Occhiello

Forest Therapy e Salute: il Modello a 6 Step



di **Primiana Leonardini Pieri,** *Psicologa, Psicoterapeuta, Permacultrice, Ricercatrice ed Esperta Facilitatrice in Medicina Forestale con A.I.Me.F. Titolare Azienda Agricola Progettata in Permacultura "Le Macchie"*



di **Paolo Zavarella,** *Medico Chirurgo, specialista in Odontostomatologia, Osteopata D.O. ed Esperto di Medicina Forestale, Presidente Associazione Italiana di Medicina Forestale, paolo.zavarella@aimef.net*

PREFAZIONE

Nell'ambito dell'Associazione Italiana di Medicina Forestale A.I.Me.F., oltre a realizzare Esperienze di Bagni di Foresta (Shinrin-yoku), Qualificazione dei Forest Bathing Center, Corsi di Perfezionamento e la Scuola di Formazione, uno degli obiettivi è quello di cercare, tradurre, divulgare e (quando possibile) ripetere e migliorare le Ricerche Scientifiche realizzate nel mondo sulla Medicina Forestale e sulla Forest Therapy in genere. La dott.ssa Primiana Leonardini Pieri, Psicologa, Psicoterapeuta e Permacultrice, formata nella Scuola di Medicina Forestale EDUCAM e Ricercatrice con A.I.Me.F., ci propone la lettura critica di un importante lavoro scientifico, i cui risultati possono divenire traccia preziosa per favorire la conoscenza del grande potenziale terapeutico e maieutico che la relazione consapevole con la Natura è in grado di esercitare sulle Persone. Dott. Paolo Zavarella, Presidente A.I.Me.F.

INTRODUZIONE

Ormai da 40 anni la ricerca ha evidenziato i molteplici effetti benefici dell'esposizione, frequentazione ed anche solo osservazione di ambienti naturali intensamente vegetati. Tali e tante evidenze hanno legittimato l'utilizzo di espressioni quali "Nature Therapy" (Natura Terapia) o "Nature Based Therapy" (Terapie basate sulla Natura) e "Forest Therapy" (Medicina Forestale) per descrivere i percorsi terapeutici possibili attraverso l'utilizzo delle immersioni in natura e delle immersioni forestali.

Sono stati rilevati una molteplicità di effetti positivi organici e psicologici, sia su persone sane che su persone con diverse patologie. Le Terapie Basate sulla Natura e la Medicina Forestale evidenziano la loro strategicità ed efficacia significativa nella promozione della Salute, sia come strategie preventive che come coadiuvanti terapeutiche. Soprattutto relativamente alle caratterizzazioni epidemiologicche prioritariamente determinate dallo "stress" e dagli stili di vita, oltre che dagli inquinanti ambientali, le Terapie Basate sulla Natura e la Medicina Forestale si disvelano come attività strategiche per la politica sanitaria, in grado di perseguire molteplici obiettivi:

- Incrementare la qualità della Vita
- Esercitare una prevenzione attiva e capillare, efficace e a basso costo sulle patologie stress correlate
- Supportare efficacemente altre terapie e coadiuvare una molteplicità di percorsi terapeutici
- Promuovere comportamenti ecologici e stili di vita più salutari
- Diminuire l'utilizzo di farmaci e psicofarmaci
- Diminuire l'incidenza delle patologie connesse allo stress
- Abbattere i costi della Sanità Pubblica



Indirettamente, le Terapie Basate sulla Natura e la Medicina Forestale, promuovono:

- La valorizzazione sociale, culturale e sanitaria del verde urbano, del patrimonio ambientale e forestale
- La mitigazione degli effetti deleteri dell'inquinamento attraverso l'utilizzo multifunzionale del verde urbano
- Una politica verde integrata, multidisciplinare ed economicamente vantaggiosa
- La patrimonializzazione economica del territorio attraverso pratiche ecologiche di valorizzazione del verde urbano e del patrimonio forestale
- La generazione di nuove professionalità e nuove opportunità lavorative

Gli effetti benefici che le Terapie basate sulla Natura e la Medicina Forestale esprimono, risultano particolarmente preziosi essendo i diretti antagonisti dello stress, sia sul piano fisiologico che psicologico. Lo stress, quando è il risultato di una condizione di tensione talmente prolungata nel tempo da minare il corretto funzionamento organico e cognitivo, induce nel medio lungo periodo la comparsa di una molteplicità di malattie.

Gli stili di vita della popolazione urbana e industrializzata espongono a elevati e prolungati livelli di stress, rendendo un numero crescente di persone maggiormente soggetto a incorrere nelle patologie correlate, con elevati costi per la Sanità Pubblica.





Nel 1984 lo psicologo clinico americano Craig Brod ha coniato il termine technostress per indicare lo stress connesso ai sistemi di comunicazione mediata e al loro pervasivo utilizzo in ogni ambito della vita; tale utilizzo impone stimolazioni, modalità attentive, tempi e processi estremamente distanti da quelli cui siamo abituati e che riusciamo a gestire serenamente, e contemporaneamente erode altre capacità e sfere del nostro "essere nel mondo".

