



Scuola di Medicina Forestale

**ELABORATO DI FINE STUDI
TESI**

**“Al confine di contatto tra albero ed
essere umano.
Note per una psicoterapia selvatica”**

RELATORE:

Dott.ssa Primiana Leonardini Pieri

CANDIDATO:

Dott. Andrea Bramucci

Anno Scolastico 2021-2022

INDICE

Premessa storica e...necessaria!

Capitolo 1:	
Introduzione e progetto di ricerca	pag. 3
Capitolo 2:	
Gestalt-Therapy: un approccio esperienziale	pag. 5
Capitolo 3:	
Dalla Gestalt-Therapy alla Medicina Forestale	pag. 9
Capitolo 4:	
Il progetto di “Psicoterapia Selvatica”	pag. 18
Capitolo 5:	
Le caratteristiche della “Psicoterapia Selvatica”	pag. 21
Capitolo 6	
Piccole esperienze di “Psicoterapia Selvatica”	pag. 27
Conclusioni e sviluppi futuri	pag. 34
Note	pag. 36
Bibliografia e sitografia	pag. 39

Premessa personale storica e ...necessaria!

*Esci alla luce delle cose pure,
ti sia maestra la natura.*

William Wordsworth (1770-1850)

Voglio iniziare questa mia tesi partendo da alcuni episodi della mia infanzia e adolescenza. Una sottile e tenace fibra, magari di canapa! collega le mie prime esperienze di bambino che osservava il grande (allora era immenso!) albicocco nel giardino della casa degli amati zii, con il successivo crescente interesse per la Natura e le sue forme, successivamente l'approccio ecologico a livello filosofico e poi psicoterapeutico, fino all'attuale frequentazione e "immersione" nel corso di Medicina Forestale.

All'età di 11 anni circa iniziavo, con il mio amico Marco, le prime esperienze di semina: grano, carote, prezzemolo e altro. Mi piacevano (e mi piacciono ancora!) i fiori, soprattutto le bulbose che sono facili da piantare e belle da vedere e da odorare: giacinti, narcisi, fresie e gli immancabili tulipani (che non profumano ma sono coloratissimi) oltre a ranuncoli ed anemoni, in autunno; lillium e gladioli in primavera.

Dopo un paio d'anni ero diventato sufficientemente "esperto" (per la mia età) nel piantare semi e fiori. Quell'anno la fioritura dei tulipani era stata contemporanea ed esplosiva. Quattro file di tulipani dai colori e dalle forme più svariate: gialli, rossi, pappagallo, doppi... erano bellissimi! Che soddisfazione! ...ma che dolore il giorno dopo...i miei tulipani comprati (i bulbi) con i piccoli risparmi dal "famoso" vivaio "Sgaravatti", erano stati di notte "brutalmente tagliati" da chissàcchi e portati via. Forse la bellezza - quella che salverà il mondo! - di quei fiori dava fastidio a qualcuno!

L'amore per le piante, gli alberi e i fiori era, però, più forte di qualsiasi delusione! All'età di 14 anni chiedo come regalo di compleanno, sempre alla amata zia, un alberello di ciliegio, per l'esattezza un'amarena, che piantai in un angolo libero del giardino e che spero oggi sia ancora lì.

Facendo un salto di quasi cinquant'anni, oggi ne ho sessantatré!, un altro ciliegio mi ha ispirato per questa tesi! Tra le mie esperienze ho acquistato nel 2006, poco più di un ettaro di terra per coltivare ortaggi, alberi da frutto e olivi – oggi si potrebbe chiamare una food-forest! Un terreno molto argilloso e duro e di poca soddisfazione. Oggi avendo letto di "permacoltura" ho iniziato a capire tutti gli errori che ho fatto! Ma... stavo

accennando ad un ciliegio. Bene. Dopo circa quindici anni il ciliegio finalmente entra in produzione. Negli anni precedenti questo ciliegio si era creato da solo le condizioni per produrre facendo crescere intorno a sé altri tre suoi fratelli (o sorelle!). 2022 anno mirabilis! Per due giorni consecutivi raccolgo ciliegie, ciliegie...Non sono di una qualità eccezionale ma sono buone (senza baco) e soprattutto sane (senza nessun trattamento!). Ed ecco l'episodio che voglio raccontare e che senza lo studio di medicina forestale, neurobiologia vegetale e osteopatia vegetale non avrei considerato. Avevo ormai raccolto tutte le ciliegie che erano alla mia portata e alla mia altezza e, in assenza di una scala, stavo ormai rinunciando a raccogliere le ciliegie più belle e succose che, come si sa, sono nei rami più alti dell'albero. Erano due pomeriggi che stavo sotto quell'albero e parlavo all'albero e gli raccontavo le mie fatiche nel raccogliere i frutti - considerato il gran caldo - ma gli facevo anche i miei complimenti per il ricco raccolto. Una certa conoscenza e confidenzialità si era stabilita tra me e il ciliegio. Ma ero stanco e stavo gettando la spugna. Avevo raccolto tantissime ciliegie ed ero soddisfatto...o quasi! Decido di riprovarci per una ultima volta. Così mi allungo al massimo ma... niente da fare i rami con le ciliegie più belle sono troppo in alto. Ad un certo punto, complice un colpo di vento, l'albero - ormai mio amico - si piega, quasi si inchina e mi porge alcuni dei suoi rami alti fitti di ciliegie. Sorpresa e incredulità. Suggestione? Casualità? Fortuna? Non so. Sta di fatto che raccolgo in fretta i frutti che la pianta mi porge e sono pieno di gratitudine per il ciliegio.

La medicina forestale mi ha dato la possibilità di osservare con un occhio diverso il rapporto tra me e questo (come altri) albero. L'incontro con il ciliegio mi ha confermato che esistono tante modalità diverse di comunicazione tra esseri umani e alberi. Il ciliegio mi ha, inoltre, gratuitamente fornito un "trattamento retrogrado" come descritto dall'approccio dell'osteopatia vegetale: *"E' possibile "muoversi" insieme alle instancabili circumnutazioni dei rami, dei tronchi, delle foglie, dei fiori"* (1) ...e dei frutti - aggiungo io.

Questa piccola - e forse per qualcuno poco significativa - esperienza mi permette di introdurre il tema della mia tesi che cerca di indagare cosa succede al "confine di contatto" tra esseri umani e alberi. La tesi mette insieme, o meglio integra, le mie conoscenze e le esperienze di psicoterapeuta con le nascenti conoscenze in medicina forestale e osteopatia vegetale.

