



"La salvezza del mondo
è nella natura selvaggia".
(Henry David Thoreau)

Introduzione all'ecopsicologia

a cura di Miriam Lorenzani
psicologa, ecopsicologa, formatrice, naturopata.

Cos'è l'Ecopsicologia

L'Ecopsicologia è una disciplina che nasce dall'incontro tra l'**ecologia**, la scienza che studia la nostra casa esterna (il termine *eco* deriva dal greco antico "oikos - **οἶκος**", casa) e la **psicologia**, la scienza che studia la nostra casa interna, la psiche (dal greco antico "*psiché* - **ψυχή**", anima).





Le ragioni di questa Unione

Le due giovani scienze si alleano per aiutarsi reciprocamente.

La psicologia ha bisogno di andare oltre le consuete dimensioni intrapsichiche e relazionali per inglobare anche la dimensione ambientale e la sfera del rapporto con la natura.

La salute psicofisica dell'essere umano è correlata alla salute del Pianeta.

L'Ecologia, d'altro canto, deve rivedere la modalità di comunicazione delle problematiche ambientali finora eccessivamente e inefficacemente incentrate su sensi di colpa, paura e catastrofismo. Le persone, infatti, si difendono fuggendo da ciò che percepiscono come troppo ansiogeno e difficile da gestire.

Inoltre è importante rivalutare l'impatto e l'intervento dell'essere umano all'interno dell'equilibrio ambientale.





Nascita

L'Ecopsicologia nasce nel **1989** grazie a un gruppo di accademici dell'Università di Berkeley, California, guidati dal giornalista e scrittore **Robert Greenway**, che si incontrava per capire come la psicologia potesse offrire nuovi contributi risolutivi alla questione ambientale, già all'epoca molto sentita negli Stati Uniti. Tra i componenti del gruppo di lavoro ricordiamo

- **Robert Alan Kanner** (ph.d, ricercatore libero professionista)
- **Mary Gomes** (docente di psicologia alla Sonoma State University)
- **Elan Shapiro** (psicologo)

Professionisti che avevano intuito come la **mancaanza di connessione con la natura** costituisse un problema per il benessere individuale e del pianeta.



Sotto il cappello dell'Ecopsicologia

In seguito, il gruppo accademico si arricchisce del contributo di **Theodore Roszak**, storico della cultura e docente universitario della California State of University, che nel 1992 pubblica "The Voice of the Earth", il testo in cui compare per la prima volta il termine "ecopsicologia", ponendo così sotto lo stesso cappello i vari contributi teorici e applicativi sino ad allora elaborati.

Nel 1995 Roszak pubblica la raccolta di saggi "Ecopsichology", che presenta la nuova disciplina al grande pubblico.

Nel 1996 l'ecopsicologia supera i confini statunitensi grazie a Fritjof Capra che nel suo libro "La rete della vita" cita Roszak e l'ecopsicologia.

THE VOICE OF THE EARTH

*An Exploration
of Ecopsychology*

THEODORE
ROSZAK

*"Powerful, compelling, extraordinary. . . . We need urgently to heal
our relationship with our life-giving planet and feel deeply the
intimate connection with nature Roszak so beautifully describes."*

—Al Gore

Il nutriente Humus Culturale

L'ecopsicologia si caratterizza per un approccio spiccatamente multidisciplinare.

Le radici della componente “psico” affondano in un terreno ricco e variegato rappresentato dai preziosi insegnamenti di alcune affascinanti correnti psicologiche:



Psicologia ambientale

Una branca sperimentale che nasce intorno agli Settanta del secolo scorso per indagare come l'ambiente fisico produca effetti misurabili sulla dimensione psichica e comportamentale delle persone.



Psicologia positiva

Fondata da Martin Seligman, la psicologia positiva si propone di indagare le variabili che possono apportare maggior benessere alle persone sane.



