



CREA - Scuola di Counseling Umanistico Esistenziale

Classe: Crea BLU

**Cristina Chieregato**

**“Il contatto con la Natura per il benessere dell’Uomo”**

Docente di riferimento: Marcella Danon

15 Novembre 2010

## INDICE

Prefazione .....	pag. 3
Introduzione .....	pag. 4
Capitolo 1: L'interesse per la montagna .....	pag. 5
Esplorare e mettersi in gioco .....	pag. 5
Prendersi il proprio tempo .....	pag. 7
Crescita personale .....	pag. 8
Capitolo 2: Ritornare alla naturalità .....	pag. 9
Il distacco dalla natura .....	pag. 9
Riconnettersi con la natura per ritrovare l'armonia .....	pag. 10
Un esercizio .....	pag. 11
Conclusione .....	pag. 12
Bibliografia .....	pag. 14

## **PREFAZIONE**

Vivendo in un paese alla periferia di Milano ho imparato ad apprezzare il momento delle vacanze trascorse fuori città, perché ho avuto la possibilità di vedere paesaggi differenti, pieni di colori e di profumi che dove abito io non ci sono.

Nel corso degli anni ho avuto modo di sperimentare diversi ambienti (mare, montagna, collina) e di riconoscere in ciascuno di essi una caratteristica, una peculiarità, che andava a rispondere a qualche mio bisogno: socializzare al mare, lasciarmi stupire dai panorami diversi a ogni svolta di un sentiero di montagna e farmi cullare dalle forme morbide e dal canto dei grilli in collina.

Ho quindi imparato, vivendolo in prima persona, quanto il mio corpo, i miei pensieri e le mie emozioni siano sensibili al luogo in cui mi trovo.

Negli ultimi anni, in particolare, ho notato che le escursioni e le camminate (più o meno lunghe e più o meno impegnative) in montagna creano in me uno stato di benessere e di armonia tra tutte le mie dimensioni: fisica, cognitiva ed emotiva e ho quindi deciso di cercare materiale, informazioni, letteratura e libri per scrivere questa relazione e affrontare la tematica dell'importanza del contatto con la natura per il benessere dell'individuo.

## INTRODUZIONE

L'escursionismo e l'evoluzione personale, all'apparenza, sembra che non abbiano nessun aspetto in comune, nessuna reciprocità e nessun bisogno l'uno dell'altra. In realtà, però, entrambi condividono l'interesse per tutte le dimensioni che costituiscono l'uomo: corpo, mente ed emozioni, riconoscendole come un tutto inseparabile e irripetibile che crea, nel momento in cui ci relazioniamo con il mondo, la nostra unicità.

Riuscire a creare e mantenere un'armonia e un equilibrio tra tutte le nostre parti non è semplice, è un "compito" che richiede presenza, consapevolezza, fatica, allenamento e costanza: elementi che sono richiesti anche a chi desidera essere e diventare un buon escursionista.

Sulla base di queste considerazioni, Saglio e Zola ritengono che per andare in su occorra restare in sé e che l'entrare in sé sia favorito dall'andare in su. Infatti, in su significa in alto, seguire una verticalità e raggiungere una cima, ma significa anche essere su, provare uno stato di eccitazione e di euforia come quello che si può verificare durante un'ascensione; in sé significa raggiungere una condizione di equilibrio psichico e di libertà rispetto a ciò che è fuori da sé, ma significa anche ritrovare la via dell'introspezione e riconoscere il proprio mondo intrapsichico attraverso un'esperienza nell'ambiente circostante. L'esperienza deve essere preceduta, accompagnata e seguita dal pensiero, così come il pensiero deve essere sostenuto e alimentato dall'esperienza. Ecco allora che l'escursionismo incontra la crescita personale diventando un'ottima metafora per esprimere il percorso di evoluzione dell'individuo e creando anche alcuni modi di dire che sono entrati a far parte del linguaggio comune (come ad esempio "Mi sembra di dover scalare una montagna", espressione che usiamo quando la situazione che stiamo vivendo ci appare piuttosto dispendiosa in termini di energia).

