



## *Green Mindfulness*

*L'Ecopsicologia al servizio della crescita personale e della cittadinanza ecologica*

### *Abstract*

L'incontro e la collaborazione tra Ecologia e Psicologia ha portato alla nascita di una visione attenta contemporaneamente al benessere dell'individuo e a quello dell'ambiente, riconoscendo l'inscindibilità di questi due parametri. L'Ecopsicologia si basa su una visione ecocentrica della realtà che riconosce la specie *homo sapiens* come tappa attuale di un processo evolutivo con radici profonde e a prospettive ancora da co-creare. Gran parte del malessere esistenziale contemporaneo viene ricondotto a una perdita di connessione, da parte delle persone, sia con l'ambiente naturale sia con la – metaforicamente corrispondente – propria natura più profonda e più alta.

Dall'incontro e collaborazione tra Ecopsicologia e Psicologia nasce un approccio alla crescita personale capace di operare dal presupposto più ampio dell'appartenenza della nostra specie al processo della vita in evoluzione. Questo si traduce in un grande impegno sia nell'accompagnare le persone a entrare in contatto con la propria unicità sia nel far intravedere loro la possibilità di inserire sinergicamente il proprio operato nella rete della vita.

L'ecopsicologia applicata ha preso il nome di Ecotuning e l'ecotuner opera 'in natura, con la natura e per la natura' per accompagnare in un salto di qualità indispensabile in questa fase della nostra espansione cognitiva e tecnologica, verso una riconnessione con il resto degli altri conspecifici, degli altri esseri viventi nell'ecosistema Terra e con tutto il Pianeta nel suo insieme, riconosciuto come il livello di cittadinanza ecologica da raggiungere collettivamente per poter affrontare con intelligenza i problemi ambientali e sociali che affliggono la civiltà umana contemporanea.

Viviamo tempi importanti in cui la sfida evolutiva è quella di condurre le nostre esistenze – individuali e collettive – secondo modalità coerenti con i limiti stessi dell'ecosistema di cui siamo parte. Prima degli anni '70, prima del richiamo di Rachel Carson, l'autrice di *Primavera silenziosa* – “nelle nostre campagne gli uccellini non cantano più” (Carson, 1999) – prima dell'allarme lanciato dal report commissionato al MIT dal Club di Roma nel 1972, *I limiti dello sviluppo*, prima della nascita dell'Ecologia profonda e del suo affermare il valore intrinseco di 'ogni' forma di vita sulla Terra, non c'era la consapevolezza di vivere su una “astronave Terra”, un delicato ecosistema i cui equilibri avrebbero potuto alterarsi e le cui risorse esaurirsi, e non c'era neppure la consapevolezza di essere parte di una realtà complessa in cui ciò che succede agli antipodi finisce con l'influenzare anche la propria vita quotidiana, come ci hanno insegnato Chernobyl, i cambiamenti climatici, la globalizzazione dei mercati.

Il mondo ci sta cambiando davanti agli occhi, nell'arco di poche generazioni, e stiamo entrando nell'era che il sociologo Edgar Morin ha definito della “Cittadinanza terrestre” (Morin, 1994), l'economista Jeremy Rifkin la chiama “Coscienza biosferica” (Rifkin, 2010), il teologo ecologo Thomas Berry “Era Ecozoica” (Laszlo, 2011) e Papa Francesco la definisce nella sua Enciclica *Laudato Si* “Cittadinanza ecologica” (Franciscus, 2015). Occorrono una nuova mentalità, una nuova visione, nuove competenze per poter fare questo salto di qualità, individualmente e, allo stesso tempo, anche come società e come specie.