Capitolo 1

Introduzione e progetto di ricerca

*Troverai più nei boschi che nei libri.
Gli alberi e le rocce ti insegneranno le cose
che nessun maestro ti dirà.*
Bernardo di Chiaravalle XII sec.

Per tanti anni, da solo e poi insieme ad un gruppo di colleghe e colleghi, ho cercato di declinare l'ecologia con la psicologia e la psicoterapia fino a teorizzare "I campi del sé della Gestalt Ecology" (vedi bibliografia) presentato a vari convegni nazionali e internazionali.

Le teorie e le interpretazioni anche elaborate e raffinate, che ancora oggi ritengo sufficientemente motivate e valide, non mi soddisfacevano perché rimanevano parole sganciate dal contatto con le forme naturali (oggi direi: piante, alberi, foreste...) senza una reale ricaduta pratica e vissuta. L'incontro con la Medicina Forestale ha, finalmente, saturato il mio desiderio di risposte chiare e concrete basate certamente su ricerche e scoperte scientifiche ma anche su un approccio olistico e spirituale.

In questo anno avvicinandomi gradualmente ai contenuti ed alle esperienze proposte dalla Medicina Forestale ho riflettuto spesso sulle modalità e possibilità di comunicazione tra esseri umani e alberi. In particolar modo leggendo e studiando la lezione di "neurobiologia vegetale" sono rimasto colpito da questo passaggio: *"E stiamo attenti anche alle Emozioni che proviamo: le Piante (meglio di come facciamo gli Animali) sentono dall'odore la nostra Paura, la Rabbia, la Violenza, la nostra Attenzione, la nostra Intenzione, la nostra Apprensione... (2)*

Questa frase mi colpisce particolarmente perché nel mio lavoro di psicoterapeuta mi confronto sempre con le emozioni ed i sentimenti dei miei pazienti - ma anche con le mie emozioni durante la seduta definite tecnicamente "controtransfert" - e leggere che il nostro sentire influisce non solo su altri esseri umani, o su altri animali ma anche sulle Piante, è stato per me una scoperta eccezionale!

Tale "insight" mi ha portato ad approfondire l'argomento attraverso la lettura di due libri: *La mente delle piante* di Umberto Castiello e *Coltivare il giardino della mente* di Sue Stuart-Smith. Il primo testo mi ha permesso di apprezzare i delicati e complessi meccanismi che presiedono alla vita delle piante, alle loro funzioni e alle loro relazioni. In realtà già

l'ascolto delle lezioni del corso di Medicina Forestale e la successiva lettura del *Manifesto della Medicina Forestale* prima e il *Manifesto di Osteopatia Vegetale* poi, mi avevano fornito tante informazioni e risultati di ricerche scientifiche che testimoniano come le piante possiedano un articolato corredo di funzioni molto raffinate e “intelligenti” – cioè che risolvono problemi – per nulla casuali e che ancora non conosciamo completamente.

Certamente occorre definire meglio che cosa intendiamo per emozioni quando parliamo di piante e alberi e la ricerca scientifica sta facendo passi importanti in tale direzione mostrandoci come possono esistere – sulla Terra senza cercare in altre galassie! - sistemi di “intelligenza” e di “organi di senso” che non corrispondono allo schema tipico del mondo animale ed in particolare di quello umano. Condivido, infatti, con Stefano Mancuso l'affermazione: *“Forse diamo troppa importanza ai neuroni. In fondo sono piccole cellule eccitabili”* (3) e inoltre, secondo me, le neuroscienze nel campo della psicoterapia hanno assunto un ruolo eccessivo, semplificativo, e a volte invadente che rischia di obnubilare tante altre componenti dei processi psichici e relazionali.

Il sistema a network dell'intelligenza e della sensibilità delle piante e degli alberi rivoluziona il nostro concetto antropomorfo basato su una visione individuale e unidirezionale - dall'alto verso il basso, dal cervello verso gli organi e gli arti – e ci apre ad altre possibilità e ad altri modi di sentire e pensare.

Il secondo libro citato, *Coltivare il giardino della mente*, mi ha aperto alla possibilità – che in qualche recondita parte di me avevo sempre saputo! – di introdurre le piante, gli alberi, i giardini, il bosco come partners – o co-terapeuta - nella relazione d'aiuto. La cura, il prendersi cura dell'altro passa attraverso tanti messaggi: verbali, non verbali, inerenti al contesto (colori, odori, oggetti e tanto altro) ma anche i messaggi più o meno inconsapevoli sia del cosiddetto paziente (o cliente, all'anglosassone!) che del terapeuta: intenzionalità, desideri, prospettive, ed altro. In particolar modo l'atteggiamento del terapeuta è fondamentale per l'andamento e il raggiungimento degli obiettivi – condivisi con il paziente - della psicoterapia. Per esempio un atteggiamento di sfiducia verso il paziente da parte dello psicoterapeuta, magari mascherato da buone parole, ha ricadute negative sulla relazione e sul percorso e spesso porta al fallimento dello stesso. L'esempio appena citato è certamente parziale e i tanti anni di esperienza sul campo mi suggeriscono che la casistica è difficilmente incasellabile in categorie poiché

dipende da quella “speciale” relazione tra “quel” terapeuta e “quel” paziente.

...e le Piante in tutto ciò cosa c’entrano? Come possono le Piante contribuire o aiutare la relazione terapeutica? Sue Stuart-Smith ci mostra nel suo libro denso di esperienze, e in modo molto efficace, come in tanti contesti terapeutici ed educativi coltivare un giardino o una pianta permette a persone, anche con disturbi psicologici gravi, di recuperare un senso di sé, una certa integrazione, identità e serenità semplicemente sbloccando il potenziale vitale presente intorno: *“Il giardinaggio è più accessibile di altre attività creative come la pittura e la musica, perché prima di iniziare si è già a metà dell’opera; il seme racchiude in sé tutto il proprio potenziale e il giardiniere si limita a sbloccarlo”*(4).

La presente tesi: *“Al confine di contatto tra albero ed essere umano. Note per una psicoterapia selvatica”* intende esplorare le convergenze tra il mio approccio terapeutico basato sulla Gestalt-Therapy - o ancor meglio la mia personale definizione cioè la Gestalt-Ecology - e l’approccio della Medicina Forestale fino a ipotizzare un progetto di “psicoterapia selvatica” che si pone i seguenti obiettivi: 1)il contatto con l’albero e il contesto naturale come “mediatore” nella relazione tra terapeuta (me stesso) e paziente; 2)attraverso questi esperimenti di “psicoterapia selvatica” modificare il mio modo di lavorare, modificare la mia visione dei problemi dei miei pazienti (anche loro suppongo che la modifichino!); 3)ridare senso al nostro comune essere nel mondo attraverso la vera appartenenza alle forme naturali di cui facciamo assolutamente parte.