Non mi dilungherò qui nell'elencazione delle ricerche e delle evidenze che hanno rilevato gli effetti positivi delle Terapie basate



sulla Natura e della Medicina Forestale, poiché solo questo richiederebbe alcune pagine, ma riassumerò una breve lista di alcuni benefici:

- aumento dell'attività parasimpatica e diminuzione dell'attività ortosimpatica; incremento del rilassamento corporeo e della distensione psicologica;
- regolazione della pressione sanguigna; miglioramento del sistema immunitario, con incrementi significativi delle cellule NK (Natural Killer);
- miglioramento dell'umore; abbassamento dei livelli di ansia e aggressività; incremento dell'autopercezione di benessere generale; accelerazione dei tempi di recupero post operatori, oltre a effetti calmanti, drenanti, chelanti, miorilassanti, antinfiammatori, antidolorifici….

Valore aggiunto delle Terapie basate sulla Natura e della Medicina Forestale è la loro tendenza a sviluppare negli individui coinvolti una maggior sensibilità nei confronti della Natura, promuovendo comportamenti ecologici e stili di vita più naturali e salutari, elementi particolarmente significativi in questa fase della storia umana contraddistinta da crisi ambientali e climatiche particolarmente gravi.

Gli studi che hanno portato a queste evidenze sono basati sugli "effetti "delle esperienze in natura, correlati a tempi, frequenza e metodologie. In base a queste ultime variabili, è possibile prevedere anche la durata degli effetti e stabilire calendari di Immersioni Forestali ottimali per il raggiungimento di specifici obietti e il mantenimento dei risultati nel tempo.

Poco però, fin'ora, è stato fatto nel mondo scientifico per tentare l'esplorazione dei processi psicologici (emotivi e cognitivi) coinvolti in tali esperienze. In altre parole, per comprendere cosa accade dentro alle persone che hanno fruito con esiti positivi di tali esperienze: il vissuto interiore, la sua articolazione e progressione, i significati e i valori attribuiti, eccetera.

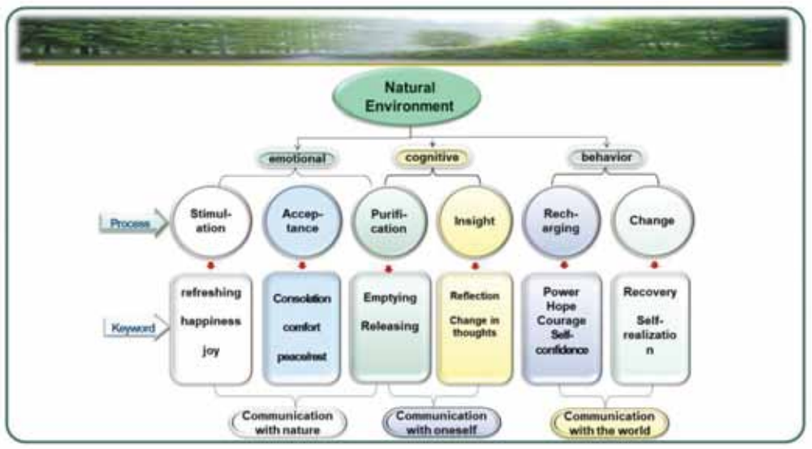
Una recente ricerca realizzata dal Department of Forest Science, e dal Department of Forest Therapy, dell'Università Nazionale di Chungbuk (Corea del Sud) ha esplorato proprio il processo terapeutico attivato e nutrito dall'immersione nella Natura, tentando di fornire elementi utili alla costruzione di un modello che possa spiegare e descrivere cosa accade nelle persone quando hanno esiti positivi da esperienze di immersione forestale.

IL MODELLO A 6 STEP

La Chungbuk National University è una delle dieci università nazionali coreane di punta, e negli ultimi anni si è particolarmente interessata alla Nature Therapy e alla Forest Therapy, producendo numerose ricerche.

La ricerca di cui parliamo è stata realizzata dai ricercatori Kyung Hee Oh, Won Sop Shin, Tae Gyu Khil e Dong Jun Kim, e pubblicata il 21 gennaio 2020 su International Journal of Environmental Research and Public Health,

I ricercatori descrivono la Terapia basata sulla Natura come quel "processo terapeutico consistente in una connessione sistemica e sistematica dei fenomeni di guarigione in ambiente naturale", e l'intento dello studio è l'esplorazione delle dinamiche che originano





o sono connesse a tali fenomeni.

La ricerca è squisitamente qualitativa; essa si è fondata sull'analisi narrativa e sulla codifica aperta dei dati testuali di 180 testimonianze self report scritte, rilasciate da altrettante persone che hanno raccontato la loro esperienza positiva di Terapia Forestale.

Questo particolare approccio di ricerca qualitativa è ormai internazionalmente ben sedimentato in ricerca sociale e psicologica; esso utilizza i testi del 'raccontarsi' per descrivere e comprendere il significato e il valore attribuito da particolari individui o gruppi sociali agli eventi o situazioni che costituiscono l'oggetto della ricerca. Secondo l'assunto fondamentale della ricerca qualitativa, il 'senso' del fenomeno studiato non va ipotizzato a priori dal ricercatore, e quindi tradotto in strumenti (ad esempio gli items di un questionario) per essere verificato poi empiricamente, seguendo una logica confermativa; esso va piuttosto scoperto, attraverso metodologie che ne facilitino l'emergere.

