La Medicina verde

Il deficit di Natura nei bambini



di **Francesca De Cagno,** *Psicologa, formatrice comportamentale, Counsellor, Formatrice Corsi ECM, Corsi Gordon per l'"Effectivness Training", Docente di Ecopsicologia presso la Scuola di Medicina Forestale EDUCAM*

PREFAZIONE

Nel contesto della nostra Associazione Italiana di Medicina Forestale A.I.Me.F. (www.aimef.net), emerge la dott.ssa Francesca De Cagno, Psicologa, Counsellor, Esperta di Psicologia dell'Emergenza ed Ecopsicologia. Il suo impegno la porta ad insegnare e progettare Eventi di Forest Therapy rivolti a bambini e adolescenti, ma anche alle loro famiglie, che vedono al centro il rinnovato contatto con la Natura, come vettore terapeutico per favorire i processi di adattamento biopsicosociali, la promozione della salute ed il rafforzamento delle relazioni fondamentali per una crescita sana e consapevole. Impariamo come considerare gli Alberi, la Foresta e il Bosco come dei veri e propri veri strumenti terapeutici.



Paolo Zavarella
MD EMF Presidente A.I.Me.F.

"Immaginate una nuova medicina che possa rendere più attivi e sani e che possa ridurre il rischio di contrarre il cancro, patologie cardiache e diabete, che migliori l'apprendimento attraverso aule all'aria aperta, che riesca a coinvolgere i giovani e che possa produrre acqua e aria pulita laddove le nostre città abbracciano la natura. Vincerebbe il premio Nobel! Non è una medicina, è un parco. Qualsiasi escursione in un Parco ben gestito può avere, infatti, questi effetti benefici".

Questa è la dichiarazione finale del congresso "Healthyparks, Healthypeoplecentral", tenutosi a Melbourne nel 2010 che ha messo in relazione l'adattamento ai cambiamenti climatici alla resilienza degli ecosistemi e il loro ruolo per la salute degli esseri umani. Che cosa ha spinto gli scienziati del più importante evento globale per le politiche ambientali a formulare una dichiarazione così ferma e rivoluzionaria in termini di stili di vita? Il ricercatore e scrittore Richard Louv è stato un grande precursore dell'attenzione che, da qualche anno, stiamo mettendo nel comprendere il ruolo della natura nello sviluppo armonico dei bambini. Nel 2006 pubblica un libro di grande successo "Last child in the woods" (L'ultimo bambino nei boschi. Come riavvicinare i nostri figli alla natura) dopo aver girato per anni gli Stati Uniti raccogliendo esperienze, testimonianze di genitori e osservando la vita dei bambini degli anni Duemila. Arriva ad elaborare la così detta sindrome da "Deficit di natura" (Nature Deficit Disorder), non una vera e propria patologia, ma piuttosto una condizione di vita che porta i bambini a manifestare sintomi e segnali che trovano la loro origine più profonda nella mancanza di contatto con la natura. Negli anni si sono susseguiti studi e ricerche ed in sintesi questi sono i risultati fino ad ora dimostrati: la mancanza di contatto diretto e prolungato con la natura comporta nei **bambini**[1]:

- Obesità e, spesso, diabete di tipo 2.

1 *Cipparone Maurilio e Tavone Angela (CURSA - Rete DNA), (a cura di) "Ambiente, Clima e Promozione della Salute dei Bambini", Materiale informativo progetto Workshop 16 Luglio 2018 - Roma, Ministero della Salute.*

COS'È IL DISORDINE DA DEFICIT DI NATURA?

È un termine introdotto per evidenziare i costi umani di alienazione della "Natura", tra cui la riduzione dell'uso dei sensi, le difficoltà nell'attenzione e livelli elevati di malattie fisiche ed emotive.

(Richard Louv, 2005)

- Carenza di vitamina D, che provoca rachitismo, miopia, asma.
- Un generale indebolimento della struttura fisica, con riduzione nell'abilità di svolgere alcuni compiti, come gli esercizi che coinvolgono la muscolatura del tronco e dell'addome.
- Riduzione della tonicità cardiorespiratoria (cuore e polmoni).
- Malattie mentali e disturbi della salute mentale, come ansia, depressione, ADHD (Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività) e, secondo alcune teorie, pubblicate nel 2008, persino effetti sull'autismo.
- Riduzione della capacità di fronteggiare le emozioni.
- Diminuzione della capacità di valutare i rischi

Come psicologa e mamma di due bambini, sono gli ultimi tre punti a destare, in particolar modo, la mia attenzione e preoccupazione, ovvero gli aspetti che riguardano la compromissione che il deficit di natura ha sulla sfera psichica dei nostri bambini. Questo disturbo non è ancora inserito nel DSM (punto di riferimento nella diagnosi per gli psicologi), non ha contaminato le nostre proposte quando parliamo con genitori preoccupati per i figli dipendenti dall'uso di videogiochi o televisione, ma soprattutto è ancora molto sottovalutato quando cerchiamo di comprendere i comportamenti o le reazioni che i bambini esprimono, sia in condizioni di assenza di disturbi, sia quando ci inoltriamo nella diffusissima sindrome di ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). La ricerca "Natural Childhood", condotta da Stephen Moss, mette in evidenza come, rispetto agli anni Settanta del secolo scorso, vi sia stata una riduzione dei giochi all'aperto pari al **90%**[2]. A livello fisico, la vita sedentaria e passiva condotta dalle nuove generazioni rischia di condurre a problematiche che, come abbiamo visto nell'elenco dei disturbi che causano il deficit di natura, porta a ripercussioni fisiche e psicologiche davvero allarmanti. Rincorrersi, fare le capriole, saltare la corda, andare in bicicletta, sono attività che favoriscono uno sviluppo corporeo armonico e incrementano la forza e la resistenza, tutti aspetti che noi genitori pensiamo di garantire ai nostri figli segnandoli a corsi specifici o a differenti sport, ma poco, pensando di portarli ogni weekend nel bosco più vicino a casa o andando a fare passeggiate in montagna.