## **CAPITOLO 1: L'INTERESSE PER LA MONTAGNA**

### **Esplorare e mettersi in gioco**

La montagna è stata a lungo percepita come uno spazio fisico lontano, irraggiungibile ed estraneo costituito da terra, roccia e ghiaccio facendo crescere sempre più l'interesse nei suoi confronti e stimolando l'immaginazione di chi la guardava da lontano e fantasticava su cosa si potesse vedere dall'alto e cosa si nascondesse dall'altra parte. Da questo bisogno di conoscenza e per soddisfare la curiosità nacquero le prime spedizioni e i primi viaggi verso quei luoghi ignoti e misteriosi.

A causa della sua conformazione geografica, però, la montagna fu inizialmente considerata come un ostacolo e una barriera da evitare e la sua esplorazione era considerata inutile e senza ragione. Soltanto negli ultimi decenni del 1700, con l'Illuminismo, è stato possibile affiancare la ragione al bisogno dell'esplorazione dell'ambiente montano: quello spazio incognito, apparentemente avverso, costituiva una sfida all'insuperabilità del limite umano, un desiderio di scoprire qualcosa di nuovo, di avere una visione diversa e totale del panorama, insomma di mettersi in gioco. Ancor prima di essere fisicamente sul sentiero, quindi, la montagna consentiva già una prima unione tra il mondo cognitivo e i sentimenti.

Oggi la motivazione che spinge a inoltrarsi in montagna non è certamente quella di scoprire per primi regioni che ancora nessuno ha visitato poiché di inesplorato non è rimasto niente, almeno nelle nostre regioni alpine; si tratta piuttosto di soddisfare quel bisogno di muoversi in uno spazio che noi ancora non conosciamo e di lasciarci stupire dal panorama che ci viene offerto.

Quando ci si dispone a viaggiare, in realtà, si è mossi soprattutto dal desiderio di ritrovarsi, preceduto dal bisogno di ritrovare se stessi: individuarsi, riconoscersi nella

propria unicità assoluta, mettere insieme i pezzi di sé esattamente come si mettono insieme i pezzi del territorio e della vallata quando vengono osservati dalla vetta.

Per cercarsi è, infatti, necessario muoversi, intraprendere un viaggio di esplorazione e di scoperta dello spazio incognito sia esterno che interno.

Muoversi (esplorare) nello spazio incognito favorisce un'unità di corpo e di spirito, confermandoli nell'atto che si sta per compiere: non c'è spazio per altri pensieri, si deve inevitabilmente essere in quel luogo e non altrove, si deve vivere nel "qui e ora". Perdersi nello spazio incognito comporta ritrovare se stessi: è un percorso che porta all'incontro con la fine, l'errore, il ripensamento e induce una riconsiderazione dei propri criteri di giudizio.

Occorre progettare un percorso che seppur dotato di una funzione destabilizzante, come ogni viaggio, permetterà di uscire da sé per ritornare successivamente in sé avendo esplorato la dimensione incognita e avendo acquisito un maggior senso di sé che ha creato i presupposti per un avvicinamento al proprio mondo interno.

Il viaggio può essere letto allora come un'esperienza introspettiva ed esplorativa dello spazio inconscio che assume un senso in quanto esperienza che mira a conoscere il proprio sé; la sua componente fondamentale è riconoscibile nel porsi come un'esperienza trasformativa per la mente: alla fine di un viaggio non si è più come prima.

L'esplorazione trova, dunque, la sua ragione non tanto nell'attrazione per l'insolito e per lo sconosciuto, ma nel bisogno di placare l'incertezza che il diverso (l'altro da sé) comporta, attraverso l'utilizzo del movimento. Riconoscendo nell'altro l'unicità, ma anche le somiglianze, la condizione e il destino comuni, attraverso l'esperienza esplorativa si ottiene la conferma dell'unità individuale. È nello sguardo dell'altro che componiamo la nostra identità.

Quando ci troviamo in uno spazio ignoto sperimentiamo, infatti, un nuovo senso del sé, una componente diversa della nostra identità non del tutto conosciuta;

l'esplorazione diventa allora un'occasione di chiarificazione e ridefinizione dei nostri contorni e anche di una maggior consapevolezza di quello che è il nostro sé.