Le griglie di lettura e di analisi sono costruite a posteriori (codifica aperta); qual'ora fossero costruite a priori potrebbero determinare una gabbia incapace di cogliere aspetti e dinamiche non contemplate preventivamente dai ricercatori, compromettendo la capacità di comprendere "ciò che realmente accade" dal punto di vista dl soggetto.

La codifica dei dati raccolti mediante tecniche narrative avviene avvalendosi di categorie derivate da dati 'aperti': categorie prima molto ampie, e poi via via più focalizzate, fino alla individuazione dei nuclei centrali, in un confronto continuo di riscontri e modifiche, fino al raggiungimento di un quadro coerente.

I ricercatori coreani hanno optato per questo tipo di ricerca in codifica aperta proprio per contribuire alla conoscenza del "cosa accade nelle persone" quando sono coinvolte in un'immersione nella natura traendone beneficio, fondandosi direttamente sulle loro testimonianze, e andando a cercare in queste testimonianze gli eventuali elementi comuni, la loro intersecazione e successione cronologica.

I risultati sono estremamente interessanti, poiché forniscono un quadro dei vissuti soggettivi attraversati da chi ha fruito favorevolmente di immersioni forestali.

I ricercatori hanno rilevato 6 macrocategorie, sintetizzate con i seguenti termini:

- Stimolazione
- Accettazione
- Purificazione
- Insight/intuizioni
- Rigenerazione/ricarica
- Cambiamento

Ciascuna di queste macrocategorie si è dettagliata progressivamente in uno spettro di esperienze specifiche e sottocategorie; cronologicamente, nell'esperienza dei soggetti, le macrocategorie emergono successivamente



l'una all'altra nell'ordine sopra elencato; per questo i ricercatori hanno intitolato la loro ricerca "Modello a 6 Step della Terapia Basata sulla Natura".

Tali macrocategorie coinvolgono in modo diversificato tre principali ambiti, con cui si intrecciano: quello emotivo, quello cognitivo e quello comportamentale.

Anche il flusso di comunicazione interna che il soggetto attiva si muove dinamicamente rivolgendosi a 3 principali destinatari: la Natura, Sé stesso, il "Mondo Esterno" (ovvero gli altri significativi, ad esempio la famiglia, i colleghi, la comunità di appartenenza, e altro a seconda della specifica situazione).

Gli elementi che emergono da questa analisi forniscono dunque un quadro articolato e complesso di esperienza progressiva che, attraverso i sensi, coinvolge sia i processi psicologici (emotivi e cognitivi) che quelli comportamentali, permettendo un dialogo interno di ristrutturazione dell'esperienza problematica e di configurazione di nuove strategie possibili. Gli effetti organici di processo (come ad esempio l'attivazione del sistema nervoso autonomo parasimpatico e l'inattivazione del sistema nervoso autonomo ortosimpatico) non sono contemplati in questo studio; tuttavia, è plausibile supporre siano profondamente connessi con lo svolgersi positivo dell'esperienza, costituendo il ponte/specchio organico tra percezione sensoriale e emergenza delle emozioni e delle immagini cognitive positive, con contemporanea diluizione e progressiva dissoluzione di quelle negative, nonché con i vissuti di "Rigenerazione/ricarica".

Vediamo adesso una per una le macrocategorie individuate dalla ricerca, ovvero i 6 Step.

1) Stimolazione

L'esperienza della stimolazione positiva nell'ambiente naturale è un importante punto di partenza per la guarigione e il cambiamento. Attraverso i 5 sensi, i partecipanti entrano in contatto con la Natura e ne colgono gli aspetti più nascosti, lasciandosi sedurre da quelli che maggiormente li colpiscono. Tale esperienza di stimolazione positiva spinge le persone a ripetere l'esperienza in maniera più attiva e frequente. Questo è un elemento importante poichè il recupero in natura è cumulativo. Più viene ripetuto e minore è l'incidenza delle malattie legate allo stress. Maggiore è il rapporto tra verde e accesso al verde, maggiore è la salute fisica e il benessere mentale e minore è la disparità di salute causata dalle differenze di reddito.

Parole come "ristoro, piacere, bellezza, freschezza, gioia e fascino" sono tipiche di questa fase.

Ecco alcuni brani cui i ricercatori riferiscono tale macrocategoria:

"Vedere gli alberi verdi, ascoltare i suoni di tutti i tipi di uccelli e insetti nelle mie orecchie, e cadendo nell'immaginazione come se fossi stata in cielo, di fronte al vento fresco che soffia dalla foresta." (2015, alcolismo)

"Ho scalato la montagna e ho camminato attraverso la foresta, e mi è piaciuto il suono del vento che soffia. In particolare, i suoni delle foglie che si colpiscono e la luce del sole che splende tra la foresta verde sembra così fresca e bella. " (2015, depressione e stress)

"In primo luogo, le mie orecchie sono state avvolte dal canto degli uccelli. Gli uccelli hanno cantato abbastanza in profondità da penetrare i miei polmoni attraverso le orecchie e stimolare il mio umore. " (2015, depressione e stress)



"Quando sono andato nella foresta, varie fragranze, canti di uccelli, alberi e una piccola erba carina mi hanno reso felice. Aria fresca entrava nel mio corpo e chiariva la mia mente ... A casa, era difficile respirare a causa delle cellule tumorali, ma nelle foreste era come una magia perché potevo respirare comodamente, come usare un respiratore ad ossigeno. " (2015, malato di cancro)

La stimolazione è dunque fase di incanto sensuale, di piacere e stupore che attraverso i sensi avvolgono il soggetto sollecitando sensazioni e immagini gradevoli.

