

Natura, emozioni e salute:

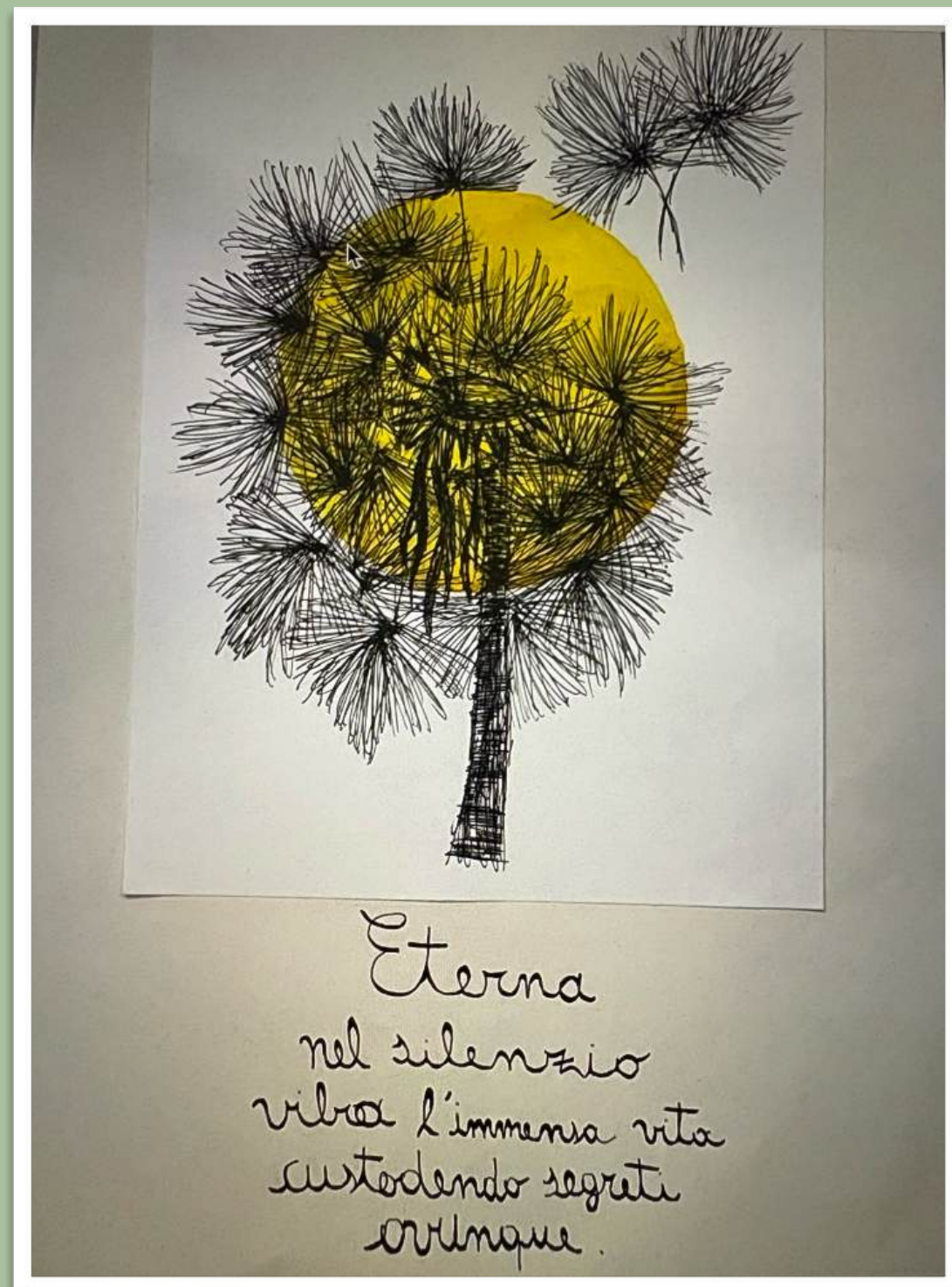
**un progetto di educazione
ambientale nella scuola
(Alberi Festival 2026)**

Ilaria Mariotti (Pediatra di libera scelta)

Simona Luci (Psicoterapeuta - Ecopsicologa)

ISDE sezione di Modena

Presidente Paolo Lauriola



Il progetto

In una classe terza della scuola secondaria di primo grado composta da 27 alunni (multiculturale)

