenza come sopravvivenza. Quando una persona fa un cammino in Natura ha bisogno di tre cose: lavarsi, mangiare e dormire, torna ai bisogni primari, una quarta cosa che non sa di avere bisogno è l'umanità perché lentamente ritrova il rapporto umano che di solito è molto ristretto e tirato. Normalmente quando incrociamo qualcuno che non conosciamo anche se è del nostro paese non ci salutiamo; invece, il pellegrino vive anche del bisogno dell'umanità che può essere rappresentata da un saluto di un'altra persona».

Inoltre, egli afferma che grazie ai cammini, ha potuto riscoprire l'utilità dei cinque sensi; capacità che permette di ampliare la percezione del mondo. «Come camminatore riscopri l'ascolto, i piedi vanno da soli, la mente viaggia e il contatto umano è necessario. Si riscopre il piacere delle comunicazioni lente, delle conoscenze casuali, senza nessuno scopo, semplicemente necessarie per scambiarsi vissuti».

Marcello sostiene che la necessità di stabilire un nuovo contatto con la Natura sta emergendo, si può vedere dal numero di camminatori che ogni anno è crescente. Nella sua vita, fin dall'infanzia, ha potuto conoscere e rapportarsi con il mondo naturale, gli animali, gli alberi e le piante, riuscendo così a non perdere la sua parte più selvaggia.

Tutte queste sensazioni fecero nascere l'attività del "Bosco degli Elfi". «Nacque tutto un giorno durante la pulizia di un sentiero, un signore vide un ceppo di un albero morto e ha detto che sembrava la casa di un elfo, oggi è la casa dell'elfo Ugo, intorno al ceppo si vedevano altre specie di alberi diversi, a cui poi riuscì a dare un nome (fig. 3)».

Dopo aver visto il ceppo dell'albero e le numerose piante nacque l'idea di creare delle piccole case per gli Elfi e di nominare le piante e gli alberi; man mano che il bosco prendeva forma scaturisce l'idea di far conoscere il bosco a adulti e bambini.

Marcello riferisce che la creazione del percorso nel bosco avvenne grazie alla cooperazione con i suoi soci.

L'attività in collaborazione con le scuole è riferita a bambini dai 3 ai 17 anni. «Ai bambini che porto cerco di fargli vedere le varie fioriture delle piante. Ho creato un percorso visivo sensoriale: si cammina nel bosco, si osservano gli alberi, si toccano le cortecce, si vedono le case degli elfi e al centro del bosco c'è un "aula", un falò, dove si fa ascolto del bosco; arrivati li faccio sedere i bambini sui tronchi (25 – 30 bambini), facciamo due o tre minuti di silenzio assoluto, per ascoltare i rumori del bosco, gli uccellini, gli insetti, il vento, e quando si riesce facciamo una sorta di meditazione, anche se non è il mio mestiere. Siccome gli racconto che servono almeno dieci alberi per fare l'ossigeno che serve ad una persona per respirare facciamo il ringraziamento in forma mentale dell'albero e con i piedi ascoltiamo le radici che si muovono sotto e l'energia che ci danno e poi loro mi raccontano cosa hanno pensato e percepito, questo riesco a farlo fare anche con i bambini piccoli perché loro vedendomi come un anziano conoscitore del bosco percepiscono sicurezza e fiducia in ciò che faccio e dico. Usciti dal bosco si canta tutti insieme per concludere nel divertimento.

Abbiamo camminato, abbiamo fatto conoscenza del bosco, ascoltandolo con tutti i cinque sensi, e quindi si conclude con un po' di divertimento. Durante il percorso i bambini solitamente fanno la pausa pranzo e, educatamente, hanno molto rispetto del luogo, lasciando sempre tutto pulito». Marcello, dalla sua esperienza con le persone, ha osservato che sia adulti che bambini sono legati all'anima del luogo. Negli adulti emerge più spesso quando entrano in contatto con un manufatto quasi assurdo, come il campanile al centro del bosco che portai a vedere, ricco di carica energetica e molto misterioso, mentre nei bambini è una credenza innata.

Anche in questa intervista, emerge che il senso di meraviglia e di creatività nei bambini è molto presente e primordiale.

Per quanto riguarda i numeri raggiunti di visitatori del bosco, egli parla di circa 500 ragazzi e bambini e circa 3000 adulti, comprendenti anche i partecipanti ai percorsi escursionistici. Ogni classe di bambini è composta da 25 – 30 studenti. Egli insiste con gli insegnanti sul mantenere un numero più limitato per potersi rapportare con ogni singolo membro del gruppo. «Devo riuscire a parlare con tutti per almeno qualche minuto perché devo riuscire a connettere tutti con l'ambiente e con me. Ho bisogno di capire cosa stanno sentendo i bambini per poter comprendere la loro sensibilità, io sono il mediatore tra loro e ciò che le sta intorno».

L'attività è frutto di passa parola, senza alcuna pubblicità, Marcello si affida a chi lo conosce già e chi, passando per il cammino, si sofferma nella magia del "suo" bosco.

«Per me deve essere divertimento e non lavoro, per questo non prendo impegni grossi e impegnativi perché ricerco sempre la naturalezza dell'incontro e dell'attività. Non mi interessa trasformarla un'attività economica, è un hobby e deve rimanere tale, perché voglio riuscire a mantenere il messaggio vero, puro e tranquillo che voglio trasmettere».

CAPITOLO 3

Eco - salute: le terapie basate sulla Natura per affrontare disturbi fisici e mentali

È ormai necessario un cambiamento della concezione di salute e di cura. Negli ultimi decenni sono emerse sempre più malattie croniche, ovvero patologie legate alle caratteristiche individuali ma anche ai fattori ambientali: fisici, chimici, biologici, sociali ed economici. Gli agenti inquinanti emessi nell'atmosfera impattano la stabilità, il funzionamento e la trasmissione del Genoma, modificando il fenotipo. Inoltre, è chiaro ormai che anche la diffusione di nuove pandemie sia dovuta alle condizioni ambientali sfavorevoli. Per di più, la disconnessione con la Natura viene considerata come causa di stress sociale e ridotto benessere psicologico (Vinci, 2023).

Dunque, nasce la necessità di un nuovo paradigma di pensiero che prevede l'unione di Natura e cultura, mente e corpo, specie ed ecosistemi, identità e diversità. Imprescindibile è l'idea di un unico destino collettivo, dell'umanità intera comprensiva di tutte le specie viventi. Questo approccio emergente prende il nome di "scienza e medicina della complessità", in quanto presuppone una comprensione unitaria della realtà.

Ritorna il ruolo del medico platonico, il "medico dei liberi", che si occupa di studiare la causa del male, focalizzandosi sul corpo passando dalla conoscenza dell'intero, non solo come medico ma come uomo.

Dalla medicina basata sull'evidenza ci si dirige verso la medicina del caos e della complessità (Vinci, 2023).

3.1 Ambiente e salute

«Non si può essere sani in un mondo malato». (Papa Francesco, 2020)

Il pianeta sta manifestando l'interdipendenza tra la salute ambientale, animale e umana, sottolineando il tempo limitato che rimane per salvare gli ecosistemi.

One Planet, One Health, un solo pianeta, una sola salute; il benessere del Pianeta è strettamente correlato agli ecosistemi da cui l'uomo dipende. «La salute dell'uomo, quella degli animali e quella delle piante e dell'ambiente che ci ospita e di cui facciamo parte, dipendono l'una dall'altra» (<https://oneplanetschool.wwf.it/corsi/one-planet-one-health>).

La cura dell'ambiente e della salute coincidono; per fermare la deriva bisogna agire tramite una conversione ecologica, una transizione necessaria sulla produzione per ridurre l'impatto ambientale, soprattutto per agire sulla crisi della biodiversità.

Il cambiamento deve avvenire a livello del singolo individuo, sullo stile di vita, sulle scelte dei consumi e sulle relazioni con il territorio e con gli altri esseri viventi (Viale, 2023).

La qualità dell'ambiente è dunque determinante per il benessere degli esseri viventi. È evidente che vivere in un ambiente insalubre, esposto all'inquinamento, incide sulla salute dell'uomo e sulle prospettive di vita. Viceversa, una sana alimentazione, un buon stile di vita e un ambiente prospero contrastano gli effetti negativi dei fattori di stress ambientale.

I determinanti di salute, che un tempo si riducevano a sesso, età, fattori genetici e costituzionali, vengono ampliati; gli stili di vita e le condizioni socioeconomiche vengono considerati aspetti condizionanti per la salute e per l'aspettativa di vita (Porcile et al., 2023).