2) Accettazione

In questa fase, le persone si sentono "accettate" dalla foresta, consolate, accolte. La foresta è il luogo dove le persone sentono di potersi rilassare e riposare, in qualsiasi momento, come se il bosco costituisse per loro una base sicura. Nella ricerca i partecipanti riferiscono la sensazione che la foresta accetti tutto ciò che li riguarda. Sentivano consolazione e conforto nella foresta come se fossero tra le braccia della madre. Le loro vite stancanti ed estenuanti hanno trovato sollievo quando hanno iniziato a comunicare emotivamente con la Natura. Sono frequenti le espressioni di "mente aperta": nella percezione della Natura accettante, i partecipanti provano emozioni gradevoli e possono aprirsi e confidarsi, alla Natura e a sé stessi, senza aver nulla da temere, ed anzi trovando un continuo e quieto ascolto. Secondo i ricercatori, la fase di accettazione è cruciale per permettere alle persone di liberarsi del senso di colpa e della paura del giudizio, e iniziare un dialogo più libero e sincero con la Natura e con sé stessi. Nella fase di accettazione troviamo parole come "amiche, madre, conforto, relax e abbraccio"; termini connessi alla stabilità emotiva e alla consolazione.

"Camminando lungo la foresta mi sentivo come se fossi stata a una festa, invitata alla felicità, e mi sentivo preziosa e speciale. "(2015, alcolismo)

"Camminando nella foresta, mi sento come se fossi tra le braccia di mia madre. La foresta conforta la mia stanchezza e il mio esaurimento, e accetta tutto." (2014, depressione e stress)

"Ho raccontato alla foresta i miei problemi, l'avidità e molte storie di cuore. La foresta mi ha ascoltato in silenzio. La foresta era mia madre, il mio amico, il mio mentore." (2014, stress)

"L'ossigeno e i fitoncidi della foresta sono diventati miei amici e hanno toccato il mio corpo e la mia mente stanchi e dolorosi... A volte come un amico, a volte come una madre che accetta tutto, che mi ha confortato, dicendo "ok, ok". (2015, paziente non specificato)

"Tenere in mano un pino, che era mio amico, mi ha fatto chinare e ascoltare il mio cuore. La foresta mi sembrava confortare ogni volta che andavo a trovarla." (2015, malato di cancro)

L'Accettazione è una fase di intima percezione, di sollievo, di liberazione, in cui la Natura, o alcuni aspetti di essa, viene "animata", vissuta come creatura amica, materna, capace di ascolto e conforto.

Nell cultura orientale asiatica tale passaggio è semplice e naturale, poiché in tale cultura permangono vivi nuclei valoriali e rituali importanti connessi alla relazione profonda tra esseri umani e natura; l'usanza degli "arrangiatori di fiori" di inchinarsi ad essi in segno di ringraziamento, come si farebbe con i colleghi umani, ne è un esempio. Nella cultura occidentale, più materialistica e oggettivisti-

ca, tale passaggio può risultare spontaneamente più difficile. Da questo punto di vista, e in questo contesto, può essere strategico il ruolo del facilitatore, che attraverso un gioco di narrazioni e silenzi, inviti a semplici esercizi contemplativi e "sparizioni" programmate può incoraggiare l'emergere di tale dimensione.

3) Purificazione

Nella fase di purificazione, i partecipanti si avvicinano ai loro sentimenti negativi, e progressivamente li dissolvono, li lasciano andare. La foresta assorbe e porta via le emozioni più difficili e pesanti, lasciando i partecipanti con sensazioni di leggerezza, pulizia, luminosità, sia emotiva che mentale. Il loro dolore e la loro rabbia si allentano fino a scomparire. Dimenticano anche le preoccupazioni mentre camminano attraverso la foresta. Sentono di poter riconoscere sinceramente i propri sentimenti solo nella foresta tranquilla. Comunicano con la natura, svuotando e lavando la loro mente e le loro emozioni. Aumentano le sensazioni di rilassamento e generosità; in questo stato di maggior serenità mentale ed emotiva, piano piano inizia la riflessione su se stessi. La purificazione è un importante mediatore che può condurre a un'intuizione. Le parole rappresentative di questa fase sono "rilascio, dissoluzione, lacerazione, scomparsa e dimenticanza".