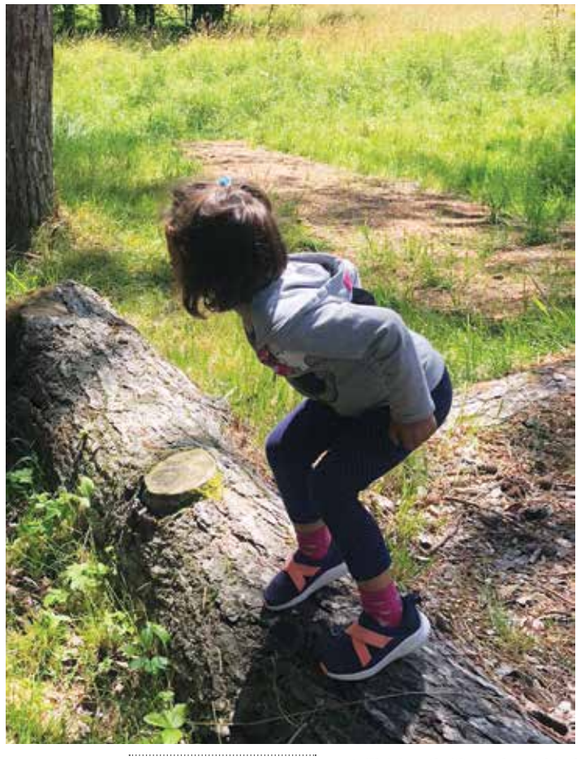
ANSIA E DEPRESSIONE e ADHD: Sulla rivista Environment and Behaviour, un importante articolo afferma che i bambini che riescono a immergersi in un paesaggio popolato di alberi e di piante possono beneficiare di una notevole riduzione dello stress. Questo dato lo abbiamo potuto verificare empiricamente come genitori durante il recente periodo di lockdown che ha costretto tutti noi in casa, per settimane. Oltre ad aver osservato la reazioni dei miei bambini ho potuto constatare attraverso i colloqui di counselling (portati avanti in videoconferenza) che le famiglie che avevano la possibilità di far giocare all'esterno i propri figli, che sia un balcone o un cortile, mi hanno segnalato minori reazioni di stress (nervosismo, disturbi del sonno o dell'appetito, crisi di pianto o rabbia) da parte dei bambini. Chi di loro ha potuto stare all'aria aperta, muoversi liberamente, correre, magari anche andare in bicicletta (il mio bimbo di sei anni ha



2 *Dal blog montessoriano: aiutami a fare da me: I Pericoli del Deficit di Natura, perché stare all'aperto non è solo buono ma necessario*

imparato ad andare senza rotelle proprio durante il lockdown), giocare con la terra, ecc. ha anche risposto in modo molto più resiliente ai difficili giorni di quarantena.

Oltre al deficit di natura voglio citarvi due interessanti teorie che riconoscono alla Natura un ruolo attivo nella maturazione psichica dell'essere umano. Da un lato la Stress Recovery Theory (STR) rivela che l'esposizione alla natura riduce lo stress, dall'altro Attention Restoration Theory (ART) dimostra che può migliorare le capacità cognitive. L'Università dell'Illinois ha coniato il termine Attention Restoration Theory (sviluppata da Rachel e Stephen Kaplan nel corso degli anni **'90)**[3] per definire la teoria secondo cui il contatto quotidiano con la natura migliora l'attenzione, soprattutto nei bambini. Questa evidenza riguarda anche gli adulti ma, in questo articolo, tratterò gli studi svolgendo altresì qualche considerazione personale solo applicata al mondo dell'infanzia. Lo studio ha preso in considerazione bambini con diagnosi da ADHD (disturbo da deficit di attenzione e iperattività) che sono stati osservati dai genitori dopo le varie attività, tra cui quelle a contatto con la natura, che si sono rivelate decisive per modificare l'atteggiamento dei bambini stessi. Uno studio del 2011 ha confrontato il funzionamento comportamentale, emotivo e cognitivo dei bambini con ADHD durante le visite in due diverse aree, una boschiva e una edificata: i bambini hanno generalmente riportato più emozioni positive e meno problemi comportamentali nell'area boschiva rispetto alla zona della piccola città (van denBerg e van denBerg, 2011 in What is Kaplan's attention restoration theory ART?). Anche lo studio della ricercatrice Laura Thal (2014) va nella stessa direzione: ha esplorato gli effetti di una passeggiata di appena 20 minuti in un'area naturale o in un'area urbana confrontando i dati sulle misure di prestazioni cognitive e sintomi di ADHD. In linea con l'ART (Attention Restoration Theory), coloro che hanno completato la passeggiata nella natura hanno riportato un miglioramento delle prestazioni cognitive e una riduzione dei sintomi dell'ADHD. Questi studi recenti confermano la SRT, Stress Recovery Theory, sviluppata da Roger Ulrich dell'Università del Texas: gli scenari naturali sono fattori che tendono a ridurre lo stress, al contrario degli scenari urbani che tendono a ostacolare il recupero dallo stress. I risultati di questi studi e di altri come questi ci forniscono le prove che la teoria del ripristino dell'attenzione può applicarsi anche a coloro che hanno una diagnosi di ADHD e ci suggeriscono che la soluzione può essere abbastanza semplice: bastano 10 minuti di esposizione all'ambiente naturale per riportare i parametri fisiologici nella norma dopo una situazione stressogena (Kaplan, 1995). Passare un po' più di tempo immersi nella natura può alleviare i sintomi dell'ADHD per i bambini e i giovani adulti che ne soffrono, ma, più in generale, può essere la risposta che possiamo offrire ai nostri figli quando li vediamo nervosi, abbattuti, dopo una giornata a scuola impegnativa, ma anche come sana abitudine per far diventare il contatto con la natura non solo la cura ma anche la prevenzione di disagio e stress. Molto spesso mi sento chiedere da mamme o insegnanti preoccupate, come mai siamo di fronte ad un crescente numero di diagnosi di deficit di attenzione e/o iperattività. Mi sorprende che, invece, pochi si interroghino sulla necessità per i bambini di compensare il tempo trascorso in ambienti chiusi ed artificiali con altrettanto da trascorrere in ambienti naturali. Liberi di muoversi, di socializzare, di esplorare, di inventare ed acquisire fiducia in sé stessi. Ecco che allora piccoli cambiamenti nei nostri stili di vita potrebbero portare ad effetti benefici sui nostri bambini ma anche su noi adulti e sul clima familiare. Ecco cosa intende **l'ecopsicologia**[4] quando prescrive una dose di **natura**[5]:



