Mio figlio si è fermato e io l’ho seguito

Una Forest Experience per ritrovare la curiosità insieme

2 novembre 2026

Racconto in parte reale e in parte immaginario... ma molto possibile!

“Pensavo che la parte difficile sarebbe stata convincerlo a lasciare lo schermo. Avevo preparato spiegazioni sul movimento e sull’aria aperta. Mio figlio, invece, all’appuntamento era curioso. La persona impaziente ero io: continuavo a chiedergli se avesse preso l’acqua e se avesse allacciato bene le scarpe.

Entriamo nel Bosco con il gruppo. Durante la Forest Experience ci viene proposto di cercare qualcosa che attiri il nostro sguardo, senza raccoglierlo. Io osservo i tronchi più grandi. Lui si accovaccia davanti a un pezzetto di corteccia già caduto. Mi chiama per farmi vedere una minuscola fessura. Mi abbasso anch’io. Da quell’altezza il sentiero sembra un altro luogo.

Vorrei spiegargli come si chiama la pianta lì accanto. Non lo so, e per una volta riesco a lasciare aperta la domanda. Guardiamo la forma delle foglie, le differenze tra un verde e l’altro. La persona che ci accompagna ci aiuta a osservare senza fretta e a rispettare ciò che incontriamo. Capisco anche io che ci sono cose che possiamo conoscere insieme, senza che io debba arrivare prima, con tutte le risposte.

Più avanti restiamo in ascolto. Mio figlio conta sulle dita dei suoni che gli arrivano dal bosco, poi ricomincia perché ne ha sentito un altro. Io smetto di chiedergli se si stia divertendo. Lo vedo occupato in qualcosa che non ha davvero bisogno del mio commento. Quando mi cerca con gli occhi, resto affascinata da quegli occhi grandi pieni di meraviglia. E siamo già dentro la stessa esperienza.

Non tutta la mattina è silenziosa e serena. C’è anche un momento di stanchezza, una richiesta di merenda, una scarpa da sistemare. Scopro che il Bosco non cancella la nostra vita di famiglia. Le offre un contesto diverso, nel quale possiamo fare spazio anche a questi passaggi senza considerare ogni interruzione un problema.

Al momento di raccontare ciò che portiamo via, lui descrive la fessura nella corteccia. Io penso a quante volte gli chiedo di sbrigarsi mentre sta ancora guardando qualcosa. Mi viene voglia di accompagnare meglio quelle soste. In questa mattina con AIMeF ho ritrovato un modo di stargli vicino che avevo lasciato ai margini delle nostre giornate frettolose.

La settimana dopo, andando a scuola, ci fermiamo sotto un Albero. Le foglie sono diverse da quelle del Bosco, ma riconosciamo lo stesso invito a guardare. Arriviamo con il tempo necessario. Ci portiamo anche una domanda da riprendere al nostro ritorno.”

La relazione con la Natura si coltiva

Lumber e colleghi (2017) hanno esplorato il ruolo del contatto sensoriale, delle emozioni, del significato, della bellezza e della compassione nella connessione con la Natura. White e colleghi (2019) hanno riscontrato un’associazione fra tempo in Natura e salute e benessere autoriferiti negli adulti. Questi studi offrono importanti spunti per pensare a come alberi, bosco, natura possano agire, con lentezza e senza clamore, sulla qualità e sulla continuità della relazione.

Riferimenti per approfondire

Lumber, R., Richardson, M. e Sheffield, D. (2017). Beyond knowing nature: Contact, emotion, compassion, meaning, and beauty are pathways to nature connection. PLOS ONE, 12(5), e0177186. DOI

White, M. P. et al. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Scientific Reports, 9, 7730. DOI

Continua con il Manifesto

Per approfondire il legame tra esperienza, consapevolezza e relazione con la Natura, ti invitiamo a leggere il MANIFESTO della Medicina Forestale. Leggilo anche pensando alle Persone con cui vorresti condividere il tuo prossimo incontro con il Bosco.

Leggi la presentazione del MANIFESTO della Medicina Forestale