Capitolo 2

Gestalt Therapy: un approccio esperienziale

Non spingere il fiume, scorre da solo

Fritz Perls

La psicoterapia della Gestalt è una brillante combinazione e articolazione – non sintesi ma integrazione! – di una serie di contributi teorici e applicativi che spaziano dalla psicologia della Gestalt, alla fenomenologia, all’esistenzialismo, allo psicodramma moreniano, alla psicoterapia psicoanalitica, alla bioenergetica, al buddismo zen, al pensiero di Otto Rank a quello di Kurt Lewin, partendo dalla critica di Fritz Perls – il fondatore della Gestalt-Therapy - alla psicoanalisi freudiana.

Il comune denominatore che fa da collante e da sistema nervoso nell'approccio gestaltico è la dinamica dell'esperienza. L'esperienza di un soggetto viene allora esplorata attraverso: lo sguardo percettivo della figura/sfondo, il vissuto emotivo unico e personale, la sua intenzionalità di "essere nel mondo", la messa in atto dell'esperienza vissuta attraverso la presenza di polarità, il corpo che interpreta l'esperienza stessa nel qui ed ora, la creatività del soggetto che attiva nuove risposte all'interno di un campo di contatti significativi.

La terapia della Gestalt può essere facilmente criticata in quanto non ha strutturato una descrizione psicopatologica specifica, non possiede una teoria dello sviluppo o un'antropologia specifica e neppure una teoria della mente. Allo stesso tempo la forza della mentalità gestaltica è quella di non chiudersi in un apparato teoricamente perfetto, ma tenendo aperto il dialogo, il confronto e la traducibilità dei diversi linguaggi terapeutici e se possibile anche l'integrazione tra approcci diversi o l'introduzione di nuove pratiche.

In realtà la vera forza dell'approccio gestaltico non risiede nelle sue tecniche - famose le sedie della Gestalt: "empty chair" e la "hot seat" – ma l'attenzione al processo di "come" le situazioni o le relazioni si dispiegano ed evolvono. In questo senso sono molto importanti alcune frasi o slogan che i terapeuti della Gestalt condividono: "stare nel qui ed ora", "stare con quello che c'è", "la parte per il tutto" ma anche il "tutto per la parte" oppure "stare con la figura – ciò che la persona porta adesso – ma non dimenticare lo sfondo – cioè la sua storia".

La forza della Gestalt-therapy risiede nell'apertura al nuovo e al possibile che avviene al confine di contatto tra due o più persone che spinti dalla propria intenzionalità cercano il migliore adattamento creativo nel contesto organismo/ambiente. Confine di contatto, intenzionalità di contatto, adattamento creativo, organismo/ambiente sono alcune delle specificità della teoria gestaltica e credo che ancora oggi non abbiano esaurito la loro ricchezza ermeneutica.

Sarebbe molto lungo, e forse anche noioso! descrivere qui in modo accurato tutti i contributi, sopra accennati, che sono rintracciabili nell'approccio gestaltico. Gli aspetti sui quali conviene, secondo me, soffermarsi sono i seguenti: la visione olistica, la fenomenologia come attenzione al presente e al vissuto e alle emozioni della persona, il rapporto organismo/ambiente e non ultimo il concetto di adattamento

creativo. Questi quattro capisaldi non possono non farmi confrontare o meglio comparare la Gestalt-Therapy con l'approccio della Medicina Forestale. Questi assiomi sono assolutamente condivisibili o addirittura sovrapponibili con alcune delle linee guida della filosofia ispiratrice della Medicina Forestale. Si può parlare, forse, di Gestalt Forest Therapy?

Cap. 3

Dalla Gestalt-Therapy alla Medicina Forestale

Non troveranno nessun animale

- tranne l'animale domestico, già infettato dall'umanità -

nessuna pianta che impedisca la propria crescita.

Fritz Perls

ADATTAMENTO CREATIVO

“L’adattamento creativo è il risultato della spontanea forza di sopravvivenza che consente all’individuo di differenziarsi dal contesto sociale, ma anche di esserne pienamente e significativamente parte. Ogni comportamento umano, anche quello patologico, è considerato un adattamento creativo”. (5)

E un'altra definizione: *“Il bisogno dell’organismo cerca un oggetto, cerca una risposta dell’ambiente. [...] La creazione è legata alla novità: è la scoperta di una nuova soluzione, la creazione di una nuova configurazione, di una nuova integrazione a partire dai dati disponibili”* (6).

Ecco due definizioni di “adattamento creativo” ricavate da testi di psicoterapia della Gestalt.

In modo parallelo la medicina forestale e l'osteopatia vegetale ci ricordano come il mondo vegetale sia *“maestro nell’arte dell’adattarsi”*. ...e soprattutto *“Come valutare la salute? Valutando la capacità di adattamento”*.

La Medicina Forestale ci ricorda, riprendendo gli studi di Hans Selye sullo stress, come la salute venga mantenuta o ripristinata attraverso processi omeostatici o allostatici.

“I Meccanismi Omeostatici sono perennemente in atto nel nostro corpo e nella nostra mente, in modo molto rapido. Si riferiscono alle capacità di mantenere sempre costanti i parametri anche se qualche stimolo è stato in grado di alterarli. Obiettivo dei Meccanismi omeostatici è di mantenere stabile l’equilibrio standard”.

“I Meccanismi Allostatici, al contrario, sono attivati per brevi periodi e più lentamente, e si riferiscono alle capacità di riuscire a variare i parametri quando le condizioni generali esterne al sistema sono variate stabilmente. Obiettivo dei Meccanismi Allostatici, ben più complesso e integrato, è quello di variare in modo stabile i valori dei parametri relativi all’equilibrio standard.” (7)

Oggi che a livello “macro” siamo tutti immersi per la stragrande maggioranza del nostro tempo in un mondo quasi del tutto antropizzato, e a livello “micro” si rileva – per esempio nel contatto con i miei pazienti - l’incremento di disturbi psicologici basati su una perdita di senso, su un’ansia libera e diffusa, su depressioni striscianti – come già prevedeva l’OMS alcuni anni fa – che rimandano spesso a quel *deficit di natura* individuato da Richard Louv, il ripristino di un equilibrio (interno/psicologico ed esterno/sociale) diventa un obiettivo prioritario per ciascuno di noi.

