



Società

# *La natura invisibile: ci siamo disconnessi dalle nostre radici*

di Serena Fogli

**Incapaci di riconoscere la specie di un albero, ma perfettamente in grado di associare un luogo al suo marchio. È forse questa l'immagine che meglio descrive una società che si sta inesorabilmente allontanando dalla natura. A raccontarci questa deriva è anche la scienza con una ricerca che è riuscita a quantificare con dati e numeri quanto ci siamo disconnessi dal mondo naturale. Eppure la nostra innata biofilia può diventare la chiave per recuperare l'antico legame con le nostre radici verdi**

Qualche tempo fa, scorrendo distrattamente il feed dei miei profili social, mi sono imbattuta in un video girato nell'aula di una scuola materna americana: la maestra stava mostrando ai bambini diversi tipi di frutta e verdura, chiedendo loro di riconoscere ciascuna varietà. Sorprendentemente, solo una minuscola percentuale di quei bambini era in grado di dare un nome agli ortaggi che sfilavano davanti ai loro occhi. Non troppo tempo dopo mi è capitato di assistere in prima persona a qualcosa di simile durante una conferenza di Andrea Bariselli. Il neuroscienziato ha mostrato una serie di loghi famosi chiedendo al pubblico in sala di associarli ai rispettivo brand, compito che è stato svolto quasi alla perfezione. Subito dopo ha proiettato immagini di alberi e foglie: questa volta la sala è piombata nel silenzio perché quasi nessuno fra i presenti - se non i più anziani - era in grado di dare un nome a ciascun albero o specie vegetale.

Si tratta di due episodi apparentemente distanti, ma che rivelano una tendenza in atto da tempo: stiamo perdendo familiarità con la natura. Ci allontaniamo da ciò che cresce, respira e cambia con le stagioni, ma ricordiamo alla perfezione ciò che è costruito, artificiale o mediato da uno schermo. E non si tratta di una semplice impressione personale, ma di una tendenza nota anche alla scienza. Miles Richardson, professore di Human Factors and Nature Connectedness

**Non tutto il male vien per nuocere**

Entro il 2050, affermano le Nazioni Unite, il 68% della popolazione mondiale vivrà all'interno di un centro urbano. Si tratta di una tendenza già in atto che ha tuttavia portato a un risolto positivo per il mondo naturale che si sta lentamente (ri)prendendo i suoi spazi. «La mia generazione - spiega il professore Giuseppe Barbiero - sarà la prima generazione nella storia dell'umanità a lasciare più clorofilla di quanta ne abbia trovata al momento della sua nascita. Benché la deforestazione sia un problema ancora ingente in diverse aree del pianeta, in altre zone il progressivo abbandono delle aree rurali a favore delle città ha permesso alla natura di riprendersi lentamente i suoi spazi, rifiorendo. Avere uno stile di vita urbanizzato, quindi, non significa automaticamente depredare la natura ma, in un certo senso, aiutarla. Ecco perché penso che a un certo punto della storia il pianeta dovrà essere diviso a metà: in una parte gli esseri umani potranno vivere in contesti urbanizzati caratterizzati dalla presenza di una natura controllata; l'altra metà dovrà essere lasciata alla natura selvatica, diventando una zona in cui è addirittura proibito l'ingresso agli esseri umani. Altrimenti si ripeterà per sempre il problema che sta per esempio vivendo il Trentino: qual è lo spazio dell'uomo e qual è, invece, lo spazio dell'orso? In un contesto del genere il selvatico - l'orso in questo caso - sarà sempre quello a perderci. Sicuramente questo scenario non sarà visto e vissuto dalla mia generazione perché non abbiamo ancora capito l'importanza del selvatico che, inteso come qualcosa di non addomesticato (sia esso una pianta o un animale) è ancora considerato inutile».



all'Università di Derby, ha recentemente firmato una ricerca che evidenzia proprio questo aspetto: negli ultimi 220 anni la connessione tra uomo e natura si è ridotta di circa il 60%, e il dato è destinato a peggiorare ulteriormente qualora il nostro stile di vita, il modo in cui cresciamo i nostri bambini e i contesti urbani nei quali viviamo rimangano invariati.