Il progressivo innalzamento della prospettiva di vita non sempre comporta un buono stato di salute, soprattutto negli ultimi anni di vita. In Italia si riporta un incremento delle malattie croniche, del tasso obesità, di soggetti con diabete di tipo 2, di casi di ipertensione e di cancro, comportando anche un incremento della spesa sanitaria. Diventa essenziale agire con attività preventive per un "invecchiamento ottimale". Bisogna adoperare sulla riduzione della vulnerabilità individuale e aumentare il grado di resilienza tramite il cambiamento dei comportamenti individuali, come l'alimentazione, il movimento regolare, la qualità dell'ambiente, il superamento di squilibri socioeconomici e di genere (Di Ciaula, 2023).

Dal momento che la salute dell'uomo dipende dall'interazione con l'ambiente, anche la responsabilità etica dei servizi sanitari diventa di cruciale importanza. L'assistenza deve essere in ottica preventiva e rispettosa dell'ambiente.

Per rispettare gli obiettivi stabiliti nella conferenza di Glasgow del 2011, gli interventi sanitari di medici e operatori, dovrebbero essere volti al contenimento del riscaldamento terrestre, che ha conseguenze pesanti sulle condizioni di salute. Per indirizzarsi verso gli obiettivi prefissati, le istituzioni dovrebbero organizzare gruppi di operatori sanitari interessati alla sensibilizzazione sui fattori ambientale correlati alla salute che perseguano la "Road Map" dei propositi indicati negli accordi di Glasgow.

I servizi sanitari, per ridurre l'impatto ecologico, devono impegnarsi a ridurre le emissioni degli edifici (ospedali, poliambulatori ...), migliorare le efficienze dei trasporti, ridurre il volume dei rifiuti sanitari, promuovere una alimentazione sana e sostenibile, ridurre l'inquinamento da farmaci, da gas anestetici e da materiale radioattivo, migliorare l'appropriatezza delle cure. L'appropriatezza delle cure si riferisce al diritto dell'assistito di avere tutte le cure necessarie ma non una di più (Bonaldi et al., 2022).

3.2 *Slow Medicine* e *Montagna Slow*

Con il progetto dell'associazione "*Slow Medicine*" e con il successivo progetto internazionale "*Choosing wisely Italy*", si divulga l'importanza di sviluppare un modello assistenziale basato sulla comunicazione tra medico – paziente per agire nel modo più opportuno, riducendo al minimo l'impatto sulla persona e sull'ambiente.

Il modello assistenziale "bio – psico – sociale", caratterizzato dal rapporto causa – effetto, è ormai superato. È necessario che il medico consideri, non solo aspetti lineari, tecnici e scientifici, ma aspetti affettivi, psicologici, spirituali e sociali in cui il paziente è immerso. Questo nuovo modello, che considera sia il medico che il paziente soggetti integrati e interagenti con un ecosistema, può prendere il nome di modello "ecologico" (1977).

La sfida di oggi riguarda l'azione assistenziale non solo sulla salute del singolo ma del collettivo sociale e ambientale (Porcile, Miserotti, 2023).

Slow Medicine viene definita come un'idea e una rete. Un'idea perché, dall'esperienza di diversi operatori dell'ambito sanitario, emerge il pensiero che cure adeguate, di buona qualità e una corretta comunicazione tra medico – paziente possano favorire la riduzione di costi e sprechi, sostenibilità delle risorse e dei sistemi sanitari e possano migliorare la qualità della vita delle persone.

Slow Medicine è anche una rete, in quanto i fondatori e operatori agiscono in diversi punti del sistema, dalla qualità all'organizzazione sanitaria, dalla formazione alla prevenzione, alla medicina sociale, alla comunicazione visiva, con l'obiettivo di promuovere un sistema sanitario di qualità sostenibile.

Il termine "*slow*" non vuole rimandare alla traduzione italiana della parola "lenta" ma piuttosto "riflessiva". Si vuole sviluppare una medicina, basata sull'*evidence-based medicine*, che sia riflessiva sulla ricerca della cura, fondata sulla prevenzione e la cura personalizzata. La medicina moderna, molto tecnologizzata, diventa una pratica aggressiva, frenetica, non curante dei bisogni e della soggettività del singolo; contrariamente la medicina *slow* garantisce al paziente la centralità sia nella diagnosi che nel trattamento, adattando le linee guida a ciascuno. Nel manifesto di *Slow Medicine* vengono indicati i principi chiave: la medicina, secondo questo approccio, deve essere sobria, rispettosa e giusta.

Una medicina sobria perché "fare di più non vuol dire fare meglio"; l'intervento deve essere moderato, graduale ed essenziale, inoltre, deve badare agli sprechi rispettando l'ambiente e salvaguardando l'ecosistema, tenendo in considerazione le risorse disponibili. Gli interessi economici, la cultura e la società hanno sovrastato l'equilibrio ambientale e l'integrità

dell'ecosistema, preferendo un modello di eccessivo consumo di prestazioni sanitarie, usufruendo di nuovi trattamenti e procedure diagnostiche.

Slow medicine diffonde una medicina rispettosa, accogliente nei valori, nelle preferenze e degli orientamenti dell'altro. È un principio che favorisce la comunicazione onesta, attenta e completa verso il paziente.

L'approccio *Slow* agisce in modo preventivo, tutelando la salute con cure appropriate alla persona e alle circostanze. È una medicina che si impegna ad assicurare l'accesso ai servizi sanitari a tutti, contrastando le disuguaglianze sociali (<https://www.slowmedicine.it/il-manifesto-di-slow-medicine/>).

L'aspetto fondamentale delle scelte sanitarie *slow* è il rispetto nei confronti del paziente, inteso come individuo autonomo, capace di prendere decisioni, bisognoso di essere ascoltato riguardo le sue personali esigenze.

Come afferma Giorgio Bert, uno dei fondatori del movimento, «se il medico è “esperto” di patologia, il malato è “esperto” di sé», per questo motivo è importante valorizzare il dialogo tra le due fonti di conoscenza.

La medicina, intesa come scienza empirica basata su esperimenti e ipotesi verificabili, tratta le persone come casi medi studiati nelle pubblicazioni scientifiche. Diversamente, è necessario considerare il singolo individuo nelle sue specificità biologiche, individuali, caratteriali, etiche per poter affrontare il problema con il trattamento migliore. Non si può curare in modo standardizzato ma bisogna avere ascolto verso le necessità del singolo paziente considerando la sua complessità (Chiarlo, Arcadi, Bobbio, 2022).

A giugno del 2019 si è tenuto il primo incontro per ideare il progetto Montagna *Slow*, basato sui tre principi etici dell'associazione *Slow Medicine*, sobrietà, rispetto e giustizia. Esso si è sviluppato a partire dall'incontro della Dott.ssa Sandra Venero, medico e vicepresidente di *Slow Medicine*, Maurizio Bal, maestro di sci e insegnante e Anna Galliano, insegnante, con l'obiettivo di diffondere una nuova modalità di vivere la montagna che favorisca la salute, il benessere e la tutela dell'ambiente e della biodiversità.

Nell'intervista a Maurizio Bal, durante il convegno “Montagna slow, natura è salute”, definisce il suo percorso vissuto come maestro di sci “dall'esperienza al pensiero”; egli, già prima di unirsi nel progetto Montagna *Slow*, propose una nuova modalità di vivere la montagna e lo sci nei testi “Viaggio nella neve di un maestro di sci” (2008) e “Slow Ski sciare diversamente” (2011).

Nelle sue riflessioni emerge un'interpretazione delle attività legate alla montagna e alla neve che potessero incrementare il benessere, la salute, la pace, l'armonia e la conoscenza del

territorio, discostandosi dall'emergente concezione legata alla velocità, alla prestazione, alla necessità di avere nuovi impianti e piste innevate con neve artificiale, contro Natura. «Le piste possono diventare luogo di vivere lo sci o le passeggiate in varie dimensioni, recuperando la lentezza. Piste dell'arte dove ammirare le sculture di artisti locali e dello yoga dove fare meditazione, piste dove poter svolgere esercizi lenti di Tai Chi, piste dello spirito con angoli distinti da simboli di riflessione spirituale, piste della conoscenza dove soffermarsi a osservare la vegetazione e le tracce degli animali, piste accompagnate dalla musica».

Maurizio Bal considera la montagna come un luogo con tante possibilità e, se vissuto in un certo modo, può essere accessibile a tutti, non elitario e benefico per la salute fisica e mentale. Montagna *Slow* è un progetto che ha l'obiettivo di incrementare la connessione dell'uomo con la Natura, per contrastare cause di malessere e patologie vere e proprie, soprattutto in bambini e adolescenti. Vivere momenti in un ambiente naturale permette di sentirsi parte di un tutto molto più ampio nel "qui e ora"; grazie alla Natura si riesce a rallentare dai ritmi quotidiani, ampliando i sensi in un ascolto attivo dei numerosi stimoli offerti.