- Prendi 5 minuti per osservare un albero e osservarne il movimento
- Guarda il tramonto
- Prova ad entrare in contatto profondo con un animale domestico o un animale selvatico
- Togliti le scarpe e metti i tuoi piedi sulla TERRA nuda
- Esci TUTTI I GIORNI

Ritagliamoci del tempo di qualità da trascorrere all'aperto. Louv parla di natura come medicina - forse prima dell'anima che del corpo - sogna un futuro dove uomo e ambiente vivano ancora una volta in sintonia. Forse è troppo presto per considerare il contatto con la natura un sostituto dei farmaci, o forse, date le evidenze scientifiche, si tratta solo di promuoverne l'utilizzo. Sicuramente non dovremmo preoccuparci degli effetti **collaterali!**[6]

Una recente ricerca condotta in **Giappone**[7] ha mostrato significativi miglioramenti dell'autostima e una riduzione significativa dei sintomi depressivi in studenti sottoposti a terapia forestale. Lo studio condotto con bambini e adolescenti ha dimostrato che la foresta e le attività svolte al suo interno hanno avuto effetti positivi sulla salute mentale e fisica, comprese condizioni come l'ADHD, ansia, depressione, ipertensione e mancanza di attività fisica. L'allarme rispetto ai disturbi depressivi era già stato dato dall'OMS che nel 2004 ci rivela che: 121 milioni di persone nel mondo soffrono di disturbi psichiatrici e il 20% di essi sono minori (Lucangeli, 2019); in particolare i bambini e gli adolescenti soffrono di disturbi depressivi, stress, ansia, irritabilità, problemi di concentrazione. Nella ricerca condotta da Jean Mary Twenge della San Diego State University l'85% dei giovani coinvolti nella sua indagine aveva indici di ansia e depressione più alti rispetto a settant'anni fa e da 5 a 8 volte più significativi di mezzo secolo fa (Lucangeli 2019). Se



consideriamo il contesto storico-politico-sociale ed educativo in cui vivevano i bambini nei periodi sopracitati (guerre, denutrizione, abbandono, stili educativi coercitivi, ecc.) ci renderemo conto che i sintomi di ansia e depressione non hanno a che vedere con pericoli reali, bensì con una crescente e costante percezione di pericolo, un'accelerazione in termini di tecnologia senza pari, solo un'iniziale attenzione al riconoscimento delle emozioni che deve ancora diventare sapere comune. Ecco che una maggior fiducia verso l'ambiente, il futuro, e verso ciò che provano i nostri figli, può essere la chiave per invertire la pericolosa tendenza verso ansia e depressione che sta colpendo le nuove generazioni. Proviamo a far immergere bambini e adolescenti nella

3 https://www.terranuova.it/Il-Mensile/Quando-ai-bimbi-manca-la-natura, 26 Aprile 2014

4 L' Ecopsicologia: porta le persone a stretto contatto con l'ambiente naturale per permettere loro di scoprire aspetti nuovi e più profondi di sé e diffonde una maggior consapevolezza dei nostri stretti legami col mondo. Marcella Danon

5 Ecotherapy, Denell Nawrocki, November 4, 2014 IHL 6184

6 https://positivepsychology.com/attention-restoration-theory/Courtney E. Ackerman, MSc. WhatisKaplan'sattentionrestorationtheory (ART)? 2019/10/07

7 Kyung-Sook Bang, SungjaeKim, MinKyungSong, Kyung Im Kang and Yeaseul Jeong "The Effects of a Health Promotion Program Using Urban Forests and Nursing Student Mentors on the Perceived and Psychological Health of Elementary School Children in VulnerablePopulations", International Journal of Environmental Research and Public Health, 11 September 2018.