Psicologia umanistica

Denominata la terza forza della psicologia, elabora la concezione di un essere umano considerato nella sua interezza e naturalmente orientato all'autorealizzazione e allo sviluppo delle sue potenzialità. Ricordiamo i contributi di Carl Rogers e Abraham Maslow

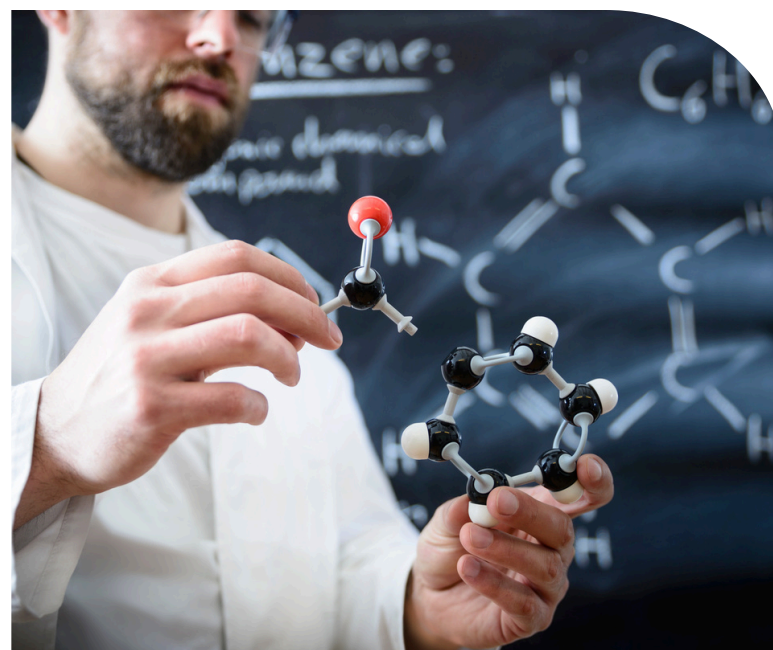


Psicologia Traspersonale

Un approccio psicologico che aspira a indagare la dimensione spirituale o noetica dell'essere umano. Tra i maggiori esponenti di questo metodo: Abrham Maslow, Roberto Assaggioli, Victor Frankl. E. Fromm e G. Jung

Influenze filosofiche, sociologiche e scientifiche

E naturalmente le radici affondano anche in diversi terreni di vita e conoscenza affrontati con un nuovo approccio definito **sistemico**.



Sociologia

Il filosofo e sociologo francese Edgar Moren parla di Cittadinanza Terrestre come necessario insegnamento per favorire la nascita di una comunità di destino dove tutti gli esseri umani si confrontano con gli stessi problemi e opportunità.

Scienza

Si aspira a una scienza in grado di cogliere e rispettare la complessità della realtà e l'interconnessione dei suoi componenti; una consapevolezza dell'interdipendenza del Tutto che ispirò all'epistemologo Gregory Bateson l'espressione "la Trama della Vita".

Spiritualità

Dalla saggezza del legame con Madre Terra delle popolazioni native all'emozionante contenuto dell'enciclica di Papa Francesco "Laudato Si" del 2015.

Economia

Si avverte la necessità di un cambio di paradigma anche nel settore economico dove regna un pericoloso e spietato individualismo basato sull'indiscriminato sfruttamento delle risorse umane e della Terra. Jeremy Rifkin, in una conferenza tenutasi a Roma nel 2011 ha affermato: "Abbiamo bisogno di un nuovo sistema economico e di nuove modalità per applicarlo alla realtà".

❖ Psicologia Ambientale

La psicologia ambientale offre un prezioso supporto scientifico all'ecopsicologia, evidenziando con una vasta gamma di ricerche l'impatto dell'ambiente su psiche e corpo.

Nata circa 50 anni fa, questa disciplina studia non solo l'ambiente naturale ma anche gli effetti di un ventaglio di parametri tipici degli ambienti antropizzati, come il rumore, il traffico, l'architettura degli edifici, il livello di criminalità etc.

Inoltre le ricerche empiriche della psicologia ambientale offrono le basi epistemologiche di uno dei macro obiettivi dell'ecopsicologia, ovvero il consolidarsi nelle persone di comportamenti più ecologici e consapevoli dettati non dal senso di colpa o dalla paura ma dall'amore e la gratitudine per il pianeta di cui finalmente si sentono parte integrante.



Self Determination Theory

Un filone di ricerche si concentra sulla cosiddetta Self Determination Theory (Deci e Ryan, 1985) secondo la quale le persone sono spinte all'azione da due diverse tipologie di motivazione, intrinseca ed estrinseca.

Nel primo caso, si compie una determinata azione per il semplice piacere di farla e per la soddisfazione che si prova nel portarla a termine ed esprimere al meglio sé stessi/e e i propri bisogni. Nel secondo caso, invece, si agisce per ottenere un vantaggio o per evitare una punizione.