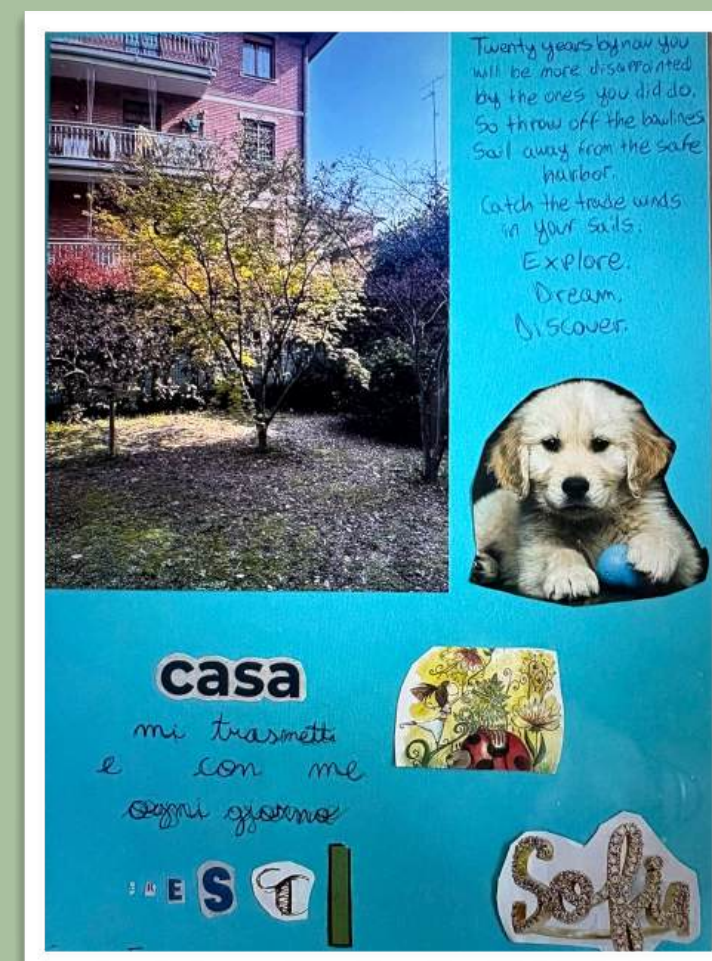
1° incontro: gli operatori introducono il rapporto Natura e salute, Natura come Maestra i principi dell'ecopsicologia e la visione ecosistemica.

Compito assegnato a casa : entrare in relazione con un albero che loro conoscono e scattare una fotografia

2° incontro in classe: Elaborare, in collaborazione con gli insegnanti e con gli operatori, brevi haiku che descrivano l'emozione e i vissuti sperimentati e rappresentarli insieme alla fotografia in un foglio A4

Fase successiva: con la insegnante di educazione artistica hanno fatto una elaborazione materica delle creazioni con elementi della natura

Esposizione alla mostra all'interno di Alberi Festival Lab svoltosi dal 17 al 19 aprile 2026 al Villaggio Artigiano di Modena Ovest.



Alberi Festival

L'albero è un'architettura perfetta. Non si tratta di copiare la natura ma di comprendere come funziona per progettare meglio il mondo urbano
Cesare Leonardi

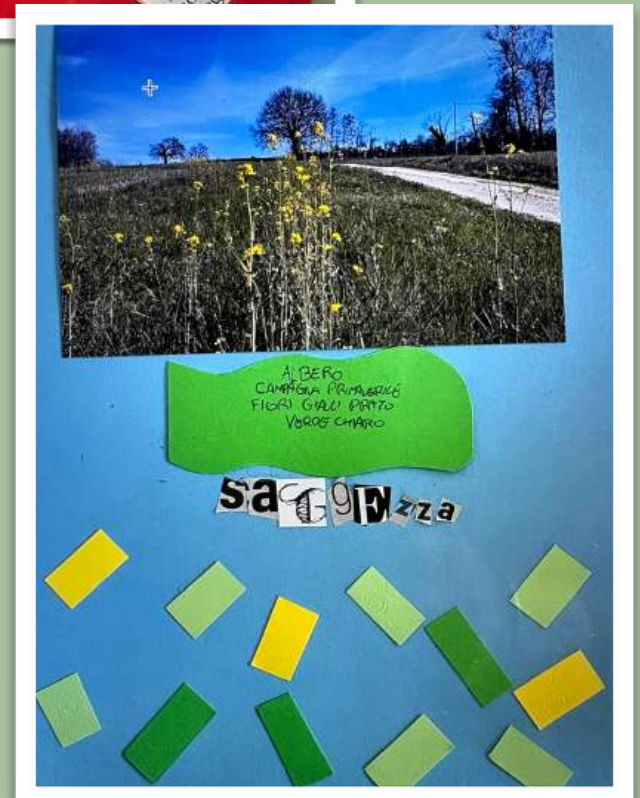


- Il primo festival dell'architettura italiana in Italia interamente dedicato agli alberi
- esplora il rapporto tra uomo, natura, arte e architettura
- Nato a Modena e ispirato all'opera dell'architetto e designer Cesare Leonardi
- Leonardi ha teorizzato un modello in cui gli spazi verdi un una città fossero omogenei e accessibili a tutti gli abitanti ed equivalenti alla superficie coperta.
- Invitava a riscoprire il respiro silenzioso della natura. I parchi erano luoghi di rigenerazione mentale, contemplazione e benessere



