Il giorno in cui ho smesso di arrivare prima

Una Forest Experience per ritrovare il proprio passo

2 novembre 2026

Racconto ricostruito in base ai ricordi di una serata di gruppo accanto al fuoco, al termine di un Forest Bathing.

“All’appuntamento arrivo in anticipo. Ho controllato il percorso, il parcheggio e il meteo. Nel telefono ci sono ancora due messaggi ai quali vorrei rispondere prima di cominciare. Mi sembra una buona organizzazione. Soltanto entrando nel Bosco mi accorgo che sto trattando anche questa mattina come una riunione tra le tante...

Nel gruppo AIMeF qualcuno sistema lo zaino, qualcuno guarda verso le chiome. Io vorrei sapere quanto cammineremo. La persona che ci accompagna ci invita a prenderci il tempo per osservare il punto dal quale partiamo. Guardo il sentiero, poi l’orologio. Mi sorprende quanto sia difficile essere già qui.

I primi passi sono più lenti dei miei pensieri. Davanti a una curva immagino quella successiva. Intanto il terreno cambia sotto le scarpe: foglie asciutte, una piccola radice, un tratto morbido. Durante una sosta porto l’attenzione ai suoni. Prima sento soltanto un rumore indistinto. Poi distinguo un richiamo breve, una foglia che si muove vicino, un fruscio più lontano. Il Bosco acquista profondità.

Quando ci viene proposto di fermarci accanto a un Albero, scelgo un punto dal quale posso vedere la luce attraversare i rami. Non cerco una sensazione particolare. Per qualche momento penso al mio lavoro, alle cose da fare..., ma poi torno a guardare la luce, i rami e le foglie. Mi accorgo delle mie spalle, di quanto le tengo sollevate anche quando nessuno mi chiede niente. Le lascio scendere un poco.

Alla condivisione finale ascolto esperienze diverse. Una persona ha trovato piacevole il silenzio, un’altra ha fatto fatica a rallentare. Questa varietà mi tranquillizza: posso raccontare quello che è successo a me senza trasformarlo in una prova da superare. Dico che per una volta non ho sentito il bisogno di arrivare prima degli altri.

Tornando alla macchina il telefono riprende il suo posto. Anche le cose da fare sono ancora lì. A casa, però, prima di aprire il computer, resto qualche minuto sul balcone. Cerco il movimento delle foglie di un Albero oltre la strada. È un gesto piccolo. Mi ricorda che posso scegliere, ogni tanto, dove appoggiare l’attenzione.

È questo che custodisco della mia Forest Experience: la possibilità di riconoscere il mio passo e, quando serve, cambiarlo. Il Bosco continua fuori dal Bosco, nello spazio che decido di lasciargli.”

Che cosa ci aiuta a comprendere la ricerca

Bratman e colleghi (2015) hanno osservato, in partecipanti sani, una riduzione del rimuginio dopo una camminata in ambiente naturale rispetto a una urbana. Hunter e colleghi (2019) hanno studiato variazioni del cortisolo salivare durante esperienze di Natura nella vita quotidiana. Sono risultati riferiti a specifici campioni e condizioni: non descrivono ciò che è stato misurato nella scena narrativa, né possono garantire lo stesso esito a ogni partecipante. Ma noi ti consigliamo di provare una Forest Experiences con A.I.Me.F.!

Riferimenti per approfondire

Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C. e Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. PNAS, 112(28), 8567–8572. DOI

Hunter, M. R., Gillespie, B. W. e Chen, S. Y.-P. (2019). Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers. Frontiers in Psychology, 10, 722. DOI

Continua con il Manifesto

Se vuoi dare un contesto a questo modo di abitare il tempo e la relazione con gli Alberi, ti invitiamo a leggere il MANIFESTO della Medicina Forestale. Può essere il prossimo passo per comprendere il progetto AIMeF e prepararti alla tua prossima Forest Experience.

Leggi la presentazione del MANIFESTO della Medicina Forestale