8 https://www.officinegb.com/la-biofilia-le-scuole-quali-benefici/ aprile 10, 2018, in Pillole verdi



natura, restituendo a quest'ultima dignità e bellezza, contaminando le esperienze dei nostri figli all'aperto di un meraviglioso stupore che solo la natura può regalarci. Secondo la teoria dell'ART (Attention Restoration Theory) la **fascinazione**[8] è una delle quattro caratteristiche che sono essenziali nella rigenerazione dell'attenzione, può innescare l'attenzione aperta in quanto essa emerge da processi (come giocare, ascoltare o raccontare storie, risolvere problemi) oppure dall'immersione in ambienti naturali selvatici percepiti come rassicuranti e rigenerativi. È la sensazione di essere "altrove". Quest'ultima modalità mi risulta chiara, se penso a come mio figlio si immerge (uso questo termine a proposito) nelle attività all'aperto, il suo pensiero cosciente è come se si separasse dal "qui e ora" e inizi a vivere l'ambiente in modo esplorativo e totalizzante (corre ovunque, tocca, afferra, salta ecc.), spesso non mi sente se lo chiamo, non vorrebbe mai lasciare quel luogo (lo scorrere del tempo non è percepito e sembra sempre poco), utilizza oggetti che trova e il pensiero fantastico completa il quadro consegnandolo a mille e più avventure. Credo che un modo per contrastare condizioni di insicurezza, iperattività, piccole fobie, incapacità di concentrarsi e difficoltà a socializzare sia quello di accompagnare i nostri bambini verso la possibilità di viversi la fascinazione il più a lungo possibile, perché attraverso di essa stiamo facendo loro tre regali: gli stiamo permettendo di riposarsi e rigenerarsi fino a tornare ai livelli normali di efficienza, gli stiamo insegnando che la natura non è ostile ma accogliente (mettendo le basi per una coscienza ecologica), gli stiamo comunicando fiducia rispetto alla loro possibilità di sperimentare il mondo che li circonda.

DIMINUZIONE DELLA CAPACITÀ DI VALUTARE I RISCHI: Nell'infanzia, il movimento precede la percezione, per questo più si ha esperienza di movimenti, più rappresentazioni del mondo si ottengono (Schenetti 2011). Ecco spiegato perché i vostri bambini, quando avevano pochi mesi, hanno fatto cadere infinite volte la forchetta: la ripetizione del gesto-movimento permette di apprendere e poi rappresentare mentalmente quella conoscenza. L'"Experiential education" è una filosofia di apprendimento basata sulla capacità dell'insegnante o dell'adulto di riferimento di proporre esperienze pratiche attraverso le quali i bambini possono conoscere il mondo in prima persona, incrementando la conoscenza, sviluppando abilità, acquisendo valori e senso critico. Un esempio può essere promuovere nei bambini un'esperienza di contatto diretta con gli animali (in fattoria, bioparchi, ecc.) piuttosto che farli osservare solo sui libri. Famoso è l'aneddoto della bambina che credeva che il pollo avesse sei zampe come le confezioni che vedeva al supermercato. Col termine "esperienza" si intendono le conoscenze apprese tramite la riflessione che segue l'esperienza vissuta. Da quest'ultima si possono poi evolvere le cognizioni dalle quali si svilupperebbero l'intelletto e la comprensione, elementi che rappresentano il grado più alto della saggezza umana (Berthold/Ziegenspeck, 2002 citato da Schenetti in "Piccole voci del bosco"). Il punto centrale in quest'affermazione è che le esperienze vanno vissute in prima persona e in modo globale (Rossini/Schenetti 2011). Se un bambino è lasciato libero di esplorare, ovvero sente la fiducia del genitore verso di lui e verso l'ambiente circostante, può fare esperienza diretta delle sue capacità, la natura offre sfide crescenti e graduali che gli permetteranno di acquisire consapevolezza di sé e incrementare la capacità di riflettere, astrarre e comprendere con riferimento all'esperienza vissuta. Inoltre la non-strutturazione e il cambiamento continuo che è insito negli ambienti naturali suscita esperienze e sensazioni di avventura che sono uniche per i bambini. Il senso di avventura è importantissimo per introdurre l'aspetto della valutazione dei rischi (altro elemento critico nel deficit da natura). Kaplan e Kaplan sono stati molto chiari nel riconoscere agli ambienti naturali caratteristiche rassicuranti e rigenerative, concetti che mal si coniugano con paura e timore che troppo spesso i genitori percepiscono e trasferiscono ai figli.