È necessario riconoscere nella montagna e nell'ambiente naturale, il più grande patrimonio umano, con cui bisogna rapportarsi in modo rispettoso e agire per preservarlo.

3.3 Interventi terapeutici basati sulla natura compresi nelle prescrizioni verdi

Il riferimento teorico di base che sostiene l'effettivo beneficio del contatto dell'individuo con la Natura è limitato alla Teoria del Ripristino dell'Attenzione (ART, Kaplan, 1989) e alla Teoria della Riduzione dello Stress (SRT, Ulrich et al., 1991).

La Teoria del Ripristino dell'Attenzione, collocata in una prospettiva cognitivista, si fonda sull'idea che l'attenzione diretta sia limitata e soggetta alla stanchezza, se usata in maniera eccessiva. L'affaticamento può essere ridotto se invece di utilizzare l'attenzione diretta si attiva l'attenzione involontaria; l'ambiente naturale ha la capacità di attivare l'attenzione involontaria, che non richiede uno sforzo mentale elevato verso gli stimoli ed è attratta da elementi affascinanti.

L'attenzione involontaria o *fascination*, secondo Kaplan (1995), si può distinguere, secondo una dimensione di intensità, in: *hard fascination*, ovvero l'attenzione impegnata dall'individuo quando si trova in un ambiente caratterizzato da forti rumori e *soft fascination*, quando l'ambiente in cui è inserito l'individuo è silenzioso e di conseguenza rigenerativo.

Oltre alla *fascination*, un ambiente per essere rigenerativo deve essere diverso dal contesto che ha creato stanchezza mentale (*being away*), deve avere estensione, ovvero l'ambiente deve

creare la percezione di essere in un luogo aperto, senza confini (*extent*) e deve essere compatibile con gli obiettivi e le intenzioni dell'individuo (*compatibility*).

Kaplan sostiene che la *fascination* può essere implementata tramite la pratica di meditazione di consapevolezza, l'individuo può imparare in modo involontario concentrandosi pienamente sul compito da svolgere (Kaplan, 2001).

Diversamente, la Teoria della Riduzione dello Stress, elaborata da Ulrich et al. (1991), sostiene che passare del tempo in natura può aumentare il senso di benessere e ridurre lo stress. Inoltre, emerge che l'uomo è biologicamente connesso all'ambiente naturale, soprattutto è affiliato emotivamente verso ambienti ricchi di vegetazione perché è il luogo in cui è cominciata l'evoluzione. Gli stimoli dell'ambiente naturale, come acqua, fiori, alberi equilibrano i livelli di stress e suscitano risposte emotive caratterizzate da sensazioni piacevoli.

In riferimento al quadro illustrato, si stanno consolidando a livello internazionale e affermando a livello nazionale le *Green Prescriptions* (GP). Il termine "**Green Prescription**", coniato alla fine degli anni '90, inizialmente indicava specifiche indicazioni mediche, per migliorare la salute e il benessere e ridurre malattie non trasmissibili, che riguardavano l'attività fisica e l'alimentazione. In seguito, il termine incluse anche tecniche diagnostiche sostenibili in via di sviluppo, in quanto si notò un forte impatto positivo dell'ambiente naturale sulla salute. In modo specifico aumentando il contatto con la Natura, si possono riscontrare risultati positivi sul benessere, sui livelli di stress, sulle malattie croniche e sulla prospettiva di vita (Piras et al., 2023).

Gli interventi riguardano l'aumento di aree verdi nei luoghi quotidiani, per avvicinare l'uomo alla Natura. I programmi e i progetti variano da attività in palestre verdi, di giardinaggio, a contatto con animali a Terapia forestale, terapia orticola, onoterapia ...

L'implemento di attività in Natura, con conseguente miglioramento del rapporto con essa, incide sulla consapevolezza ambientale, che favorisce la messa in atto di comportamenti pro-ambientali riferiti alla conservazione, ai metodi di gestione e al trattamento dell'ambiente naturale e animale (Piras et al., 2023).

Sintetizzando, le strategie di intervento raccomandate dai modelli per Sistemi Sanitari sostenibili si riferiscono alla riduzione delle emissioni derivanti la fornitura di servizi sanitari, la riduzione della domanda di servizi sanitari e la garanzia di cure adeguate a tutti, evitando trattamenti non necessari, principi che sono alla base anche del progetto *Slow Medicine*.

Nell'ambito dell'ecopsicologia si parla anche di eco-terapia: un servizio di sostegno e cura, basato sulle teorie dell'ecopsicologia, che intende la salute (fisica e mentale) di un essere umano insita nel contesto della salute della Terra e dei suoi ecosistemi naturali (Swimme e Berry, 1994; Clinebell, 1996). L'eco-terapia aiuta le persone a connettersi con la Natura per aiutare ad affrontare le malattie fisiche e mentali (Buzzell e Chalquist, 2009). Questa idea di riconnessione cerca di ricordare che, come esseri umani, siamo parte degli ecosistemi piuttosto che separati da essi (Jones, 2010; Totton, 2011).

L'eco-terapia è evidenziata da numerosi approcci: *green exercise* (Pretty et al., 2005, 2007), *green views* (Ulrich, 1984; de Vries et al., 2003), la terapia orticola (Linden e Grut, 2002), la terapia della natura selvaggia (Russell, 2001), la terapia del corpo attraverso il movimento (Clinebell, 1996), l'arteterapia (Degges-White e Davis, 2010) e la terapia assistita da animali (DeMayo, 2009). A volte, l'eco-terapia può consistere semplicemente nel portare la terapia della parola più tradizionale all'esterno, in un giardino, in uno spazio pubblico, in una foresta o in spiaggia. L'eco-terapia spesso incorpora elementi di pratiche di *mindfulness* (Ambrose-Oji, 2013; Jordan e Hinds, 2016). Durante la terapia all'aperto, sia la Natura che gli esseri umani fungono da terapeuti, assistendo il cliente verso la guarigione.

3.4 *Forest bathing*: interviste

Di seguito verrà approfondita la pratica terapeutica di *forest bathing* (o immersione nel bosco), citata in precedenza, grazie alle testimonianze di Vito Antonio Polito e Pierangela Fiammetta Piras, tramite un'intervista semi – strutturata.

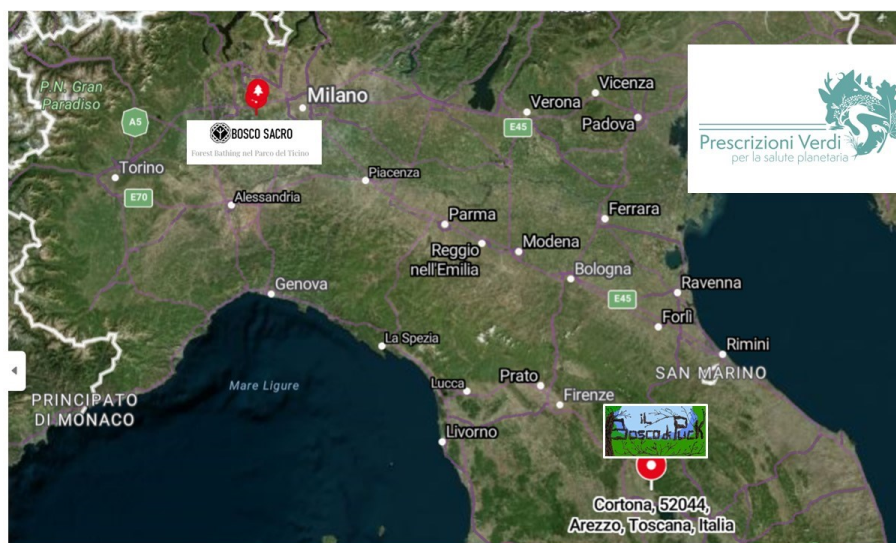


Figura 4 - Localizzazione geografica del "Bosco Sacro" e del "Bosco di Puck" con relativi loghi associativi. Entrambi parte della comunità di pratica sulle Prescrizioni Verdi con approccio alla Salute Planetaria

INTERVISTA: le informazioni sono state raccolte tramite i seguenti item

Biografia personale	Informazioni sull'attività	Dati
Età e luogo di nascita	Nascita e sviluppo	Frequenza dei partecipanti
Residenza nel corso della vita	Descrizione	Dati biografici dei partecipanti
Formazione ed esperienze	Motivazioni	Patologie trattate
	Cambiamenti	Benefici riscontrati
		Promozione dell'attività

