



Un progetto sperimentale di applicazioni pratiche dell'Ecopsicologia, realizzato tra il 2009 e 2010 nei Parchi della Provincia di Modena col nome di "Equilibri Naturali", coordinato da Elena Iori con la collaborazione di Marcella Danon.

L'idea da cui si è partiti per costruire il percorso progettuale è quella di creare, per un pubblico vasto – adulti e famiglie – occasioni di coinvolgimento emotivo e sensoriale, per avvicinarsi al mondo naturale ed entrare in sintonia con esso, per conoscerlo in prima persona, percepirne l'armonia, la bellezza e la complessità.

Questa pubblicazione, "Pianeta Verde", rappresenta uno dei prodotti finali di questo progetto, che ha previsto tre tappe principali di realizzazione:

1. la partecipazione al 2° convegno della *Società Europea di Ecopsicologia*, in Valsesia nel 2009, preliminare alla formazione del gruppo di progettazione;
2. un ciclo di incontri di formazione tenutosi al Parco dei Sassi di Roccamalatina;
3. la creazione del gruppo operativo, costituito da educatori ambientali (*) che collaborano da diversi anni con le Aree Naturali Protette modenesi e hanno messo a disposizione esperienza personale e professionale per costruire insieme le successive fasi di progetto. Tra queste, l'elaborazione e la realizzazione di un ricco ventaglio di proposte per il pubblico (passeggiate, laboratori, osservazioni guidate, ecc.), che interessano i territori collinari e montani delle Aree naturali promotrici.

Questo programma coordinato intende avere una duplice valenza: locale, di promozione del territorio e delle strutture collegate alla fruizione naturalistica (sentieri, centri visita); e globale, di sensibilizzazione ed educazione al risveglio del senso di appartenenza al mondo naturale e compartecipazione al pianeta.

Il progetto è promosso da **Regione Emilia-Romagna, Provincia di Modena, Parco Regionale dei Sassi di Roccamalatina, Parco Regionale dell'Alto Appennino Modenese - Parco Frignano e Riserva Naturale di Sassoguidano.**

* (Gianni Genzale, Elena Iori, Michela Lamieri, Claudia Lunardi, Gianluigi Olmi, Claudia Piacentini, Vittorio Ramponi, Stefania Remondini, Piero Serafini, Antonio Tabanelli)



Il pianeta... che siamo



Il pianeta verde è quello in cui, con una storia di tre miliardi di anni, la vita si è evoluta in una moltitudine di forme diverse strettamente intrecciate tra loro, creando regni e combinazioni di sorprendente bellezza.

Il pianeta verde è quello dentro di me. E' la parte di me che non si è ancora anchilosata davanti a un monitor o rattrappita alla guida di una macchina. E' la parte di me che sa respirare, giocare, gioire, sognare, volare con l'immaginazione per creare futuri possibili e desiderabili. E, soprattutto, è la parte di me che non ha dimenticato le sue radici e che sa leggere nel pianeta Terra una storia che ci riguarda tutti profondamente.

Questi due pianeti, quello "fuori" e quello "dentro", sono strettamente collegati: se riconosco, apprezzo e valorizzo la varietà delle manifestazioni del mio animo, saprò riconoscere nel mondo esterno un riflesso del mio mondo interiore e sarò – a questo punto, spontaneamente – portato al rispetto, alla gratitudine, alla valorizzazione di quanto mi circonda.

Se, invece, di me stesso imparo a conoscere e valorizzare solo la mente, solo quello che è logico, razionale, lucidato e sterilizzato, vivrò l'esuberanza della natura come qualcosa di estraneo, persino minaccioso, e non sarò in grado di sentire risuonare in me il pulsare vitale di tutte le altre diverse forme di vita, e mi rifugerò nella credenza e nell'illusione che tutto questo mondo è stato creato solo per noi bipedi glabri, è solo materia inerte da usare a nostro esclusivo beneficio.

La perdita di contatto con la natura, che ha caratterizzato la nascita dell'era moderna e lo stile di vita attuale, lascia dietro di sé uno strascico di malessere e vuoto interiore legato a una perdita di identità: se neghiamo la nostra apparenza alla Terra e alla sua storia e se non riconosciamo la nostra fratellanza e sorellanza con tutti gli altri esseri di questi pianeta... chi siamo noi? Diventiamo orfani senza radici, profughi in un universo senza senso.