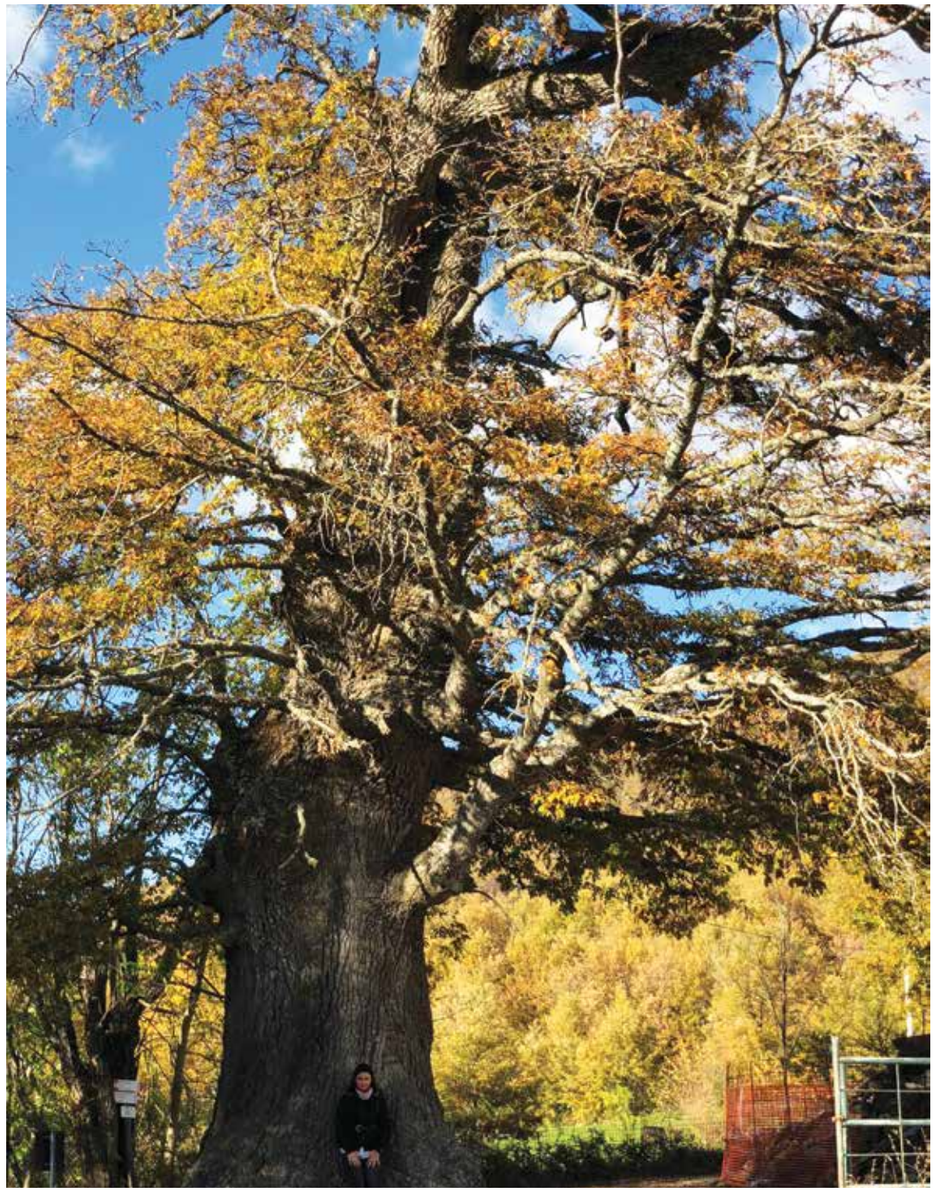
Com'è stato provato e indicato nel libro di Louv, i genitori hanno una percezione della pericolosità del mondo esterno molto più elevata di quella reale. Il risultato è il divieto prematuro di giochi movimentati. Mentre scrivo questo articolo sono in montagna con la tutta la famiglia e, sento spesso genitori richiamare continuamente i figli con frasi del genere: "non salire su quel covone di fieno che cadi", "attento che ti sporchi le scarpe nel fango". Sono messaggi che possono deformare la percezione dell'ambiente nei bambini o favorire apprendimenti erronei ("se mamma mi ha ripreso vuol dire che sto facendo qualcosa di male", "qui c'è un pericolo", "sporcarsi è sbagliato"). Senza considerare che queste frasi cosi castranti non sortiscono alcun effetto, alla successiva pozzanghera di fango avranno comunque l'irrefrenabile desiderio di infilarci il piede; per fortuna il desiderio dei bambini di sperimentare e sperimentarsi nella natura è più forte dei goffi richiami di noi genitori. Meglio stabilire poche e semplice regole iniziali, mettere in valigia un paio di scarpe vecchie e poi lasciare liberi i bambini di viversi l'ambiente esterno. Come affermava Robert Baden-Powell (fondatore dello scoutismo): "Non esiste buono o cattivo tempo, ma solo buono o cattivo equipaggiamento".

Attraverso il mettersi in gioco i bambini giungono a una migliore valutazione di sé stessi e delle proprie capacità, a una visione positiva del mondo, considerando le opportunità che questo offre, alla percezione di potersi fidare delle proprie emozioni e sensazioni, a un buon rapporto con il corpo e alla considerazione dei propri punti di forza e di debolezza, senza però svalutarsi a causa di questi. Il trattare e il riuscire a risolvere situazioni nuove rafforza l'autonomia e contribuisce in modo fondamentale allo sviluppo della personalità autosufficiente (Weber, 2010). Si sentono spesso fatti di cronaca in cui bambini e ragazzi si sfidano in azioni altamente pericolose e ad un occhio adulto del tutto senza senso (attraversare i binari poco prima che passi un treno, lanciare sassi dal cavalcavia, giocare allo sgambetto spaccatesta) solo per citarne qualcuna: Vittorino Andreoli definisce costoro eroi del nulla (Andreoli V. 2008). La nostra società ha perso i così detti riti di passaggio e molti obiettivi una volta sfidanti per i ragazzi ora sono di facile raggiungimento (si può acquistare un biglietto del treno con pochissimi soldi, molta conoscenza è a portata di un click di mouse, si sono estesi i confini delle libertà: orari di rientro, attività da svolgere). "Se teniamo gli adolescenti dentro un utero sociale in attesa di una maturazione che l'adulto non vuole mai riconoscere e dichiarare, allora il bisogno di eroismo porta a una sfida qualunque che prevede il rischio della vita, ma manca di ogni senso sociale" (Andreoli V. 2008).