Un forte impulso alla creazione di questa nuova mentalità emergente è stato dato dalla Psicologia Umanistico-Esistenziale, che si pone come contraltare dell'idea deterministica e meccanicistica alla base delle prime due forze della Psicologia, Comportamentismo e Psicodinamica, sostenendo e promuovendo la fondamentale libertà di autodeterminazione, insita nella natura umana, nonostante gli inevitabili condizionamenti della storia personale. L'individuo, per Maslow, Frankl, Assagioli, Rogers, Perls, Berne, May – i principali esponenti della terza forza della Psicologia – nasce con una sua natura peculiare, unica e irripetibile, e quando trova le condizioni adatte, quando sono soddisfatti i bisogni di base di sicurezza, affetto e autostima, procede spontaneamente verso l'autorealizzazione. Dopo aver risposto alla domanda 'cosa voglio dalla vita' – e qui entra in gioco la Psicologia Transpersonale – nasce l'esigenza di rispondere a una domanda di diverso tipo: 'che cosa la vita vuole da me?' Nasce l'esigenza di mettere le proprie capacità al servizio di qualche cosa di più grande, che oltrepassi i limiti del piccolo orticello personale e vada oltre, verso una concezione più ampia della propria identità.

Su questi presupposti, alla fine degli anni '80, l'urgente bisogno di aggiornare la visione dell'uomo e del mondo fa incontrare e interagire due campi apparentemente lontani tra loro: Ecologia e Psicologia, dando vita a un originale filone di pensiero e d'azione, l'Ecopsicologia. Studiata nelle università americane proprio nell'ambito della Psicologia Transpersonale, questa pratica amplia ulteriormente i confini dell'identità umana sino a farle riabbracciare l'intero ecosistema planetario. «Noi abbiamo perso il contatto con la nostra stessa umanità» (Glendinning, 1995), scrive l'ecopsicologa Chellis Glendinning promuovendo così l'invito a una rivoluzione copernicana, da una visione antropocentrica a una ecocentrica, in cui l'essere umano viene riconosciuto né padrone né parassita di questo bel pianeta verde e azzurro, ma parte integrante del processo stesso della vita in evoluzione.

Nata in California, da un gruppo di psicologi, counselor e educatori riunitosi all'Università di Berkeley, l'Ecopsicologia viene lanciata nel mondo nel 1992 dallo storico della cultura Theodore Roszak con il libro *The Voice of the Earth* in cui pone le basi filosofiche di questo filone della Psicologia e che si sviluppa, nei paesi di lingua anglosassone, come un movimento, a cui si affiancano anche i movimenti di *ecojustice* e *ecofeminism*, che opera per la promozione di un diverso atteggiamento nei confronti della natura e di ogni creatura, umana e non umana, volto allo sviluppo del senso di compartecipazione, corresponsabilità e co-creazione.

I principali esponenti di questo movimento si erano già incontrati nel 1990, all'università di Harvard, a un convegno dal titolo: "Psicologia come se tutta la Terra fosse importante", in cui la conclusione era stata che "quando il nostro io si espande al punto tale da includere il mondo naturale, un comportamento che tende alla distruzione di questo mondo non può che essere percepito come autodistruttivo". Il bisogno di approfondire la ricerca in questa direzione era stato, in quell'occasione, confermato da Walter Christie, capo del dipartimento di psichiatria del *Maine Medical Center*: «L'illusione della separatività che creiamo per poter articolare le parole 'Io sono' è una parte del nostro problema nel mondo moderno. Siamo sempre stati parte dei grandi sistemi del globo più di quanto il nostro ego timoroso può tollerare di conoscere. Preservare la natura è preservare la matrice attraverso la quale possiamo sperimentare la nostra anima e l'anima del pianeta Terra». E Sara Conn, ecopsicologa di Cambridge, aveva aggiunto: «Il mondo è malato, ha bisogno di cure, sta parlando attraverso di noi, e parla più forte attraverso i più sensibili tra noi» (Roszak, 1995).

Le applicazioni dell'Ecopsicologia oggi sono ampie e attingono diversi ambiti di lavoro in cui il suo ricco parco di pratiche, esercitazioni e attività cerca di ricreare il senso di connessione col mondo, perdutosi negli ultimi secoli, ma soprattutto negli ultimi decenni, da chi nasce e cresce nelle città e non solo.

Nata inizialmente nell'ambito della relazione di aiuto, all'inizio si è limitata a proporre come setting la *wilderness*, la natura incontaminata, per facilitare l'introspezione e l'insorgere di energie interiori sopite e dimenticate. Le sue implicazioni e applicazioni si sono presto estese anche all'ambito educativo e ambientale per risvegliare impegno in un modo nuovo, per «ridestare l'amore per questo glorioso lussureggiante pianeta», citando Dave Foreman, il fondatore di "Earth First!" (Roszak, 1995).