### STRANIERI IN MEZZO ALLA NATURA

Lo studio di Miles Richardson colma un vuoto nella letteratura scientifica: fino a oggi nessuno aveva provato né a esaminare come la connessione tra uomo e natura si fosse evoluta nel tempo su grande scala né a quantificare la sua diminuzione, così da identificare la tendenza che potrebbe caratterizzare il nostro futuro. Dati come la densità urbana, il tempo medio trascorso all'aperto e la frequenza nell'uso delle parole legate alla natura nei libri hanno permesso a Richardson di tracciare un modello che evidenzia l'evoluzione della connessione tra uomo e ambiente naturale. Il risultato è un'estinzione dell'esperienza, ovvero una graduale perdita di coinvolgimento diretto e significativo con il mondo naturale.

Uno degli aspetti più interessanti di questo lavoro, tuttavia, non è tanto l'evidenza della disconnessione o la sua quantificazione (che d'altro canto è sotto gli occhi di tutti), ma la trasmissione intergenerazionale della stessa: Richardson mette infatti in luce che la relazione che un bambino sviluppa con la natura non dipende esclusivamente dal luogo in cui vive, ma anche dal contesto familiare nel quale cresce. Di conseguenza un bimbo che vive circondato dalla natura farà comunque molta fatica a sviluppare una connessione con essa, se i suoi genitori non sono a loro volta interessati a trascorrere tempo all'aperto. La vicinanza emotiva alla natura, infatti, si trasmette anche in ottica culturale, tanto che quest'ultima - leggiamo nella ricerca - deriva per l'80% dai genitori e solo per il 20% dall'ambiente circostante. Il dato non può comunque essere isolato dal contesto nel quale viviamo: a mano a mano che le generazioni si sono urbanizzate e hanno perso contatto diretto con gli ambienti naturali, hanno trasmesso ai

***La relazione che un bambino sviluppa con la natura non dipende esclusivamente dal luogo in cui vive, ma anche dal contesto familiare nel quale cresce***

propri figli livelli sempre più bassi di connessione.

La perdita di esperienze dirette nella natura, unite a stili di vita sempre più mediati da tecnologia e spazi artificiali, ha reso la natu-

ra "invisibile" sia nelle routine familiari che nel linguaggio quotidiano. Ed è proprio qui che Richardson introduce il concetto di "inerzia sistematica", che diventa un meccanismo fondamentale per comprendere le tendenze a lungo termine del rapporto tra uomo e natura. Scorrendo la ricerca, infatti, leggiamo che «anche se le condizioni ambientali migliorano, ad esempio grazie a un maggiore accesso agli spazi verdi o a iniziative di rinverdimento urbano, i benefici potrebbero non essere immediatamente evidenti, se le generazioni precedenti hanno trasmesso un basso livello di orientamento alla natura. Ciò crea un effetto ritardato, in cui la disconnessione psicologica e comportamentale dalla natura persiste attraverso le generazioni, ritardando il recupero e rafforzando l'estinzione dell'esperienza. Il legame con la natura non è determinato esclusivamente dall'incontro individuale con l'ambiente, ma è anche profondamente radicato nelle norme familiari, nell'apprendimento sociale e nelle pratiche culturali».

### EDUCARCI ALLA NATURA PER VIVERE BENE NEL MONDO

La tendenza evidenziata da Richardson potrebbe quindi portare all'estinzione completa della connessione tra uomo e natura? Potremmo col tempo rimanere impassibili alla bellezza di un tramonto o diventare incapaci di provare empatia per una creatura vivente? Non esattamente. Giuseppe Barbiero (*nella foto nella pagina successiva*), professore di Biologia ed Ecopsicologia e Direttore del laboratorio di Ecologia affettiva presso l'Università della Valle d'Aosta, ha lavorato a lungo sulla biofilia, ovvero l'amore per la vita e tutto ciò che vive, che include sia un tratto innato - ovvero la fascinazione involontaria verso gli stimoli naturali - sia la relazione empatica ed emotiva che costruiamo attivamente con la natura.

