

# CONTEMPLA LA NATURA

e rinasci a nuova vita

*Immergersi in un bosco, meditare,  
ascoltare il rumore del mare ci rende  
più forti, resilienti, capaci di imparare.  
Giuseppe Barbiero, biologo esperto  
di Ecologia affettiva e Biofilia, spiega  
perché e come rigenerarsi*

DI GAIA GIORGETTI

**G**uardare un fiore, un ruscello che scorre, lasciarsi sfiorare dall'orizzonte del mare. Quante volte lo abbiamo sognato, rinchiusi nel nostro appartamento per il lockdown? Ci mancava il verde di un prato, l'ombra del bosco, il sole caldo sulla pelle all'aria aperta. Perché sentivamo questa "mancanza di Natura"? Perché la Terra è nostra madre e il suo abbraccio ci fa bene. Ci ricorda quando la savana era la nostra casa, quando la pioggia e il corso d'acqua erano la nostra salvezza e le fronde di un albero il nostro riparo. Questa memoria fa parte del nostro corredo genetico, che vive in ogni essere umano e riconosce come fratello ogni organismo vivente, dal più infinitesimale al più grande: la Natura ha impresso nelle sue creature la sua firma, come una madre benevola, che ci insegna il pericolo e la fiducia, per sopravvivere nella sua grande casa. Nessuno può chiamarsi fuori dal rapporto connaturato con la grande genera- ▶

trice: siamo tutti figli di Gaia. Per questo l'ecologia non è solo una scienza ambientale, ma anche una scienza affettiva, come ci spiega Giuseppe Barbiero, docente di Ecologia e Biologia generale e di Ecopsicologia all'Università della Valle d'Aosta, nei libri *Ecologia affettiva. Come trarre benessere fisico e mentale dal contatto con la Natura* (Mondadori) e *Introduzione alla biofilia. La relazione con la Natura tra genetica e psicologia* (Carocci editore). Ecologia affettiva e Biofilia sono due concetti chiave delle nuove frontiere che studiano i benefici che il contatto con la natura suscita in ogni essere umano: immersi in un paesaggio stiamo meglio. Si riduce lo stress e aumenta la nostra capacità di attenzione. La Natura ci fa bene. Basta farsi avvolgere dalle sue braccia.

## LA LEZIONE DI DARWIN

**Professor Barbiero, durante il lockdown chi viveva in un appartamento in città senza la possibilità di essere in contatto con il verde ha sentito una mancanza quasi fisica della Natura, quasi una crisi di astinenza da filo d'erba. È una sensazione o esiste una spiegazione scientifica di questo bisogno?**

Non mi sorprende, è accaduto perché il bisogno di Natura è scritto nei nostri geni. Darwin ha dimostrato che le caratteristiche di una specie sono state forgiate dalla selezione naturale e il successo evolutivo di ogni specie dipende dal rapporto che instaura con l'ambiente, con la Natura. La specie umana è sopravvissuta per oltre 280mila anni nella Natura selvatica. La Natura selvatica ha forgiato le nostre caratteristiche fisiche e comportamentali fondamentali. I nostri geni non hanno certo dimenticato il legame che abbiamo con la Natura, soltanto perché negli ultimi 15mila anni abbiamo cominciato a costruire i primi villaggi e poi le città, dove viviamo adesso.

**Stare bene con la Natura, dunque, è un fatto fisico, che dipende dalla biologia?**

Nella Natura stiamo bene: è un fatto biologico. Non dipende dalla nostra ideologia, se siamo ecologisti oppure no, per intenderci.

**Che cosa si intende per Ecologia affettiva e per Biofilia?**

L'Ecologia affettiva è la branca dell'ecologia che si occupa delle relazioni emotive e affettive che stabiliamo con il mondo naturale. La

Biofilia, invece, che in greco significa "amore per la vita", è la nostra predisposizione a lasciarci affascinare dalla Natura e in alcuni casi a sentire il bisogno di affiliarvisi, di entrare cioè in una relazione intima con lei. Anche l'affiliazione sembra un tratto comportamentale filogenetico, che deriva cioè dall'evoluzione.