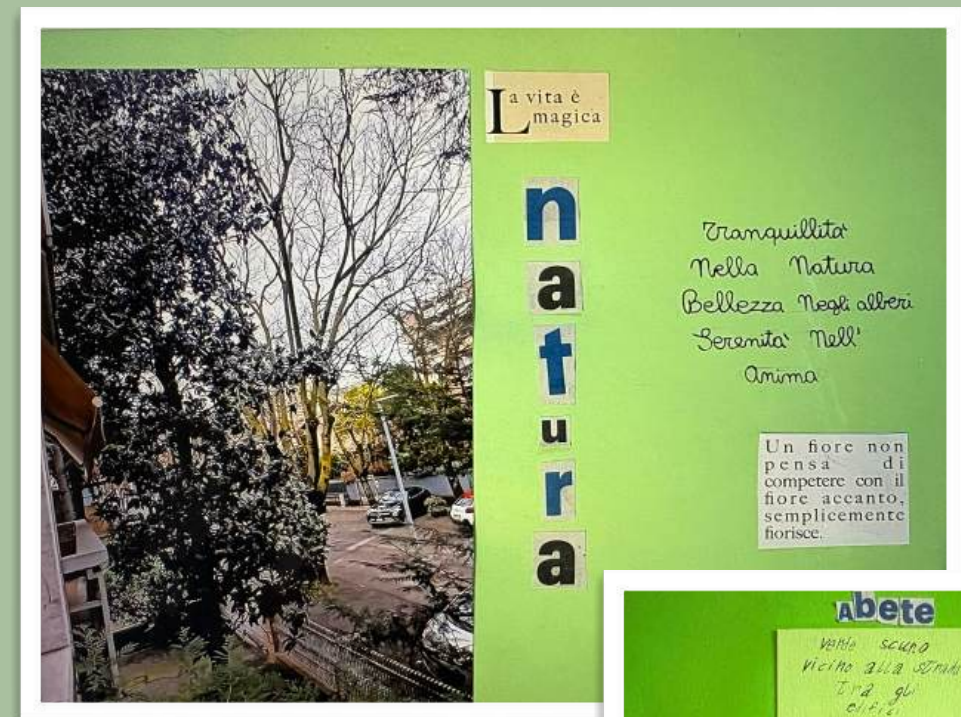
Premesse

- La crisi ambientale è una manifestazione esteriore di una crisi della mente e dello spirito. Sarebbe un grave errore pensare che essa riguardi solo le forme di vita selvatiche minacciate d'estinzione, le brutture delle produzioni artificiali, e l'inquinamento. Questi sono solo sintomi della crisi. In realtà la crisi riguarda il tipo di creature che vogliamo diventare e che cosa dobbiamo fare per poter sopravvivere. (Caldwell, 1995)
- Oggi l'obiettivo fondamentale di tutta l'educazione non è solo per la sopravvivenza della umanità, è per civilizzare e unificare la Terra, e trasformare la specie umana in vera umanità. L'educazione del futuro dovrebbe insegnare un'etica della comprensione planetaria", Identità terrestre (Morin, 1999)