L'osservazione obiettiva, razionale e fisica del mondo risulta però essere influenzata dalle emozioni prodotte e vissute durante l'esperienza stessa. Il viaggio produce informazioni, amplifica le conoscenze e modifica la mente del viaggiatore; l'esplorazione può essere quindi considerata come la riduzione dell'inquietudine e dell'angoscia che l'ignoto provoca in quanto lo sconosciuto e l'incognito diventano un luogo fisico che viene attraversato dall'individuo al quale è così consentito di vivere e affrontare realmente le emozioni che egli sente.

### **Prendersi il proprio tempo**

La correlazione tra escursionismo, corpo, pensieri ed emozioni diventa sempre più evidente se consideriamo l'esplorazione come un'esperienza fatta di ritmi naturali.

L'organismo dell'uomo è regolato secondo una velocità assimilabile a 5 km/h. Il meno e il più rispetto a questa velocità favoriscono il logoramento e la perdita. Trascurare il ritmo fisiologico – naturale può alterare anche lo stesso rapporto individuo – ambiente.

Restituire più tempo alla strada che percorriamo corrisponde a ritrovare più tempo per la nostra vita. Una scelta né semplice né immediata che comporta comunque una buona dose di coraggio, creatività, autocontrollo e cultura.

I nostri tempi e i nostri ritmi ci risultano per lo più sconosciuti, non ci rendiamo conto di non capire in quanto non riusciamo a percepire ciò che ci circonda. I particolari sfuggono alla nostra osservazione e con essi perdiamo anche l'insieme: non capiamo perché non percepiamo, non avendone il tempo.

La velocità ci permette quindi di compiere più atti in una dimensione che però non ci appartiene e, in quanto estranea, esclusa dalla nostra esistenza autentica. Camminare ci restituisce le nostre facoltà cognitive e ci riporta al ritmo dei nostri pensieri.

Mettersi in cammino equivale a ricominciare daccapo, aprendo la mente a nuovi pensieri. È un andare incontro al senso e al significato del proprio agire e della propria essenza.

### **Crescita personale**

Il richiamo metaforico del camminare nei confronti del compimento di un percorso, e quindi dello svolgimento dell'esistenza, è innegabile e sempre confermato. Si cammina per vivere, ma camminare è vivere: il significato del vivere è riconoscibile nel camminare. Fatti i primi passi si impara a camminare per compiere passi importanti; poi si rallenta il passo e ci si ferma a pensare prima di compiere l'ultimo passo. A volte si fanno passi più lunghi della gamba e può capitare di cadere, altre volte ci si rimette in cammino e si riprende a vivere.

Camminare e scalare (ma anche pellegrinare, addentrarsi in un labirinto) sono dunque metafore della vita che comprendono la ricerca dell'accesso a uno spazio simbolico sacralizzato in cui si uniscono pensiero e azione, corpo e mente. È, infatti, possibile che mettendosi in cammino si sperimenti l'esperienza del limite, dell'arresto, dello smarrimento, del cambiamento di direzione, della perdita e del fallimento, ma i sentieri percorsi possono anche portare a radure, spazi aperti che rendono possibile attraversare il bosco e superare il buio; oppure possono portare alle cime delle montagne, a spazi liberi dalle ombre o immersi nel vuoto del cielo.

Inoltrarsi in un camminamento solitario è diventato oggi un mezzo per la terapia della mente, un modo per creare un distacco e, nello stesso tempo, un attaccamento agli altri ma anche a se stessi: è un separarsi, lasciare la propria casa e comprendere anche il ritorno (più critico e consapevole) a sé, è una modalità di crescita ed evoluzione interiore.

## **CAPITOLO 2: RITORNARE ALLA NATURALITA'**

### **Il distacco dalla natura**

La montagna è solo una delle forme che assume la natura; anche l'uomo fa parte di essa e riconoscersi come tale è, secondo Stefano Fusi, il primo passo per riportare equilibrio fra sé e il mondo, fra sé e gli altri.

Per creare questa condizione di equilibrio è innanzitutto necessario definire il termine natura; con esso si fa riferimento a tutto ciò che è semplice e spontaneo, non artificiale. Per queste sue caratteristiche, la natura è stata a lungo contrapposta ai concetti di cultura e spirito e soltanto di recente si è compreso che per gli uomini è "naturale" vivere creando una cultura e percepirsi anche come entità spirituali e non solo materiali.

