

LA NATURA CI GUARISCE



come trarre beneficio per la salute
dal vivere nei paesaggi
più suggestivi e immersi nel verde

Ansia, attacchi di panico, pressione alta: sono solo alcuni dei disturbi che possiamo superare grazie al diretto contatto con boschi, mare, luoghi incontaminati. Il biologo Giuseppe Barbiero ci spiega come la loro bellezza risvegli la nostra wilderness. «Il lato selvatico innato che, stimolato nel modo giusto, ripara guasti, traumi e riporta l'armonia psicofisica»

DI CARLOTTA VISSANI

Una passeggiata nel bosco, in silenzio, riempiendosi i polmoni del profumo della resina dei pini, mentre la luce filtra tra i rami. Un pomeriggio di relax, sdraiate su un morbido tappeto di erba, lo sguardo al cielo, osservando le nuvole correre veloci. Oppure una gita al lago o un'escursione in montagna, dove il paesaggio cambia man mano che si sale. Ancora una toccata e fuga al mare per sentire il rumore delle onde che s'infrangono sugli scogli e la sensazione della sabbia sotto le piante dei piedi, inalando l'odore della salsedine e lasciandosi scompigliare i capelli dalla brezza. Da quanto tempo non ti concedi una pausa d'immersione nella Natura? Se chiudi gli occhi non sarà difficile materializzare nella tua mente questi possibili scenari. La sensazione che ne trarrai sarà d'immediato benessere, come se la ►



tensione si allentasse e ti ridestassi, entrando in comunione con la parte più profonda di te, quella che sovente metti da parte, complice una routine frenetica, rumorosa, stressante che a tratti confonde e a tratti fa sentire soli. Aristotele scriveva che “il medico cura, la Natura guarisce” e oggi anche la scienza, prima scettica in proposito, riconosce che coltivare un rapporto costante con la Natura aiuta a riscoprire la propria wilderness, il proprio lato più selvatico e naturale, predispone all'ascolto di noi stessi e degli altri, facilita la meditazione, la concentrazione, il ripristino dell'armonia interiore ed è un toccasana contro ansia, attacchi di panico, stress, depressione. Lo sa bene il professor Giuseppe Barbiero, biologo e ricercatore di Ecologia all'Università della Valle d'Aosta, fondatore del primo laboratorio in Europa di Ecologia affettiva, ora in libreria con *Ecologia affettiva. Come trarre benessere fisico e mentale dal contatto con la Natura* (Mondadori, 200 pagine, 17 euro). Gli abbiamo chiesto di parlarcene.

LA MIGLIORE SCUOLA È IL BOSCO

Professor Barbiero, il suo libro spiega che la Natura può guarirci. Che cosa ha scoperto la scienza in merito al rapporto tra Natura ed essere umano, in termini di benefici psicofisici?

I benefici sono immediati. Non appena entriamo in contatto con la Natura, che si tratti di un parco pieno di alberi frondosi, di un bosco autunnale o di una spiaggia dorata avvertiamo un senso di rilassamento, di svuotamento mentale. Come ci liberassimo di un peso. Nel mio laboratorio di Ecologia affettiva, insieme alla collega Rita Berto, abbiamo rilevato come gli ambienti percepiti come naturali siano quelli che rigenerano meglio e più rapidamente la nostra capacità di attenzione.

Come siete giunti alla conclusione che la Natura rigenera meglio la nostra capacità di attenzione?

La ricerca è partita da una richiesta di maestre/i di scuola primaria che osservavano un deficit nella capacità di attenzione dei bambini a scuola. Poiché i bambini nascono sempre con lo stesso patrimonio genetico

abbiamo ipotizzato che la causa fosse da ricercare nell'ambiente intorno a loro. Nell'arco di dieci anni abbiamo realizzato una serie di sperimentazioni che hanno dimostrato che l'ambiente più rigenerativo per l'attenzione dei bambini valdostani è il bosco alpino. Se il bosco non è accessibile, i bambini possono esercitarsi con semplici esercizi mindfulness, che noi abbiamo chiamato giochi di silenzio attivo, come per esempio imparare a sentire il proprio respiro, imitare l'atteggiamento di un animale o il movimento delle nuvole che si spostano senza incontrare ostacoli.