## DIMENSIONE PRIMORDIALE

**Possiamo considerare la Biofilia un sentimento?**

La Biofilia è una predisposizione ad apprendere dalla Natura. Le predisposizioni ad apprendere sono caratteristiche genetiche tipicamente umane. Per esempio, tutti i bambini sono predisposti ad apprendere la propria lingua madre e lo fanno senza difficoltà, mentre è più difficile imparare una seconda lingua. Questo perché gli esseri umani in origine conoscevano un solo linguaggio, quello della propria tribù. Non avevano bisogno di imparare altre lingue. La Biofilia è presente in tutti gli esseri umani, ma si esprime con i codici ambientali e culturali della propria comunità. Per esempio, se chiedete a un bambino di disegnare un albero, egli tratteggerà l'albero che conosce meglio. Se abita nella Valle del Lys è probabile che disegnerà un abete, con la forma a cono, mentre se abita a Ivrea, ad appena trenta chilometri di distanza, tenderà a disegnare un castagno con la chioma rotonda. In entrambi i casi, si manifesta nei bambini la predisposizione ad apprendere direttamente dal proprio ambiente. Da un punto di vista evolutivo ha senso, perché l'essere umano ha maggiori possibilità di sopravvivenza se impara in fretta a conoscere il territorio nel quale vive.

## L'ARCHETIPO GAIA

**Questo legame profondo deriva dal fatto che, a livello genetico, ci sentiamo tutti figli di Gaia, la Madre Terra greca?**

Il legame con la Natura ha una storia evolutiva: è la Biofilia vista da un biologo. Ma il legame con la Natura ha anche un risvolto psicologico, che riguarda il rapporto con l'ambiente sviluppato nel corso della vita da un singolo individuo e in questo caso si può parlare di sentimento d'amore.

**Cibo e riparo ci sono stati garantiti dalla ►**

## GENI E AMBIENTE

*Noi, primati con le gambe lunghe*

Il nostro rapporto con la Natura è genetico. Siamo una specie nata nomade, il nostro corpo è strutturato per muoversi all'aria aperta. Siamo gli unici primati con le gambe più lunghe delle braccia. Le gambe sono predisposte per fare lunghe camminate: durante il lockdown abbiamo sofferto, bloccati e privati del movimento. Tuttavia, ha molta importanza anche la nostra storia, la nostra esperienza con la Natura. Dai tre ai nove anni, avere contatti positivi con la Natura forgia la personalità del bambino. Chi invece da piccolo è stato privato dal contatto con la Natura o ha avuto esperienze negative, tende a sviluppare forme di bio-fobia, che gli impediscono di trarre vantaggio dal rapporto stretto con la Natura.

## BIO-ECO-PSICOLOGO

*Studia l'amore per la Terra*



Giuseppe Barbiero è un biologo, ricercatore di Ecologia all'Università della Valle d'Aosta e membro del gruppo Didattica ed Educazione Ambientale della Società Italiana di Ecologia (SItE). Dirige la rivista scientifica internazionale *Visions for Sustainability*. Tra le sue pubblicazioni vi sono *Introduzione alla biofilia* (con Rita Berto, Carocci ed.) e *Ecologia affettiva* (Mondadori), che studia il sentimento di affiliazione che ci lega alla Natura, un fattore innato presente in tutte le culture umane, comprese quelle più avanzate tecnologicamente, come quella in cui viviamo.

### **Natura benigna. Come una mamma che ci abbraccia, ci copre e ci nutre?**

La ricerca di un riparo notturno è sempre stata molto delicata per la nostra specie. Doveva essere in un luogo sicuro, protetto. Per esempio, in cima a un'altura per prevenire potenziali assalti di predatori. Abbiamo conservato tracce di questa memoria genetica e le abbiamo trasformate in preferenze estetiche: la casa con un'ampia vista è preferita a quella priva di vista. Gaia e le altre divinità generatrici sono archetipi della Terra come madre e sono presenti in tutte le culture. Nessuno mai ha detto che la Terra è padre.

Nel cristianesimo, per esempio, la figura più venerata è la Madonna. È Maria che appare a Lourdes come a Fatima, e sempre su sorgenti d'acqua, non a caso.

## LA VITA GENERA VITA

### **Questa è mitologia, filosofia, antropologia. La scienza che cosa ha scoperto di questo legame?**

Negli Anni '60 la scienza si è accorta che l'atmosfera della Terra era molto, molto diversa da quella di Marte e Venere dove domina l'anidride carbonica. Sulla Terra invece i gas dominanti dell'atmosfera sono l'ossigeno e l'azoto, che da soli costituiscono il 99 per cento di tutte le molecole dell'aria. È interessante notare che sia l'ossigeno sia l'azoto sono di origine biologica, sono cioè prodotti liberati nell'atmosfera da organismi viventi. La vita genera vita. Noi possiamo respirare perché l'ossigeno ci è donato dagli organismi fotosintetizzatori, che sono apparsi sulla Terra molto prima di noi e possiamo quindi considerarli i nostri fratelli maggiori. Siamo tutti figli di Gaia, la sua grande famiglia prospera da 3.800 milioni di anni, e continua a rigenerarsi. Un piccolo miracolo cosmico.

