

Ecopsicologia: connettersi con l'ambiente per ritrovare se stessi



Quello che facciamo al mondo fuori è collegato anche al benessere del nostro mondo interno, e **l'ambiente in cui viviamo è un fattore determinante per come ci sentiamo a livello psicologico**. Pensiamoci un attimo: sentire un senso di oppressione interiore è abbastanza comune quando ci si trova in città, imbottigliati nel traffico, mentre fare una passeggiata in mezzo al verde spesso porta serenità e armonia. Se questo è solo uno un piccolo esempio, c'è tutta una **branca della psicologia applicata che valorizza i legami tra ambiente esteriore e ambiente interiore**, tra la connessione che abbiamo con la natura e quella che sentiamo con il nostro io.

L'ecopsicologia è nata in **California** negli anni '90, ed è poi stata portata in Italia da **Marcella Danon**, psicologa e fondatrice di **Ecopsiché**, una vera e propria scuola per studiare questi temi e apprendere pratiche di "**sintonizzazione ecologica**". Da lì sono nati percorsi di formazione, progetti in collaborazione con parchi naturali e istituzioni e anche una nuova professione, quella dell'**ecotuner**.

"Il termine *ecopsicologia* nasce nei primi anni '90 all'università di Berkeley, dove, sulla spinta di **Robert Greenway** si incontrano un gruppo di professionisti nel campo della psicologia e dell'ecologia per trovare un denominatore comune tra tante correnti di pensiero simili che stavano

nascendo, come l'**ecologia transpersonale** e la **psicologia verde**. Fa parte del gruppo anche lo storico della cultura **Theodore Roszak**, che nel 1992 con il libro ***The voice of the Earth*** lancia l'**ecopsicologia a livello mondiale**", racconta Danon, che viene a conoscenza della disciplina da un libro di [Fritjof Capra](#) pochi anni dopo. "Da lì, avvantaggiata anche dal fatto che io stessa avevo vissuto per un periodo a Berkeley, ho iniziato a prendere contatti a livello internazionale". Nel 1999 il primo convegno in Italia sul tema, nel 2004 nasce la scuola Ecopsichè, nel 2006, in collaborazione con altri studiosi e psicologi, Danon fonda anche la **Società Europea di Ecopsicologia (EES)**.

Da lì, "sono nati **percorsi che, portando le persone in natura, si propongono di facilitare loro la connessione con il proprio mondo interiore e, viceversa, da un processo di maggior introspezione accompagnano a ritrovare un rapporto più profondo con la natura**. I campi di azione sono diversi: si va dal lavoro su di sé alla crescita relazionale, dalla *pet therapy* a un'educazione ambientale di natura esperienziale, da percorsi di progettazione partecipata a nuove forme di organizzazione del lavoro e della vita, **in azienda così come negli ecovillaggi**, fino alla *green mindfulness*, in cui la natura diventa facilitatrice di un percorso di ricerca spirituale".

Il forte impatto della natura sulla psiche è già riconosciuto dalla psicologia ambientale: "Per esempio ci sono studi che hanno dimostrato che **i pazienti che dalla finestra dell'ospedale vedono il paesaggio guariscono prima degli altri**, o che **i bambini che a scuola, negli intervalli, possono giocare in natura sono meno soggetti a problemi di depressione, sindrome da deficit di attenzione, problematiche relazionali e obesità**". L'ecopsicologia ha ampliato questo approccio sia sul versante filosofico che su quello pratico: "Da una parte ha trasformato questi presupposti in **un modo di vedere il mondo che abbandona l'antropocentrismo in favore dell'ecocentrismo**, e dall'altra si è focalizzata anche su modi concreti di riconnettersi con la natura".

Nello specifico, per esempio, le pratiche di **ecocounseling** propongono la natura – un parco, un prato, un bosco – come luogo di incontro per colloqui tra counselor e cliente, tra psicologo e paziente, in cui c'è un'interazione diretta con l'ambiente: **“La natura non fa solo da sfondo, ma offre spunti concreti per la relazione d'aiuto”**. Per i gruppi, l'ecopsicologia “crea un'occasione per entrare in natura con una propensione che rende più sensibili e attenti, e allo stesso tempo più rispettosi anche verso gli altri. Anche nelle aziende porto queste pratiche, in percorsi di team building”. Un percorso formativo specifico è dedicato all'**ecotuning**, ossia la **risintonizzazione con l'ambiente naturale, e dunque anche con la nostra parte più istintiva, creativa e spontanea**: “E' come se ognuno di noi fosse un pianeta, di cui frequenta però solo certe zone e strade. L'ecotuning serve a farci capire come possiamo ampliare la conoscenza di noi stessi, facendoci scoprire aspetti spesso trascurati”.

Chi aveva già una preparazione psicologica o un interesse forte per questi temi ha potuto ricavarne una vera e propria professione, per molti è stata l'occasione per unire passioni e interessi diversi: “Una docente dell'università spagnola di **Burgos**, grazie al nostro corso di formazione professionale, ha creato un percorso di **ecoleadership**. Una donna ingegnere ambientale ha iniziato a dedicarsi anche all'educazione ambientale dei bambini, una musicoterapeuta ha tratto dall'ecotuning spunti interessanti per il suo lavoro, che ha trovato espressione anche in natura”.

Ma oltre alla formazione, **Ecopsiché è attiva anche in progetti istituzionali per lo sviluppo della green economy e la valorizzazione dei territori**: “Stiamo lavorando in Sardegna a un progetto finanziato con fondi POR per la formazione ecologica di 15 giovani, che hanno imparato a progettare **giardini terapeutici, i cosiddetti healing garden**. In Abruzzo con la Comunità Montana e il Centro Servizi volontariato siamo impegnati in un progetto nell'area del sisma che punta a favorire la nascita di start up capaci di valorizzare le risorse naturali, culturali e paesaggistiche del territorio”.