L’adattamento creativo oggi non può prescindere dal recupero di una dimensione forestale e naturale che è inscritta nel nostro DNA, pena l’aggravarsi di disturbi e fenomeni alienanti e distruttivi come, per esempio, le conseguenze dei lockdown dovuti alla recente pandemia di Covid-19 ha ben evidenziato, soprattutto nei comportamenti di bambini, adolescenti e giovani adulti.

“Ci siamo quasi totalmente dimenticati da dove veniamo e chi siamo veramente (Esseri del Bosco) e ci sembra di appartenere più al mondo industriale e consumistico che a quello naturale. Eppure, dentro di Noi, nel nostro DNA, abbiamo “iscritte” profondamente le piante e la Natura, abbiamo orologi biologici che ci connettono sempre e comunque alla ciclicità dello scorrere del giorno, della notte, delle stagioni (e oggi questi orologi fanno fatica a sincronizzarsi con i ritmi delle nostre macchine): i nostri ritmi biologici, ormonali, emozionali e i nostri bisogni ciclici sono connessi comunque alla Natura”. (8)

L’adattamento creativo della Gestalt-therapy *che cerca una risposta nell’ambiente*, trova oggi nell’approccio e nelle pratiche della Medicina Forestale “la risposta” adeguata alle esigenze e alle urgenze del nostro vivere sbilanciato e fuori dai ritmi naturali.

Il progetto di psicoterapia individuale o di coppia per adulti - non lavoro con i bambini! – può assolutamente integrare i due diversi ma convergenti approcci: Gestalt-therapy e Medicina Forestale e trarre beneficio da ciò.

ORGANISMO/AMBIENTE

La Gestalt-Therapy (che subito si presenta come Gestalt-Ecology!) pone fin dalla sua nascita - ufficialmente risalente al 1951 con la pubblicazione del libro di Fritz Perls: *“Teoria e pratica di Terapia della Gestalt”*. *Vitalità e accrescimento della personalità umana*” - una relazione imprescindibile: ogni soggetto non può essere disgiunto dal suo ambiente in cui è immerso e con cui condivide le regole e le leggi di quel contesto. *“In ogni indagine di natura biologica, psicologica o sociologica, è sempre necessario cominciare con l’analizzare il rapporto che intercorre tra l’organismo e il suo ambiente. [...] Questa integrazione tra l’organismo e il suo ambiente nello svolgimento di ogni funzione la chiameremo ‘campo organismo/ambiente’”* (9)

Nell’organismo/ambiente il soggetto è collegato e “dipende” dal suo ambiente nel proprio “esserci nel mondo”. La dinamica organismo/ambiente permette di integrare due “punti di vista” utilizzando una doppia focale che dà movimento e ricchezza di elementi e di significati.

In medicina forestale il concetto di “Olistoma”, cioè: *“Il rappresentante unitario degli Organismi Vegetali, inteso nella sua Olistica e Indivisibile Interezza, contrapposto all’Individuo, rappresentante unitario degli Organismi Animalì”* (10) sembra porre un diverso punto di osservazione nella dinamica Organismo/Ambiente.

Tuttavia è difficile scindere un organismo dal suo ambiente. In natura diventa una operazione forzata, ma anche a livello di relazione psicologica non possiamo disgiungere un bambino dalla sua mamma o care-giver o un soggetto dal suo contesto di vita e di contatti, o quel particolare paziente da quello specifico terapeuta.

A questo proposito un’altra definizione della Gestalt-Therapy ci può aiutare a comprendere che non c’è opposizione tra l’approccio della Gestalt e la Medicina Forestale: *“Organismo e ambiente sono in un rapporto di reciprocità, l’esperienza è unitaria, non può essere rimandata a ciascun termine della relazione, ma deve essere ricondotta alla comune realtà del campo che si crea continuamente attraverso l’interazione reciproca delle sue componenti. [...] In quanto gestalt intera che comprende sia la figura che lo sfondo, il campo include le molte possibilità dell’evento fenomenologico”*. (11)

Purtroppo l’esperienza quotidiana ci rimanda spesso il culto dell’individuo – l’Io come soggetto e come lo conosciamo oggi prende forma a partire dal Rinascimento e si instaura dal XVII° sec. (12) – e il posizionamento narcisistico di molti “sapiens” che

schiacciano i propri simili e la natura, e gli effetti, come si dice, sono sotto gli occhi di tutti!

In natura l'intelligenza collettiva o di sciame (swarm intelligence) definita come: *“Proprietà di un sistema in cui il comportamento collettivo di agenti (non sofisticati) che interagiscono localmente con l'ambiente produce l'emergere di pattern funzionali globali di sistema”* (13) favorisce la crescita di sistemi auto-organizzati quali un bosco o una colonia di insetti in cui nessun individuo conosce lo stato globale del sistema.

In qualche modo nel gruppo di psicoterapia della Gestalt si - il termine “gruppo”: *“Da una radicale significante della lingua celtica e germanica crup=riunire, ammassare, affine all'illirico klupko=gomitolo”* (14) - *“afferma l'unicità e l'autonomia del processo di gruppo rispetto all'individuo. Oltre a ciò, in virtù della prospettiva fenomenologica e di contatto, essa considera l'emergere delle figure di gruppo come il contributo individuale che crea la ‘musica’ del gruppo. Individuo e gruppo non sono due realtà distinte”* (15).

L'organismo individuale, sia a livello ontogenetico che filogenetico, porta con sé le potenzialità di quella specifica specie. Lo studio della Medicina Forestale mi ha permesso però di scoprire che noi umani abbiamo percentuali assolutamente irrisorie di materiale genetico che ci differenziano da tante altre specie animali e vegetali.

A livello psicologico il cosiddetto soggetto è in realtà il risultato di tutti i suoi contatti e relazioni che già molto prima della sua nascita lo hanno immaginato e “costruito” fino poi ad arrivare nel percorso di crescita ad una sua identità individuale con la quale può operare scelte. L'individuo contiene in sé tante altre persone, personaggi e voci – non pensiamo subito ad aspetti psicotici! Abbiamo tutti questa dimensione! - che discutono e spesso sono in conflitto tra loro: in psicoterapia della Gestalt si fanno proprio parlare le varie parti del soggetto tra loro per arrivare ad una integrazione che come già detto sopra non significa sintesi, ma come in uno strumento musicale accordi tra tante note che danno molte possibilità espressive.