CI SIAMO EVOLUTI IN UN AMBIENTE SELVATICO

Oltre a questo la Natura può essere anche terapeutica per altri disturbi?

Ansia, stress, depressione in primis. Ma anche gli anziani affetti da Alzheimer ne traggono benessere, così come gli autistici e i non vedenti. In America il contatto con la Natura è utilizzato anche per i reduci di guerra che hanno subito un importante trauma psicologico.

Parlare così di Natura mi fa pensare che sia qualcosa che fa parte di noi, ma di cui ci siamo dimenticati.

È esattamente così. Ricordiamo che la nostra condizione originaria è proprio di stampo naturale, noi siamo geneticamente progettati per stare bene nella Natura. È la condizione che inconsciamente cerchiamo fuggendo dalla città nei weekend o nelle vacanze esotiche. Diversivi da una condizione alienante. D'altronde il nostro corpo e il nostro sistema nervoso si sono evoluti in un ambiente selvatico. I nostri sensi e i nostri muscoli sono predisposti a interagire con un ambiente selvatico. Se questo non accade il nostro corpo e il nostro sistema nervoso non si sviluppano e non si mantengono correttamente. Si manifesta quella che lo scrittore e giornalista Richard Louv chiama “sindrome da deficit di Natura”.

Quella che nel libro è definita biofilia, ►

TRA FOGLIE E FIORI Silvoterapia

Abbracciare un albero per sentirsi meglio. Ecco il consiglio di base della silvoterapia. L'effetto terapeutico si otterrebbe appoggiandosi con la schiena al tronco dell'albero, posizionando la mano destra sul plesso solare. La mano sinistra, invece, tocca la schiena, nella zona renale e l'albero stesso. È necessario respirare a lungo e profondamente per avvertire una nuova sferzata di energia. Se sei scettica prova allora con l'ortoterapia (prendersi cura del proprio orto) o con la Garden Therapy (la cura del giardino, con particolare riferimento a piante e fiori, e in alcuni casi anche all'aromaterapia, cioè l'utilizzo di essenze aromatiche a fini di benessere).

A CASA E IN UFFICIO Con verde e blu calmi la mente

Il verde, colore per eccellenza in Natura, ispira pace e tranquillità, fissarlo non affatica la vista, rilassa la mente. I verdi naturali sono un'ottima scelta di colore nell'arredamento della casa e chi si veste nei toni del verde si sente più riposato e ottimista. Stessa cosa vale per il blu, colore dell'acqua e del cielo, sedativo, addirittura riduce la pressione sanguigna e la temperatura corporea. Sul lavoro il blu aumenta la concentrazione. È stato inoltre provato che dipingere la cucina di blu aiuta a diminuire del 30 per cento il consumo quotidiano di calorie.

ciò “la tendenza a concentrare la nostra attenzione sulle forme di vita e su tutto ciò che le ricorda”, è qualcosa di innato o si apprende?

La biofilia è innata, ma non istintiva. Istintivo è per esempio deglutire. Il bambino appena nato sa istintivamente come deglutire, non ha bisogno di imparare nulla. Innata è invece la nostra capacità di fare musica, di parlare una lingua o entrare in relazione con la Natura. Abbiamo cioè una predisposizione genetica ad apprendere. Ma occorre esseri stimolati a farlo e seguire un programma educativo. Abbiamo programmi educativi efficaci per insegnare a suonare uno strumento o per imparare una lingua. Ma non abbiamo qualcosa di così efficace che ci insegni a relazionarci correttamente con la Natura. O meglio, ce l'avevamo ma l'abbiamo perduto.

È GIUSTA ANCHE UNA CERTA BIOFOBIA

Quale programma educativo potremmo applicare allo scopo?

Intanto molti studi indicano che il contatto con la Natura è più significativo tra i 3 e i 9 anni. Quindi un programma che parta dalla tenera età e che prosegua rispettando i ritmi di crescita del bambino e le sue inclinazioni naturali. Nella prima infanzia la biofilia va stimolata come emozione positiva. Nella seconda infanzia il bambino va lasciato libero di esplorare spontaneamente la Natura affinché sviluppi la propria biofilia e anche una sana biofobia verso animali e situazioni pericolose. Solo dopo i 9 anni può avere senso un'educazione ambientale di tipo cognitivo che strutturi un'intelligenza naturalistica capace di connessione con la Natura. Quella connessione che abbiamo smarrito.