Le ricerche hanno evidenziato (Pelletier, Baxter, e Huta, 2011) come sia la motivazione intrinseca ad assicurare un pattern di comportamenti eco-sostenibili (come il riciclo, l'attenzione agli acquisti, il risparmio delle risorse energetiche) significativamente più continuo e impegnato rispetto alle situazioni in cui a dettare il comportamento ecologico sia la motivazione estrinseca.



Pelletier, L. G., Baxter, D., & Huta, V. (2011). Personal autonomy and environmental sustainability. In V. I. Chirkov, R. M. Ryan, & K. M. Sheldon (Eds.), Human autonomy in cross-cultural context: Perspectives on the psychology of agency, freedom, and well-being (pp. 257–277). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9667-8_12

Effetti benefici sul corpo

Sono numerosissime le evidenze scientifiche che testimoniano gli effetti benefici sulla salute del corpo offerti dall'esposizione alla natura.

Ad esempio, una serie di studi ha rilevato miglioramenti sui valori pressori (sistolici e diastolici) e sull'attività cardiaca in generale in seguito alla frequentazione di luoghi naturali.



Nguyen PY, Astell-Burt T, Rahimi-Ardabili H, Feng X. Effect of nature prescriptions on cardiometabolic and mental health, and physical activity: a systematic review. Lancet Planet Health. 2023 Apr;7(4):e313-e328. doi: 10.1016/S2542-5196(23)00025-6. PMID: 37019572.



Sistema immunitario

Un aiuto concreto dalla Natura



La sintesi di una serie di studi esaminati indica gli effetti positivi dell'esposizione alla natura sui parametri immunologici come le azioni antinfiammatorie, antiallergiche e antiasmatiche o l'aumento dell'attività delle cellule NK (natural killer). E' stata evidenziata inoltre la diminuzione dell'espressione di molecole pro-infiammatorie, dell'infiltrazione di leucociti e del rilascio di mediatori citotossici.

Andersen L, Corazon SSS, Stigsdotter UKK. Nature Exposure and Its Effects on Immune System Functioning: A Systematic Review. Int J Environ Res Public Health. 2021 Feb 3;18(4):1416. doi: 10.3390/ijerph18041416. PMID: 33546397; PMCID: PMC7913501.



L'Epidemia del Distress

Conosciamo lo stress come una risposta fisiologica naturale e indispensabile per la nostra sopravvivenza e l'adattamento alle richieste dell'ambiente interno ed esterno.

Il problema è rappresentato dal distress, una condizione cronica, eccessiva e non gestita che può tradursi in un'ampia gamma di disturbi sul piano fisico e psico emotivo.

Disturbi fisici stress - correlati

- Disturbi gastro - intestinali
- Dolori muscolari, mal di schiena (cervicalgia e/o lombalgia)
- Cefalee
- Frequenti influenze o raffreddori
- Disturbi cardio - vascolari
- Insonnia
- Ipercolesterolemie e Iperglicemie,
- Alterazioni del sistema immunitario.