Tuttavia, nonostante la comprensione del termine, noi uomini restiamo lontani dalla natura e possiamo arrivare anche al punto di aver paura di quelle che sono le sue caratteristiche principali.

È proprio questa paura a farci considerare la natura come una nemica, a farci credere che sia superata dalla civiltà e dalla rassicurante prevedibilità a cui siamo abituati e a far sì che la consideriamo qualcosa da poter usare, migliorare e trasformare. Così facendo ci distacciamo sempre più da essa e da quella che è la nostra parte più vera, la nostra forza vitale, la nostra anima, le cui qualità sono proprio le stesse che si riscontrano nella natura: semplicità e spontaneità.

Questo allontanamento induce in noi pensieri, idee, abitudini che aumentano sempre più la distanza non solo tra noi e gli altri, tra noi e il mondo, ma anche da noi stessi, dalla nostra parte fisica, cognitiva ed emotiva poiché ci appartengono proprio "per natura", la stessa da cui ci siamo separati e a cui è auspicabile riconnettersi per vivere in uno stato di armonia e benessere.

## **Riconnettersi con la natura per ritrovare l'armonia**

Per aprirsi alla natura è necessario un lavoro – non lavoro: dobbiamo lasciarci andare coscientemente lasciando agire le nostre attrazione naturali, guardare le cose, le persone, la natura come fosse la prima volta, ascoltare i nostri desideri e bisogni più semplici e fondamentali (calore, libertà, compagnia, amore) come farebbe un bambino.

Per riconnetterci con la natura dobbiamo quindi lavorare su noi stessi con noi stessi usando quelli che sono i nostri strumenti innati per tenerci in contatto con il tutto di cui facciamo parte e da cui siamo emersi perfezionandoci sempre di più: i nostri sensi naturali. In questo modo affiniamo le nostre capacità percettive diventando sempre più consapevoli di noi stessi fino a quando riusciamo ad integrare e a muoverci spontaneamente tra le nostre dimensioni interiori (fisica, cognitiva ed emotiva) e il mondo esterno di cui siamo parte, accogliendolo e mostrandoci aperti nei suoi confronti.

Le esperienze di riconnessione con la natura hanno dunque un aspetto terapeutico perché ci consentono di riconoscerci come parte di essa e di farci uscire dal senso di separazione e solitudine che è alla base dell'ansia, della depressione e del malessere maggiormente diffuso ai giorni nostri: il senso di isolamento e di sradicamento dalla realtà. Per riuscire a ricostruire questo benessere che porta all'armonia, è necessario, come esposto anche nel capitolo precedente, che ci sappiamo prendere tutto il tempo che ci serve e che non consideriamo come inutili la calma, la lentezza, l'attesa e la spontaneità poiché sono fondamentali per imparare ad ascoltarci, a prenderci cura di noi stessi e a crescere.

Inoltre, prendendoci cura di noi stessi, contemporaneamente curiamo i rapporti con il mondo e curiamo il mondo stesso: il nostro modo di vivere si ripercuote nel mondo e il mondo, a sua volta, ci fa assumere un determinato modo di vivere. Questo ci fa capire che “Non possiamo ripristinare un rapporto armonioso con la natura restando

semplici spettatori. Se vogliamo restaurare, conservare e promuovere la natura ‘là fuori’, anche la natura ‘dentro di noi’ deve essere restaurata, conservata e promossa in egual misura. In caso contrario, le nostre percezioni della natura esterna, le azioni che compiamo su di essa e le nostre reazioni a essa, continueranno a mostrare come in passato gli stessi strazianti eccessi di inadeguatezza istintuale.” (J. Hillmann, *Saggio su Pan*, 1977).

Questo dimostra che riconnettersi con la natura deve avvenire anche come scelta razionale, seppur sostenuta dalla volontà: servono quindi sia una consapevolezza dei propri sentimenti, che un utilizzo della ragione.

Osservare, meditare ed entrare in contatto con la natura ci è quindi di aiuto per la nostra crescita interiore e il nostro sviluppo psico-fisico.