Nelle metropoli, in cui non è rimasto più verde a ricordarci la nostra origine, il disagio è ancora più evidente e colpisce i soggetti più sensibili, i bambini. Obesità, depressione, difficoltà nel concentrarsi e nel socializzare sono sintomi che spesso, oggi, vengono ricondotti a una "sindrome da deficit di natura".

In natura si gioca, si corre, si stimolano i cinque sensi e anche qualcuno di più, si esplorano diversità, si mettono alla prova abilità fisiche e di orientamento, si condividono avventure con altri, si mantiene viva la capacità di sognare trasformando rocce in castelli e alberi in torri verso il cielo, si scarica l'elettricità statica accumulata, si fanno "bagni" cromoterapici di azzurro e di verde, si mantengono vive la curiosità e la voglia di conoscere di più il mondo.

Più importante ancora: nel contatto con gli elementi della natura noi rinnoviamo un legame antico e veniamo rassicurati del nostro senso di appartenenza a una comunità di viventi più ampia di quella soltanto umana. E di questo abbiamo ancora tutti bisogno.

Il pianeta verde, oggi, sono i Parchi, in cui è ancora possibile rimarginare come era l'ambiente naturale poche centinaia di anni fa, quando eravamo meno aggressivi nella nostra conquista del territorio. E nel pianeta verde "fuori" riesco a contattare il pianeta verde "dentro", e ritrovo lì l'energia e l'ispirazione per rimboccarmi le maniche e impegnarmi per l'equilibrio, la salute e la bellezza del pianeta in cui viviamo, del pianeta che siamo.



10 passi per incontrare il mondo



Il mondo non è solo per noi

Se proviamo a riassumere tutta la storia del pianeta in 24 ore, l'*Homo Sapiens* fa la sua apparizione pochi secondi prima di mezzanotte e gli ultimi 5000 anni di storia documentata occupano quattro millesimi di secondo. Ci sono voluti più di tre miliardi di anni per dare forma alla vita così come la conosciamo. Noi siamo soltanto gli ultimi arrivati, ospiti invadenti di un mondo abitato molto più antico.



Siamo parte del processo della vita

Il nostro corpo racconta la storia della vita sulla Terra. I neonati prima si muovono bilateralmente, come i pesci; poi articolano braccia e gambe, come gli anfibi; poi gattonano, come i quadrupedi; e solo più tardi raggiungono la posizione eretta. Il nostro patrimonio genetico – il Genoma Umano – è condiviso all'85% con i primati e la nostra fisiologia non differisce da quella di altri animali: siamo tutti figli della Terra!



E in questo processo siamo parte attiva

La vita è un processo che co-evolve con la compartecipazione di tutte le diverse componenti della biosfera: animali, vegetali e minerali interagiscono tra loro e con i quattro elementi – terra, acqua, aria e fuoco – creando una rete dinamica di ecosistemi. Tutti i sistemi sono interdipendenti e ogni intervento innesca reazioni a catena. Anche il nostro operato interviene sugli equilibri terrestri.



Diventiamo consapevoli!

Abbiamo tutti la possibilità di lasciare un segno sul pianeta, nessun gesto è inutile o troppo piccolo, tutto si ripercuote sull'insieme. *Mitakuye Oyasin*, dicono i nativi americani Lakota: "siamo tutti fratelli, tutto è interconnesso". Quando riconosciamo l'ampio margine di libertà e di responsabilità che abbiamo a disposizione – nelle grandi e nelle piccole cose della vita – cominciamo a utilizzare consapevolmente il nostro potere personale.



Quale contributo siamo portati a dare?

Quando impariamo a "sentirci parte", sorge spontaneo il desiderio di dare un contributo al nostro mondo. Cosa fare? Non è necessario essere dei santi o degli eroi, ognuno può attingere a ciò che sa fare e che ama fare e può guardarsi intorno con l'intenzione di rendersi utile. Le occasioni non mancano certo nella vita e quello che si prova nel riconoscere che il proprio operato ha cambiato in meglio le cose, è una soddisfazione impagabile.

Promuoviamo la bellezza

La vita è un processo che cavalca quel limite inafferrabile tra ordine e caos. L'amore per la vita è strettamente connesso con la stessa nostra natura – Biofilia, si chiama – e si traduce in un altrettanto innata aspirazione alla bellezza. L'incontro tra attività umana e natura, quando si esprime in una relazione ecologica, si traduce in sublime bellezza e fa risuonare nella profondità dell'animo il ricordo sopito del patto lontano col nostro mondo.