Portare bambini e adolescenti nella natura vuol dire, invece, riconsegnare loro il potere della sfida con sé stessi o con il prossimo, in un'ottica di apprendimento e ampliamento di competenze come proposto dall' "Experiential education". Vuol dire dare loro una cornice ricca di significato al naturale senso di volersi mettere in gioco, necessario per la loro crescita. Vuol dire creare una relazione di fiducia con i genitori o l'adulto di riferimento che potrà far passare un importante messaggio: ti sono accanto e ti sostengo nella prova del crescere. Spiegherò questi concetti con un esempio: ricordo che qualche anno fa, mentre camminavo per i sentieri delle montagne del Trentino, incontrai un papà con un bambino di circa 10 anni. Mi raccontò che ogni anno organizzava 3-4 giorni, in campeggio, con suo figlio, "ci tengo a vivere con lui esperienze ricche, nuove e avventurose, e magari farà cose meno stupide con gli amici" diceva, (a casa aveva una moglie e una figlia ancora neonata). Ogni anno

sceglieva un luogo diverso, al mare o in montagna, sempre in campeggio (l'esperienza del campeggio viene citata nella ricerca "The Effects of a Health Promotion Program Using Urban Forests and Nursing Student Mentors on the Perceived and Psychological Health of Elementary School Children in Vulnerable Populations" come esperienza significativa per i giovani e utile per il miglioramento dei livelli di salute psicologica, compresa l'autostima e il contrastare sintomi prematuri di ansia e depressione). Mi auguro che lo stesso comportamento virtuoso sia stato trasferito anche alla figlia, una volta cresciuta, perché autostima e fiducia travalicano le differenze di genere. Come afferma la pedagogista Ingrid Miklitz "lo sperimentare esperienze limite sul campo fisico crea una solida base per riuscire a trattare con oneri psichici e situazioni stressanti" (Miklitz, 2011).

RIDUZIONE DELLA CAPACITÀ DI FRONTEGGIARE LE EMOZIONI: I ricercatori del Children's Hospital di **Philadelphia**[9] hanno constatato che i bambini che hanno la possibilità di affrontare giochi non strutturati



all'aria aperta hanno poi molta più facilità nel loro sviluppo sociale ed emotivo. La componente emotiva nello sviluppo dei bambini è ormai considerata un perno centrale nell'educazione e nell'accompagnamento alla crescita di bambini e adolescenti. Come formatrice dei corsi Gordon sull' "Effectiveness Training", per i corsi di "Insegnanti o Genitori Efficaci", promuovo tale approccio cercando di scardinare i retaggi di un'educazione impostata sull'autorità o sull'utilizzo di premi e punizioni, sostituendola con un approccio che permetta all'adulto di riferimento di entrare in contatto con le emozioni dei bambini e costruire una relazione di fiducia basata su empatia e congruenza, come teorizzato dallo psicologo Carl Rogers, da cui Gordon ha poi ideato e promulgato i suoi corsi. Da ricerche sulla mente umana risulta inoltre che la natura, come anche il gioco libero, sono necessari per lo sviluppo emotivo ed emozionale del bambino e che molte abilità si evolvono solo difficilmente se il bambino viene privato della possibilità di fare esperienze senza il controllo dell'adulto. Il biologo e filosofo naturale Andreas Weber ha invitato i bambini ad una rivoluzione del mondo iperprotettivo in cui stanno crescendo, per tornare ad un mondo visto alla Tom Sawyer; senza il contatto con animali e piante il legame affettivo si impoverisce e abilità come l'empatia, la fantasia, la creatività e la voglia di vivere diminuiscono. I bambini imparano attraverso i sensi, il corpo, la mente e le emozioni. Continua Weber: la natura è uno specchio in cui un bambino si riconosce come parte del tutto. Proprio come i bambini adottano il loro modello di umanità da coloro che amano, così adottano il sentimento di vitalità attiva da parte di altri esseri viventi (Weber 2010). Stare immersi nella natura può apparire un momento di fugace isolamento, di tempo sospeso, di ristoro senza apprendimento, in realtà i nostri bambini stanno acquisendo le competenze essenziali per stare al mondo, fronteggiare cambiamenti e sfide che il futuro riserva loro, a sperimentare e conoscere le emozioni. Sono proprie queste le competenze e le aree su cui, come psicologa del lavoro, sono chiamata ad agire nei corsi di formazione; azioni di empowerment che la natura offre in modo spontaneo e globale. Anche sul tema delle emozioni entra in gioco la RST, che permette sia il recupero emozionale che fisiologico. Numerosi studi hanno analizzato la relazione diretta tra la preferenza di un posto e la sua capacità rigenerativa: all'aumentare dell'una aumenta anche l'altra (Barbiero e Berto, 2018). Provate a chiedere ai vostri bambini qual è il posto che più amano e che infonde loro serenità: potrete usare quell'immagine nei momenti in cui sono preda della difficoltà a gestire le emozioni. Esperimenti svolti in contesti naturali e non, hanno dimostrato che indicatori fisiologici quali la conduttanza della pelle, la velocità del flusso sanguigno, la risposta cardiaca (tutti legati alla reazione del sistema nervoso parasimpatico), come anche la componente affettiva, migliorano in ambienti naturali o provvisti di riferimenti alla natura (Hartig, Evans, Jamnerc, Davis e Garling, 2003 e Ulrich 1985). Per questi "poteri benefici" ormai dimostrati stanno nascendo in tutto il mondo iniziative che vedono psicologi, counsellor e guide naturalistiche, unite da un obiettivo

