

Notes - Psicologia

SOLUZIONI ECO

Trova il tempo di riconnetterti alla natura

Oggi solo il 6% della popolazione mondiale vive a stretto contatto con l'ambiente naturale: una estraniamento che provoca disagi a livello fisico e psicologico. Marcella Danon, ecopsicologa autrice del libro *Clorofillati* (Urra Feltrinelli, 13€), spiega che per contrastare questo "deficit di vitamina N": «Possono funzionare anche parchi e giardini urbani, persino il contatto con piante e animali domestici. La natura, infatti, ce l'abbiamo dentro, è inscritta nei nostri geni, è la nostra origine». Ecco 5 buoni motivi per riconnetterci con essa.



DA LEGGERE

Nel manuale *Clorofillati*, l'ecopsicologa Marcella Danon spiega come ricaricarsi di energia in natura e con la natura.

Approfitta dell'estate per stare il più possibile all'aperto, anche solo in un parco cittadino. È la migliore cura per rigenerarti e ricaricarti

di Francesca Trabella



①

Ti stacchi dallo stress

«Trascorrere almeno mezz'ora in un ambiente naturale regolarizza battito cardiaco, respirazione, pressione, inducendo una sensazione di rilassamento e benessere», riferisce Marcella Danon.

②

Liberi le tue potenzialità

«Entrare nella natura con attenzione e rispetto attiva un processo interiore di maggior connessione con se stessi. Le emozioni trovano una via di scarico spontanea, la mente si

schiarisce, l'intuizione si risveglia e le decisioni diventano più semplici.

③

Rafforzi le relazioni

«Uscire con altre persone all'aperto aiuta a conoscersi meglio perché implica sperimentarsi in situazioni fuori dall'ordinario, magari comunicando in silenzio, con gesti e sguardi», spiega l'esperta.

④

Ampli la visione della vita

«In natura l'attenzione non è più selettiva ma diffusa, aperta a stimoli provenienti da diverse

direzioni. C'è un coinvolgimento sia della dimensione cognitiva, attenta a quello che c'è, sia di quella immaginativa, focalizzata su ciò che potrebbe esserci. E la creatività ne beneficia», continua la psicologa.

⑤

Accetti meglio il cambiamento

«La natura insegna che, nella vita, il cambiamento è la regola. Frequentarla riporta a un ritmo organico e non più meccanico e rende più facile accettare novità e imprevisti», conclude l'autrice di *Clorofillati*.