Crediamo nei sogni

«Il futuro appartiene a chi ha il coraggio di credere nella bellezza dei sogni», ha lasciato detto Eleanor Roosevelt. Sognare è avere il coraggio di immaginare diverse possibili evoluzioni della realtà, credere nei sogni è assumersi la responsabilità di impegnarsi affinché, anche con il proprio contributo, le cose cambino. Nel sogno si esprime l'espressione più alta dell'umanità: la facoltà di essere agenti attivi nel processo dell'evoluzione.



Immaginiamo la Terra come comunità di esseri viventi

Il futuro sarà così come lo immagineremo, perché abbiamo il potere, come singoli individui e come umanità, di dare forma ai sogni. I pensieri, le immagini e i valori che coltiviamo saranno quelli che prenderanno forma nelle nostre azioni e nelle strutture sociali, urbanistiche, filosofiche e religiose che realizzeremo. Se apriamo il cuore e la mente all'innato senso di appartenenza a questo pianeta, ci impegneremo per creare una Terra per tutti.



Agiamo concretamente, in grande e in piccolo

Le belle idee e i buoni propositi sono inutili se non trovano la via per tradursi in azione. La visione limitata dei nostri poteri e la falsa credenza di essere gli unici ad avere diritti su questa Terra sono ancora molto forti e vanno contrastate con ferma e rinnovata intenzione di esprimere concretamente la ritrovata identità terrestre. Ora che sappiamo che noi "siamo il mondo" troveremo, ognuno, come fare la nostra parte nella Comunità planetaria.



Coltiviamo relazioni ecologiche

Diventare più consapevoli vuol dire anche essere più attenti a ciò che diciamo, a come ci atteggiamo e a ciò che facciamo. Il nostro comportamento, nel bene o nel male, ha sempre un impatto esterno e possiamo imparare ad assumerci la responsabilità di ciò che inneschiamo. Tutto è interconnesso e la qualità delle relazioni diventa fattore fondamentale per la qualità della vita. I più recenti studi sull'ecologia rivelano che il principale motore evolutivo non è la lotta per la sopravvivenza, ma la capacità di collaborare e agire in sinergia. Coltivare relazioni ecologiche, basate sulla collaborazione e sul rispetto della diversità reciproca, ci permette di fare amicizia con noi stessi, incontrare davvero gli altri e aprirci al mondo.



Una guida per coltivare relazioni ecologiche

con se stessi

con gli altri

col mondo

attenzione

“Come sto in questo momento?”.
Dirigo l’attenzione verso di me e ascolto,
per potermi comprendere.

“Chi è la persona che ho di fronte?”,
“Come sta davvero?”, “Quali segnali
mi aiutano a comprenderla, adesso?”

Anche un animale, un fiore
o un intero bosco hanno
una loro peculiare identità.

ascolto

Mi chiedo: “Che cosa sento, ora, a livello fisico?”,
“Che cosa provo, cosa dice, invece, il mio cuore?”,
“Che cosa penso?”, “Che cosa voglio per me,
in questo momento?”

“Che cosa mi sta dicendo
il mio interlocutore?”, non do
per scontato di saperlo già,
ascolto con attenzione.

Mi apro a quello che il mondo
mi racconta, attraverso ogni sua
singola manifestazione.

rispetto

Accolgo e accetto ciò che ascolto in me, senza criticarmi.
Posso essere totalmente accogliente nei confronti
di ciò che sento o voglio, avrò la responsabilità
solo di quello che tradurrò in azione davvero.

Rispetto la diversità altrui, che per me
diventa occasione di apprendimento
e non certo una minaccia.

Ogni altro essere – vivente e non
– ha lo stesso mio diritto di
esistere e lo tratto con rispetto.

presenza

A questo punto so rispondere alla domanda “come sto”,
sono perfettamente presente allo stato delle cose
dentro di me e posso decidere come orientare
le mie azioni di conseguenza.

Vedo la persona che ho davanti a me
per quello che è ora
e per l’impressione che mi fa
nel momento presente, non mi lascio
influenzare da preconcetti.

Sono consapevole di essere parte
di un mondo molto più vasto
e più antico di me.

empatia

Sono amico di me stesso, sono mio alleato
e mi sostengo, accolgo il punto di vista dei diversi stati
d’animo o pensieri, anche contraddittori,
che sento dentro di me.

Faccio uno sforzo di immaginazione
e provo a vedere le cose anche da
un altro punto di vista, quello del
mio interlocutore.

Mi predispongo a sentire il punto
di vista di esseri altri, a vedere le
cose come se fossi... corvo, cane,
coccinella, quercia o nuvola.

dialogo

Faccio parlare diverse parti di me, ascolto i diversi punti
di vista, li lascio liberi di raccontarsi e di esprimere ciò
che sentono, ciò di cui si lamentano, ciò che vorrebbero.