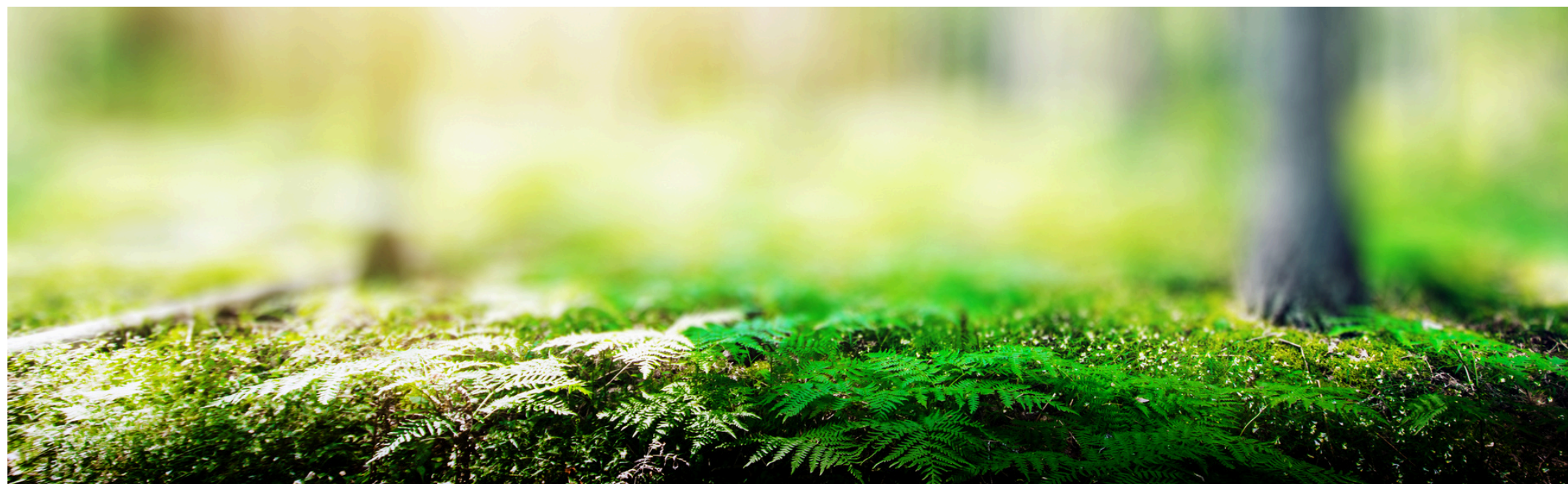
Disagi sulla sfera psico emotiva

- Ansia
- Depressione
- Irritabilità
- Calo del desiderio sessuale
- Problemi di concentrazione e memoria.



Teoria del recupero dello Stress, Ulrich (1983)

Secondo la teoria del recupero dello stress (**Stress Recovery Theory**) formulata dallo psicologo ambientale e architetto Roger Ulrich nel 1983, la Natura è in grado di ridurre gli stati di distress facilitando la modulazione di risposte cognitive, emotive e fisiologiche.



Miglioramenti dei correlati psicofisiologici della risposta del Distress all'esposizione di ambienti naturali:

- regolazione del battito cardiaco e della pressione sanguigna
- riduzione della tensione muscolare
- rinforzo della funzionalità immunitaria
- incremento della produzione di serotonina



Shinrin - yoku

...

Molto interessanti le ricerche del pioniere della medicina forestale, il medico giapponese Qing Li, che evidenziano come le immersioni nelle foreste esercitino un effetto positivo sulla sfera fisica agendo sul sistema immunitario (incremento dell'attività delle cellule Natural Killer), regolando i livelli della pressione arteriosa, contrastando l'insonnia, riducendo i livelli nelle urine dei marker dello stress come le catecolamine (adrenalina e noroadrenalina) e, nella saliva, dell'ormone cortisolo; si evidenzia una generale attivazione della porzione parasimpatica del sistema nervoso autonomo, una diminuzione di stati d'ansia, irritabilità, rabbia, confusione, depressione e un aumento dell'energia fisica e mentale, dell'entusiasmo.

Li Q. Effects of forest environment (Shinrin-yoku/Forest bathing) on health promotion and disease prevention -the Establishment of "Forest Medicine". Environ Health Prev Med. 2022;27:43. doi: 10.1265/ehpm.22-00160. PMID: 36328581; PMCID: PMC9665958.





ALBERI E BENESSERE



In uno studio del 2007 sono stati coinvolti 998 volontari sani per indagare gli effetti benefici dell'immersione di foresta. I volontari sono stati sottoposti a vari test per due volte, una dopo una giornata trascorsa nella foresta e un'altra in un giorno di controllo. I risultati hanno evidenziato un incremento di emozioni positive come la vitalità e la cordialità e un decremento di quelle "negative" come la depressione, l'ostilità e l'ansia. In sintesi, la Forest Bathing è suggerita come valido metodo per contrastare gli effetti dello stress cronico e la foresta definita come un luogo terapeutico.



Morita E, Fukuda S, Nagano J, Hamajima N, Yamamoto H, Iwai Y, Nakashima T, Ohira H, Shirakawa T. Psychological effects of forest environments on healthy adults: Shinrin-yoku (forest-air bathing, walking) as a possible method of stress reduction. Public Health. 2007 Jan;121(1):54-63. doi: 10.1016/j.puhe.2006.05.024. Epub 2006 Oct 20. PMID: 17055544.

Effetti benefici sulla psiche

In letteratura sono numerose le evidenze scientifiche relative agli effetti benefici sulla sfera psico-emotiva offerti dal contatto con la natura.