### **Molecole, aria, ossigeno, cellule, noi. Siamo fatti tutti della stessa materia, per questo stiamo bene quando sussurra un ruscello?**

La materia, gli elementi chimici di cui siamo fatti, sono uguali per tutti e ognuno di noi è un piccolo miracolo biologico. Ognuno di noi è costituito da circa centomila miliardi di cellule, ognuna delle quali è un organismo autonomo. Ma tutte lavorano insieme e collaborano affinché ognuno di noi appaia per quello che è: un essere umano.

## ATTENZIONE E RELAX

### **Lei associa il benessere che raggiungiamo in contatto con la Natura alla Mindfulness, il raggiungimento della consapevolezza attraverso la meditazione. Ci spiega?**

Il nostro rapporto con la Natura è prevalentemente fisico, come abbiamo visto anche con il lockdown. Per prima cosa, dunque, è importante sentire il corpo vivo e la Natura lo permette al meglio. Ma la Natura offre anche benefici cognitivi ed emotivi. I primi derivano dal fatto che per comprendere ciò che ci accade, ciò che ci viene detto, ciò che leggiamo, usiamo l'attenzione "diretta", la concentrazione. Tuttavia, l'attenzione diretta non può essere sostenuta troppo a lungo, perché si esaurisce e allora sentiamo la fatica mentale. Dobbiamo "staccare la spina", permettere all'attenzione diretta di rigenerarsi. I tempi di rigenerazione variano a seconda dell'ambiente in cui siamo. In Natura il tempo di rigenerazione è più breve di qualsiasi ambiente artificiale, anche del più raffinato. Ciò significa che immergerci nella Natura ci rende più efficienti dal punto di vista cognitivo: la Natura ci ha programmati così, è lei che ci aiuta a rigenerarci.

### **Veniamo al beneficio emotivo. Una foresta o un lago migliorano l'umore?**

Dipende. Lo stress è una condizione comune nella vita degli animali, i quali vanno in ansia quando sono inseguiti dai predatori. Ma la loro ansia ha un inizio e una fine precisi, che dipendono dalla durata dell'attacco. Se l'ansia invece perdura, come capita a noi esseri umani immersi in un tipo di vita molto stressante, allora tende a diventare angoscia, che ci fa star male anche quando non ci sta accadendo nulla di preoccupante. La Natura ci aiuta ad allentare l'ansia e ci rilassa senza sforzo. Con la Mindfulness otteniamo un rilassamento che riduce lo stress e allenta l'ansia. La differenza è che immergersi nell'ambiente naturale è un'azione passiva, che non richiede sforzo: basta starci e stiamo meglio. La Mindfulness, cioè il percorso verso la consapevolezza, è un cammino che, almeno all'inizio, richiede molta attenzione, un impegno attivo di concentrazione. Con il tempo la Mindfulness diventa sempre più consapevole di sé e può aiutarci a rendere più stabile e profonda la nostra connessione con la Natura e ad accrescerne i benefici. 🌿

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## MINDFULNESS

### *Connettersi con il cuore*

Al richiamo primordiale del mondo naturale possiamo imparare a rispondere affinando i nostri sensi e le nostre capacità mentali con una pratica di meditazione e di consapevolezza, la Mindfulness, che si sta rivelando particolarmente efficace. Leggere la Natura con cuore aperto, ascoltarla con la mente pronta: è ciò che serve per recuperare un buon rapporto con il nostro ambiente e il pianeta. La filosofia Mindfulness nasce in Oriente dai monaci Tibetani ed è stata "adottata" in Occidente come pratica per ridurre lo stress. Significa "Pienezza mentale" e mira alla "attenzione consapevole": vivere il momento presente con il cuore. Meditazione e concentrazione sono la chiave per ritrovare l'equilibrio e l'armonia.

## VIA LO STRESS

### *Le conferme della scienza*

Le sperimentazioni in campo neurologico hanno dimostrato l'efficacia della meditazione per attenuare e, in certi casi, curare alcuni disturbi e malattie. Con il termine Mindfulness si fa riferimento all'unione tra meditazione, psicologia e neuroscienze. Il Dipartimento di medicina preventiva e comportamentale dell'Università del Massachusetts, a cui va il merito di aver sviluppato il programma di riduzione dello stress basato sulla consapevolezza, ha portato la meditazione in ambito clinico, con risultati positivi nella riduzione dello stress, potenziati se praticata in Natura e con regolarità.