Tra i suoi principali campi di applicazione, c'è quello della crescita personale, promossa inquadrando il comportamento e il sentire individuale in un ambito più ampio, planetario, in sintonia con le nuove direzioni indicateci da Edgar Morin, Jeremy Rifkin, Thomas Berry, Papa Francesco e molti altri, verso una cittadinanza ecologica, verso un nuovo livello di identità emergente.

L'Ecopsicologia ha una vocazione pratica. Prende il testimone dalla sorellina più affermata in campo accademico, la Psicologia Ambientale, che ha ormai raccolto studi e ricerche in tutto il mondo a comprova

della relazione esistente tra contatto con la natura e benessere psicologico. Howard Frumkin, docente di salute ambientale presso l'*Atlanta University*, per citarne uno, ha comprovato che i degenti che dalla finestra della loro stanza d'ospedale possono guardare verso un giardino o uno spazio verde guariscono più in fretta; diffonde, tra allievi e colleghi, che pazienti di ospedali psichiatrici e persone in cura per la disintossicazione da dipendenze che hanno tratto grande beneficio dal contatto con la natura; che le persone che hanno un animale in casa statisticamente corrono un minor rischio di infarto. La Medicina Forestale, in Giappone, tra cui gli studi condotti dall'Università di Chiba, hanno dimostrato che camminare in un bosco per almeno quindici minuti al giorno riduce lo stress, tiene regolata la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca, mantiene il tono muscolare e riduce il rischio malattie. Conferme arrivano anche dall'Europa, dove il *Finnish Forest Research* ha rilevato che il contatto con la natura rafforza il sistema immunitario e aumenta l'attività delle cellule che distruggono le cellule tumorali. Per quanto riguarda le ricerche sulla relazione tra benessere e contatto con la natura dei bambini, un riferimento importante è il *Center for Ecoliteracy*, fondato in California da Frifjof Capra e Zenobia Barlow, che promuove l'adozione di orti nelle scuole e l'inserimento nei programmi scolastici di attività in natura. Da segnalare anche il *Children & Nature Network*, fondato da Richard Louv, che lancia l'allarme sul crescente disagio, tra i piccoli e i piccolissimi, dato da quello che viene ormai chiamata "Sindrome da deficit di natura": mancanza di contatto diretto con la natura che si traduce in un indice potenzialmente più alto di obesità, depressione, deficit di attenzione e difficoltà relazionali.

L'Ecopsicologia si pone, coerentemente con tutti questi studi, come una "scienza e arte della riconnessione", partendo dal chiaro presupposto che c'è da lavorare sia sul versante della natura interna sia su quello della natura esterna. Con attività, quindi, sia svolte direttamente nell'ambiente naturale e volte a conoscere il mondo esterno, sia con attività che possono essere svolte in ambito urbano, di conoscenza di sé e degli altri, come preparazione all'incontro con la natura. 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 se stessi, con gli altri *sapiens* e con il mondo.

Il lavoro su questi tre piani acquisisce, nell'Ecopsicologia Applicata, tre diversi nomi: 1. Leadership personale (*Centering*); 2. Relazioni ecologiche (*Tuning*); 3. Cittadinanza ecologica (*Widening*).

Nel primo piano, il focus è sulla conoscenza di sé e sull'acquisizione della padronanza attiva delle proprie capacità. Il metodo utilizzato è quello di Ecocentering, un percorso di crescita personale basato sulla metafora del Pianeta Io e dei suoi abitanti, per accompagnare nel percorso di autoconoscenza. Il cuore del metodo è la pratica della centratura. Centrarsi vuol dire assumere la responsabilità del proprio margine di potere personale, di possibilità d'intervento e di azione trasformativa sulla realtà. Vuol dire anche prendere saldamente in mano le redini della propria esistenza, promuovere 'azione consapevole' al posto di 'reazione automatica', attivare la capacità di rispondere agli eventi con un solido *locus of control* che considera il contesto, dentro e fuori, prima di rispondere in modo congruo con gli obiettivi desiderati. In termini aziendali la centratura viene chiamata *Leadership Personale*, nella crescita personale *Mindfulness*. Mindfulness intesa come «porre attenzione in una maniera particolare: intenzionalmente, sul momento presente e in modo non giudicante» (Jon Kabat-Zinn 1999).