Sono stati registrati significative diminuzioni di:

- ansia
- depressione
- rabbia e aggressività
- solitudine
- ruminazione/rimuginio

e un incremento di:

- creatività
- problem solving
- soddisfazione
- competenze relazionali
- autostima



Wood C, Wicks C, Barton J. Green spaces for mental disorders. Curr Opin Psychiatry. 2023 Jan 1;36(1):41-46. doi: 10.1097/YCO.0000000000000830. Epub 2022 Oct 3. PMID: 36194137.



Perché stare
in natura ci fa bene?

Perchè Noi siamo Natura!

“...sul piano evolucionistico la natura simboleggia la nostra casa...” (Clemens G. Arvay, “Effetto biofilia”, Macro Edizioni, 2017 Cesena, pag. 79



**il genere Homo ha trascorso il
99,5% della sua storia evolutiva
immerso nella Natura.**



Innata Biofilia

Concetto ripreso e rielaborato dal biologo Edward O. Wilson: noi esseri umani proviamo un'innata tendenza ad amare animali, piante e paesaggi.



Retaggi evolutivi



La Rivoluzione neolitica

Il passaggio dalla vita nomade, come cacciatori e raccoglitori, a stanziale, come allevatori coltivatori, ha rappresentato un vero punto di svolta per l'Umanità.

La possibilità di poter produrre e conservare il proprio cibo ha rappresentato una vera e propria rivoluzione per il genere umano che ha gettato le basi per un concetto di società come la concepiamo attualmente.

Eppure, il nostro organismo è rimasto lo stesso di quando eravamo cacciatori e raccoglitori.

Pur essendo iniziata circa 11.000 anni fa, in termini di tempi evolutivi, la rivoluzione neolitica è come se fosse avvenuta l'altroieri!



Un DNA Green

Numerose ricerche hanno evidenziato la maggiore sensibilità delle persone (adulti e bambini) verso segnali visivi o uditivi legati al mondo della Natura rispetto a quelli artificiali tipici della vita moderna.

Ad esempio, presso l'Università di Santa Barbara, in California, hanno condotto un esperimento in cui si calcolavano i tempi di reazione di fronte a immagini inserite in maniera improvvisa nel campo visivo dei soggetti coinvolti. Si sono registrati tempi di reazione significativamente più rapidi alla vista di un animale piuttosto che di un automezzo, nonostante il fatto che le persone sottoposte all'esperimento avessero sempre vissuto in ambienti urbani.

I 4 parametri della Teoria del ristoro dell'attenzione dei coniugi Kaplan, ricercatori dell'Università del Michigan (1990)



Being Away

Il sentirsi facilmente Altrove; il luogo naturale trasmette la sensazione di poter “staccare realmente la spina” dalla propria quotidianità.



Extent

Il percepire uno spazio naturale come “esplorabile”, permettendo l'evasione da ambienti quotidiani spesso troppo “soffocanti” o poco stimolanti.



Fascination

L'essere rapito/a, affascinato/a da un luogo. Il punto verde che cattura la mia attenzione senza sforzi.



Compatibility

L'ambiente naturale si adatta alle proprie esigenze attuali, risponde adeguatamente alla domanda di benessere del momento.





Effetto Savana

I ricercatori John Falk e J.D. Belling hanno ipotizzato una predisposizione nel genere umano a preferire luoghi (Biomi) con caratteristiche assimilabili a quelle della Savana, probabilmente perché associati alla maggiore possibilità di sopravvivenza sperimentata nel corso della nostra storia evolutiva.

Sembra che anche il famoso Central Park di New York sia stato progettato seguendo questo 'archetipo' di luogo.

Una serie di ricerche condotte a partire dagli anni '80 del secolo scorso, sia su bambini che su adulti, sembra confermare una preferenza verso luoghi simili alla Savana in grado di infondere sensazioni di rilassamento e gradevolezza.

“L’Effetto Savana” offre lo spunto per riflettere sui vari Archetipi di luoghi indagati dagli scienziati che si occupano del rapporto tra uomo e natura e che mirano a individuare quali elementi del paesaggio risultino più efficaci per ridurre i livelli di Distress e far passare il cervello dalla modalità “Attacco e Fuga” a quella del “Rilassamento”.

Il biologo Clemens G. Arvay nel suo libro “Effetto Biofilia” (pg. 62 e 63) descrive i seguenti elementi naturali come i più efficaci nel suscitare benessere e rilassamento.



Le acque ferme e scintillanti di laghi, stagni e lagune. Oppure lo scorrere gentile di fiumi e ruscelli; il mare.



Fiori, prati fioriti, arbusti e alberi in fiore.