La Dott.ssa Pierangela Fiammetta Piras, referente e coordinatore della comunità di pratica delle prescrizioni verdi (www.prescrizioniverdi.it) e dell'associazione Isde medici per l'ambiente, ideatrice e gestore del "Il Bosco di Puck": Centro Green care e Terapie Forestali – Centro di Osservazione Sperimentale in convenzione con il Laboratorio di Ecologia Affettiva dell'Università della Valle d'Aosta (LEAF/UniVdA), è impegnata in progetti di promozione della salute, prevenzione e riabilitazione. Ella è nata in un deserto roccioso in Afghanistan, un luogo in cui la Natura era selvaggia e sacra. Trasferendosi poi in Liguria si avvicina alla spiaggia, dove passa anni ad osservare i granelli di sabbia, annusare i sapori del mare e giocare con l'immaginazione. Afferma di aver acuitizzato i suoi sensi in modo spontaneo, stando nell'ambiente non per goderne ma per il piacere di osservarlo. "Era un rapporto con una Natura povera apparentemente, eppure a me ha arricchito tanto, di più di una molto ricca e soffocata da altra vita": la dott.ssa concorda che i bambini hanno bisogno di stare a contatto con la Natura, ma forse dovrebbero starci meno se la relazione viene imposta, organizzata e pianificata. Fiammetta decise di voler fare il medico già nella sua infanzia, passata tra gli ospedali per problemi di salute, con l'obiettivo di non far soffrire nessuno come lei, per errori dei medici. Con il titolo di medico, specialista in Medicina dello Sport, con perfezionamento in Medicina d'Emergenza, Fiammetta scoprì il bosco, situato vicino a Cortona (fig. 4), nel 2010, e decise di comprarlo per realizzare una palestra riabilitativa a cielo aperto. Rimase affascinata dalla Natura e dalla storia della proprietaria anziana che manteneva un legame di rispetto e amore con il suo spazio di bosco. All'inizio le conoscenze sul bosco e sulla ricchezza naturale che risiedeva in quella terra erano minime; con il tempo e con qualche difficoltà, la dott.ssa afferma di aver imparato a conoscere il bosco ascoltando i suoi segnali e osservando i suoi cambiamenti. Il bosco, come sosterebbero gli ecologi, viene definito come «un micro organismo, in cui nulla può essere toccato senza che tutto il resto ne sia influenzato».

Fiammetta sostiene di rimanere colpita dai meccanismi di difesa adottati della Natura per regolarsi e proteggersi, vale a dire dalla capacità sensoriale degli alberi, che sono in grado di comunicare, aiutarsi, curarsi, avvertirsi per i pericoli tra di loro e con gli animali.

Antonio Vito Polito è guida naturalistica ed escursionistica del Parco del Ticino (fig. 4), da tre anni si occupa in gran parte di immersioni in foresta. Egli nasce in Puglia, dove visse un'infanzia in riva al mare, senza vedere montagne né città; a seguito si trasferì a Milano, per studiare lettere e filosofia, dove si lasciò prendere dalle luci affascinanti della metropoli; un grande cambiamento avvenne quando si trasferì nel parco naturale della valle del Ticino: «Il cambiamento, era già iniziato prima, in maniera inconsapevole, probabilmente stavo già sentendo che qualcosa traballava nella società e da lì a poco ho scoperto e mi sono aggrappato alla montagna. Poi la montagna è diventato altro, una filosofia di vita, e la filosofia di vita si è trasformata in quello che poi sono diventato».

Antonio cominciò il percorso per diventare guida del parco e da quel momento intraprese diverse attività, che porta avanti ancora oggi. All'inizio la sua attività nel bosco era più strutturata: egli cercava di far connettere le persone con la Natura attraverso domande, osservazioni e racconti riguardanti la storia del bosco. L'aspetto terapeutico emerse in un secondo momento, a seguito di formazione e incontri con professionisti, quando iniziò ad accompagnare nel bosco persone con bisogni speciali che riscontrarono effetti positivi e liberatori dalla relazione con la Natura.

Antonio afferma che non è stato immediato capire come il bosco potesse migliorare il benessere del corpo e della mente: «per prima cosa, il bosco, la foresta non toglie il dolore come su un piatto della bilancia, mette sull'altro piatto qualcosa che permette di alleggerirti, aggiunge qualcosa che va in maniera opposta al dolore; la seconda cosa che ho capito è che le persone soffrono, hanno problemi gravi e un granello di sabbia in più o un granello di sabbia in meno possono influenzare il loro benessere».

Prendendo in riferimento un'intervista della dott.sa Piras, riportata in un articolo scientifico dell'Associazione Nazionale degli Operatori Professionali delle Terapie Forestali in Foreste Italiane, è possibile comprendere meglio la differenza tra immersioni in foresta e Terapie Forestali e i benefici psicologici e fisici che si possono riscontrare.

Innanzitutto, è importante sottolineare che lo stress psicofisico, al quale siamo sottoposti costantemente essendo esposti ad ambienti urbani caratterizzati da elementi inquinanti, si manifesta tramite patologie corniche. Il calo dello stress che si ottiene grazie al contatto con la Natura è di per sé benefico perché riduce lo sviluppo di stress fisici e psicologici.

La Terapia Forestale o *Forest Therapy* fa riferimento a svariate tipologie di attività svolte in ambiente naturale o a contatto con la Natura (ad esempio l'ortoterapia, la garden therapy e attività ricreative o di esercizio fisico). Le attività possono essere svolte anche in ambienti naturali più contenuti e creati in modo artificiale, anche se si determinano effetti sulla salute differenti.

A differenza della Terapia Forestale, l'immersione in foresta non prevede attività organizzate ma è un momento nella quale si sta in foresta senza impegno mentale, con tutti i sensi, per costruire una relazione con essa. Il tempo passato in foresta permette di riflettere e vagare con la mente, ripristinando le capacità di pensiero. Stare in foresta permette di vagare con la mente (*mind wandering*), azione orientata internamente e di affascinarsi dalla Natura (*fascination*), azione orientata esternamente. Dunque, l'obiettivo delle immersioni in foresta differisce anche dalle pratiche di *mindfulness* che tendono a focalizzare l'attenzione su qualcosa di specifico, come il respiro, ostacolando il *mind wandering* e la fascinazione. La dottoressa specifica che sono entrambe pratiche molto efficaci ma se unite insieme possono essere contraddittorie.

La dott.ssa Piras, durante l'intervista, afferma che, contrariamente a quanto ci si aspetta, la cosa più terapeutica che emerge è l'esperienza libera: ogni utente vaga con la mente e con il corpo, seguendo il cuore trova il suo elemento nel bosco, una nicchia terapeutica con determinate *affordance* che gli lascia qualcosa. Un altro elemento importante che viene riportato dalla dottoressa è la noia: "quando il bosco comincia ad annoiarti inizia a funzionare, una volta che ti sei annoiato e hai iniziato a conoscere il bosco e a conoscerti nella relazione con esso puoi anche svolgere delle attività più strutturate".

Pertanto, l'immersione in foresta è benefica a livello psicologico e cognitivo, attraverso il meccanismo di *mind wandering* che permette di sviluppare flessibilità mentale, associazione tra idee e pianificazione, e a livello fisico, grazie all'eliminazione di fonti inquinanti, alla ricchezza della biodiversità e alla sollecitazione sensoriale continua che induce effetti positivi sul sistema nervoso, immunitario, metabolico e cardiocircolatorio.

Questo è possibile perché l'organismo umano si è evoluto nella Natura e ha una capacità innata di rispondere positivamente agli stimoli provenienti dall'ambiente naturale.

Antonio, nell'intervista, riporta due esperienze principali grazie al quale capisce che il tempo passato nel bosco non portava benefici solo sull'attenzione ma generava cambiamenti, i più piccoli visibili fin dalla prima seduta poiché connessi allo stupore e allo sviluppo della fase integrativa, cioè alla costruzione della relazione di fusione con la foresta.

Durante il tempo di immersione in foresta, anche se non prevede specifiche attività da svolgere, ma consiste nel lasciarsi vagare con la mente e con il corpo nell'ambiente, diventa necessario che il conduttore limiti gli effetti negativi. Tali effetti possono essere legati al senso di frustrazione dal non dover fare nulla, dall'ambiente sconosciuto e dalla paura della vita naturale. Il conduttore ha il compito di accompagnare il gruppo attraverso i percorsi più adatti, dando le informazioni necessarie e non ridondanti. È necessario che i conduttori abbiano conoscenze riguardanti la salute psicofisica umana e l'ambiente della foresta, che include la biodiversità e lo sviluppo della relazione uomo – natura. Il conduttore deve conoscere bene la foresta in cui accompagna il gruppo, per poter rispettare le esigenze della Natura e degli utenti.