"Quando ho scalato una ripida strada di montagna ... tutte le mie preoccupazioni sono scomparse e mi sono sentita rinfrescata. Quando ho scalato la montagna, i miei pensieri si sono chiariti e la mia testa si è sentita più leggera." (2015, depressione e stress)

"Ho raccontato alla foresta le mie preoccupazioni, l'avidità e i sentimenti interiori... Ho lasciato cadere il titolo di direttore e il sogno di essere promosso; ho iniziato a svuotare tutto, uno per uno... e dopo un anno e mezzo, ho iniziato a sentirmi a mio agio." (2014, stress)

"Mentre visitavo la foresta ogni giorno, la mia mente cominciava a svuotarsi. L'avidità, l'odio e il risentimento nel mio cuore sono scomparsi... Mentre camminavo per la foresta, il mio risentimento per il dottore è scomparso, ed è stato perdonato." (2015, malato di cancro)

"Bevendo l'aria notturna nella foresta, il mio corpo si sentiva completamente pulito. Sorprendentemente, sembrava che la malattia del cuore che mi pesava così tanto, stesse scomparendo nella foresta. Le fate della foresta sembravano spazzare via lo stress. Quando ero nella foresta, ho dimenticato la mia ansia, le mie preoccupazioni sono scomparse, e lo stress è scomparso." (2015, malattia mentale)

Nella fase di Purificazione, la frequentazione con la Natura sembra riposizionare le priorità, indurre lo spostamento del focus dei soggetti dalla ruminazione distruttiva dei propri problemi a qualcosa di diverso, più ampio e leggero, fresco e pulito. Sappiamo quanto anche questo vissuto possa essere correlato alla progressiva disattivazione del sistema simpatico: esso infatti condiziona violentemente i processi cognitivi attentivi, che si fanno più ristretti e centrati sul problema, nei casi più gravi monotematici e ricorsivi. Il depotenziamento di tale sistema e l'attivazione del sistema autonomo parasimpatico permettono il rilascio di tale focalizzazione e l'utilizzo delle energie cognitive per l'esplorazione di altri flussi di pensiero e d'emozione.

La Natura è vissuta in questa fase come un'agente di purificazione, che attraverso l'aria, i fitoncidi e l'atmosfera nella sua interezza, lava via i pensieri pesanti e le emozioni più gravose.

In questa fase i soggetti tendono a rilasciare la rabbia, rivelare sentimenti più intimi ed anche a "lasciarsi piangere"; percepiscono progressivamente una mente più alleggerita e un cuore più ampio e generoso.

Tale fase può essere sollecitata con piccole pratiche ed esercitazioni immaginative che aiutino il soggetto a sperimentare e percepire meglio tale variazione nel proprio stato mentale e fisico.

4) Insight/Intuizione

L'intuizione è una fase importante e significativa nel processo terapeutico basato sulla natura, poiché incoraggia l'emergenza di nuove visioni. I partecipanti sperimentano una sorta di risveglio attraverso l'autoriflessione e la meditazione nella natura. Precedentemente, si sono sentiti accettati, hanno comunicato autenticamente con se stessi e hanno iniziato a percepire i loro più autentici bisogni, lasciando fluire sullo sfondo i carichi di frustrazione, rabbia e preoccupazione e percependosi più leggeri e aperti. In questa fase emerge più chiaramente quello che vogliono davvero. Iniziano a immaginare nuovi modi di vivere e di affrontare le loro difficoltà. Possono ricostruire la loro identità, il significato e lo scopo della loro vita, possono reinterpretare il significato del loro dolore. Secondo i ricercatori, il fenomeno più importante in questa fase è costituito dal "cambio di pensiero". Il "cambio di pensiero" è un fenomeno fondamentale della terapia basata sulla natura. Consiste in uno spostamento del punto di vista, in una riorganizzazione degli elementi della propria storia, nell'integrazione dell'insight nel proprio modo di vedere/sentire/vivere sé stessi, la vita, gli altri, il mondo, i problemi, eccetera. In questa fase si evidenzia l'intreccio tra le componenti percettive, emotive e cognitive che partecipano al processo di guarigione.

Gli elementi che nella ricerca hanno promosso il cambiamento di pensiero sono connessi alla comprensione più attenta e profonda della Natura: le strategie di sopravvivenza di animali e piante, la forte e inestinguibile vitalità del Bosco, l'ordine armonico della natura, la ciclicità, eccetera. Le parole usate di frequente in questa fase sono state: "pensare, riflettere, illuminare, trovare un sogno, capire".

"È stato l'alcol che ha distrutto la mia famiglia, ed è stato l'alcol che mi ha lasciato cadere nella depressione e nella disperazione. Ho iniziato a pensare a come vivere bene. Se mi fossi arreso e avessi proseguito sulle mie aspettative, la mia vita rimanente sarebbe stata pietosa e ingiusta. " (2015, alcolismo)

"Mentre camminavo nella foresta, potevo parlare da solo ... Pensavo che la mia vita fosse il modo in cui dovevo arrampicarmi da sola ... Invece di aspettare che qualcuno mi cambiasse, pensavo di dover cambiare me stesso. Mentre quei pensieri mi riempivano la mente, volevo studiare. È ancora un ambiente familiare difficile, ma alla fine ho sentito che dovevo cambiare. Volevo ottenere i risultati da solo. " (2015, depressione e stress)

"Comunicando con la foresta, mi sono reso conto che tutti i miei conflitti e le mie preoccupazioni provenivano dalla vana avidità ... La foresta era un mentore per me." (2014, stress)