Premesse

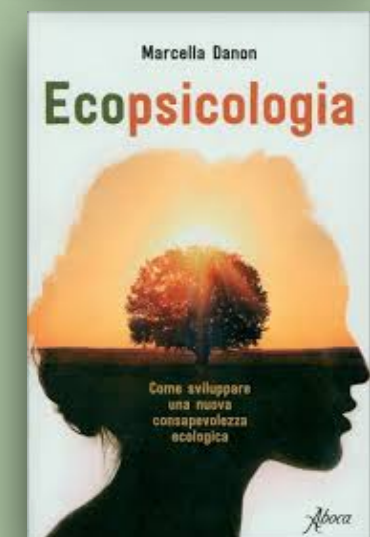
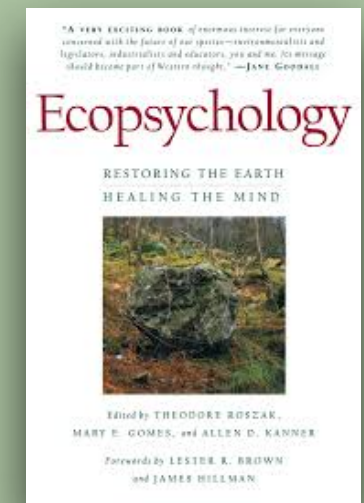
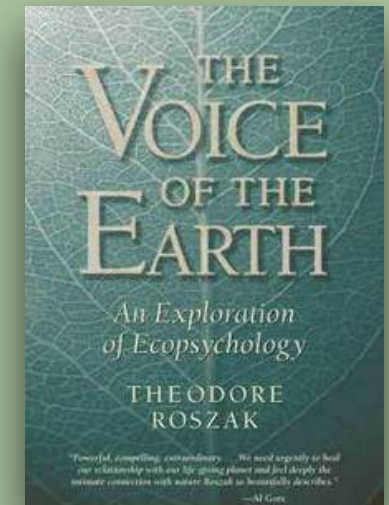
- *Natural deficit disorder* di Louv (2005)
- estinzione dell'esperienza diretta con il mondo naturale (Pyle, 1993)
- meno natura i bambini hanno a disposizione e maggiori probabilità ci sono che sviluppino disagi di tipo sociale fisico e psicologico: difficoltà a relazionarsi, obesità, difficoltà di concentrazione, stress, ansia, paure immotivate e depressione (Danon, 2019).
- Molti studi hanno sottolineato come il contatto con ambienti naturali per bambini e adolescenti riduca sintomi di ansia, distress emotivo e depressione, migliori le funzioni cognitive e la concentrazione, riducendo i sintomi di ADHD, migliorino l'autocontrollo, la resilienza psicologica e la coesione sociale (Mc Cormick, 2017; Vanaken et al., 2018), contribuisca allo sviluppo della personalità e allo sviluppo del sé (Sobel, 1993)



Ecopsicologia

(Danon, 2006)

- ♦ a Berkeley nel 1989 nell'ambito di un gruppo di accademici (Elan Shapiro, Alan Kanner, Mary Gomes, Robert Greenway) si incontrarono per discutere del contributo che la psicologia può dare a una diversa gestione della contemporanea crisi ecologica
- Fa parte di questo gruppo anche Theodor Roszak che pubblica "*The voice of the earth*" dove si rende popolare il termine **Ecopsicologia**
- T. Roszak, M. Gomes e A. Kanner pubblicano una collezione di saggi proposti da psicologi, ecologisti, attivisti, studiosi: le radici psicologiche della crisi ecologica, il potere curativo della relazione essere umano-natura, la importanza di sanare questa relazione e strategie di intervento
- In Italia nel 2006 esce il libro "**Ecopsicologia**" (seconda edizione nel 2020) e l'istituzione della scuola "**Ecopsichè**"
- Nel 2005 viene fondata a Neuchâtel la *European Ecopsychology Society (EES)*, *Società Europea di Ecopsicologia*.. Nel 2006 ha luogo il 1° convegno internazionale di **EES**, in valle d'Aosta, <https://www.ecopsicologia.it/>
- Dal 2016 l'Associazione cambia nome in *International Ecopsychology Society (IES)* che al momento conta di **26 nazioni** in tutto il mondo. <https://ies.bio/it/>



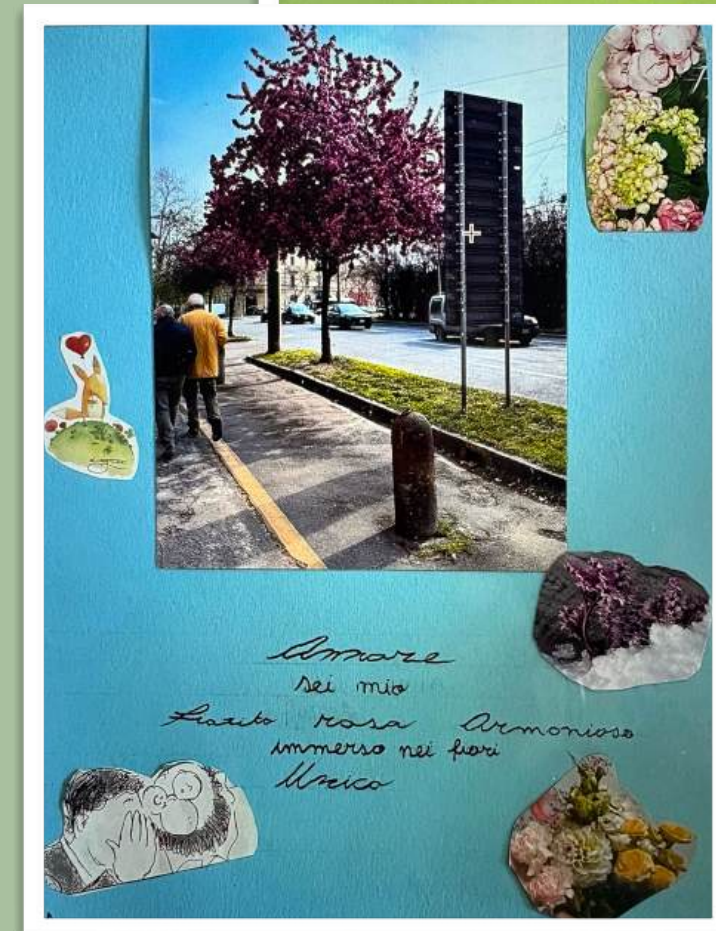
Visione ecosistemica

Il "punto di svolta":