Per tante persone che possono immergersi nella Natura ce ne sono altrettante che non hanno le stesse chance. Penso a chi non può spostarsi liberamente, a chi è in ospedale o bloccato a casa. In questo caso cosa si può fare?

Si può ricorrere al contatto simbolico con la Natura, vista solo come oggetto di rappresentazione: quadri, fotografie, video, racconti, fumetti, cartoni animati. Il livello di efficacia rispetto al contatto diretto, o anche


a quello indiretto (ambienti naturali artificiali) è minore ma se non è possibile utilizzare il contatto diretto, è meglio di nulla. La pet therapy usa animali addestrati in un contesto artificiale come un ospedale.

In una grande città, dove gli spazi verdi sono limitati, com'è possibile contrastare il rischio di essere fagocitati dal cemento?

E se riprogettassimo le nostre città tenendo conto della Natura? Voglio dire: non è obbligatorio espellere la Natura dalla città. Eliminare la Natura dalla città è un progetto modernista e positivista, che è stato importante ma ha sottovalutato il contatto con la Natura. Oggi possiamo incorporare la Natura nella città. C'è un movimento di biourbanisti e di bioarchitetti che sta studiando e sperimentando nuovi modi per vivere la Natura in città. Basti pensare a quanti progetti di giardini pensili vengono realizzati anche nelle metropoli. Nel frattempo possiamo coltivare tutti gli spazi di Natura possibili in città: parchi pubblici, viali alberati, vivai, orti botanici. E ripristiniamo il piacere di mettere le mani nella terra, sporcandoci: seminare, potare, riconoscere fiori e frutti, anche solo nutrirci di odori e colori, attività ormai perdute.

RISCOPRIAMO LA NOSTRA ANIMA SELVATICA

Mi elenca tre regole basiche per avere rispetto della Natura?

Fiducia. Chi non ha familiarità con la Natura ne ha spesso timore. Abbiamo osservato nei bambini che quando recuperano fiducia attraverso uno sguardo più empatico con la Natura migliorano la capacità di relazionarsi con gli altri. Poi il silenzio e l'ascolto. Oggi quando siamo immersi nella Natura non siamo più capaci di silenzio. Chiacchieriamo o ascoltiamo musica con le cuffiette. Visti da fuori sembriamo autistici. Ascoltare i suoni, sentire i profumi, guardare i colori, toccare le superfici. Stare nel ritmo della Natura. Per recuperare quella parte selvatica dentro di noi. Che è la nostra parte più viva. 

CITTÀ PIÙ GREEN *Metti il verde sull'autobus*

A Madrid è stato avviato un progetto ecologico che si chiama “Muévete en verde”. Lo scopo è migliorare la qualità dell'aria nelle zone più inquinate. Come? Installando giardini pensili sui tetti degli autobus. L'erba infatti assorbe una percentuale di CO₂ e polveri sottili, fa ombra al mezzo abbassando la temperatura interna e diminuendo l'utilizzo dell'aria condizionata. Le piante sono irrigate automaticamente e l'acqua viene recuperata dal sistema di condizionamento. Anche a New York circolano bus comprensivi d'area verde sul tetto, mentre a Stoccarda sono entrate in circolazione, nel 2015, le Smart Green Skin, auto rivestite di piante succulente da innaffiare.

TERRA MADRE *Il mito di Gaia*

Gaia, Gea o Madre Terra è un mito universale. Il tema della Terra come Madre, inesauribile grembo per la vita, è presente virtualmente in tutte le culture, fin dai primordi del Neolitico. Nella cosmogonia greca antica, per esempio, Gaia è l'iniziatrice della vita: da essa discendono gli dei olimpici e tutte le creature viventi. Ma è anche la Tellus Mater dei Romani e la Hel della mitologia nordica. È una dea madre che a ogni ciclo stagionale si rinnova (è sempre vergine ed è sempre feconda) e conosce i misteri della vita e della morte: è una dea della sapienza.