Pur rispettando il punto di vista altrui
esprimo il mio, facendo attenzione
a non esprimere giudizi,
a non ferire e a non generalizzare.

Scelgo un interlocutore nel
mondo naturale e mi rivolgo a
lui, a voce alta o in silenzio.
Mi apro all’ascolto di una risposta.

sinergia

Sulla base sia del mio stato interiore
che della situazione esteriore
decido quale atteggiamento assumere,
come comportarmi, consapevole delle conseguenze.
Mi assumo la responsabilità delle mie azioni.

Ora ognuno sa quale è il punto
di vista dell’altro e, se ci sono
le condizioni per farlo, si può creare
qualche cosa insieme in cui ognuno
darà un suo peculiare contributo.

Il mondo si rivela così come
entità vivente che parla linguaggi
diversi ma che ha tanto da dare
e da chiederci, in quanto
individui e in quanto *sapiens*.



In natura per incontrare se stessi

L'aria pura, i mille colori e profumi e la semplice azione del camminare all'aperto hanno una preziosa azione rigenerante che controbilancia i limiti del nostro stile di vita attuale, spesso sedentario, incentrato solo su attività mentali e con poco tempo per la socializzazione.

Ma camminare in un bosco, su un prato, in montagna o lungo un'acqua che scorre, hanno su di noi un effetto ben più profondo e benefico della semplice rigenerazione fisica, ci permette di sintonizzarci su lunghezze d'onda cerebrali più lente che ci rendono più sensibili e percettivi.

I suoni pacati e i silenzi, le tranquillizzanti tonalità degli azzurri e dei verdi, l'incontro con creature altre, così diverse da quelle che incontriamo nella vita quotidiana, risvegliano in noi consapevolezza sopite, attivano l'attenzione a quelle voci più sottili che ora possono farsi sentire dalla profondità del nostro essere e ci mettono così più facilmente in comunicazione con la nostra autenticità.

Quando andiamo incontro alla natura con questa disponibilità all'ascolto, aprendoci al mondo attorno a noi, abbiamo l'occasione di incontrare il mondo dentro di noi. E scoprire, forse, che questi due mondi sono molto legati tra loro «La vera avventura è quella dentro di noi», ha detto l'esploratore italiano Walter Bonatti. E allora... buona passeggiata!

L'ascolto del mondo

Quando ci incamminiamo all'aperto con l'intenzione di goderci una passeggiata rilassante, proviamo a fermarci pochi attimi prima di inoltrarci sul sentiero e chiudiamo gli occhi. Decidiamo di portare tutta la nostra attenzione agli stimoli che arrivano agli altri sensi: notiamo i suoni – vento, acqua, animali e anche altre persone o attività umane – lasciamo che siano loro ad assorbire tutta la nostra attenzione. Poi soffermiamoci sulla sensazione dell'aria sulla pelle e notiamo eventuali odori o profumi più presenti attorno a noi. E quando riapriamo gli occhi, predisponiamoci a guardarci intorno come se vedessimo quel luogo, quel sentiero, per la prima volta in vita nostra, senza lasciare che l'abitudine, o neppure la conoscenza naturalistica, ci impediscano di dare a ciò che ci circonda tutta la nostra attenzione e curiosità.



L'ascolto di sé

Se siamo soli, possiamo iniziare a camminare in silenzio, mantenendo sempre alto il livello di presenza: una "meditazione camminata". Possiamo decidere, anche come gioco, di procedere in silenzio per un tratto anche se siamo in compagnia; potrà diventare un'occasione di scambio di idee e di esperienze. L'attenzione ora si sposta dolcemente dal mondo esterno al mondo interno e l'invito è quello di fare attenzione alle sensazioni con cui il corpo si manifesta: stanchezza, tonicità, tensione, rilassamento? E poi di fare attenzione allo stato d'animo in cui ci si trova, alle emozioni che sono, eventualmente presenti: allegria, malinconia, rabbia, gioia? Uno sguardo attento lo merita anche la testa: quali i pensieri che in questo momento ci stanno tenendo più impegnati? E, a fine "giro", riconfermiamo l'intenzione che ci siamo dati inizialmente e riportiamo ancora una volta l'attenzione al mondo che ci circonda guardandolo come se lo vedessimo per la prima volta.