Nel secondo piano, il focus non è più solo su di sé, ma anche sugli altri e quello che si allena è la capacità di porre basi per quelle che vengono chiamate "relazioni ecologiche", che permettono cioè il buon funzionamento di un ecosistema. Le tappe che favoriscono il consolidarsi di questo tipo di relazioni, sia con se stessi che con gli altri che col mondo, sono le stesse: *attenzione, ascolto, rispetto, empatia, dialogo e sinergia*. Quando le mettiamo in atto nei confronti del nostro complesso ecosistema interno, alleniamo queste competenze anche nei confronti degli altri e del Pianeta... e viceversa. Per creare una relazione ecologica, che prelude al dialogo e alla collaborazione, è fondamentale la "presenza", la Mindfulness, già allenata nella prima parte del percorso di Ecopsicologia Applicata.

Nel terzo piano, che è quello che caratterizza l'Ecopsicologia, rispetto ad altre discipline nell'ambito della Psicologia, il focus è la relazione col mondo, animato e inanimato, con l'ambiente che ci circonda, con il mondo. L'ambiente naturale è punto di partenza e di arrivo, in questa fase, perché diventa lo scenario cui meglio si può apprendere ad ampliare la propria visione oltre i confini del conosciuto. Laddove Mindfulness è presenza consapevole a se stessi, in questo terzo piano c'è un salto di qualità ed ecco che arriviamo alla *Green Mindfulness* che caratterizza l'approccio Ecopsicologico: l'ampliamento dei confini della propria identità individuale verso il senso di partecipazione al mondo e, in particolare, del mondo naturale di cui siamo parte. E' una consapevolezza che implica la capacità di risvegliare e allenare il margine di libertà e di responsabilità che abbiamo nei confronti delle nostre azioni e relazioni e quindi del nostro modo di interagire col mondo, calibrando scelte e comportamenti in base ai nostri valori e obiettivi, coerentemente col contesto.

La Green Mindfulness è una consapevolezza che trascende l'interesse personale per aprirsi a una visione sistemica capace di riconoscere le interconnessioni tra sé e il mondo. 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). Ed è questo che l'Ecopsicologia promuove.

Il modello Ecocentering, con questa accezione di Green Mindfulness, è stato elaborato da Marcella Danon nell'arco di dieci anni di formazione in ambito aziendale ed è oggi diventato strumento di lavoro nella formazione dei professionisti nella Scuola di Ecopsicologia italiana e spagnola.

Non sono solo psicologi, counselor e psicoterapeuti coloro che lavorano ispirandosi all'Ecopsicologia e applicandone la metodologia, ma anche educatori, coach, formatori, guide di trekking, animatori, operatori di comunità. Nell'ambito della *International Ecopsychology Society*, la principale associazione internazionale di Ecopsicologia (a cui fanno riferimento Scuole di formazione in Ecopsicologia Applicata in Italia, Spagna, Uruguay, Argentina, Brasile e Cile) è stato coniato un nuovo termine, *Ecotuning*, per definire le pratiche ecopsicologicamente orientate e facendo nascere così una nuova figura professionale, l'*ecotuner*, letteralmente un ecosintonizzatore, facilitatore della relazione con la natura. L'*ecotuner* è quindi un professionista che ha fatto una formazione in Ecopsicologia applicata e ha ricevuto un diploma da una Scuola accreditata dalla IES, è una qualifica professionale legata all'Ecopsicologia.

Che cosa fa l'*ecotuner*, quale è la sua finalità? Ampliare nelle persone la percezione della propria identità – 'chi sono io in quanto individuo' e 'chi sono io in quanto essere umano' – permettere di riconoscersi parte di un complesso contesto ecosistemico, sociale e ambientale, nei confronti del quale siamo parte attiva. La natura diventa un elemento importante nella pratica, è prima tutor, poi co-conduttrice nel percorso di crescita; quando addirittura non prende lei in mano le redini e a noi *ecotuner/ecopsicologi/ecocounselor* non rimane che riconoscerci semplici catalizzatori di un processo in cui il vero dialogo è tra il cliente e il suo inconscio ecologico, che gli parla attraverso gli elementi naturali da cui si sente più spontaneamente attratto. È un processo affascinante e coinvolgente, quello di accompagnare in questo modo le persone a scoprirsi e riconoscersi in profondità.

