

Marcella Danon, *Clorofillati*, Urra Feltrinelli,
Milano 2019, p. 127

SILVIA MONGILI*

Marcella Danon in questo testo va affermando l'importanza della riconnessione dell'uomo con la natura, ovvero con le sue radici ancestrali, per poter procedere con sicurezza verso il futuro. "Noi siamo Natura" (*infra*, p. 9), ci ricorda l'autrice, e solo "con lei" potremmo compiere il prossimo passo evolutivo, riscoprendoci esseri appartenenti a un mondo molto più vasto e interdipendenti.

Clorofillati, scritto da una delle prime e più apprezzate ecopsicologhe italiane, ben si inserisce nel filone delle *Medical Humanities* in quanto sviluppa il tema dei benefici dello stare all'aperto, in particolare nei boschi, in presenza di alberi. L'obiettivo di questo libro è quello di invitarci a esplorare la relazione dell'essere umano con l'ambiente naturale e l'effetto benefico di tale relazione sul piano fisico, emotivo, mentale e anche spirituale, inteso come maggiore presenza a se stessi.

L'Autrice da parecchi anni porta avanti la ricerca sull'ecopsicologia applicata ai vari ambiti — dalla crescita personale e professionale, alla formazione, all'educazione ambientale, alle organizzazioni — e partecipa attivamente al dibattito internazionale sul tema, sviluppato all'interno della IES⁹, aprendo anche alla creazione di nuove figure professionali, come quelle dell'*ecotuner*, ovvero del facilitatore di percorsi di riconnessione con la natura, e del *green life professional coach* che alla professionalità del *life coach*, specialista

* Dottoressa di Ricerca in "Qualità della Formazione: sviluppo della conoscenza e saperi delle differenze", Università degli Studi di Cagliari, Dipartimento di Pedagogia, Psicologia, Filosofia.

⁹ L'*International Ecopsychology Society* – IES è un'associazione senza scopo di lucro che si propone di sostenere e mettere in contatto tra loro professionisti che lavorano con l'Ecopsicologia. IES è anche un'istituzione di ricerca scientifica che vuole approfondire i fondamenti epistemologici dell'Ecopsicologia e il suo interfacciarsi con altre aree di conoscenza. Vuole anche promuovere l'insegnamento di Ecopsicologia a livello accademico e in istituzioni indipendenti allineate con i principi della inter e transdisciplinarietà.

nell'accompagnare le persone verso la realizzazione di obiettivi personali e professionali, aggiunge una visione sistemica ed ecocentrica, in cui diventa più facile dare un senso più ampio alla propria vita e fare affidamento su alleati, prima ignorati, del mondo naturale.

Il testo presenta il tema dell'ecopsicologia applicata in maniera molto originale in quanto l'autrice alterna importanti proposte di approfondimento teorico a piacevoli e intense proposte di attività e giochi che arricchiranno le esperienze di vita sviluppando la capacità di rigenerarsi in natura.

Ciò rende sicuramente il volume interessante per coloro i quali siano interessati da una parte ad approfondire la ricerca teorica sul tema, dall'altra ad acquisire strumenti pratici per attivare il cambio di mentalità in direzione di una visione ecosistemica della vita.

In *Ecopsicologia* (2006) l'Autrice aveva già tracciato una linea di ricerca sull'importanza di risvegliare il desiderio di agire concretamente in difesa della Terra, che viene riconosciuta non più solo come la nostra casa, ma come parte integrate del nostro stesso essere, sviluppando la consapevolezza che siamo tutti interdipendenti, che la biodiversità è funzionale alla vita e che ogni parte è funzionale all'insieme. Il lavoro da fare è quello di integrare la polarizzazione sul "mentale", caratteristica della nostra cultura contemporanea, con un recupero della totalità della nostra "natura" umana, nei suoi aspetti più fisici e sensoriali, in quelli più creativi e immaginativi e anche in quelli più alti e valoriali, dando un senso più ampio alla nostra presenza sulla Terra.