Il conduttore di immersioni in foresta deve sviluppare delle conoscenze simili a quelle di una guida ambientale e naturalistica rispetto alla conoscenza, alla sicurezza e al rispetto dell'ambiente ma differenti per quanto riguarda l'attività e la relazione con la foresta, caratterizzate dal piacere di stare nel “vuoto”.

«Con una guida il processo terapeutico non funziona, la guida ha bisogno di essere lì a farsi vedere che è brava, ti fa vedere cose e fa fare attività, al contrario io lavoro in maniera più simile ad Antonio perché io conosco perfettamente il bosco dove vivo e molte volte addirittura rinuncio a far vedere i posti belli per preservare l'ambiente». La dottoressa ammette di aver fatto molta fatica a distaccarsi dal metodo classico, cioè dal protocollo medico scientifico: «mi sono dovuta mettere da parte e mi sono staccata dall'esigenza di avere e trasmettere dati. Ho imparato a non dover obbligare la persona a fare un'esperienza bella, in quel momento la persona può avere bisogno di fare un'esperienza brutta». Qui ritorna il concetto di libera esperienza della persona durante l'immersione nel bosco in cui il conducente non deve intrattenere ma deve permettere che l'utente si affidi al bosco e si sintonizzi con gli elementi della foresta.

In entrambe le interviste, Fiammetta e Antonio affermano di aver costruito un forte legame con il bosco, necessario per poter portare le persone a scoprirlo senza che soffra della presenza, che a volte può essere intrusiva e distruttiva. Entrambi, prima di far accedere le persone nel bosco valutano le condizioni della Natura, sia per capire la salute del bosco sia per capire i luoghi più adatti in cui portare il gruppo di persone.

Antonio parla di una struttura generale delle immersioni nel bosco come una “cassetta di attrezzi” che contiene delle attività e delle non attività: «mi porto dietro delle attività perché nel

momento in cui mi si presenta il gruppo e vedo che tale ha la necessità di fare attività strutturate le tiro fuori, ma se invece vedo che il gruppo è abbastanza indipendente, quindi, è già stimolato nel suo guardare e nell'esplorare il bosco, non intervengo con le attività».

Il secondo punto riguarda la sequenzialità delle attività non strutturate, che prevede inizialmente la comprensione del bosco, della sua condizione e di chi è entrato o uscito e successivamente attività molto semplici come osservazione, ascolto e ricerca, che seguono la tendenza delle persone di rimanere fermi o muoversi nello spazio; «devono essere attività estremamente libere, io non dico di andare di qui o di là, non propongo meditazioni guidate o ascolto di musica; le attività che propongo, se ci sono, tendono a portarti a restare fermo».

Lo step successivo riguarda l'accompagnamento delle persone nel muoversi nel bosco, che non deve mai essere intrusivo e direttamente sulle persone, ma focalizzato sull'ambiente per comprendere se l'ambiente funziona o meno per quel gruppo specifico.

Antonio afferma che un aspetto fondamentale per riuscire a costruire la connessione con il bosco è riuscire a frequentarlo in maniera costante, osservare i dettagli e i cambiamenti, così «si entra in connessione, si cominciano a vedere le cose, se invece si cambia posto continuamente, ci si interfaccia con stimoli nuovi che non permettono di stabilire lo stesso legame. Ogni luogo ha il suo spirito, ogni posto è diverso, con caratteristiche precise».

3.5 *Healing garden*: giardini di cura e guarigione: un progetto di giardino terapeutico in ambiente ospedaliero

Il giardino terapeutico o *healing garden* è realizzato dall'unione di spazi verdi, interni e/o esterni, progettati con l'obiettivo di migliorare la salute e il benessere delle persone. La progettazione del giardino deve considerare le esigenze degli utenti e di coloro che possono accedervi, familiari e operatori medici. La vegetazione inserita nel giardino deve avere delle caratteristiche specifiche allo scopo terapeutico e nell'ambiente devono essere incluse indicazioni del percorso corretto (Mati, 2022).

L'esperienza terapeutica può essere di tipo passivo o attivo. La prima si riferisce ad attività di interazione passiva tra la persona e l'ambiente circostante: osservazione dell'ambiente, contatto e ascolto della vegetazione tramite i sensi; in sintesi, sono attività che permettono di entrare in relazione con l'ambiente tramite tutti i sensi, contribuendo alla cura medica.

Mentre, la terapia attiva prevede attività pratiche e organizzate dagli operatori sanitari in cui gli utenti interagiscono con l'ambiente: coltivazione, manutenzione e attenzione delle piante e i

frutti. Questa tipologia di giardini può prevedere l'inclusione di animali di piccole dimensioni che consentono la creazione di luoghi di unione tra flora e fauna (Di Dato, 2013).

Concludo riportando un progetto, da me elaborato in vista dell'esame universitario del corso di Ecopsicologia, riguardante la realizzazione di un giardino terapeutico in ambiente ospedaliero. Come riferimento, per lo sviluppo del mio progetto personale, ho ripreso il pensiero e i progetti realizzati da Andrea Mati. Egli, laureato in architettura, si impegna nella realizzazione di spazi verdi per favorire il reinserimento di persone appartenenti a categorie protette, con disagi psichici e sociali e, collaborando con medici specialisti, ha sviluppato giardini terapeutici specifici per permettere di integrare ai trattamenti sanitari i benefici della natura e delle piante. Dunque, i giardini terapeutici realizzati sono destinati a persone con Alzheimer, sindrome di Down, autismo, disturbi alimentari, disagi legati a stress e depressione, oltre ad essere benefici per la riconnessione con la natura. I vantaggi dei progetti terapeutici, riportati in ambito di riabilitazione cognitiva e fisiologica, riguardano la riduzione dei farmaci e il miglioramento dell'assistenza da parte degli operatori sanitari, dei familiari o caregiver. Notevole riscontro positivo si è notato su persone con disturbi psichici e sociali come ansia, depressione, disturbi dell'umore; perciò, la progettazione si è spostata anche su spazi verdi liberi con il fine di migliorare il benessere psicofisico collettivo e instaurare una relazione con gli elementi natura, con un ulteriore scopo riferito al recupero della propria dimensione umana (<https://www.piantemati.com/giardini-terapeutici/>).

«Quello del giardino è un modello terapeutico gentile, ecologico e non invasivo, complementare alle cure mediche». A.M.N. Mati

SCHEDA DI PROGETTAZIONE FORMATIVA

Titolo: L'isola dei sensi

Progetto: progetto integrato di cure complementari per la riabilitazione sensoriale e cenestesica dei pazienti con deficit neurobiologici e motori, attraverso un percorso in terrazzo terapeutico.

Finalità: questa attività è volta al fine di garantire un'assistenza complementare e occupazionale che spinga il paziente al recupero più veloce delle attività motorie, dei movimenti fini dell'orientamento spaziale e cinestetico con l'aiuto del sole, dell'aria aperta e soprattutto del contatto con colori, odori e forme vegetali.

Il *green empowerment* viene inteso come stimolo al recupero nell'ambito delle possibilità del singolo in armonia con le risorse residue.

Obiettivi:

1. recupero più veloce dell'attività motoria e dell'orientamento spaziale e cinestetico
2. migliorare il benessere psico – fisico dei pazienti
3. riscoprire il contatto con la natura e integrarlo nel percorso di recupero del paziente
4. trarre benefici mediante la stimolazione dei 5 sensi

Destinatari: Questo progetto è volto al completamento del percorso di riabilitazione motoria e neurobiologica ospedaliera dei pazienti con deficit motori e neurobiologici normalmente offerto dopo un ricovero per le patologie inerenti. Verranno integrati al progetto anche pazienti con esiti da infezione Sars Cov2 per un recupero dopo la lunga permanenza di allettamento e i conseguenti deficit respiratori.

Contenuti: il verde è l'ambiente che ha di per sé capacità terapeutiche per il recupero del benessere psicofisico, un giardino terapeutico sviluppa alcune peculiarità curative.

Progettazione (vedi fig. 5): si vuole realizzare uno spazio accessibile che tenga in considerazione eventuali limiti di movimento dei pazienti che prevede diverse aree organizzate:

- zona di ingresso: area molto importante di separazione dall'ambiente interno e più caotico;
- zone di riposo: componenti fondamentali di un giardino che sono inseriti sotto forma di panchine e balle di fieno;
- sentiero: due percorsi, uno con andamento retto e regolare e l'altro circolare su ciottoli, sabbia ed erba;
- vasi con fiori e piante: componente conoscitiva e oggetto di cura da parte dei pazienti che possono dedicarsi alla semina e alla raccolta.