Giardini con frutta e verdura; siepi con bacche; luoghi in cui trovare i funghi e apprezzarne il profumo.



Alberi con ampie chiome che donano ombra e riparo; spazi in cui sia possibile ascoltare il canto degli uccelli; radure con alberi e cespugli simili alle savane.

Clemens G. Arvay “Effetto Biofilia”, 2017 - Macro Edizioni, Cesena



Educare al benessere con l'Ecopsicologia

- Gestione dello stress
- Empowerment
- Scoperta delle emozioni

L'Ecopsicologia offre un sistema teorico e pratico per ampliare e rinforzare il lavoro su queste tematiche.



EMPOWERMENT

L'Empowerment o più precisamente Self Empowerment è un processo che mira ad aiutare la persona a contattare e sviluppare qualità e risorse interiori, mettere a frutto i propri talenti e direzionare sforzi ed energie per il conseguimento dei propri obiettivi.

Riflessioni ed esercizi volti a sviluppare il potere personale vedono un profondo giovamento grazie alla Natura come setting e come preziosa metafora o specchio dell'anima.





Empowerment

L'Ecopsicologia crea situazioni in cui vengono favoriti l'ascolto interiore e il dialogo con quelle parti di Sé che spesso non sappiamo contattare, perché non le conosciamo o perché le viviamo come scomode, inappropriate, sgradevoli.

Le pratiche ecopsicologiche di riconnessione con la ricchezza, varietà e complessità della natura esterna consentono il riconoscimento della ricchezza, varietà e complessità della propria natura interna!



ESERCIZIO : “MI PIACE PERCHÉ” DI MICHAEL COHEN, DAL LIBRO “RECONNECTING WITH NATURE” (PERSONALMENTE, HO IMPARATO QUESTO ESERCIZIO DA MARCELLA DANON)

Prendi un foglio e dividilo in due piegandolo o tracciando una linea

Su un lato fai l'elenco di tutti gli elementi della natura che ami di più. per es.

- mare
- montagne
- tramonti
- etc

Sull'altro lato della pagina scrivi, in corrispondenza di ogni elemento che hai indicato, il perché ti piace.

- mi piace perché è ricco di vita sommersa.





Rapportarsi alla natura come metafora, rispecchiarsi in un elemento naturale, offrire una domanda al bosco o a un paesaggio e attendere una sua risposta, meditare, contemplare sono tutte vie che facilitano l'espansione dell'autoconoscenza.

“La natura selvaggia contiene delle risposte a domande che l'uomo non ha imparato a porre”. ~ Nancy Newhall

QUALITÀ TALENTI, AUTOSTIMA, POTERE PERSONALE

La Natura è Maestra di:

- **Forza, Potere,
Resilienza**

- **Bellezza**

- **Rispetto dei
propri tempi**

- **Armonia**

- **Cooperazione**

- **Giocosità**

- **Trasformazione**

*“La rosa è senza perché; fiorisce poiché fiorisce,
di sé non gliene cale, non chiede d’esser vista.”*

Silesio

Bibliografia

- Marcella Danon, "Ecopsicologia", KOBO EPUB Aboca, 2021
- Marcella Danon, "Clorofillati", KOBO EPUB Feltrinelli, 2019
- Marcella Danon, "Stop allo stress. Guida pratica per gestire meglio tempo ed energia", Milano, Feltrinelli, 2017
- Mary - Jayne Rust, "Toward an Ecopsychotherapy ", KOBO EPUB Confer books, 2020
- Bridget Grenville-Cleave, "Psicologia positiva", KOBO EPUB Unicomunicazione Alessio Roberti, 2021
- Clemens G. Arvay, "Effetto biofilia", Cesena, Macro, 2017
- Marco Mencagli, Marco Nieri, "La Terapia segreta degli Alberi", Milano, Sperling & Kupfer, 2017
- Beatrice Piermartini, "Il linguaggio delle emozioni", Milano, Le Comete FrancoAngeli, 2018
- Selene Calloni Williams, Noburu Okuda Do, "Shinrin – Yoku", Roma, Edizioni Studio Tesi, 2018
- Francesco Bottaccioli, "Psiconeuroendocrinoimmunologia", Milano, Edizioni RED, 2005
- Mario Farnè, "Lo Stress", Bologna, Il Mulino, 1999



Grazie per l'attenzione

“Guardare la bellezza della natura è il primo
passo per purificare la mente”.

(Amit Ray)