La relazione con la natura può avvenire anche in ambito urbano, nello studio, dove può essere utilizzata in quanto metafora, con diversi benefici:

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

Quando il setting diventa esterno, i vantaggi, per l'incontro di *Ecotuning*, si moltiplicano:

- rilassamento dato, prima di tutto, dal bagno cromoterapico di verde e azzurro;
- miglior qualità di respiro e movimento – spesso in natura si cammina – che si traduce in una miglior irrorazione a livello cerebrale e che favorisce un pensiero più lucido;
- risveglio di forze vitali attivate dagli stimoli sensoriali – forme, colori, profumi, sapori, sensazioni tattili – che vanno a vivificare la persona;
- introspezione, facilitata dai più delicati suoni naturali, dove al maggior silenzio esterno corrisponde la possibilità di contattare e sentire voci interiori più delicate;
- allenamento di attenzione e ascolto, che volti verso l'esterno contribuiscono a una visione più ampia e da diversi punto di vista, del vissuto interiore;
- sviluppo delle competenze relazionali, in innumerevoli possibilità di interazione e dialogo con forme di vita diverse da sé;
- forme di percezione più sottile, intuizione e ispirazione, che stimolano invece il contatto con il supercosciente, arricchendo anch'esse il bilancio di risorse personali disponibili nella quotidianità.

Il lavoro dell'*ecotuner* è *nella natura, con la natura*, ma anche *per la natura*, partendo dal presupposto che nella misura in cui un individuo entra più profondamente in contatto con la sua identità più profonda, diventa anche più consapevole della sua compartecipazione con il pianeta: "Siamo in disarmonia col mondo perché siamo in disarmonia con noi stessi" (O' Connor, 1995); il senso di coinvolgimento e impegno ecologico sorgono spontaneamente, come conseguenza di un ampliamento di coscienza personale.

Alla base della creazione e conduzione di attività pratiche nell'Ecopsicologia c'è la visione di una corrispondenza tra il lavoro svolto nell'ecosistema interno e quello effettuato nella natura esterna. Hillman definisce questa corrispondenza in termini di "noi nell'anima, non l'anima in noi", sottolineando «la possibilità immaginativa insita nella nostra natura, il fare esperienze attraverso la speculazione riflessiva, il sogno, l'immagine, la fantasia in breve, quella modalità che riconosce ogni realtà come primariamente simbolica o metaforica» (Hillman 2001). Chi già opera più specificatamente nell'ambito della relazione di aiuto o della terapia, può far partire il proprio cliente/utente, per esempio, dal racconto della sua storia personale con la natura, dei momenti più speciali vissuti all'aperto, dei timori o delle brutte esperienze collegate all'ambiente naturale, creando un territorio simbolico in cui, con facilità si creano collegamenti o corrispondenze con il proprio vissuto in senso più ampio (Clinebell, 1996). Il professionista in questo campo più direttamente terapeutico – questo va oltre le competenze dell'ecotuner – può fare affidamento sulla collaborazione con la natura, trovando innumerevoli spunti di esplorazione interiore ed esteriore, e delle conseguenti riflessioni sulle analogie esistenti. Nell'esplorare l'ambiente naturale, ci avviciniamo di più a noi stessi e viceversa, nell'affrontare sfide esterne raggiungiamo traguardi interiori.

Un altro campo di applicazione dell'Ecotuning è proprio quello di favorire l'incontro, l'accettazione e la valorizzazione delle diversità nell'ambito di un gruppo. Può trattarsi di un team in ambito lavorativo, di un'associazione culturale, di una classe, può essere utile in tutte quelle situazioni in cui vanno integrate diversità di tipo etnico, religioso oppure disabilità. Il concetto di biodiversità si estende e applica, così, anche all'ambito sociale relazionale, come sottolinea il sociologo Alberto Melucci: «Nella società della comunicazione globale individui e gruppi chiedono di poter esistere nella loro diversità e di non essere unicamente integrati nei modelli dominanti» (Melucci, 2010). In questo caso il focus, più che su un contatto diretto con la natura è sull'allenamento alla creazione di relazioni di qualità, relazioni ecologiche, prendendo spunto dalle leggi con le quali si autoregolano i sistemi naturali.