"Mi è piaciuto pensare in modo naturale mentre camminavo attraverso la foresta. Di conseguenza, ho iniziato a realizzare cose preziose. Era la mia famiglia e il sogno della mia giovinezza. " (2015, stress)

"I vecchi alberi, le pietre senza gli straordinari, l'erba che sa quando sbocciare sono diventati i miei maestri ... Mi sono reso conto che la mente doveva essere guarita per prima, non il corpo. Ho acquisito saggezza da molti insegnanti della foresta. " (2015, malato di cancro)

In questa fase i soggetti riflettono su sé stessi insieme alla Natura; possono avere veri e propri momenti di risveglio attraverso cui la visione della realtà non è più distruttiva ma riorganizzata e inserita in un orizzonte armonico e fluido. I soggetti prendono coscienza della saggezza della Natura, della propria preziosità a prescindere, del flusso inestinguibile della Vita, indipendentemente da ogni condizione, incrementando le loro capacità di accettazione del dolore e delle difficoltà. Ricostruiscono il significato della Vita e delle loro scelte, aprendo le porte alle possibilità di cambiamento.

5) Rigenerazione, ricarica

Il quinto stadio è la ricarica, la rigenerazione. Questa fase riempie i partecipanti di energie positive come speranza, coraggio e fiducia. La ricarica comporta aspetti sia psicologici che fisiologici. Nell'ambiente naturale, i partecipanti hanno sviluppato la volontà e il desiderio di vivere, di andare avanti. La speranza, il coraggio, la fiducia e i pensieri positivi sono diventati energia pulsante e fruibile per affrontare le sfide della vita e il cambiamento. Ricaricati di energia positiva, i partecipanti possono tornare nel mondo di cui una volta avevano paura, e da cui cercavano di ritirarsi. La progressiva riconquista di sicurezza, fiducia ed entusiasmo rende le persone più capaci di affrontare la vita e i problemi. Le parole spesso usate in questa fase sono "potere, speranza, energia, fiducia, coraggio, positivo, vigore, vitalità".

"Prima di tutto questo, ho lottato con il senso di colpa per la mia famiglia; ora mi sono riempito di coraggio e della volontà di ricominciare" (2015, alcolismo)

"Il tempo di permanenza in montagna è aumentato. Man mano che aumentava, diventavo sicuro e gradualmente iniziavo a pensare in modo positivo. La montagna mi ha dato una buona energia ... Sicuramente mi sentivo bene mentre stavo salendo la montagna e la mia mancanza si stava riempiendo e la mia mente si stava rinfrescando ... I buoni sentimenti e l'energia positiva che ho provato mentre salivo la

montagna mi hanno cambiato. ” (2015, depressione e stress)

“Quando ho iniziato ad andare in montagna, molti pensieri negativi sono scomparsi e sono stati sostituiti da pensieri positivi. Ho sentito buoni pensieri sgorgare come fontane. " (2014, stress)

"Non volevo fare nulla ed è stato doloroso ... Man mano che questo pensiero diminuiva, ho iniziato a desiderare di fare cose ... Quando vengo in montagna, nasce il mio desiderio di vita. ”(2015, malato di cancro)



La fase della Ricarica è quella in cui i soggetti sperimentano una nuova fiducia in sé stessi; il pensiero creativo sostituisce quello depressivo, emergono nuove opportunità. Aumentano la sensazione di essere pieni di energie, le motivazione e le ispirazioni, i desideri, la voglia di provare nuove strade e nuove strategie.

6) Cambiamento

L'ultima fase è il cambiamento. In questa fase, i partecipanti mettono in atto i cambiamenti. I partecipanti, dopo aver attraversato le fasi precedenti, hanno le risorse non solo per immaginare, ma per iniziare a creare una nuova vita, introducendo cambiamenti concreti negli ambiti familiari e relazionali, professionali ed esistenziali. Inoltre, anche il senso della vita sembra essere cambiato. Hanno descritto di avere un atteggiamento più positivo, orientato una vita soddisfacente. Le narrazioni riferiscono di cambiamenti che hanno portato all’autorealizzazione, alla rinascita e al ringiovanimento. Le parole che sono apparse frequentemente e hanno determinato l’individuazione di questa fase sono state “miglioramento, felicità, salute, guarigione, trattamento, recupero, amore, alleggerimento, positivo”.

“Da allora, non ho più bevuto alcool. Certo, ci sono giorni in cui voglio bere alcolici a seconda del mio umore, ma non sono nemmeno andato al supermercato per sfuggire alla tentazione. Per me, la migliore prescrizione era quella di andare in una montagna dove viene emesso ossigeno fresco." (2015, alcolismo)

"Per me, le foreste mi hanno dato stabilità psicologica, tranquillità e salute che non posso trovare in nessun'altra parte del mondo. Le foreste mi hanno dato una grande vita, accessibilità e felicità che non riesco a ottenere o sentire nell’oro. " (2014, stress)

“La mia depressione e l'evitamento sociale sono stati curati del 90%. Anche senza il trattamento psichiatrico ... 3-4 giorni in montagna sono così felici che il resto delle giornate non ha tempo di deprimermi." (2014, depressione)

“Ora sono felice ogni giorno. La vita quotidiana ordinaria è speciale e ogni giorno è un nuovo giorno. " (2014, stress)