L'ecopsicologia opera partendo dal presupposto che il contatto diretto con l'ambiente naturale stimola la relazione con le parti meno addomesticate e più vitali di noi stessi, indispensabili per realizzare appieno la nostra identità e il nostro benessere e pone le basi per un diverso punto di vista sulla realtà che vede l'apertura a una cittadinanza terrestre come prossima tappa evolutiva dell'essere umano, concepito non più come estraneo o addirittura padrone del pianeta, ma come espressione più dinamica e versatile della vita stessa.

Un importante concetto di partenza che Danon utilizza per dar vita al suo libro è la diffusa e crescente estraniamento dell'uomo dall'ambiente naturale che non è priva conseguenze. In *Clorofillati* si parla di deficit di Natura per definire la serie di problematiche e disturbi indotti dal nostro moderno stile di vita e degli antidoti al sentimento di alienazione sempre più diffuso a livello planetario.

Questo libro rappresenta una vera e propria guida pratica di ecopsicologia e *green mindfulness*, accompagnando il lettore a riscoprire l'*homo ecologicus* che si nasconde in lui e offrendogli strumenti che lo guidino in un percorso interiore ed esteriore di riconnessione con la natura anche in contesti urbani, per godere pienamente del suo straordinario potere salutare e vivificante.

Il lettore viene condotto in un percorso volto a scoprire che la vita è possibile grazie all'interazione tra tante componenti diverse all'interno di ogni singolo ecosistema.

Il volume è strutturato in cinque capitoli e contiene una ricca bibliografia.

Nel primo capitolo "La sfida evolutiva", vengono esposte alcune considerazioni filosofiche sul bisogno di natura ed esplicita in che modo la nostra relazione con la natura si è evoluta nell'arco dei millenni parallelamente all'evoluzione del bambino nei confronti della madre: dapprincipio sente di essere uno con lei, poi sviluppa il senso di identità separata fino a ritrovare la capacità di re-incontrarsi con lei su un piano di sinergia e collaborazione. In questo momento della storia della vita sulla terra, l'essere umano sta diventando adulto e deve riconoscere le sue corresponsabilità nei confronti dell'ambiente di cui è parte.

Il secondo capitolo "Natura: punto di partenza e di arrivo" è incentrato sugli studi e ricerche condotti dalla psicologia ambientale e dalla medicina forestale che confermano l'importanza del contatto diretto con la natura nei confronti della nostra salute.

Il terzo capitolo "Clorofillati: vivifica il tuo corpo" contiene la spiegazione dettagliata dei benefici che i diversi elementi della natura hanno sul nostro organismo, mentre nel quarto "Green mindfulness: potenzia la psiche" l'Autrice espone l'efficacia della natura nei confronti delle dimensioni emotiva, mentale e spirituale.

Il quinto capitolo "Natura per tutti i gusti" è dedicato alle proposte pratiche di esercizi da svolgere, da soli o in compagnia, in diversi ambiti: proposte per sperimentare la connessione con la natura anche in città e sul lavoro e esplorazione di nuove professionalità legate direttamente e indirettamente al mondo naturale.

Il volume si rivolge a educatori, pedagogisti, insegnanti, formatori, counselor, psicologi, naturopati, ecologi, guide ambientali, ma anche a ricercatori interessati ad avvicinarsi al tema dell'ecopsicologia da un punto di vista teorico, metodologico e pratico.

L'attuale società contemporanea, fortemente caratterizzata da una forte disconnessione dell'uomo dalla natura, impone all'ecopsicologia e alle *Medical Humanities* la necessità di orientare filoni di studio e di ricerca sempre più innovativi, in grado di promuovere il benessere di tutti e di ciascuno, a partire dal riconoscimento di un ruolo di prim'ordine a un ritrovato contatto con la natura per il benessere soggettivo e comunitario, a livello personale e professionale. In questo risiede, a mio avviso, il valore forte di questo contributo che con acutezza di mente e appassionato entusiasmo, Danon ci consegna.