Oltre l'idea del mondo

Per predisporci a nuove avventure, lasciamo per qualche momento da parte la nostra solida idea di come è o come dovrebbe essere il mondo. Scegliamo un tronco, una pietra ricoperta di muschio, un rivolo d'acqua o un monticello di terra, accanto ai quali ci possiamo sedere in osservazione. Immaginiamo di avere le dimensioni di un grillo e di esplorare quello che abbiamo davanti da questo nuovo punto di vista. Ogni stelo d'erba diventa un giunco gigantesco, ogni ciottolo un masso, le venature di un tronco canyon profondi e ogni insetto si rivela nella sua bellezza e originalità. Rendiamo più flessibile la nostra percezione sperimentandoci anche in altri modi: cercare forme nelle nuvole è un passatempo antico che ha anche la funzione di tenere i sensi e l'immaginazione all'erta. Don Juan – il maestro yaqui dell'antropologo Carlos Castaneda – allo stesso fine, invita a guardare le ombre sui fianchi delle montagne come se fossero grotte.

Ricaricarsi con gli alberi

Come un'antenna tra terra e cielo, l'albero mostra di sé solo una piccola parte. Le sue radici si estendono per diverse decine di metri sotto terra e un flusso di nutrimento ed energia lo attraversa in tutta la sua estensione. Avviciniamoci a un albero con tutti i sensi all'erta e proviamo a notare cosa sentiamo appoggiando le mani sul tronco di un albero vivo. Non sarà sicuramente la stessa sensazione di quando ci avviciniamo a un legno secco. Ogni albero ha una sua carica energetica e se vogliamo beneficiarne possiamo provare ad abbracciarlo o ad appoggiare la schiena ben aderente al tronco per qualche minuto.



A piedi nudi

E adesso... togliamoci le scarpe! Lasciamo che la pianta del piede esplori superfici dimenticate: la sabbia bagnata dal mare su cui l'impronta rimane solo il tempo di un'onda; l'erba del mattino rorida di rugiada; la roccia del pomeriggio calda del sole di montagna; l'acqua gelida del ruscello che rinvigorisce la circolazione e, in un brivido, ci ricorda che siamo vivi. E, ancora, la ghiaia o i lisci sassi levigati dai fiumi, che con il loro tocco irregolare fanno un massaggio riflesso a tutto l'organismo; o i morbidi tappeti di aghi di pino che sorprendono per la loro morbidezza. Nella vita quotidiana ci muoviamo in ambienti di fattura sintetica – cemento, linoleum, moquette – il nostro organismo accumula ingenti cariche di elettricità statica e camminare a piedi nudi permette di scaricarle rapidamente, riducendo nervosismo e fatica.



Danzare con la pioggia, il vento e la tempesta

Le emozioni sono come l'acqua, a volte calma e limpida, altre volte agitata e torbida. Non sempre è facile gestirle in modo da non soffrirne o da non ferire altri. Come fare? La natura è un'eccellente palestra per scaricare le emozioni, soprattutto con la complicità delle condizioni meteorologiche, che si prestano molto bene a esprimere stati d'animo, quasi fossero esse stesse manifestazione dell'umore del paesaggio. Se riusciamo a superare l'abitudine di rintanarci in casa quando fuori piove, c'è vento o nevicata possiamo provare – naturalmente ben attrezzati e senza contravvenire alle più elementari norme di sicurezza! – a uscire e... immedesimarci nelle condizioni atmosferiche accompagnandone il ritmo con il movimento del corpo e con la voce, ma soprattutto condividendone la scarica liberatoria.



In natura con gli amici

La vita nasce dall'incontro tra tante diversità interagenti tra loro e anche un gruppo di amici nasce così. Quando c'è disponibilità a incontrare l'altro, a riconoscerlo e rispettarlo nella sua peculiarità, ci sono presupposti per crescere entrambi, aiutandosi reciprocamente a realizzare ognuno la sua unicità.

Andare insieme all'aperto con l'intenzione di condividere l'atteggiamento di ascolto e apertura già sperimentato da soli può trasformare una passeggiata in una ulteriore opportunità di conoscenza, affetto e stima reciproca. E' in quest'ottica che vi proponiamo altre attività ecopsicologicamente orientate.

Quando il mondo parla di noi

La prima fase è quella di darsi un tempo o una meta verso cui procedere in meditazione camminata (vedi: "L'ascolto di sé). La seconda è l'invito a lasciarsi, ognuno, "chiamare" da una direzione, concedendosi di vagare senza meta o di sostare dove ci si sentirà bene. Al termine di questa seconda fase si raccoglierà qualcosa (una pietra, un ramo, una piuma o anche il ricordo di un suono o di un elemento naturale: albero, nuvola, montagna...), che si sentirà rappresentativo di sé. Nella terza fase il gruppo si ritrova e ognuno condivide, a partire dall'elemento scelto, come e perché da quello si sente rappresentato. Fondamentale il rispetto e la privacy sulle condivisioni. Vigè l'ascolto; non si giudica e non si interpreta.