L'Ecopsicologia fa propria la visione dell'uomo prospettata da Jeremy Rifkin in *Civiltà dell'empatia* (Rifkin, 2010), che ribalta la visione di Adam Smith – ogni individuo nasce per perseguire il proprio mero e personale interesse economico – e anche quella di Darwin – la principale preoccupazione di ogni uomo o donna è la sopravvivenza fisica e la riproduzione – per riconoscere che la socialità è una funzione primaria, che l'individuo si forma nella relazione e che tutta la storia della civiltà umana può essere letta in termini di sviluppo progressivo della capacità di empatizzare.

Il sociobiologo Edward Wilson parla di "biofilia" (Capra, 1990) per descrivere l'innata propensione verso gli altri esseri viventi, spontanea nei bambini, e propria della natura stessa dell'essere umano. Scrive ancora Rifkin: "Le nuove intuizioni sulle radici sociali dell'evoluzione biologica stanno cominciando ad avere un effetto rivoluzionario sul modo in cui percepiamo il mondo che ci circonda e il nostro ruolo nello sviluppo della storia della vita sulla terra" (Rifkin, 2010). L'Ecopsicologia, quindi, favorisce l'attivazione nel contesto sociale dei singoli individui in quanto promotori di piccoli e grandi cambiamenti, ognuno in base alle sue possibilità e ai contesti di vita e di lavoro.

L'Ecopsicologia è diffusa prima di tutto nei paesi di cultura anglosassone – Stati Uniti, Canada, UK e Australia – e poi nel sud dell'Europa. In Italia è ben avviata, fin dal 2004, ed è presente anche in Spagna e Grecia. È in rapida diffusione anche in Sud America (Uruguay, Argentina, Cile, Brasile, Messico e Puerto Rico), dove l'ambiente ancora incontaminato offre risorse preziose nel mettere in pratica i principi di una visione ecocentrica in attività rivolte al pubblico, dal trekking consapevole sino a pratiche più direttamente incentrate sulla crescita personale o sulla terapia, soprattutto in collaborazione con la terapia analitica Jungiana e la Gestalt. Le pratiche e attività che si possono utilizzare in Ecopsicologia Applicata sono innumerevoli, spesso generosamente messe a disposizione da autori che hanno scritto e documentato la loro attività mettendola a disposizione dei colleghi, con l'unica richiesta, esplicita o implicita, di citare sempre la fonte di ciò che si propone. L'invito agli ecotuner in formazione è anche quello di creare le proprie pratiche attingendo a esperienza e sensibilità personale.

Siamo solo all'inizio, questo è un approccio ancora giovane e poco conosciuto, ma è una modalità di lavoro che risuona in profondità in persone già sintonizzate su questa lunghezza d'onda e già pronte per operare nella relazione di aiuto con un quadro di riferimento più ampio e con un campo d'azione che abbracci anche l'ambiente naturale e sociale, non solo quello urbano e cognitivo in cui le persone oggi soprattutto "frequentano". L'idea di essere parte attiva nell'ecosistema terrestre suona ancora strana a molti, ma verrà il giorno, e non è lontano, in cui sarà questa la mappa che ci aiuterà a disegnare futuri possibili e a costruire percorsi non solo educativi o terapeutici ma anche di organizzazione della società, del lavoro, dell'urbanistica, dello stile di vita, adatti a far fiorire ed esprimere la nostra individualità permettendole di interagire creativamente e costruttivamente con gli ecosistemi via via più complessi di cui siamo tutti parte.

È quella che Papa Francesco, nella sua Enciclica *Laudato Si*, ha chiamato *cittadinanza ecologica*, «la coscienza di un'origine comune, di una mutua appartenenza e di un futuro condiviso da tutti».