Metodologia e programma:

1. L'elezione di pazienti che possono giovare della terapia occupazionale (recupero abilità di vita quotidiana) complementare con accesso giornaliero e l'utilizzo del percorso di cammino guidato dal fisioterapista;

2. L'accompagnamento dei pazienti in fase pomeridiana da parte delle unità infermieristiche o riabilitative integrate durante la fase di riposo per lo sviluppo del respiro, del tatto e delle percezioni olfattive;
3. L'implementazione orto – botanica può includere anche attività guidate di cura dei vegetali o dei fiori da parte dei pazienti stessi.

Sistemi di valutazione: la valutazione delle abilità motorie iniziale, intermedia e finale avverrà tramite una registrazione delle attività in una scheda terapeutica da parte del personale sanitario. Mentre, la valutazione psicologica iniziale e finale avverrà tramite colloquio individuale.

Staff: il progetto multidisciplinare comprende figure per il supporto medico (fisiatri e fisioterapisti) e infermieristico che seguono il programma di rieducazione motoria - sensoriale e di recupero di abilità quotidiane (ADL).

Inoltre, il progetto coinvolge volontari e parenti, per assistere il paziente nel processo di recupero nei momenti di riposo e di relazioni.

Per la realizzazione tecnica e il mantenimento del terrazzo partecipano gli studenti in alternanza scuola lavoro o in stage del corso di studi in tecniche agricole.

A monitorare il progetto ci sono gli studenti dell'Università della Valle d'Aosta in quanto promotori del progetto.

Note organizzative: l'allestimento del terrazzo è previsto attraverso l'aiuto degli studenti in alternanza scuola lavoro o in stage del corso di studi in tecniche agricole. Il materiale tra cui piante e giardino verticale, piante fiorite, percorsi di cammino naturali, un tavolo con due sedute accompagnate da piante aromatiche e da frutto, viene inserito nel finanziamento dei progetti di riabilitazione regionale o nei fondi europei.

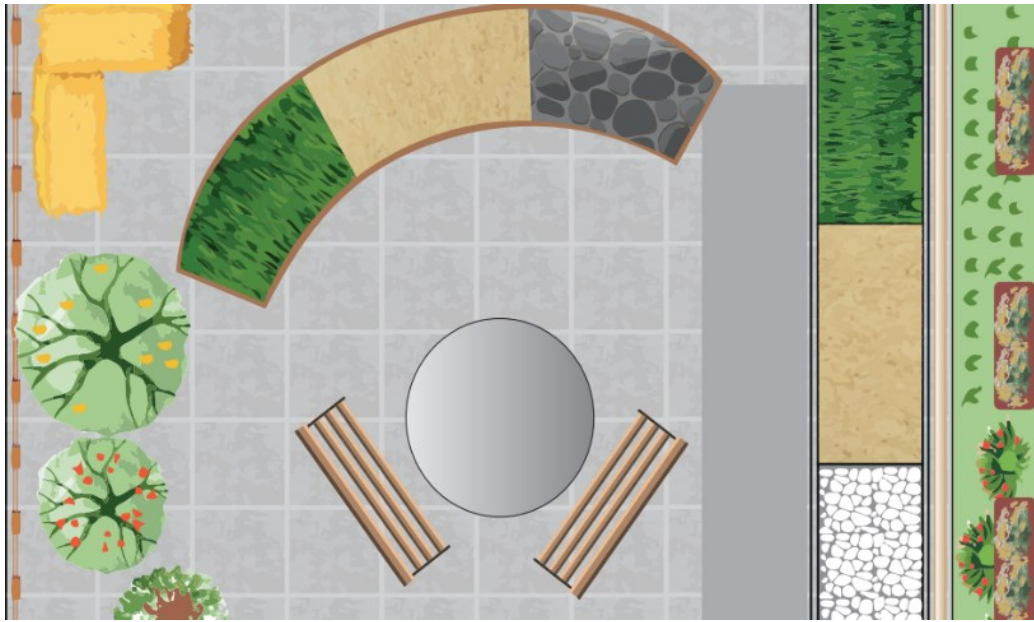


Figura 5 Prospettiva dall'alto del terrazzo terapeutico

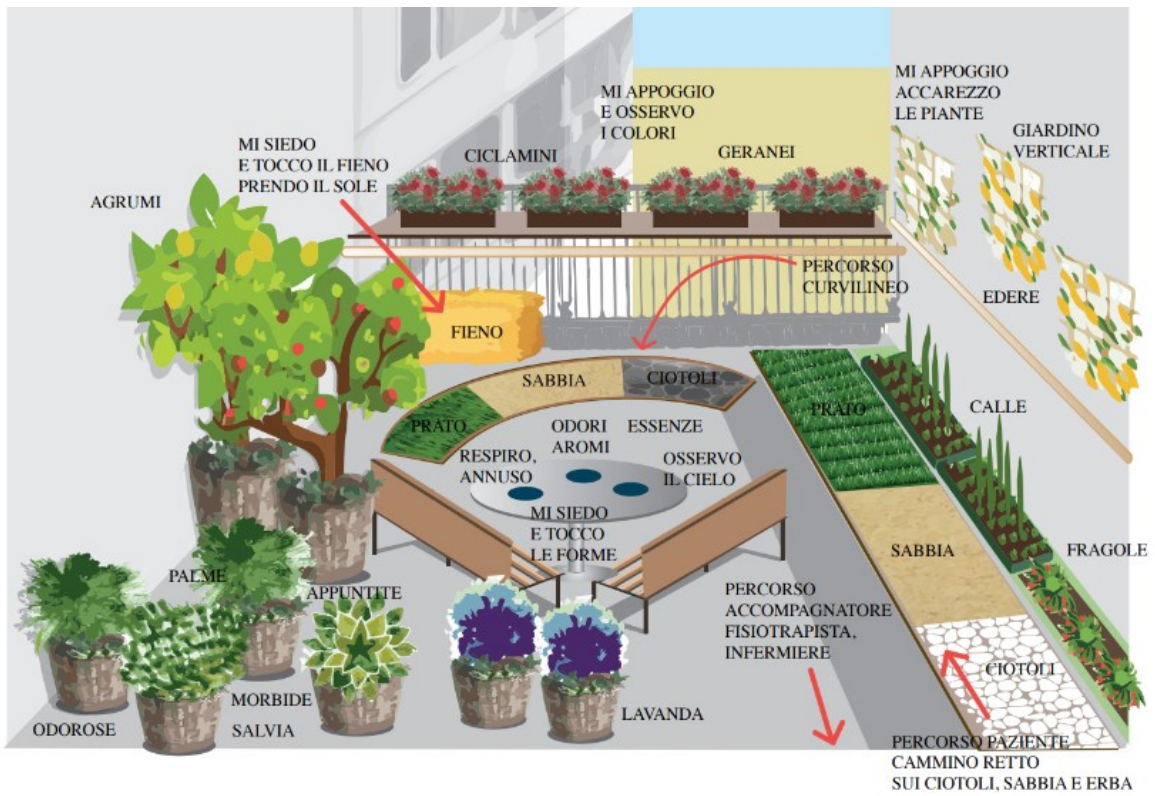


Figura 6 Prospettiva frontale del terrazzo terapeutico

Conclusioni

Gli approfondimenti teorici sull'ecopsicologia e sulle discipline limitrofe mi hanno permesso di comprendere l'innata affiliazione dell'uomo verso la Natura e i possibili effetti positivi fisici, mentali ed emotivi che permettono di ampliare i meccanismi percettivi e sensoriali (Danon, 2019).

L'essere umano, anche se primordialmente legato alla Natura, nel tempo si distaccò da essa e iniziò a porsi con dominio e prevaricazione. Oggi, è ancora presente una relazione con la Natura caratterizzata dal controllo umano e dalla superiorità tecnologica, che limita, di fatto, la necessità di una relazione includente e interagente. Si predilige l'aspetto razionale e una visione deterministica.

Con l'affermarsi della psicologia umanistica, l'uomo inizia a considerarsi come entità attiva e responsabile della propria realtà; si evidenzia così una tendenza all'autoconoscenza e all'autorealizzazione.