Il serpente piumato

Figura mitologica con un corpo e tante teste, l'immagine descrive un divertente gioco di gruppo da fare in un paesaggio ricco di stimoli. Ci si mette in fila indiana e il capofila sceglie il tragitto, dà il ritmo, guida i movimenti. Gli altri, in silenzio e in atteggiamento di "meditazione camminata", lo seguono e lo imitano – sempre in fila indiana – cogliendo l'opportunità di vedere e fare cose che magari, da soli, non avrebbero pensato di fare. Prima di iniziare si deciderà, in base al numero dei partecipanti e del tempo a disposizione, quanto tempo ognuno potrà guidare, in modo che tutti abbiano l'opportunità di fare da capofila. Anche qui, come in ogni attività in gruppo, sarà preziosa la condivisione, condotta magari con il "bastone della parola", che dà a chi lo tiene il diritto di parlare senza essere interrotto.

Percorso sensoriale

Per non farsi distrarre dagli occhi, che spesso monopolizzano la nostra attenzione, e per mettere in primo piano i segnali che solo gli altri sensi possono cogliere, può essere divertente organizzare in famiglia o con un gruppo di amici un'esplorazione guidata a due a due. In ogni coppia, uno verrà bendato e l'altro fungerà da guida, garante della sicurezza e, soprattutto, della qualità dell'esperienza. Per un periodo a scelta, dai 10 ai 30 minuti, le coppie si muoveranno sul terreno (naturalmente va scelto un luogo in cui non ci siano potenziali pericoli) e la guida cercherà di orientare, in silenzio, l'esploratore verso quelle superfici da toccare, quelle da annusare e persino quelle da assaggiare che riterrà più interessanti. L'esploratore è libero di scegliere il ritmo e il contatto con la guida. Dopo, condivisione e inversione di ruoli.



In natura con la famiglia

I bambini sono "maestri di natura". Emersi da poco dal mistero dell'universo, ancora ricordano il linguaggio comune a tutte le forme di vita. Se vogliamo avvicinarli alla natura, dobbiamo soltanto lasciare loro campo libero, bastano pochi spunti e sapranno notare anche i dettagli più piccoli, dialogare con sassi e ranocchie, scorgere i regni delle fate e degli elfi.

L'invito è quello di lasciarsi guidare da loro e di accompagnarli nelle loro esplorazioni accettando le loro regole del gioco. Si coglierà così una buona occasione per tornare a propria volta un po' bambini e ritrovare quella magica capacità di meravigliarsi permette di cogliere la vita nel suo divenire.

Questi sono semplicemente spunti per dei momenti in natura da passare con i figli. Lasciate che l'attività proposta si trasformi giocosamente anche in qualcosa di diverso, con l'obiettivo di creare legami reciproci di fiducia e amore.



Chiedere il permesso di entrare...

Prima di entrare in un bosco, prato o sentiero, possiamo fermarci un attimo per renderci conto che stiamo per entrare in "casa d'altri". Così come gli antichi romani si rivolgevano al *genius loci*, lo spirito del luogo, anche noi possiamo imparare e abituare i nostri bambini a essere più presenti nel passeggiare in natura e più attenti ai "regni" che attraversano.

L'invito è quello di: 1. Chiedere il permesso di entrare. 2. Rassicurare sulle proprie buone intenzioni. 3. Chiedere protezione sui propri passi.



Esplorare gli elementi

"Non bagnarti", "non sporcarti" sembrano essere le parole d'ordine dei genitori moderni, ignari delle avventure dei loro nonni o bisnonni, in cui – senza televisione o play station – gli unici divertimenti consistevano in avventure nei boschi, corse a perdifiato sui prati e pericolanti scalate verso le cime degli alberi. Giocare con la terra e con l'acqua, con la neve e anche con il fango – anche a costo di dover fare una lavatrice in più – offrono una importante fonte di apprendimento, nonché di divertimento. Quello che si impara è a non aver paura di entrare in relazione con il mondo anche quando non è tutto liscio, disinfettato e prevedibile. La vita stessa è una continua sorpresa e scoperta. Stimolare l'atteggiamento del gioco nell'incontro con i diversi elementi apre la mente e il cuore verso ogni diversità.