Sitografia

- *dichiarazione finale del congresso "healthyparks, healthypeoplecentral", melbourne 2010 tratto e tradotto da:http://www.europarc.org/wp-content/uploads/2015/05/5a_Melbourne-Communique-healthy-Parks-Healthy-People-Congress-2010-2.pdf*
- *https://www.mediterraneocronaca.it/2020/01/18/il-deficit-di-natura/Il "Deficit di Natura"di Maria Leduisi*
- *https://www.arpat.toscana.it/notizie/notizie-brevi/2019/bambini-sindrome-da-deficit-di-natura, di Alessia Marcocci*
- *https://www.informasalus.it/it/articoli/bambini-natura.php#:~:text="Mamma%2C ho paura della natura"&text=No%2C non è l'elenco,Last Child in the Wood. Di Andrea Borretti, 17/12/2010*
- *https://www.terranuova.it/Il-Mensile/Quando-ai-bimbi-manca-la-natura, 26 Aprile 2014*
- *https://positivepsychology.com/attention-restoration-theory/Courtney E. Ackerman, MSc. WhatisKaplan'sattentionrestorationtheory (ART)?2019/10/07*
- *https://www.officinegb.com/la-biofilia-le-scuole-quali-benefici/aprile 10, 2018, In Pillole verdi*
- *https://www.innatura.info/ipotesi-gaia-giuseppe-barbiero/Giuseppe Barbiero29 Gennaio 2017*
- *http://www.aiutamiafaredame.it/blog/i-pericoli-del-deficit-di-natura/2018*

9 *https://www.terranuova.it/Il-Mensile/Quando-ai-bimbi-manca-la-natura, 26 Aprile 2014*

comune: contrastare le conseguenze del "deficit di natura", soprattutto dei bambini, riportandoli ad un contatto più diretto con la natura. Stanno nascendo anche nuove professioni che uniscono antichi saperi, nuove ricerche e una visione del mondo e della persona più integrata, come "l'esperto in medicina forestale". Presso la Scuola di Medicina Forestale EDUCAM, patrocinata dall'Associazione Italiana di Medicina Forestale A.I.MeF, gli studenti vengono formati secondo un approccio che favorisce la capacità di relazione, così da poter essere di aiuto nella promozione della salute e del benessere fisico e psicologico. Convinti che favorire il contatto con la natura sia essenziale anche per diffondere una cultura del rispetto dell'ambiente: "Quello che i bambini conoscono, lo possono amare. Quello che amano, rispettano, proteggono e difendono" (Straaß, 2011 citato da Schenetti in "Piccole voci dal bosco").

Bibliografia

- *Amicone Giulia, Petruccelli Irene, De Dominicis Stefano, Gherardini Alessandra, Costantino Valentina, Perucchini Paola, Bonaiuto Marino "Green Breaks: l'effetto riparativo delle aree verdi dell'ambiente scolastico sulle prestazioni cognitive dei bambini", PMID: 30333765*
- *Andreoli Vittorino, L'uomo di vetro, la forza della fragilità, Rizzoli, 2008*
- *Berto Rita, Barbiero Giuseppe, Pasini Margherita, "Biofilia sperimentale" 2018.*
- *Bonaiuto Marino, "Psicologia architettonica e ambientale degli ambienti scolastici", Fondazione Agnelli, n. 60 (12/2019)*
- *Cipparone Maurilio e Tavone Angela (CURSA - Rete DNA) (a cura di) "Ambiente, Clima e Promozione della Salute dei Bambini" Materiale informativo progetto Workshop 16 Luglio 2018 - Roma, Ministero della Salute.*
- *Gary W. Evansb , Larry D. Jamnerc , Deborah S. Davisd , Tommy Garling, Terry Hartiga "Tracking restoration in natural and urban field settings" Journal of Environmental Psychology 23 (2003) 109–123*
- *Gordon Thomas, Genitori Efficaci, edizione la meridiana, 1970*
- *Kaplan Stephen "The restorative benefits of nature: toward an integrative framwork", Journal of environmental psychology, 1995*
- *Kyung-Sook Bang, SungjaeKim, MinKyungSong ,Kyung Im Kang andYeaseulJeong The Effects of a Health Promotion Program Using Urban Forests and Nursing Student Mentors on the Perceived and Psychological Health of Elementary School Children in VulnerablePopulations" International Journal of Environmental Research and Public Health, 11 September 2018.*
- *Lucangeli Daniela Cinque lezioni leggere sull'emozioni di apprendere, Erikson, 2019*
- *Louv, R. (2006), L'ultimo bambino nei boschi. Come riavvicinare i nostri figli alla natura, Milano, Rizzoli*
- *Manuzzi, P., Corpi bambini tra cura e incuria, in Contini, M., Molte infanzie molte famiglie. Interpretare i contesti in pedagogia. Roma, Carocci editore, 2010*
- *Miklitz, I. Der Waldkindergarten: DimensioneneinespädagogischenAnsatzes. Berlin: Luchterhand, 2011*
- *Payam Dadvand, Jesus Pujol, Dídac Macià,Gerard Martínez-Vilavella, Laura Blanco-Hinojo, Marion Mortamais, Mar Alvarez-Pedrerol, Raquel Fenoll, Mikel Esnaola, Albert Dalmau-Bueno, Mónica López-Vicente, Xavier Basagaña, Michael Jerrett, Mark J. Nieuwenhuijsen, and Jordi Sunyer "The Association between Lifelong Greenspace Exposure and 3-Dimensional Brain Magnetic Resonance Imaging in Barcelona Schoolchildren".*
- *Rossini, C./Schenetti, M. Sguardi di stupore tra foglie e fili, in "Infanzia", n.6, Bologna: ed. Perdisa, pp. 417-421, 2011.*
- *Schenetti M., Donati P., Salvaterra I., Quando la scuola va nel bosco…ResearchGate, 2012*
- *Schenetti Michela "Piccole voci nel bosco: bambini che apprendono, crescono e vivono nella natura" La scuola dell'infanzia nel bosco e il progetto di sperimentazione in Emilia Romagna, Prova finale in: Educazione Ambientale, aa 2011/2012*
- *Weber, A. Lasstsieraus! DasKinderrechtaufFreiheit, in "GEO", n.8, Amburgo: Gruner + Jahr, 2010*
- *Ulrich s. Rogers, Human responses to vegetation and landscapes, landscape and urban planning, 13 (1986) 29-44 elsevier science publishers b.v., amsterdam - printed in the netherlands, 1985*
- *Zavarella P., Sigismundi G., Dell'Aquila L., MANIFESTO della Medicina Forestale, Edizioni A.I.R.O.P., 2019 edizioni@airop.it*