La psicologia del futuro mette in luce la necessità di focalizzarsi sulle componenti sane dell'individuo, ovvero sull'ampliamento delle risorse di crescita. I confini si ampliano e diventa necessario riportare l'essere umano alla percezione di "essere" un corpo. Il corpo deve essere riconosciuto come espressione fisica, visibile e tangibile della realtà interna, quindi come parte dell'essere nella sua totalità, che diventa mezzo di connessione con il mondo.

Con lo scopo di costruire un legame con il mondo, l'uomo deve connettere e coordinare tutte le sue dimensioni: corpo, emozione e mente, attraverso la consapevolezza. Questi livelli dell'uomo, complessi e interconnessi, si possono osservare contemporaneamente dal baricentro interiore, ovvero il nucleo che caratterizza l'essere umano, che ne esprime la sua essenza.

Il focus del baricentro interiore è una coscienza che arriva prima del pensiero, della percezione e dell'azione, che permettendo la regolazione dei livelli dell'essere umano diventa l'unico mezzo per far fronte alla loro disintegrazione e al loro scoordinamento.

La rivoluzione avviene grazie alla concezione che il mondo interiore assuma la stessa importanza del mondo esteriore e che quindi l'essere umano possa agire sulla sua realtà attraverso una maggiore attenzione all'interiorità. Interdipendenza e responsabilità individuale sono cruciali nel cambiamento, in quanto riguardano una maggiore apertura verso gli altri e l'ambiente ma anche una maggiore rilevanza alle potenzialità del singolo individuo nell'ideazione del mondo.

L'ecopsicologia lavora a livello del sé, sugli altri e sul mondo attraverso la *green mindfulness*, ovvero una pratica di profonda connessione con tutte le sfere che permette espansione dell'identità individuale e della consapevolezza ambientale.

La relazione con gli altri e con il mondo, che nasce dal contatto con il sé, prevede attenzione, ascolto, rispetto, presenza, empatia, dialogo e sinergia. Viene utilizzato il termine di relazioni ecologiche per indicare l'incontro autentico e consapevole, facilitato in ambiente naturale poiché vengono ampliate le potenzialità percettive esterne e interne, oltre alle capacità di collaborazione.

La natura selvatica può essere luogo di insegnamento in quanto riporta a seguire ritmi organici e non meccanici, ispira alla flessibilità e all'adattabilità e permette l'espressione delle emozioni attraverso la creazione di immagini metaforiche (Danon, 2019). I bambini e gli adolescenti, come già evidenziato nell'approccio Montessoriano, esprimono più potenzialità educative in ambiente naturale in quanto sollecita i sensi e migliora l'aspetto psichico e spirituale. Le attività all'aperto consentono ai bambini di osservare, scoprire, sperimentare e studiare nonché espandono il loro senso di affiliazione per la Natura.

Cogliendo la necessità di sviluppare un legame empatico tra l'uomo e la Natura, si può lavorare sull'alfabetizzazione ecologica, ovvero l'educazione al pensiero ecologico, fondato sull'intelligenza ecologica, cioè la capacità di scegliere consapevolmente a favore dell'ambiente naturale. In modo pratico si adopera sulla valorizzazione dell'eco - didattica e dell'eco - pedagogia, con l'obiettivo di sviluppare maggiore consapevolezza ambientale e promuovere un approccio sostenibile.

Nell'ottica di interconnessione tra società umana e ambiente, si deve far riferimento alla salute planetaria, che intende comprendere la salute di tutti i sistemi, umani e naturali. Per raggiungere il benessere degli ecosistemi, l'educazione futura dovrà essere rivolta all'azione e alla trasformazione, e in più, focalizzata sull'interdipendenza e sulla complessità degli elementi planetari.

Attraverso la mia esperienza nel rapporto diretto con bambini e adolescenti e attraverso le interviste riportate nell'elaborato, ho potuto osservare e comprendere come l'ambiente naturale sia facilitatore dello sviluppo psichico e fisico. Il tempo passato in Natura permette ai bambini di tornare al contatto originario con la Terra e di conseguenza connettersi di più alla loro coscienza in formazione. La libertà che emerge in un ambiente aperto amplia i sensi e aumenta le abilità di esplorazione e le capacità creative dei bambini. In entrambe le interviste, Elena e Marcello, raccontano con amore e speranza, le loro esperienze a contatto con la Natura e con i bambini: mi ha colpito la semplicità e la calma che caratterizza le loro personalità e le attività da loro create, con l'obiettivo di far vivere alle nuove generazioni l'ambiente naturale e i ritmi biologici nel rispetto, nell'attenzione e nell'ascolto.

Riprendendo l'idea principale riferita all'unione dei livelli dell'essere umano, mente e corpo, con la Natura e la cultura, non solo la concezione della salute deve essere in ottica planetaria ma anche l'idea di cura deve riferirsi a una comprensione unitaria della realtà, nella quale le caratteristiche individuali e i fattori ambientali sono correlati in modo significativo.

La qualità dell'ambiente diventa determinate per la salute umana: il cambiamento deve avvenire a partire dai singoli individui sullo stile di vita, sulle scelte dei consumi e sulle relazioni con il territorio e con gli altri esseri viventi.

Oggi, emerge l'urgenza di intervenire con azioni preventive per limitare l'utilizzo di farmaci e terapie mediche, inquinanti per la salute e per l'ambiente, oltre a sviluppare un nuovo modello, che consideri il medico e il paziente come soggetti interagenti con gli ecosistemi; si supera il modello assistenziale "bio – psico – sociale", basato sul rapporto causa – effetto e si costruisce un modello "ecologico" della cura.

Tra gli approcci alla cura sostenibile vengono incluse le prescrizioni verdi e le pratiche terapeutiche all'aperto o eco – terapia, che si rivelano benefiche sull'essere umano e sull'ambiente naturale. Gli interventi di cura migliorano il livello di benessere, riducono i livelli di stress e la diffusione di malattie croniche, permettendo un innalzamento della prospettiva di vita, oltre a favorire lo sviluppo di comportamenti e di interventi pro – ambiente.

Come riportato dalla dott.ssa Pierangela Fiammetta Piras e da Antonio Vito Polito, il tempo nel bosco è un tempo lento che crea spazio nella mente e fascinazione verso l'ambiente. Le pratiche di immersione in foresta hanno un riscontro benefico a livello fisico e psicologico grazie al contatto con un ambiente stimolante a livello sensoriale e non inquinato da stress ambientali e psicologici.

La caratteristica determinante dell'effetto positivo sul corpo e sulla mente riguarda l'eliminazione di stimoli artificiali e l'affiliazione innata verso stimoli naturali che induce all'ascolto, all'osservazione e alla ricerca. Oltre a ciò, è significativa la conoscenza del bosco, sia per il conduttore che per colui che lo frequenta, gli effetti benefici emergono dall'esperienza ricorrente del bosco, che permette di imparare a conoscere ciò che rimane e ciò che si trasforma a seconda dei ritmi naturali.

Il mio progetto "L'isola dei sensi" è stato elaborato per fornire un'indicazione terapeutica che riguarda l'ambito degli interventi basati sull'effetto benefico dell'ambiente naturale e in particolare degli spazi verdi esperienziali. I giardini terapeutici possono essere integrati a trattamenti sanitari e farmacologici soprattutto in persone con disturbi psichici e sociali ma anche per favorire il recupero in situazioni di riabilitazione cognitiva e fisiologica.

Questo elaborato mi ha permesso di fare un viaggio a partire dalla necessità dell'uomo e della Terra di un cambiamento silenzioso che riguarda la dimensione intrinseca dell'essere umano e il suo rapporto con l'ambiente circostante. La rivoluzione avviene attraverso una riconnessione con sé stessi e con il mondo, che deve essere rispettato e preservato nelle sue risorse, nonché deve avvenire attraverso un'educazione trasformativa che consideri le capacità dell'ambiente di agevolare lo sviluppo e che favorisca la crescita di persone consapevoli delle proprie origini e del futuro della Natura.

In questa ottica, d'interazione tra uomo e Natura, il concetto di salute e cura deve includere tutti gli ecosistemi. Il benessere dell'uomo è correlato al benessere della Natura: l'avvicinamento alla Natura favorisce una migliore qualità di vita per l'essere umano, che include minore indice di disturbi fisici e mentali, oltre ad accrescere la consapevolezza e il rispetto dell'ambiente naturale influente per i futuri interventi terapeutici.