Finestra sul prato

Sappiamo aspettare a lungo per la visione di una marmotta, di un capriolo o di altri animali selvatici, ma anche esserini più piccoli possono riservare sorprese non meno emozionanti. Basta delimitare con quattro bastoncini un'area di 20x20 cm in un prato e predisporre all'osservazione. Si entrerà così nel regno di tutte quelle piccole cose che strisciano, saltano, zampettano e volano, che potremo osservare dall'alto come se vedessimo belve in un'arena grande quanto il Colosseo. Gli insetti, in quanto originalità, bellezza, agilità non hanno nulla da invidiare a nessuno, non a caso sono spesso presi a modello per personaggi del mondo dei fumetti.

Quanti verdi vedi?

"Di che colore è questa foglia?". "Verde". "E quella?". "Verde". "Ma è lo stesso verde?". Cercate tutti insieme quanti diversi verdi trovate attorno a voi e divertitevi a dare a ogni sfumatura un suo nome caratteristico. Questo è un modo per risvegliare l'attenzione alla molteplicità di stimoli sensoriali.

... e una volta tornati a casa

La natura non è solo nei Parchi e in orizzonti lontani, la natura è tutto il mondo in cui viviamo e noi stessi ne siamo parte integrante. Per non dimenticarcelo possiamo prolungare il piacere che proviamo all'aperto riproponendo anche in casa spazi e tempi dedicati a tutto ciò che ci incanta e rigenera nelle nostre attività a stretto contatto con l'ambiente naturale.

Essere a contatto con la natura è uno stato mentale prima ancora che uno stato soltanto fisico. Se la città è frutto e espressione della parte più razionale e culturale dell'essere umano, gli spazi aperti e incontaminati ne rappresentano la componente opposta e complementare, quella più intuitiva, emotiva e sensuale. Valorizzando ed esprimendo anche questi aspetti nella nostra vita quotidiana saremo sempre più vicini alla natura.

Land Art

Raccogliete, in passeggiata, piccoli elementi che attraggono la vostra attenzione per forma, colore, consistenza – foglie, ramoscelli, cortecce, bacche secche – e utilizzateli, una volta a casa, come materia prima per la creazione di oggetti, insieme ad altro materiale di recupero: nastri, spaghi, strisce di carta velina o crespata colorata. Lasciatevi guidare dall'ispirazione del momento creando piccole sculture o composizioni da appendere alla parete come ricordo di un bel momento di incontro con la natura. L'attività è ancor più stimolante se si è in diversi attorno a un tavolo, con tutti gli elementi raccolti e i materiali a disposizione al centro. L'invito a questo gruppo di lavoro può essere quello di costruire un talismano, da tenere ben visibile poi nella propria casa o stanza, come pegno di amicizia con il mondo naturale.



Il giardino di sassi

Le montagne hanno centinaia di migliaia di anni e nella roccia è scolpita la storia di ere geologiche, del lento sedimentarsi di fondali marini, di improvvise eruzioni vulcaniche, di forze tremende che l'hanno piegata o compressa sino a cambiarne la consistenza. Un sasso è molto più che "solo un sasso", è un documento scritto in codice che racconta una lunga storia, in cui hanno un ruolo anche acque, venti, il sole e organismi viventi. Creare un angolo in casa con un vassoio o un vaso in cui trovano posto sassi raccolti in diverse occasioni – magari con un bigliettino per la località – diventa un modo di ricordarsi che il mondo è vivo e parla, basta imparare ad ascoltarne le storie.



Spazio alle piante

Fiori e piante sono esseri viventi, come noi hanno bisogno di luce, acqua e nutrimento. E anche di amore e cura, che ripagano abbondantemente dando all'ambiente casalingo un tocco di calore e vitalità e un ricambio di ossigeno che nessun altro gingillo, per quanto prezioso, potrebbe eguagliare.

Crescere con creature altre

Gli animali sono i nostri fratelli maggiori, sono sulla Terra da più tempo di noi. Ma, allo stesso tempo, ci guardano con fiducia e ammirazione. Imparare a prendersi cura di un animale domestico vuol dire aprirsi alla consapevolezza che non ci siamo soltanto noi umani sul pianeta, che esistono altre creature con altre forme, altri linguaggi, altre necessità, che sono innegabilmente dotate di sensibilità, capacità di sentire, amare e ricambiare l'affetto ricevuto. Gli animali diventano, così, maestri di rispetto della diversità, insegnano la responsabilità, la costanza, l'empatia e il valore dell'amicizia. Ci aprono il cuore, la mente e la coscienza a una lettura sul piano più alto del nostro ruolo di *sapiens* sulla Terra: agenti attivi della vita, co-creatori del nostro e altrui futuro.