Il professore sostiene che «la biofilia è un adattamento evoluzionistico: tutti nasciamo con la potenzialità di utilizzarla, poi tutto dipende da

come e quanto la utilizziamo». Per spiegare meglio questo concetto, fa un paragone: «Le persone utilizzano un linguaggio perché nascono con una lingua madre che ciascuno di noi apprende perché entra in relazione con chi la parla attivamente. Se una persona vive e cresce in un ambiente caratterizzato da un vocabolario povero, il linguaggio sarà povero. Se invece si vive e si cresce in un ambiente linguistico ricco, si sviluppa sia un vocabolario ampio sia la capacità di utilizzare bene tante parole diverse. Essenzialmente accade la stessa cosa con la biofilia: anche se una persona cresce e vive in un contesto caratterizzato da un contatto ridotto con la natura, la biofilia non scompare ma, semplicemente, si atrofizza e di conseguenza si sfruttano in maniera minore i vantaggi che derivano da questa capacità. Se saper parlare bene ci aiuta a relazionarci meglio col prossimo, anche star bene in natura porta con sé diversi aspetti positivi».

Questi vantaggi sono sia breve termine che

a lungo termine. I vantaggi a breve termine sono stati ampiamente evidenziati dalle ricerche di Giuseppe Barbiero. «La natura - afferma il professore - è un luogo innanzitutto rigenerativo e abbiamo molte prove di questo grazie ai lavori che, col mio team, abbiamo svolto ad esempio nelle scuole: nel corso di alcuni test di attenzione sui bambini, abbiamo notato che portandoli in un contesto naturale come quello di un bosco, il tempo che i bambini impiegavano a recuperare dalla fatica mentale dovuta all'esecuzione di un compito scolastico impegnativo era la metà di quello che impiegavano in aula. I bambini erano gli stessi, l'unica variabile era il bosco». Oltre agli aspetti cognitivi, la vicinanza e la connessione con la natura hanno anche diversi vantaggi emotivi, perché promuovono sia il benessere psicofisico che risposte positive a livello emozionale. «Le ricerche dello psicologo ambientale Roger Ulrich - continua Barbiero - hanno ad esempio evidenziato che i pazienti di un ospedale sono



### Dal parassitismo al commensalismo, e il vegan come una delle chiavi

L'interessante chiacchierata con il professore Giuseppe Barbiero si è conclusa con una domanda ispirazionale. Se avesse carta bianca, quali soluzioni utilizzerebbe per cercare di avvicinare l'uomo alla natura? La sua risposta è molto interessante: «Il passaggio da parassitismo a commensalismo. In questo momento siamo una specie parassita: stiamo certamente danneggiando il pianeta, ma siamo più "intelligenti" dei predatori che cacciano una preda, la mangiano e ricominciano il giorno dopo comportandosi allo stesso modo. I parassiti sfruttano la preda allontanando il più possibile il momento della sua morte. Un

parassita uccide comunque, ma lo fa molto lentamente. Per questo motivo potremmo ispirarci alla natura per fare un ulteriore passaggio: diventare creature commensali. Per farlo dovremmo prendere ciò che ci serve senza danneggiare i grandi cicli. Faccio un esempio: la CO<sub>2</sub> non fa male di per sé, semplicemente non bisogna esagerare. Sarebbe ad esempio un problema anche se ci fosse troppo ossigeno sul pianeta. Insomma, ci vuole misura: bisogna sapere come funzionano i grandi cicli, come quello del carbonio che regola le quantità atmosferiche di anidride carbonica e di ossigeno, e lavorare al fine di chiudere sempre i cicli in modo che non ci siano mai surplus di nessuna sostanza. Quello che noi chiamiamo inquinamento, non è altro che una sostanza che non è stata completamente



riciclata e che è stata dispersa nell'ambiente. Una volta che abbiamo capito come tenere in equilibrio i grandi cicli diventiamo creature commensali. La Terra è infatti abbondantissima nelle sue risorse, basta saperle utilizzare correttamente. Un esempio di comportamento commensale è senza dubbio il veganismo: scegliere di mangiare vegetale consente di azzerare moltissimi problemi ambientali con una singola scelta. Perché se è vero che più del 60% dei prodotti agricoli è destinata a diventare mangime per gli animali da reddito, smettere di mangiare animali renderebbe disponibile cibo in quantità. Oggi c'è carenza di cibo anche perché stiamo producendo qualcosa di estremamente sofisticato come la carne».

in grado di ridurre autonomamente i livelli di ansia e il loro bisogno di farmaci e assistenza semplicemente guardando uno scenario naturale fuori dalla finestra. E questa, in generale, è una tendenza che - benché valida per ogni singolo individuo - fa la differenza sui grandi numeri. Un ospedale immerso nel verde sarà in grado di diminuire i giorni di degenza dei propri pazienti solamente perché questi sono esposti alla natura. E i vantaggi sono molteplici: sarà positivo per i pazienti, che torneranno più velocemente a casa, ma anche per la stessa struttura ospedaliera che, diminuendo i giorni di degenza, funzionerà meglio con meno risorse economiche. Bisogna quindi tornare anche a questi aspetti opportunistici della vicinanza con la natura. I vantaggi immediati sono anche la base per costruire i vantaggi a lungo termine».