Se l'individuo può essere considerato in qualche modo “un gruppo”, di converso un gruppo può essere considerato un “individuo a sé stante”, un organismo con regole e dinamiche che si autoregolano e che, specialmente in gruppi di pari, portano ad una auto-organizzazione.

Per complicare ancora di più il tutto posso dire che se ogni individuo contiene in sé un gruppo di persone, il gruppo diventa perciò il “gruppo dei gruppi”. A parte il gioco di parole, è però verosimile che ciascuno di noi riversa nelle proprie appartenenze

tanti aspetti precedenti, o esperienze o vissuti e storie che poi possono diventare patrimonio di quel particolare “ecosistema relazionale” di gruppo – occorre anche dire che queste “appartenenze” precedenti spesso si rivelano ostacolo nelle nuove situazioni o configurazioni: vedi il conflitto tra le “regole” tra le diverse famiglia di origine di due fidanzati che si apprestano a costruire un loro nuovo nucleo.

In natura, ma **“noi siamo natura”!** tutto ciò è scontato. L’epigenetica ci mostra come tutto ciò che si attiva o si frequenta diventa poi patrimonio di quel contesto o di quella specie. Le contaminazioni, soprattutto, per esempio le ibridazioni di molte specie vegetali, ci indicano che il nostro desiderio di incasellare e classificare resta molto spesso deluso dalle “magie” naturali e dalle trasmutazioni

che soprattutto caratterizzano il mondo vegetale.

Questo tema ci porta al terzo caposaldo condiviso tra Medicina Forestale e Gestalt-therapy.

L’OLISMO

Ho già citato sopra il concetto di “Olisoma” e quello di “Intelligenza di sciame” che caratterizzano l’approccio olistico della Medicina Forestale. In termini ancora più chiari la Medicina Forestale ci introduce il concetto di “Sistema o Senso Neurovegetale diffuso (SND)” con il quale *“intende l’organizzazione non gerarchica ma olistica dei sistemi di percezione e di reazione degli organismi vegetali, oggetto di ricerca della moderna Neurobiologia Vegetale, utile sia per comprendere le modalità di analisi e di risposte vegetali alle sollecitazioni, ma anche per impostare un Metodo diverso e più Sistemico di Pensiero Scientifico, orientato allo sviluppo di tecnologia innovativa basata sull’Intelligenza di Sciame tipica dei network e delle Piante”* (16).

Anche la terapia della Gestalt fa riferimento alla teoria olistica:

“Col termine olismo (totalità) Smuts (1926) indica un fattore che si pone alla base della vita e dell’evoluzione dell’universo. La totalità è, a suo giudizio, ciò che conferisce una struttura, una conformazione specifica a ciascuna delle parti e al contempo le organizza fra di loro.

La totalità, però, non è un terzo al di sopra delle parti che la compongono, ma consiste nelle parti, nella loro unione e nelle nuove relazioni che da questa unione derivano. Anche la personalità può essere considerata come una totalità composta da diverse tendenze e attività (parti). Anzi, in un’ottica olistica, la personalità ha la funzione specifica di mantenere nell’unità e nell’armonia le diverse tendenze e attività, pur nel loro continuo evolversi. Nella misura in cui si realizza una tale

‘unità olistica’, viene raggiunta una integrazione delle diverse tendenze, risulta composto il conflitto interno e scongiurata ogni forma di deterioramento psicologico. [...] Il comportamento [umano] è sempre organizzato e coinvolge sempre l’intero organismo in relazione al campo. Nei processi vitali, [sostiene] Goldstein (v. Goldstein, 1939; 1940), è l’organizzazione del comportamento a controllare le parti e non viceversa. Da qui la sua critica a tutte le teorie della pulsione e della riduzione della tensione, le quali isolano tali parti del comportamento, senza alcun riferimento alla totalità organizzata dell’organismo. Quest’ultimo, infatti, in quanto totalità o ‘Sé’, ha una funzione organizzante dalla quale non è possibile prescindere e sul cui sfondo soltanto ciascuna parte acquista un suo specifico significato”. (17)

L’organismo è un tutto: come scriveva Kurt Goldstein nel 1934: *“Qualsiasi cambiamento in una parte dell’Organismo è accompagnata da un cambiamento nelle altre parti”* (18). Qualsiasi organismo ha una sua autoregolazione. Goldstein aggiunge che: *“Ogni reazione è una “reazione Gestalt” del tutto nella forma di una struttura figura-sfondo...Questo vale sia per il corso di prestazioni così semplici quali i riflessi, sia per gli atti volontarie per le percezioni”*. (19)

Anche il pianeta Terra è un tutto. Il famoso effetto “Butterfly” – per cui “il battito di una farfalla in Brasile diventa un tornado in Texas”, magari è una esagerazione...ma il taglio o gli incendi della foresta amazzonica e non solo, certamente stanno sconvolgendo il clima mondiale – è *rappresentativo di un qualsivoglia piccolo cambiamento nelle condizioni iniziali del sistema che conduce a conseguenze su scale più grandi* (20).

L’ipotesi “Gaia” formulata nel 1979 da Lovelock ci dice che: *“ogni tentativo di razionalizzare una biosfera soggiogata, su cui regna l’uomo, è destinato al fallimento, come il concetto simile del colonialismo benevolo...L’ipotesi Gaia implica che lo stato stazionario del nostro pianeta include l’uomo come parte di un’entità molto democratica o come suo partner”* (21).

In particolare, il Regno Vegetale ha sviluppato *“l’Intelligenza Diffusa secondo il Sistema delle Reti che non prevede la presenza di Organi Gerarchicamente più importanti localizzati in parti ben distinte, ma Ogni Parte può rappresentare come in un Ologramma, il Tutto e quindi le Parti sono in effetti il Tutto”* (22).

L’approccio olistico, in realtà, dovrebbe orientare non solo l’esperto in medicina forestale o lo psicoterapeuta della Gestalt, ma tutti coloro che operano in sistemi complessi - dal medico, al

progettista, al politico – e visto che anche chi raccoglie i rifiuti opera in un sistema complesso, il pensare e soprattutto l'agire olistico riguarda anche lui/lei.

Rientrando in ciò che mi compete, ecco un'altra applicazione dell'olismo in psicologia della percezione.

La Psicologia della Gestalt - Koffka, Wertheimer e Kohler – avevano rivoluzionato la precedente psicologia associativa della percezione attraverso le famose leggi: vicinanza, somiglianza, figura/sfondo, chiusura, destino comune, continuità di direzione, pregnanza, esperienza passata. Tali “leggi” sono poi state “tradotte” nell'approccio della psicoterapia della Gestalt.