Diventare ecotuner vuol dire riconnetterci con chi siamo veramente e scegliere di diventare a nostra volta facilitatori di questo risveglio anche in chi è già pronto, vuol dire ampliare il raggio d'azione delle nostre competenze nel campo della relazione di aiuto, diventando anche facilitatori della relazione con la natura, quella dentro e quella fuori di noi, dando così un contributo alla diffusione di una maggior intelligenza ecologica e di un'educazione civica che prepari alla cittadinanza ecologica, prossima ineludibile tappa evolutiva per la nostra specie, su questo pianeta.

## Bibliografia

- Italo Bertolasi, *Scuola Natura*, Red, 2009.  
Martin Buber, *Il principio dialogico e altri saggi*, San Paolo Edizioni, 2011.  
Fritjof Capra, *Il punto di svolta*, Feltrinelli, Milano 1990.  
Rachel Carson, *Primavera silenziosa*, Feltrinelli, Milano, 1999.  
Howard Clinebell, *Ecotherapy*, Fortress Press, Minneapolis, USA, 1996.  
Michael J. Cohen, *Ricongiungersi alla natura*, Gruppo Editoriale Futura, Milano, 1997.  
Marcella Danon, *Counseling*, Red, Como, 2000.  
Marcella Danon, *Ecopsicologia - Crescita personale e coscienza ambientale*, Urrea-Feltrinelli, 2006.  
Chellis Glendinning, "Technology, Trauma and the Wild", in *Ecopsychology*, Sierra Club Books, 1995.  
Papa Francesco, *Laudato Si*, Libreria Editrice Vaticana, 2015.  
James Hillman, *Il piacere di pensare*, Rizzoli, Milano, 2001.  
Ervin Laszlo, Allan Combs, *Thomas Berry, Dreamer of the Earth*, Inner traditions, Canada, 2011.  
Richard, Louv, *L'ultimo bambino dei boschi*, Rizzoli, Milano, 2006.  
Jon Kabat-Zinn, *Dovunque tu vada ci sei già*, Tea, 1999.  
Alberto Melucci, *Passaggio d'epoca – Il futuro è adesso*, Ledizioni, Milano, 2010  
Joanna Macy, Molly Young Brown, *Coming back to life*, New Society Publishers, Canada, 1998.  
Edgar Morin, Anne Brigitte Kern, *Terra-Patria*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1994.  
Terrance O' Connor, "Therapy for a Dying Planet", in *Ecopsychology*, Sierra Club Books, 1995.  
Bill Plotkin, *Soulcraft*, Venexia, Roma, 2012.  
Jeremy Rifkin, *Civiltà dell'Empatia*, Mondadori, 2010.  
T. Roszak, *The voice of the Earth*, Phanes Press, Gran Rapids, MI, Usa, 1992.  
T. Roszak, M.E. Gomes, A.D.Kanner, *Ecopsychology*, Sierra Club Books, San Francisco, 1995.  
Philip Sutton Chard, *The Healing Earth*, NorthWord Press, Minnetonka, Mn, 1994.

Marcella Danon, [ecopsicologia@ecopsicologia.it](mailto:ecopsicologia@ecopsicologia.it) – [www.ecopsicologia.it](http://www.ecopsicologia.it)  
Via Archimede 1/1 – 23875 Osnago Lc - 335 6052912

**Mini bio:** Marcella Danon, psicologa, giornalista.

Promuove l'Ecopsicologia in Italia dal 1996, è cofondatrice della *International Ecopsychology Society – IES* e rappresenta in Italia l'associazione internazionale. Ha creato e dirige "Ecopsiché - Scuola di Ecopsicologia e Green Coaching", per l'aggiornamento professionale degli operatori in ambito crescita personale ed educazione ambientale. Promuove in ambito istituzionale (Parchi, Comuni, Asl) progetti di formazione per la riqualifica sociale, culturale e ambientale del territorio; e, in ambito aziendale, lo sviluppo della leadership personale, l'allenamento alle relazioni di qualità e l'apertura al cambiamento. E' co-fondatrice del CREA Scuola di Counseling Umanistico Esistenziale, di Milano. E' autrice di numerosi manuali di crescita personale, tra cui *Ecopsicologia – Crescita personale e coscienza ambientale*.