“Sono diventato più umile. Sono generoso con le persone e le cose e sono grato per le piccole cose. " (2014, depressione e stress)

In questa fase i soggetti prendono coscienza del loro potere di incidere positivamente sul corso della propria vita e di contribuire attivamente a rigenerarla. Arricchiti dell’esperienza svolta, che ha offerto loro nuove visioni, nuovi sentimenti (soprattutto gratitudine, reciprocità, perdono) e nuovi valori, decidono di rigenerare le proprie relazioni, il proprio percorso professionale, di affrontare in modo diverso le difficoltà e le scelte. In questa fase si evidenzia il trasferimento delle risonanze sperimentate nell’ambiente naturale nella vita quotidiana, attraverso scelte nuove e nuove modalità comportamentali.

RIFLESSIONI E APPROFONDIMENTI

Questo studio ha evidenziato 6 passaggi cruciali nell’elaborazione del progresso terapeutico promosso dalla Natura: stimolazione, accettazione, purificazione, intuizione, ricarica e cambiamento. Queste sei fasi attraversano e articolano 3 dimensioni del cambiamento: quella del cambiamento emotivo, del cambiamento del pensiero e del cambiamento comportamentale.

I destinatari del dialogo interno (la Natura, Sé Stessi, il Mondo) si alternano seguendo ora l’una ora l’altra dimensione del cambiamento, svolgendo il proprio ruolo dialogico di scoperta, integrazione e riorganizzazione complessiva del Sé.

Il filo conduttore di queste trasformazioni positive sembra essere rappresentato dall’animazione del contesto Naturale: la Natura non è mero sfondo inerte, ma piuttosto parte attiva: man mano che i partecipanti si avvicinano a lei, ne percepiscono l’energia positiva e il pullulare senziente e vivo.

La relazione con la Natura si apre alla sollecitazione di un immaginario denso e complesso di vissuti, prestandosi quietamente tanto al rispecchiamento quanto alla scoperta, e si articola attraverso emozioni, riflessioni e dialoghi interiori che progressivamente si sostanziano nelle 6 fasi dello studio.

Tale relazione appare in questo studio l’autentica protagonista del processo di guarigione: il coinvolgimento profondo che i partecipanti esprimono nel narrarne l’esperienza non lascia molti dubbi.

D’altronde, sono molti i contributi che sottolineano l’innata disposizione umana a concedersi a tale relazione con la Natura, e a trovare in essa ristoro psicologico, organico ed energetico, come se essa costituisse un vero e proprio riequilibratore sistemico per gli esseri umani.

Nel caso in cui, oltre al soggetto e alla Natura, sia presente anche il Facilitatore Esperto in Medicina Forestale, si realizza una triade virtuosa e vibrante, che vede protagonista la relazione risonante e fluida, processuale, che si viene a creare tra i tre soggetti coinvolti.

Tali soggetti co-creano un campo di coscienza espanso e mobile in cui fluttuano le esperienze percettive, emotive, cognitive e comportamentali dell’esperienza di riconoscimento, connessione e reciprocità, all’interno del quale possono meglio articolarsi ed evolversi le 6 fasi illustrate dai ricercatori, come pure molti altri processi ancora non indagati, e forse non indagabili, dalla scienza sperimentale.

Il Conduttore di tali attività è il primo sensore e intersensore del luogo in cui si svolge l’esperienza guidata. Ed è attraverso questa consapevolezza che invita e accompagna il Cliente ad aprirsi ad esso e a quanto potrà conseguirne.

La sua attività potrà ambire al silenzio e all’invisibilità, per permettere quanto più possibile il dispiegamento spontaneo, libero e autentico dei processi interiori del Cliente.

In presenza dell’Esperto in Medicina Forestale o in Terapia Basata sulla Natura, l’alleanza con la Natura è fondamentale. Come promuovere un dialogo così articolato con lei se il Conduttore per primo non ne coltiva l’esperienza attraverso il proprio profondo e autentico riconoscimento della sua vivificità, percettività e responsività?

La risonanza tra processi organici e processi psicologici, animici e immaginifici diventa dunque un piano ulteriore, eventualmente opzionale a seconda degli specifici contesti e obiettivi, di costruzione d’efficacia delle Terapie basate sulla Natura e della Medicina Forestale.

Questa nuova scienza (nuova alla scienza, non alle antiche tradizioni sapienziali) rappresentata dalle Terapie basate sulla Natura e dalla Medicina Forestale, apre dunque le porte a un rivoluzionario approccio alla salute, alla Natura e all’evoluzione dell’essere umano su questo pianeta e nel Cosmo, che questa ricerca evidenzia ancora di più: un essere umano non più condannato agli abusi della tecnocrazia e di una vita ritmata e condizionata dalle sole esigenze dell’Economico, ma rigenerativamente invitato a esplorare le proprie potenzialità benefiche e le potenzialità benefiche del Vivente tutto quale riconnettore e ricreatore del senso più profondo di Sé e dei propri equilibri fisiologici, quale sorgente infinita e sostanza condivisa dell’Esistente e dell’Esserità.