Per esempio la legge percettiva della chiusura per cui la nostra mente tende a completare una figura partendo da un dettaglio (la parte per il tutto) - se vedo la coda di un cane dietro un palazzo ricostruisco con la mente tutto l'animale magari anche la razza – diventa in PDG (psicoterapia della Gestalt) il tentativo della mente di concludere esperienze non finite (per esempio quelle traumatiche) i famosi “unfinished business”; se ciò non avviene tutte le volte si ricomincia da quel vissuto rimasto in sospeso e da lì la sofferenza si ripresenta.

FENOMENOLOGIA

La percezione, partendo proprio dall'osservazione, è la determinante principale del modo di operare in Gestalt-Therapy. Il terapeuta gestaltico non formula teorie preconcepite, non applica un protocollo rigido, non forza ciò che accade nella relazione in un suo modo di interpretare e..., anche se è difficile non avere “giudizi”, la sospensione del giudizio è l'unica attenzione a cui “deve” veramente attenersi. La focalizzazione sul “qui ed ora”, sul vissuto e le emozioni del paziente, derivano in parte dal contributo della psicologia della Gestalt ma soprattutto dall'approccio fenomenologico.

La fenomenologia prende le mosse dalla filosofia husserliana. Dopo le grandi strutturazioni filosofiche prima kantiana, poi hegeliana e infine marxiana, Husserl ritorna all'esperienza. La fenomenologia *“designa lo studio dei fenomeni in ambito filosofico per come questi si manifestano, nella loro apparenza, alla coscienza intenzionale del soggetto, indipendentemente dalla realtà fisica esterna, il cui valore di esistenza viene messo per così dire «tra parentesi»”* (23).

La realtà condivisa certamente esiste, ma il vissuto emotivo di ciascuno di noi rispetto ad una stessa situazione può essere addirittura opposto.

La medicina forestale da un lato persegue una marcata attenzione verso la ricerca scientifica attraverso studi e scoperte continue

che certificano sempre di più l'articolazione, la complessità e la bellezza del mondo vegetale, ma...” *gli alberi e le piante vanno studiati non solo con il rigore della ragione, ma anche con le emozioni e le abilità dei nostri sensi. Lasciamo che udito, vista, tatto, olfatto e gusto ci accompagnino verso una migliore conoscenza del Regno Vegetale*” (24).

La Medicina Forestale coniuga tre istanze: quella scientifica, quella esperienziale/psicologica e quella spirituale che si integrano e si completano a vicenda.

Da un lato gli studi scientifici, soprattutto attraverso le scoperte della neurobiologia vegetale, aprono nuovi mondi e scenari impreveduti sulla capacità delle Piante di interagire tra di loro e con gli altri esseri viventi.

Michael Pollan nel libro *La botanica del desiderio*, si domanda se determinate scelte che il genere umano si attribuisce (per esempio la coltivazione intensiva di patate piuttosto che di meli) e che hanno orientato lo sviluppo stesso della società umana, siano state in realtà fortemente condizionate dalle stesse piante che in quel modo garantivano il loro sviluppo e la loro diffusione – la stessa domanda potremmo farcela rispetto ai batteri che ci abitano nel microbioma e non solo: sono “Io” che decido di mangiarmi una pizza o sono i miei batteri (di un certo tipo e magari non sempre così sani per l'organismo!) che mi convincono a prendermi quella pizza?

La neurobiologia vegetale, soprattutto attraverso gli studi di Stefano Mancuso e del suo prestigioso centro: il LINV (Laboratorio Internazionale Neurobiologia Vegetale) di Firenze ha scoperto che le piante posseggono molti più sensi di noi umani, poiché accanto ai cinque sensi conosciuti, hanno la capacità di percepire: umidità, gravità, campi elettromagnetici, percentuali di sostanze chimiche fino alla “*straordinaria capacità dei vegetali di rendere innocui alcuni degli inquinanti più pericolosi per l'uomo (che in genere egli stesso produce) e di disinquinare terreni e acque*” (25) e tanto altro.

Dall'altro, l'approccio della Medicina Forestale nella relazione tra albero ed essere umano attraverso le pratiche che ho potuto sperimentare durante le immersioni forestali, è molto simile all'approccio fenomenologico della Gestalt-Therapy, certamente anche con una focalizzazione su di un atteggiamento “mindful”. La fenomenologia, come già visto, pone l'accento sull'esperienza, sul qui ed ora, sul vissuto e l'emozione che scaturiscono da un incontro tra persone o con un albero.

Tre parole possono, secondo me, evidenziare meglio questo approccio: Osservazione, Presenza, Emozione.

a) L'Osservazione è il processo attraverso il quale osservando qualcosa fuori di me (la natura, gli alberi) osservo meglio me stesso: *“crediamo che esista una netta linea di confine tra il nostro corpo e la realtà esterna solo in virtù delle nostre convinzioni radicate...siamo sintonizzati costantemente con la realtà che ci circonda, la nostra esistenza è parte di questa continua sintonizzazione tra dentro e fuori, tra sé interno e realtà esterna, tra interiorità e apertura al mondo”* (26)

b) La Presenza è basata sulla “consapevolezza” del nostro sentire. Se la Gestalt-Therapy invita la persona a ritornare alla sensorialità (tutto il primo libro di Fritz Perls è pieno di esercizi, per es. masticare 40 volte un pezzo di pane prima di ingoiarlo), la medicina forestale fonda la presenza sul “campo di coscienza unificato” e attraverso i cinque sensi ci indica pratiche che ci fanno accedere in maniera più profonda alla relazione con l'Universo (per es. le pratiche di “touching”, “grounding”, “barefooting”, “smelling”, “tasting”, “observing”, “hearing”).

c) L'Emozione *“situa il soggetto in uno specifico luogo esistenziale e di appartenenza. L'emozione favorisce l'idea di movimento (e-movere), il possibile percorso da intraprendere, il verso dove che porta il soggetto da una situazione all'altra”* (27). Quando l'emozione ci travalica e sembra che non riusciamo ad uscirne (soprattutto: la rabbia, la tristezza, il dolore) allora *“la Natura può avere, non solo in quanto metafora ma come opportunità concreta per scaricare l'emotività in eccesso”* (28). Nelle pratiche di Medicina Forestale le emozioni possono essere affidate senza vergogna agli Alberi, che possono farsene carico e custodirle oppure liberarle.