Consigli per la lettura

a cura di **Lorenzo Federico Radaelli,**
Comitato Scientifico di ND

CERCANDO GRAZIA
Una storia di donne che sanno come ritrovare se stesse

di Federica Delachi
Edizioni San Paolo 2020,
240 pagine, € 20,00

Lo scorso 21 settembre si è celebrata la Giornata mondiale della Malattia di Alzheimer, istituita nel 1994 dall'OMS Organizzazione Mondiale della Sanità) e da ADI (Alzheimer's Disease International), una realtà che riunisce malati, familiari e associazioni di pazienti con Alzheimer in tutto il mondo, con iniziative dedicate alla conoscenza e alla diffusione delle informazioni su questa patologia. Proprio il 21 settembre è stato presentato in diretta-Facebook il libro di Federica Delachi, un romanzo che parla di resilienza e di speranza, con cui l'Autrice ci racconta, attraverso la propria esperienza diretta, gli effetti di una malattia in crescita costante nel mondo (si prevede un malato su 85 nel 2050) e che oggi, in Italia, coinvolge oltre metà dei pazienti affetti da demenza: 1.200.000 persone e altrettante famiglie. Il sintomo precoce più frequente è, come noto, la difficoltà di memoria per eventi recenti, ma col progredire della patologia (correlata all'età), insorgono progressivamente altri segni e sintomi, quali disorientamento, repentini sbalzi d'umore, difficoltà di parola (afasia) e progressiva incapacità di prendersi cura di se stessi, in pazienti che, di fatto, tendono ad isolarsi dal mondo esterno, dalla società, dalla propria stessa famiglia, fino alla perdita delle basilari capacità mentali dell'individuo. La progressione è variabile e, mediamente, l'aspettativa di sopravvivenza, a diagnosi conclamata, è di qualche anno, da 3 a 9, durante i quali la qualità della vita di pazienti e familiari è inevitabilmente compromessa.



Federica Delachi nasce a Milano da famiglia borghese, ai tempi del "boom economico" e della "dolce vita". Educata ai sentimenti e all'indipendenza, si diploma al Liceo alle Marcelline e successivamente passa a Giurisprudenza, presso l'Università Statale di Milano. Dopo la laurea, più che dedicarsi ad un futuro nelle discipline legali, preferisce inseguire il suo vero sogno professionale: essere una giornalista, scrivere. Dal giornalismo passa alle relazioni pubbliche, e oggi ha una propria Società di comunicazione. Il suo romanzo, in libreria da fine settembre, è un racconto a due voci: Federica, il datore di lavoro, e Myrna, la badante della madre, che si alternano nella testimonianza asciutta e dolorosa della sofferenza. Grazia, la mamma di Federica, soffre infatti della malattia di Alzheimer da quindici anni e sua figlia riuscirà a superare il dolore derivante dalla progressiva e inesorabile privazione della madre, proprio grazie a Myrna, una filippina, che renderà accettabile quello che altrimenti non lo avrebbe potuto essere.

Non un romanzo sull'Alzheimer, quindi, ma sulle persone e sulla loro "resilienza", che diventa accettazione e capacità di convivere col dolore. Un romanzo su Myrna, che da domestica e poi badante, nel tempo cresce fino a diventare "medico". Su Federica, che grazie a Myrna avrà la possibilità di accettare un lungo elenco di sottrazioni. Su Grazia, che perderà progressivamente se stessa con la generosa grazia insita nel suo nome e nel suo carattere. Intorno a questi quattro protagonisti (il quarto è la malattia), ruotano fatti e persone che realizzano un'esperienza capace di diventare dono: il dono di trasformare il dolore in una storia.