(Capra, Luisi, 2014)

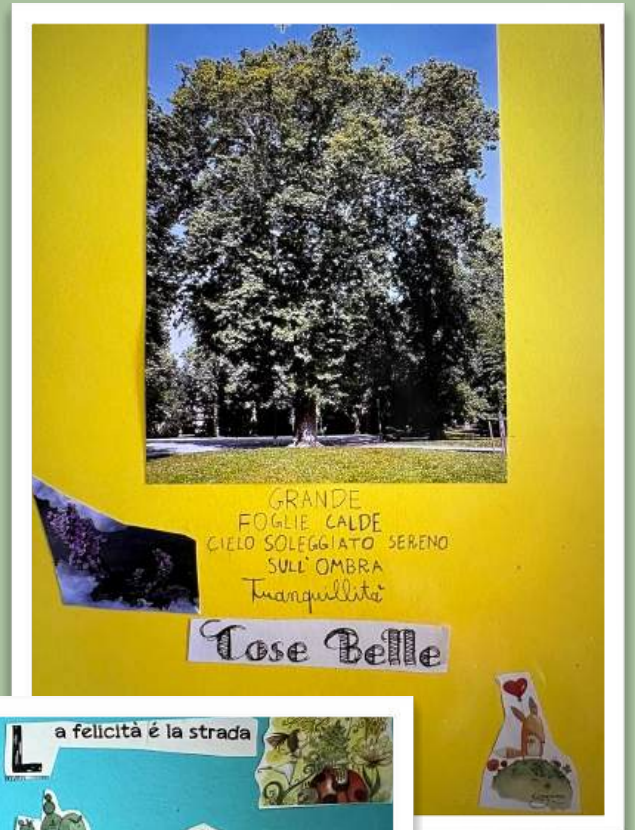
*L'uomo non tesse la sua trama della vita,
ne è semplicemente uno dei fili.
Qualsiasi cosa fa alla tela,
la fa a se stesso".
Capo Sealh*

- Dalla visione meccanicistica alla visione sistemica: Il tutto è più della somma delle sue parti (Christian Von Ehrenfels)
- un **ecosistema** è una rete con alcuni nodi.
- ogni nodo rappresenta un organismo, ogni nodo se ingrandito appare a sua volta come una **rete**.
- Non oggetti ma **relazioni**
- In natura **non ci sono gerarchie ci sono solo reti annidate dentro le reti.**



L'ecopsicologia: ridefinizione salute in chiave ecologica (Roszak, 1992)

- Ai suoi livelli più profondi la psiche è legata alla Terra.
- Non potremo mai avere un vero benessere su un pianeta malato
- l'impegno per la salute individuale passa necessariamente dall'impegno per la salute, a tutti i livelli del nostro pianeta
- I problemi ambientali e i disagi dell'uomo moderno dipendono da una perdita di connessione la Natura, con l'**inconscio ecologico**: *ciò che è connesso con il flusso della vita, con la sua storia e con tutte le sue espressioni*



Fotografia

le parole sono perfette per rappresentare un'esperienza, per esprimere la totalità abbiamo bisogno delle immagini.

(Yona Friedman)

- *...una fotografia, è un foglio di carta permeato di emozioni (Weiser, 1999). Può essere una metafora delle emozioni e assumere tanti significati differenti*
- *Alcuni studi nell'ambito della Teoria della riduzione dello stress di Ulrich (1984), hanno verificato che anche solo osservare le immagini di paesaggi naturali, dopo un'esperienza traumatica, aiuta a calmare e a favorire una notevole riduzione della tensione muscolare, del battito cardiaco e dei valori della conduttanza della pelle.*
- *La fotografia ha una inesorabile tendenza estetizzante, una capacità intrinseca di rendere bello il reale (Sontag, 1978). (calotipo). “..lo cerco la bellezza e le rendo onore. E il mio modo di difenderla” (Munier in Tesson, 2020)*

Obiettivi del progetto

- Sensibilizzare gli studenti sui benefici della natura per la salute,
- Risvegliare la Biofilia (Wilson, 2002)
- Creare una relazione con la Natura... *In fondo, lottiamo per salvare ciò che amiamo* (Gould, 1993).
- Favorire il rispetto e la cura degli ecosistemi
- Stimolare osservazione, meraviglia (Awe)
- Favorire la creatività
- Promuovere la capacità di riconoscere ed esprimere le proprie emozioni.