Prima di continuare voglio soffermarmi sull'aspetto spirituale che la Medicina Forestale porta nel suo bagaglio innovativo e nel suo messaggio e che viviamo durante le immersioni forestali.

Jung parla del “senso dell'albero” che secondo lui risiede *“nel misterioso Flusso Vitale che circola nel cuore del pianeta. Jung seppe cogliere...il senso di affinità dell'Uomo con le Piante. Noi siamo Piante che camminano (e non lo sappiamo), mentre le Piante sono “Umani con foglie e radici”, e ne sono perfettamente consapevoli”* (29).

Prima di Jung, Marsilio Ficino scriveva: *“La terra ha un'anima. Lo mostra il fatto che la pianta e le pietre crescono soltanto nella misura in cui affondano le loro radici nella terra...La virtù vegetativa, dunque, non è specifica bensì comune, nel senso che essa si trova nell'anima della terra”*. (30)

Ciò che fonde in un unico nucleo l'aspetto scientifico, quello emotivo e quello spirituale è proprio **l'intenzione**.

L'intenzionalità di contatto in Gestalt- Therapy fa riconoscere la vera natura di qualsiasi “movimento tra esseri umani e lo stesso, possiamo dire, avviene in Medicina Forestale.

L'intenzione parte da un desiderio cioè da una emozione, si nutre di un valore cioè di una parte etica ma anche spirituale e si attua attraverso un percorso anche scientifico che ci porta a capire e a sentire di più.

Capitolo 4 **Il Progetto di “Psicoterapia Selvatica”**

*Gli effetti positivi degli
Alberi sul benessere
mentale durano più a
lungo di quelli indotti
da eventi molto felici
ma circoscritti*

Qing Li

Il progetto di “Psicoterapia Selvatica” prende forma dal mio desiderio di integrare la Psicoterapia con la Medicina Forestale. Come ho cercato di illustrare nel terzo capitolo ci sono in realtà molti punti di convergenza e di contatto tra l'approccio della Gestalt-Therapy e quello della Medicina Forestale.

Durante l'anno di corso ho spesso pensato a “come” attuare percorsi e immersioni forestali, coniugandoli con la mia professione di psicoterapeuta.

Il luogo in cui vivo e lavoro, la città di Pesaro non ha boschi nelle sue vicinanze. È una città di mare e per trovare qualche bosco occorre spostarsi verso l'interno, salvo boschetti di proprietà privata in ville; a parte il parco del San Bartolo che si affaccia sul mare e che offre alcune possibilità di piccole macchie mediterranee...ma non è così comodo da raggiungere!

A questo punto ho ritenuto di utilizzare il parco cittadino denominato “Parco Miralfiore” ex-proprietà della nobile famiglia Albani di Pesaro e da circa più di venti anni acquisito dalla città.

Ecco la descrizione del parco: *“Nel cuore della città, a ridosso della stazione ferroviaria collegata da un sottopassaggio, si estende il parco urbano del Miralfiore.*

Lascito della storia e delle sue famiglie più in vista (Della Rovere, Castelbarco Albani) questa area verde dalla dimensione di circa 20 ettari, è il cuore della città.

Il giardino della villa, privato e non visitabile, è all'italiana ed è attorniato da un bosco storico (in parte pubblico) che

conserva esemplari vetusti e spettacolari pini domestici e d'aleppo, lecci, rovelle, tigli.

Parte della proprietà (oggi pubblica) era una florida azienda agricola. Al suo interno sono visibili elementi di un antico paesaggio agrario- frammento della campagna pesarese nel centro città- come filari di alberi da frutto e di salici lungo i fossi, la parcellizzazione dei campi per antiche rotazioni, tracce di antiche vigne con tutori vivi.

Il parco è attraversato da una pista ciclabile e da una pedonale, sopraelevata, circondata da alberi e cespugli ben coltivati che offrono una visione particolare e sedute suggestive.

Sul lato fiume si trova un'area di circa 8 ettari recintata all'interno della quale c'è un ampio lago e un'area naturalistica progettata per favorire la biodiversità animale e vegetale. Il lago è meta di scolaresche anche per la presenza di svariate specie di volatili: aironi cenerini, cormorani, qualche coppia di gallinelle d'acqua, martin pescatori ed una nutrita colonia di anatre domestiche.

Tra le due porzioni di lago adibite una a stagno e una a lago piccolo, passa un breve tunnel che permette la visione di un piccolo osservatorio subacqueo.

Uno spazio dedicato alle farfalle con piante nutrice e nettariifere ed un passaggio coperto con vista su una valle con grandi pietre, conducono poi al capanno per birdwatching ed al bosco igrofilo (amante dell'umidità).

L'area naturalistica sviluppa un progetto didattico con l'obiettivo di unire attività ricreative, educative e di rispetto per l'ambiente. Il progetto permette di condurre ricerche, osservazioni e studi.

Ai lati di via Solferino e via Cimarosa sono presenti due aree rimboschite già nella prima metà del secolo scorso dove si trovano essenzialmente piante di conifere, usate comunemente in quel periodo per attecchimenti veloci. Grandi spazi aperti erbosi ed un bar vicino ad una fontana sono pensati per il relax. Il parco è ideale per chi vuole fare attività fisica. (31)

La location, dopo un paio di accurati sopralluoghi, mi è sembrata molto adatta per poter accogliere esperienze di Psicoterapia Selvatica coniugando appunto ciò che faccio da più di trent'anni, cioè lo psicoterapeuta, inserendo l'approccio della Medicina Forestale.

Il "setting" da me individuato è così composto: una alta siepe di rovi (more e altre piante), posta a lato di uno dei sentieri del parco e vicino ad un fitto boschetto di lecci e altre piante, favorisce la giusta privacy per una seduta di psicoterapia selvatica.

Dietro alla siepe di rovi ho trovato una panca di legno – chissà chi ce l'ha messa? Nulla è a caso! - che è perfetta per superare le eventuali difficoltà e/o imbarazzi, specialmente durante il primo incontro, di sedersi a terra e per evitare eventuali umidità del terreno.

Di fronte alla siepe, sorgono cinque alberi di robinia o pseudo acacia che a vista sembrano avere tra i quaranta e cinquant'anni. Poi davanti tutto prato libero e molto verde in cui lo sguardo può spaziare. Il prato è spesso meta di uccelli, che dal vicino fiume "Foglia", vengono a riscaldarsi o a mangiare. In fondo una collinetta con sopra giovani alberi e arbusti chiude il paesaggio, mentre a sinistra si vedono filari di alberi da frutto: cachi e peri della vecchia azienda agraria e subito dopo c'è una strada di breccia bianca attraversata dalle biciclette.

