

PSICOLOGIA E NATURA

"La natura è il combustibile dell'anima. Spesso quando ci sentiamo affaticati o stanchi beviamo caffè, tuttavia la ricerca suggerisce che per ricaricare le batterie è molto più fruttuoso stare nella natura".
(Richard Ryan)



È risaputo che essere a contatto con la natura ha un notevole effetto sulla nostra salute e sul nostro *benessere*. Tuttavia, oggi circa la metà della popolazione vive in centri urbani, riducendo drasticamente il tempo che passa a contatto con la natura stessa. Alcuni studi (e.g. Pergams & Zaradic, 2007) hanno dimostrato che, negli ultimi 20 anni, ***il tempo speso in contesti naturali è diminuito drasticamente del 25%***. Sicuramente, l'avanzare della tecnologia ha una grande influenza su questo aspetto. Le scorse generazioni dedicavano molto tempo libero all'aria aperta, a giocare in cortili, parchi e boschi. Oggi, invece, si vedono centri commerciali sempre più affollati e ragazzi sempre più attratti da video games e cellulari. Stiamo perdendo le nostre radici più profonde, conducendoci ad un crescente vuoto esistenziale e di solitudine, ma soprattutto ci ha fatto perdere il contatto con l'ambiente e le persone che ci circondano, viviamo fuori dalla realtà e dal presente. Siamo esseri naturali, non artificiali. La nostra umanità e vitalità sono strettamente legate alla Terra, con la quale siamo in connessione profonda e autentica. Durante gli anni '90' nell'ambito scientifico contemporaneo emerge *l'ecopsicologia*, in quanto consapevole dell'importanza del contatto con la natura. Questa disciplina concepisce il benessere della persona come intimamente connesso al legame con la natura e si fonda sulla ri-scoperta di tale legame e del sentimento di appartenenza alla Terra.

"Nessuna immagine di un libro, può sostituire la visione reale di un bosco"

Cit. Maria Montessori

Quali sono i benefici nello stare immersi in contesti naturali?

Sensorialità: i sensi vengono stimolati e risvegliati quando si è in contatto con la natura. L'aria pulita, suoni naturali, colori calmi e rilassanti (verde, giallo, azzurro), sono tutti aspetti che il nostro corpo percepisce direttamente, ritrovando coerenti con la propria funzionalità vitale di base.

Emozioni: la stimolazione sensoriale naturale consente l'emergere di emozioni, sensazioni, immagini, ricordi, quando si è in un contesto accogliente e rilassante. In aggiunta, l'aria pulita e il rilassamento influenzano il modo di respirare, rendendolo più ampio e profondo, e permettendo così un maggior contatto col proprio mondo emotivo.



Aumento della vitalità e del buonumore: il contatto con la natura stimola la produzione di serotonina, neurotrasmettitore che è implicato nella regolazione del tono dell'umore. È stato dimostrato scientificamente (Ryan et al, 2010) che il semplice contatto con la natura rende le persone più attive e vitali. Questo beneficio aumenta se si effettua anche attività fisica all'aperto.

Aumento del benessere psichico: stimolazione sensoriale rilassante, contesto accogliente, incremento della serotonina e respirazione ampia sono tutti aspetti che favoriscono la diminuzione dello stress. Pensate che in Giappone esiste una pratica chiamata Shinrin-yoku (letteralmente "bagno nella foresta") utilizzata in periodi di forte stress. La ricerca dimostra che tale pratica riduce i livelli d'ansia e di depressione (Morita et al., 2006).

Aumento della consapevolezza e dell'attenzione: il processo di crescita personale, con la scoperta di nuovi aspetti del sé e di parti dimenticate, è agevolato se effettuato in un contesto naturale. I suoni gentili e rilassanti della natura aumentano la nostra capacità di percepire e selezionare gli stimoli esterni. L'ambiente urbano, al contrario, è caratterizzato da eventi e suoni artificiali improvvisi che interferiscono con il nostro livello di attenzione.



Perché la psicoterapia in natura? Perché entrambe si arricchiscono l'un l'altra. Da un lato la psicoterapia come cura dell'anima e, dall'altro, la natura come forza che genera, essenza e qualità insita in ciascun essere vivente. Per prendersi cura di sé stessi c'è bisogno di entrare in contatto con la propria essenza e di essere consapevoli di quella forza autogenerativa e autoregolativa che è in ognuno di noi. Nei percorsi di psicoterapia outdoor si ha la possibilità di fare nuove esperienze, sperimentare quel senso di appartenenza che tanto manca, ritrovare la bellezza e la forza dell'ambiente che ti circonda (e di te stesso!), potrai camminare, respirare, ascoltare il vento, il sole e la pioggia, potrai accogliere ed essere accolto. Non c'è bisogno di trasferirsi in campagna,

di lasciare la città per usufruire di tali benefici. Ogni città, può offrire diversi spazi verdi e accoglienti. Si può iniziare trovando un parco, un giardino, un orto botanico, qualsiasi spazio che ti permetta di stabilire una connessione con elementi naturali... e quindi con te stesso.



"Noi siamo anche Terra"

Cit. Pergams & Zaradic, 2007, Ryan et al, 2010, Morita et al., 2006