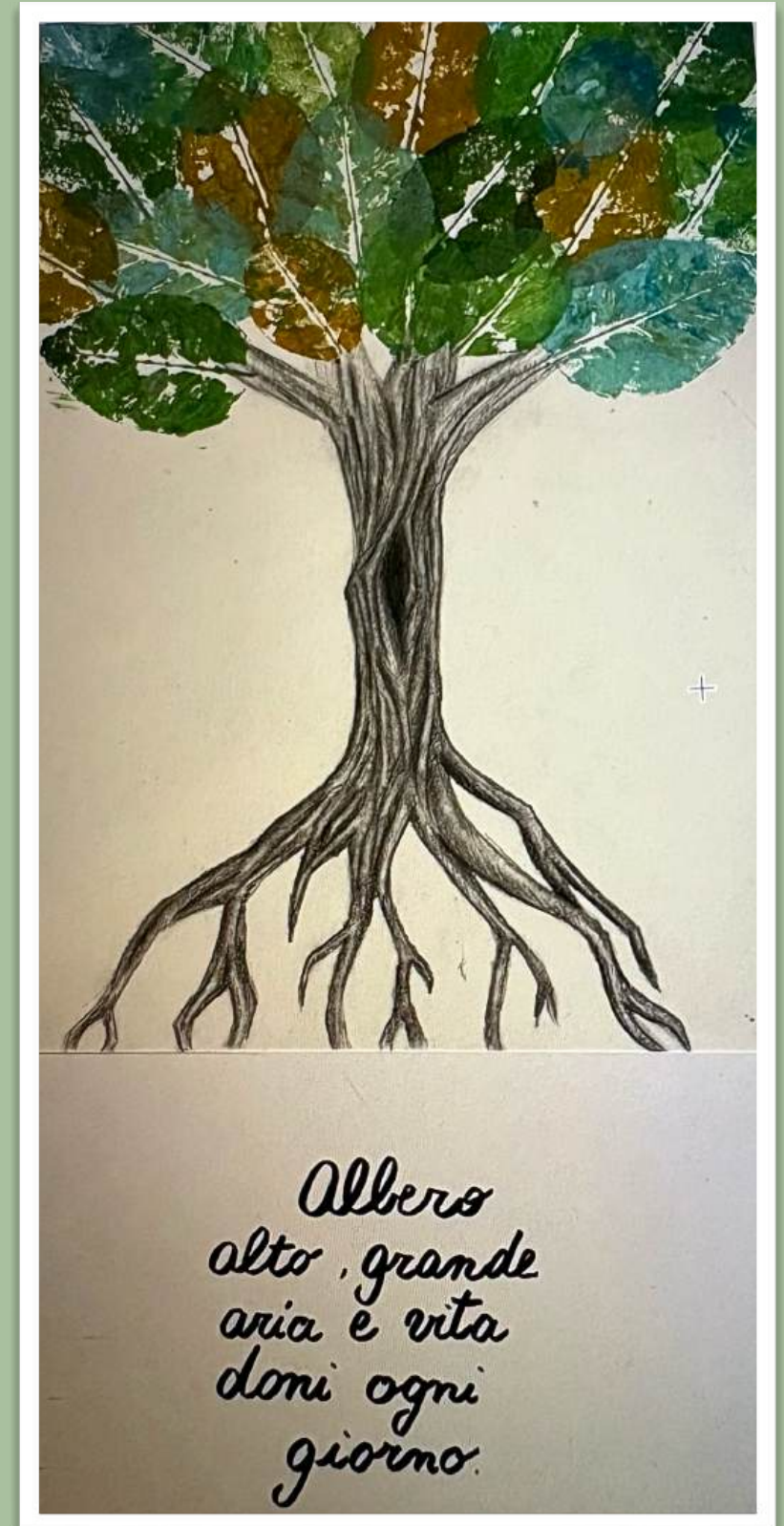


Obiettivi: risvegliare la biofilia (Barbiero, 2017)

Insita nella natura umana c'è un amore per la natura e un senso di connessione con l'ambiente, un bisogno della vicinanza di altri esseri viventi che ha le sue radici nel nostro patrimonio genetico (Wilson, 1999)

la nostra innata tendenza a concentrare la nostra attenzione sulle forme di vita (**Fascinazione**) e su tutto ciò che le ricorda e, in alcune circostanze ad affiliarsi emotivamente (**Affiliazione**)" (Wilson, 2002, p. 134)