Costruire salute, ormai lo sappiamo, non significa solo evitare o curare malattie, ma permettere la piena espressione degli individui, risvegliarne le energie vivifiche sopite, incoraggiarne la molteplicità e varietà di espressioni edificanti e l’emancipazione dai costrutti limitanti e condizionanti, distruttivi, egocentrici e caotici.

La Natura e in particolare il Regno Vegetale sono ponti privilegiati per il raggiungimento di questi obiettivi, poiché per ragioni coevolutive agiscono non solo sul piano organico e psicometrico (come ormai confermano centinaia di ricerche), ma anche sul piano della riorganizzazione del Sé, sul piano di coscienza e

sul piano animico spirituale.

E, come se non fosse rilevante (!), creano le condizioni per la nostra stessa sopravvivenza.

A noi il compito di rendere tali opportunità una realizzazione accessibile al maggior numero di persone possibile e un'esperienza in grado di incrementare i nostri orizzonti di coscienza, per continuare sempre più efficacemente e armonicamente la co-costruzione di pace e buona vita condivisa.

Mi associo dunque all'auspicio del Dott. Paolo Zavarella (Medico Osteopata, Presidente dell'Associazione Italiana di Medicina Forestale: www.aimef.net - info@aimef.net) e mi auguro con forza che la Medicina Forestale, disciplina che dispone ormai di solide basi scientifiche e antropologiche, trovi presto lo spazio che le compete nelle conoscenze e nelle competenze di noi Medici, Psicologi, Professionisti Sanitari e Operatori DBN-DOS, divenendo, anche in Italia, oggetto di attenzione e indicazione per la prevenzione e la promozione di salute per tante persone.

Concludo con una citazione di Numi, Nativo dell'Ecuador, noto alla sua Comunità per la sua profonda sapienza e saggezza:

"Il mondo viene creato dai vostri sogni. Avete sognato fabbriche gigantesche, altissimi palazzi, tante automobili quante sono le gocce d'acqua di questo fiume. Adesso cominciate a riconoscere che questo sogno in verità è un incubo. Affinchè la Vita possa continuare, dovete insegnare ai vostri figli a sognare un sogno nuovo".

Iniziando, perché no, da noi stessi e dalla Natura da cui proveniamo e di cui siamo parte.

Sognando un sogno nuovo.

Primiana Leonardini Pieri, 07/06/2020
D.ssa in Psicologia e Psicoterapia,
Permacultrice, Esperta Facilitatrice in
Medicina Forestale con A.I.Me.F.

Bibliografia

- *Kyung Hee Oh, Won Sop Shin, Tae Gyu Khil and Dong Jun Kim, Six-Step Model of Nature-Based Therapy Process, 2020, Environmental Research and Public Health.*
- *Ulrich, R.S.; Simons, R.F.; Losito, B.D.; Fiorito, E.; Miles, M.A.; Zelson, M. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. J. Environ. Psychol. 1991, 11, 201–230. [CrossRef]*
- *Kaplan,R.; Kaplan,S. The Experience of Nature: A Psychological Perspective; Oxford University Press: NewYork, NY, USA, 1989.*
- *Zajonc, R.B. Feeling and thinking: Preferences need no inferences. Am. Psychol 1980, 35, 151–175. [CrossRef]*
- *Morita, E.; Fukada, S.; Nagana, J.; Hamajima, N.; Yamamoto, H.; Iwai, Y.; Nakashima, T.; Ohira, H.; Shirakwa, T. Psychological Effects of Forest Environments on Healthy Adults: Shinrin-yoku (Forest-air Bathing, Walking) as possible Method of Stress Reduction. Public Health 2007, 121, 54–63. [CrossRef] [PubMed]*
- *Tsunetsugu, Y.; Lee, J.; Park, B.J.; Tyrväinen, L.; Kagawa, T.; Miyazaki, Y. Physiological and psychological effects of viewing urban forest landscapes assessed by multiple measurements. Landsc. Urban Plan. 2013, 113, 90–93. [CrossRef]*
- *Lazarus, R.S. Stress and Emotion: A New Synthesis; Springer: New York, NY, USA, 2006.*
- *Moskowitz, J.T. Emotion and Coping. In Emotions: Current Issues and Future Directions; Mayne, T.J., Bonanno, G.A., Eds.; Guilford Press: New York, NY, USA, 2001.*
- *Mayer, F.S.; Frantz, C.M.; Bruehlman-Senecal, E.; Dolliver, K. Why is nature Beneficial?: The Role of Connectedness to Nature. Environ. Behav. 2009, 41, 607–643. [CrossRef]*
- *Thompson, C.W.; Roe, J.; Aspinall, P.; Mitchell, R.; Clow, A.; Miller, D. More green space is linked to less stress in deprived communities: Evidence from salivary cortisol patterns. Lands. Urban Plan. 2012, 105, 221–229. [CrossRef]*
- *Mitchell, R.; Popham, F. Effect of exposure to natural environment on health inequalities: An observational population study. Lancet 2008, 372, 1655–1660. [CrossRef]*
- *Richard Louv, Last Child in the Woods Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder, 2005*
- *Zavarella P., Sigismundi G., Dell'Aquila L. MANIFESTO della Medicina Forestale. Edizioni A.I.R.O.P. 2019 edizioni@airop.it*

ADV