Ecopsicologia in azione

Bambini che crescono giocando liberi sui prati e nei boschi, creano costumi da indiani con le foglie dei castagni e trovano personaggi nelle forme delle nuvole, sono sempre meno. Sempre più sono, invece, i genitori che non permettono loro di toccare la terra, di uscire con la pioggia, di avvicinarsi al mondo animale. Diminuisce anche il tempo degli adulti a contatto con sentieri di terra, brezza tra i capelli, profumi di bosco, sfidanti vette da raggiungere, valli da esplorare...

Questo *deficit di natura* non è senza conseguenze, prima di tutto per i bambini, come denuncia, dati alla mano, un educatore statunitense (Richard Louv, **L'ultimo bambino dei Boschi**, Rizzoli, 2006). Ma anche per gli adulti, ed è la psicologia che collega *deficit di natura* e malessere esistenziale, perdita del senso di connessione con la natura e, di riflesso, con gli altri e con se stessi (Marcella Danon, **Ecopsicologia - Crescita personale e coscienza ambientale**, Apogeo, 2006).

I Parchi sono gli ambiti ottimali per attivare il processo di riconnessione tra individuo e ambiente naturale, con attività che non soddisfino solo la curiosità intellettuale ma che sappiano evocare emozioni e valori, consapevolezza e riflessioni. La sfida è quella di creare una rosa di esperienze in grado di:

- ridestare lo stupore nei confronti del mondo
- invitare all'incontro e al dialogo con creature altre, animate e inanimate
- stimolare l'innata sete di bellezza che risiede nel cuore di ogni figlio dell'uomo
- favorire relazioni più autentiche, con il mondo, con gli altri e con se stessi
- far scoprire il potere del silenzio e il dialogo con diversi elementi della natura, come occasione di dialogo più profondo con se stessi.

Una sfida che l'ecopsicologia accompagna ad affrontare.



Che cosa è l'ecopsicologia

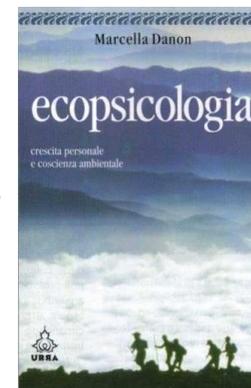
L'ecopsicologia nasce all'inizio degli anni '60, da un gruppo di studio alla *University of California*, a Berkeley, a cui partecipavano psicologi, educatori e guide ambientali che avevano tutti notato una correlazione tra il crescente disagio esistenziale – individuale e sociale – e l'aumento del degrado ambientale, parallelo al rapido processo di urbanizzazione che ha cambiato radicalmente stile di vita e abitudini di gran parte della popolazione mondiale nell'ultimo secolo.

La perdita di connessione con l'ambiente naturale viene qui riconosciuta e considerata come una rilevante causa di malessere psichico e l'impegno dell'ecopsicologia diventa quello di favorire la riconnessione con quanto dimenticato o rimosso dalla modernizzazione, per integrare l'eredità del passato con i traguardi presenti e le sfide future.

L'ecopsicologia lavora in due direzioni opposte e complementari:

1. invita a un più stretto contatto con l'ambiente naturale per ritrovare salute, benessere e contatto più profondo e autentico con se stessi;
2. diffonde una maggior consapevolezza degli stretti legami che abbiamo, in quanto esseri umani, col mondo, e risveglia il senso di compartecipazione al processo delle vite in evoluzione.

Questo si traduce, in pratica, nella promozione di un atteggiamento di maggior attenzione, responsabilità, coinvolgimento e amore, tutti fattori indispensabili per affrontare la contemporanea emergenza ambientale.



L'autrice

Marcella Danon è psicologa e giornalista, attiva dal 1990 nella divulgazione delle nuove idee emergenti in campo scientifico e psicologico. Ha fondato la Scuola di Ecopsicologia, a Osnago (Lc), che coniuga consapevolezza personale ed etica ambientale, fa parte del direttivo della European Ecopsychology Society (EES). Lavora nella formazione e counseling aziendale per la diffusione di una cultura del dialogo e della relazione in ambito sociale e organizzativo. Autrice di diversi libri sull'autorealizzazione personale, tra cui *Counseling* (ed. Red) ed *Ecopsicologia* (ed. Apogeo). Sito web: www.ecopsicologia.it