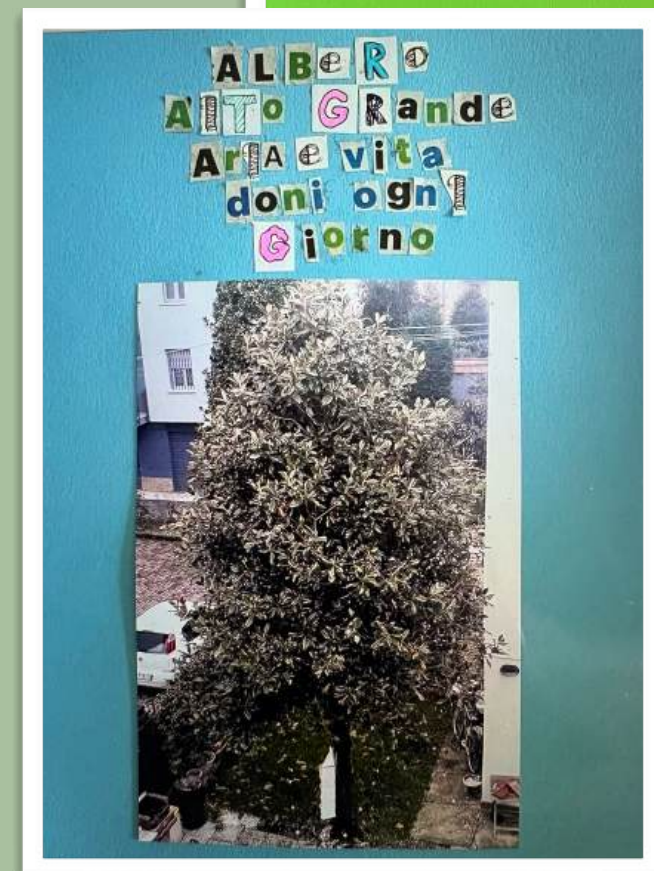
- ♦ un'inclinazione biologica “debole”, innata ma non istintiva, le cui caratteristiche funzionali adattive emergono mediate dall'apprendimento, dalla cultura e dalla esperienza
- ♦ La interruzione di questa trasmissione (nelle culture negative era nei riti iniziatici di passaggio da una stagione all'altra) di sapere provoca **amnesia ambientale generazionale**. (Kahn, Kel, 2002)
- ♦ Sviluppare la biofilia permette di creare questa esperienza di profonda comunione con la Natura e quindi averne cura



Obiettivi: creare una relazione con la Natura (Buber, 1993)

*Quello che è andato distrutto non è la
Terra, ma la nostra relazione con lei*
Robin Wall Kimmerer

- relazione IO/TU e non IO/ESSO dove l'altro come soggetto e non come oggetto/strumento
- altro nella sua unicità e irripetibilità e la rispettiamo (non manipolazione e lotta per il potere)
- connessione al momento presente (non nel pregiudizio o nella proiezione di parti di noi)
- di fronte all'altro con la totalità del nostro essere (ascolto, attenzione e accoglienza)
- incontro autentico



Obiettivi: stimolare la meraviglia (Awe)

(Anderson et al., 2018; Van Elk et al., 2019; Piff et al., 2015, Zhao et al., 2018; Schneider, 2020)

L'esperienza di meraviglia e stupore: «**Awe**»: è un'emozione complessa che si manifesta di fronte a qualcosa di vasto, straordinario o incomprensibile, frequente in contesti naturali