#### ABBIAMO ANCORA TEMPO?

Ma abbiamo tempo per invertire la rotta così da godere di tutto ciò che la connessione alla natura porta con sé? È sufficiente aumentare le porzioni di verde cittadino per ripristinare la familiarità fra mondo naturale e umano?

Miles Richardson, l'autore della ricerca pubblicata su "Earth", non è ottimista: l'analisi dei dati evidenzia che le grandi iniziative volte ad aumentare gli spazi verdi per incoraggiare le persone a trascorrere più tempo all'aria aperta anche in città non basteranno a invertire la tendenza in atto. Anche perché - stando sempre all'analisi del professore della Derby University - gli interventi sul tessuto urbano dovrebbero essere ingenti: le città dovrebbero diventare 10 volte più verdi di quanto non lo siano già per invertire in modo efficace il declino del legame con la natura. In più, sarebbe necessario instillare più consapevolezza nella popolazione, facendo passare il messaggio che la connessione con la natura si costruisce e si coltiva soprattutto in famiglia e lavorando attivamente sui bambini piccoli e le nuove generazioni. Gli asili nel bosco e le attività didattiche in natura dovrebbero diventare quindi la norma e non l'eccezione.

Ma la realtà è oggi ancora molto diversa. «È molto difficile portare i bambini fuori da scuola

***La connessione con la natura si costruisce e si coltiva soprattutto in famiglia e lavorando attivamente sui bambini piccoli e le nuove generazioni***

- afferma il professor Barbiero - e ci si scontra con tantissimi problemi, compresa la poca consapevolezza che gli insegnanti hanno dell'effet-

to rigenerativo della natura. Spesso, il tempo speso all'aperto è considerato tempo sottratto all'insegnamento e alla didattica, ma è anche vero che non è possibile insegnare a bambini saturi e incapaci di incamerare nuove informazioni. Se non si possono portare i bambini nella natura - come per esempio accade nelle grandi città - è necessario creare condizioni favorevoli alla connessione con essa, magari utilizzando la progettazione biofila: se non posso uscire da scuola, creo un ambiente scolastico che porta la natura all'interno dell'edificio. Il *biophilic design* è una delle strade da percorrere in circostanze in cui non si può fare diversamente».

Non a caso anche Richardson nella sua ricerca afferma che è fondamentale ricreare i giusti contesti nelle città in cui viviamo. «I centri urbani - afferma anche Barbiero - non devono essere necessariamente così brutti: non c'è nessuna ragione per la quale le nostre città non possano ospitare la natura. Tant'è che quando le amministrazioni comunali predispongono questi spazi, la gente li frequenta volentieri, a patto che siano a una certa distanza dalla propria abitazione. Col tempo le città troveranno un modo per creare ambienti più urbanizzati nel verde: non c'è bisogno di stravolgere completamente le nostre abitudini perché in futuro la natura entrerà in città e potremo viverla abitualmente senza andarla a ricercare quotidianamente altrove».

Insomma, non tutto è perduto e l'innata tendenza alla biofilia con cui ciascuno di noi nasce potrà sempre essere il seme da cui far germogliare una connessione duratura e positiva con il mondo naturale. La crisi ecologica che stiamo vivendo, connessa in parte anche alla perdita di familiarità con la natura, non è solo un problema di risorse o urbanizzazione, ma anche di memoria familiare: la connessione con l'ambiente naturale è un patrimonio affettivo e culturale che si costruisce nel tempo e che può affievolirsi o radicarsi attraverso i gesti, le parole e le scelte educative di ciascuno di noi.

*Per non perderti proprio nulla di Vegolosi.it, iscriviti alla newsletter: per darti il benvenuto ti regaliamo un ebook con un menu inedito ideato da Chef Sonia Maccagnola.*

*Iscriviti da qui*

*Potrai annullare la tua iscrizione in qualsiasi momento ma... siamo certi che ti piacerà ricevere i nostri aggiornamenti!*