### **Un esercizio**

Una pratica che Stefano Fusi consiglia per imparare a stare e meditare nella natura è quella del “Perdersi per ritrovarsi” che consiste nell’immergersi in essa senza seguire un percorso prefissato né tempi definiti. È un staccare la spina da ogni contatto con il mondo quotidiano lasciando perdere macchine fotografiche, cellulare e quant’altro.

L’autore suggerisce di non dire a nessuno dove siamo e sottolinea l’importanza di non porci alcun limite di tempo e di uscire dai sentieri (perderci) se lo riteniamo necessario: non dobbiamo arrivare da nessuna parte se non al centro di noi stessi. Quello che dobbiamo fare è seguire le sensazioni e l’ispirazione, ciò che ci attrae in quel momento; dobbiamo lasciarci guidare dal nostro corpo e dalle nostre sensazioni di cui diventiamo sempre più consapevoli (ritrovarci): caldo, freddo, sole sulla pelle, profumi, ombre, animali, paesaggi, ...

Ad un certo punto sentiremo che l’esperienza è finita e potremo ritornare sui nostri passi con la consapevolezza di esserci persi fisicamente ma di esserci ritrovati ad un livello interiore più profondo.

## CONCLUSIONE

Alla luce di quanto esposto e considerando anche la mia esperienza personale, sento di poter affermare che camminare in montagna ed entrare in contatto con la natura sono due metafore molto utili per indicare il percorso di crescita personale di ciascun individuo: l'immagine di me che parto con lo zaino in spalla per raggiungere una cima è molto viva e rende bene l'idea del cammino che ho fatto e sto continuando a fare soprattutto da quando frequento questa scuola di counseling.

Sia nella realtà, sia metaforicamente parlando, ho affrontato escursioni piuttosto ripide in cui gli unici mezzi che avevo a disposizione erano le mie forze, la mia volontà di raggiungere l'obiettivo e anche la fiducia nei miei compagni di viaggio a cui ho chiesto aiuto quando stavo per tornare indietro, credendo di aver esaurito le mie risorse.

Entrare in contatto con la natura è un'esperienza che a me ha dato tanto: ogni volta che arrivo in alto la prima cosa che faccio è aprire le braccia e inspirare tutta l'aria che posso per poi lasciarla andare, è qualcosa di catartico, di liberatorio da tutto ciò che è venuto a galla durante il tragitto. Salendo ho, infatti, la possibilità di stare con me stessa, ascoltarmi, riflettere e mettere ordine tra i pensieri, le emozioni e gli stati d'animo, ma ho anche la possibilità di sperimentare la condizione di presenza e centratura tipica del "qui e ora": non posso distrarmi troppo dal sentiero e dai passi che devo fare, altrimenti rischio di cadere!

Concordo quindi con gli autori dei libri che ho letto nell'affermare che camminare ed entrare in contatto con la natura offrono la possibilità di sentirci contemporaneamente fatti di corpo, pensieri ed emozioni. Inoltre, muoversi può anche essere considerato un buon esercizio per trasformare e scaricare l'eccessiva energia proveniente dalle nostre emozioni.

Concludo riportando una poesia di H. Hesse che mostra come alcuni elementi naturali possano essere utilizzati per creare un senso di benessere interiore e un'apertura nei confronti del mondo.

### ***Canzone del viaggio***

*Sole, illuminami nel profondo del cuore,  
vento portami via ansie e travagli!  
Non conosco delizia più profonda sulla Terra  
che essere in cammino verso lontani orizzonti.*

*Seguo nel percorso la pianura,  
il sole deve bruciarmi, il mare rinfrescarmi;  
per vibrare con la vita della nostra Terra  
schiudo gioiosamente tutti i sensi.*

*E così ogni giorno nuovo deve  
rivelare nuovi amici, nuovi fratelli,  
finché io potrò esaltare tutte le forze,  
essere ospite e amico di tutti gli astri.*

## **BIBLIOGRAFIA**

- G. SAGLIO, C. ZOLA, *In su e in sé – Alpinismo e psicologia*, Editore Priuli & Verlucca, Torino, 2008.
- S. FUSI, *Spirito naturale – L'ecologia profonda per la salute del corpo e dell'anima*, Editore Tecniche Nuove, Milano, 2007.
- H. HESSE, *La natura ci parla*, Oscar Mondadori, Milano, ottava ristampa del 2001.