la nostra cultura soffre di repressione del sublime

Viktor Frankl

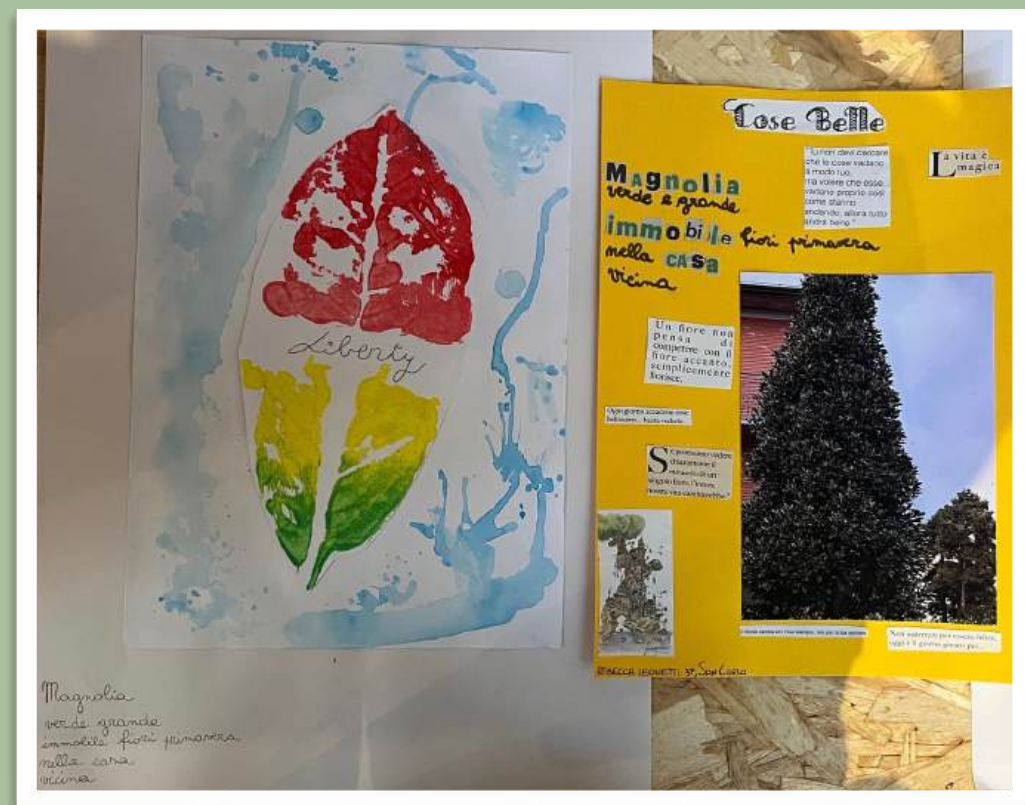
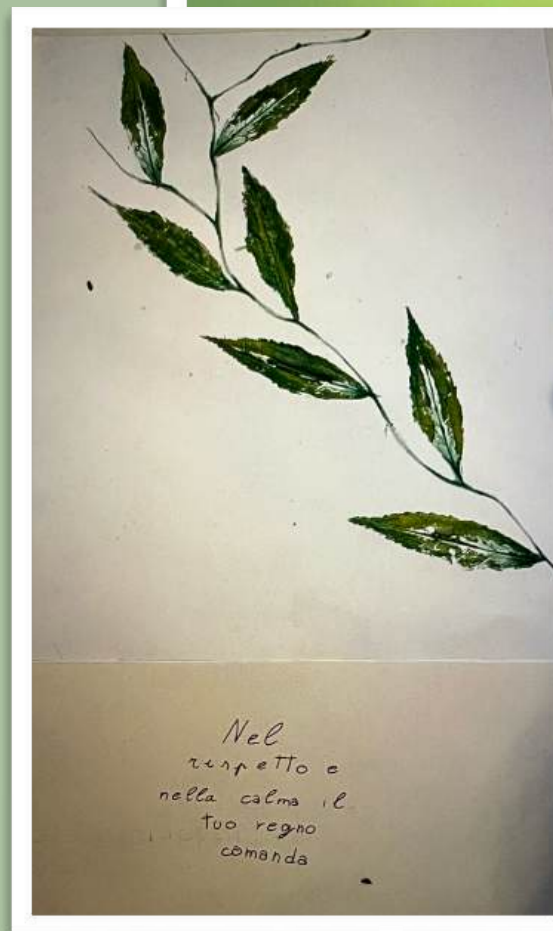
Studi neuroscientifici mostrano che l'**Awe**:

- attiva aree del cervello legate alla percezione, all'umiltà e alla regolazione delle emozioni.
- Può ridurre lo stress, aumentare il benessere e soddisfazione nella vita.
- Riduce il senso di sé individuale e favorisce un maggiore senso di connessione con l'ambiente e gli altri.
- Aumenta i comportamenti pro-ambientali, il senso di responsabilità ecologica e il desiderio di proteggere l'ambiente.



Obiettivi: stimolare la creatività

Alcune ricerche hanno dimostrato un miglioramento del 50% per cento delle *performance* della parte del cervello, adibita alla creatività e alla capacità di *problem solving*, dopo quattro giorni consecutivi di immersione nella natura selvaggia e di completa assenza di tecnologia (Atchley et al., 2012, Strayer et al., 2012).



“il tipo di speranza a cui penso spesso, capisco che è soprattutto uno stato della mente non del mondo.

Abbiamo la speranza dentro di noi, oppure non l'abbiamo, si tratta di una dimensione dell'anima, e non dipende essenzialmente da una qualche particolare osservazione del mondo o dalla valutazione delle circostanze.

La speranza non è la convinzione che qualcosa cambierà in meglio ma la certezza che qualcosa ha senso, indipendentemente da come andrà a finire

(Václav Havel, 1990)

**Grazie per
l'attenzione!**