Bibliografia

- Ambrose-Oji B. (2013). Mindfulness practice in woods and forest: an evidence review. Forest Research report for the Mersey Forest. www.forestresearch.gov.uk/peopleandtrees
- Barbiero G., Berto R. (2024). *Introduzione alla biofilia. La relazione con la natura tra genetica e psicologia*. Carocci.
- Bateson G. (2000). *Verso un'ecologia della mente*. Adelphi.
- Bonaldi A., Venero S., Giustetto G., Rominizi R. (2022). L'impronta ecologica dei servizi sanitari: cosa dovrebbero fare i professionisti della salute. *Il Cesalpino*, 56, 14 – 17.
- Bottaccioli A. G., Bottaccioli F. (2023). Psychology and internal medicine, a PNEI connection. *Il Cesalpino*, 57, 3 – 6.
- Buzzell L., Chalquist C. (2009). *Ecoterapia: guarire pensando alla natura*. Sierra Club Libri.
- Capra F. (2006). Alfabetizzazione ecologica: sfida educativa del XX secolo. *Eco, l'educazione sostenibile*, 20 – 25.
- Chiarlo M., Arcadi P., Bobbio M. (2022). Quando la medicina è rispettosa. *Recenti progressi in Medicina*, 113, 1 – 3.
- Clinebell, H. J. (1996). *Ecotherapy: healing ourselves, healing the earth*. Haworth Press.
- Conn, S. A. (1998). Living in the Earth: Ecopsychology, health and psychotherapy. *The Humanistic Psychologist*, 26(1-3), 179–198.
- Cornell J. B. (2015). *Vivere la natura*. Ananda editori.
- Danon M. (2016). L'ecopsicologia al servizio della crescita personale e della cittadinanza ecologica. *Green mindfulness*, 1 – 6.
- Danon M., (2019) *Clorofillati. Ritornare alla Natura e rigenerarsi*. Feltrinelli Editore.
- Danon M., (2020) *Ecopsicologia. Come sviluppare una nuova consapevolezza ecologica*. Aboca Edizioni.
- De Vries S., Verheij R. A., Groenewegen P., Spreeuwenberg P. (2003). Natural Environments - Healthy Environments? An Exploratory Analysis of the Relationship between Greenspace and Health. *Environment and planning*, 35, 1717 – 1731. <https://doi.org/10.1068/a35111>
- Degges-White S., Davis N. L. (2010). *Integrare le arti espressive nella pratica del counseling: interventi basati sulla teoria*. Springer publishing company.
- DeMayo N. (2009). Cavalli, esseri umani e guarigione. *Ecoterapia: guarigione con la natura in mente*.

Di Ciaula A., (2023) Lifespan, healthspan and environmental health. *Il Cesalpino*, 57, 15 – 18.
<https://doi.org/10.6092/issn.1970-2221/9890>

Di Dato F., (2013) I Giardini terapeutici: linee guida progettuali e casi di studio [Tesi di laurea magistrale]. Università di Pisa, dipartimento di Scienze Agrarie, Alimentari e Agro – ambientali.

Engel G. L. (1977). The need for a new medical model. A challenge for biomedicine; *Science* 196, 129 – 136.

Feuerbach L., Bobbio N. (1979). *Principi della filosofia dell'avvenire*. Einaudi.

Frumkin H., Bratman G. N., Breslow S., Cochran B., Kahn Jr P. H., Lawler J. J., Levin P. S., Tandon P. S., Varanasi U., Wolf K. L., Wood S. S. (2017). Nature Contact and Human Health: A research Agenda. *Environmental Health Perspectives*. <https://doi.org/10.1289/EHP1663>

Giunti C., Lotti P., Mosa E., Naldini M., Orlandini L., Panzavolta S., Tortoli L. (2023). Avanguardie educative. Linee guida per l'implementazione dell'idea "Outdoor education". *INDIRE*, 2.

Goleman D. (2009). *Intelligenza ecologica*. Rizzoli.

Graziosa J., Pavone J., Sellens M., Grifone M. (2005). I risultati sulla salute mentale e fisica dell'esercizio verde. *Int. J. Ambiente. Salute Res.*

Harper N. J., Dobud, W. W., Doherty, T. (2020). *Outdoor therapies an introduction to practices, possibilities, and critical perspectives*. Routledge/Taylor & Francis Group.

Harpert N.J., Fernee C.R., Gabrielsen L.E. (2021). Nature's Role in Outdoor Therapies: An Umbrella Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(10), 5117
<https://doi.org/10.3390/ijerph18105117>

Jones P. (2010). Roosters, hawks and dawgs: Toward an inclusive, embodied eco/feminist psychology. *Feminism & Psychology*, 20(3), 365 – 380.
<https://doi.org/10.1177/0959353510368120>

Jordan M., Hinds J. (a cura di) (2016). *Ecotherapy: Theory, Research and Practice*. Macmillan Education.

Kabat – Zinn J. (1999). *Dovunque tu vada ci sei già*. Tea.

Kaplan R.; Kaplan S. (1989). *The experience of nature : a psychological perspective*. Cambridge University Press.

Kaplan S. (1995). The restorative effects of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182.

Kaplan S. (2001). Meditation, restoration and the management of mental fatigue. *Environment and Behaviour*, 33(4), 480-506.

Mati A. (2022). *Salvarsi con il verde. La rivoluzione del metro quadro vegetale*. Giunti Editore.

Piras P. F., Barbiero G., Pinna S., Fiordiponti R., Lorenzoni A., Carloni C., Polito V. A., Romizi R., Schirone B. (2023) Green prescriptions. *Il Cesalpino*, 57, 19 – 24.

Porcile G., Miserotti G. (2023). Health of the planet. The doctor's challenge in the third millennium. The responsibility of the doctors: first of all a problem of ethics. *Il Cesalpino*, 57, 28 – 31.

Priest S. (1986). Redefining outdoor education: a matter of many relationships. *Journal of Environmental Education*, 17, 13 – 15.

Redvers N. et al. (2023). Towards an educational praxis for planetary health: a call for transformative, inclusive, and integrative approaches for learning and relearning in the Anthropocene. *Lancet Planet Health*. 7, 77–85.

Roger S. Ulrich et al. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environment. *Journal of Environmental Psychology*, 11, 201 – 230.

Strongoli R. C. (2019) Ecodidattica. Una proposta di educazione ecologica. *Journal of Theories and Research in Education*, 14. <https://doi.org/10.6092/issn.1970-2221/9890>

Swimme B., Berry T. (1994). *The universe story: from the primordial flaring forth to the ecozoic era – a celebration of the unfolding*. HarperCollins.

Talukder B., Ganguli N., Choi E., Tofighi M., W. Vanloon G., Orbinski J. (2023) Exploring the nexus: comparing and aligning Planetary Health, One Health, and EcoHealth. *Global Transitions*, 6, 66 – 75.

Ulrich R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224, 420 – 1. [10.1126/science.6143402](https://doi.org/10.1126/science.6143402)

Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201 – 230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)

UNICEF Innocenti (2020). Worlds of Influence: Understanding what shapes child well-being in rich countries. *Innocenti Report Card 16, UNICEF Office of Research – Innocenti*. <http://202.1.196.72/jspui/bitstream/123456789/8646/1/Worlds-of-Influence-understanding-what-shapes-child-well-being-in-rich-countries-2020.pdf>

Viale G. (2023). One Planet, one Health. *Il Cesalpino*, 57, 25 – 27.

Vinci E. (2023). La medicina della complessità: sappiamo di non sapere. *Il Cesalpino*, 57, 38 – 39.

Watzlawick P., Beavin J.H., Jackson D.D. (1967). *Pragmatica della comunicazione umana* (pp 40- 107). Astrolabio.

Whitmee S., Haines A., Beyrer C., Boltz F., Capon A. G., Dias B. F., Ezeh A., Frumkin H., Gong P., Head P., Horton R., Mace G. M., Marten R., Myers S. S., Nishtar S., Osofsky S. A., Pattanayak S. K., Pongsiri M. J., Romanelli C., Soucat A., Vega J., Yach D. (2015) Safeguarding

human health in the Anthropocene epoch. *The Lancet Commission*, 386, 1973–2028.
[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)60901-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60901-1)

Sitografia

www.ecopsicologia.it

<https://www.montessorinet.it>

Comunità Pratica sulle Prescrizioni Verdi per la Salute Planetaria:
<https://www.prescrizioniverdi.it/>

<https://www.slowmedicine.it/il-manifesto-di-slow-medicine>

<https://www.letruria.it/territorio/quattro-chiacchiere-con-fiammetta-piras-regina-del-bosco-di-puck-7114>

<https://teffit.it/terapie-forestali-facciamo-chiarezza/>

<https://www.piantemati.com/giardini-terapeutici>

[World Health Organization \(WHO\)](#)

<https://www.datocms-assets.com/30196/1653384070->

[innocenti_report_card_17_luoghi_e_spazi.pdf](#)

ISDE Italia, Associazioni Medici per l'ambiente: <https://www.isde.it/>