È chiaro che tutto il parco può diventare "setting" di psicoterapia selvatica, ma forse per un mio bisogno di "sicurezza" nelle esperienze sviluppate con alcuni pazienti sono partito dal luogo sopra descritto.

La ricerca scientifica ha evidenziato che *"trascorrere del tempo nelle foreste aiuta a ridurre i livelli di cortisolo e la pressione sanguigna, contribuisce a una maggiore stabilità...un'associazione positiva tra sollievo dallo stress e ricreazione nelle foreste... livelli di stress più bassi quando esposti ad aree boschive"*. (32)

La ricerca scientifica ha dimostrato, inoltre, che *"il crescente riconoscimento pubblico degli alberi urbani come una componente essenziale di ambienti favorevoli alla salute". "L'implementazione degli alberi come intervento sanitario in una comunità è un investimento a lungo termine, anche pluridecennale"*. (33)

Come già sostenuto da Stefano Mancuso: *"Ritrovarsi, passare del tempo nel Bosco, tra gli Alberi, ha tali e tanti positivi effetti sulla nostra Salute fisica e psichica, che la cura delle Foreste dovrebbe essere ambito della Sanità più che dell'Ambiente."* (34)

Un'altra ricerca effettuata in Corea ha evidenziato che: *"La percezione di ristoratività delle foreste ricreative e dei parchi nazionali è risultata superiore a quella delle foreste urbane... Si ritiene che il fatto che i parchi nazionali e le foreste ricreative siano più lontani dalle città rispetto alle foreste urbane contribuendo al senso di recupero"*.

La stessa ricerca, però sostiene anche: *"lo stress socio-psicologico non era diverso nei tre tipi di foresta. Questi risultati significano che l'ambiente forestale potrebbe essere efficace indipendentemente dal tipo di spazio forestale per alleviare lo stress"*. (35)

D'altronde lo stesso Qing Li riprende una frase dell'architetto verde Frederick Law Olmsted che afferma: *“Ammirare il panorama impegna la mente senza affaticarla, e al contempo la mantiene in esercizio; la tranquillizza e le infonde energia. Così, grazie all'influenza della mente sul corpo, si ottiene l'effetto di rigenerare, riposare e rinvigorire l'intero organismo. Insomma, i parchi sono perfetti per sentirsi rilassati e tonificati.”* (36)

A fronte di tutto ciò il progetto di “psicoterapia selvatica” può iniziare a prendere forma.

Capitolo 5

Le caratteristiche della psicoterapia selvatica

La capacità e la volontà di compiere buone scelte e prendere decisioni sagge non è determinata dalla genetica: è una dote che si impara, e le piante possono essere ottime insegnanti.

Monica Gagliano

A) *La biofilia*

Perché portare la psicoterapia dentro un parco urbano?

La risposta risiede nel concetto di biofilia: *“Già lo psicoanalista Erich Fromm aveva descritto la biofilia come una proprietà biologica degli esseri umani (“L'uomo è biologicamente dotato della capacità di biofilia (...)", Fromm, 1973, p. 366). Nel 1984 il biologo evoluzionista e mirmecologo Edward O. Wilson ha introdotto l'ipotesi della biofilia.*

Egli definì la biofilia come "la tendenza innata a focalizzarsi sulla vita e sui processi simili alla vita" (Wilson, 1984, p. 1). In seguito Wilson ha esteso la sua definizione di biofilia aggiungendo una clausola che si riferisce all'aspetto emotivo del concetto di biofilia. "Il fenomeno è stato chiamato biofilia, definita come l'innata tendenza innata a concentrarsi sulla vita e sulle forme di vita e, in alcuni casi, ad affiliazione emotiva con esse (Wilson, 2003, p. 134)". (37)

Lo stare all'aperto in un parco, invece di stare al chiuso in uno studio o ambulatorio, permette alla coppia paziente-terapeuta di riattivare il sentimento della biofilia. Come suggerisce Wilson, si riattiva l'affiliazione emotiva con le forme di vita, attraverso i sensi – vista, udito, tatto, odorato e gusto – e ciò rimette in moto,

a livello filogenetico, le nostre origini che provengono dal vivere nelle foreste e nelle savane.

A questo proposito l'autrice dell'articolo, Clemens G. Arway sottolinea *“che la maggior parte dei parchi urbani e degli spazi verdi sono progettati secondo l'archetipo del paesaggio della savana (aree erbose con alberi solitari e gruppi di alberi). Al di là degli architetti del paesaggio questa impostazione degli elementi verdi è ampiamente accettata come vantaggiosa per quanto riguarda l'impatto ricreativo sui visitatori umani”*.

Nuovi significati, sentimenti e pensieri o silenzi, possono così emergere durante le sedute di psicoterapia selvatica. Lo spazio si allarga; la variabile tempo si dilata; gli odori e i profumi - b-voc e terpeni – trainano nuove sensazioni, lo sguardo può rilassarsi di fronte alla vista di piante, prati; l'udito può percepire suoni diversi: fruscii o canti di uccellini e tanto altro; attraverso il tatto sia il paziente che il terapeuta possono toccare alberi e arbusti fino ad abbracciarli e a confondersi con essi!

B) Psicoterapia Outdoor o Psicoterapia Selvatica?

La psicoterapia “outdoor” viene proposta da molti colleghi già da diversi anni e in alcuni casi da molti anni. La recente pandemia da Covid-19 ha fatto esplodere molte esperienze di psicoterapia outdoor. I vantaggi della psicoterapia outdoor vengono sintetizzati nelle parole di questo collega: *“ci sono numerosi studi che dimostrano come la parte più interessante dell'incontro è dopo la sua fine, cioè quando il paziente è pronto per uscire: spesso nello studio si creano delle dinamiche che lo irrigidiscono, come se si calasse in un ruolo fisso; proiettarsi in una dimensione esterna lo aiuta ad essere più sincero e meno inibito”*, così spiega il collega Andrea Spatuzzi (38).

Per quanto riguarda studi scientifici già accreditati, una meta analisi basata su 38 articoli, dal 1994 al 2009, relativo alle esperienze di terapie outdoor (non solo psicoterapia, ma anche counselling) riporta le seguenti conclusioni: *“Gli operatori della salute mentale hanno iniziato a sfruttare la capacità riparativa della natura sfidando le convenzioni e portando all'aperto le terapie di parola”* e *“Il contesto esterno per la terapia variava in intensità, da sedute o passeggiate in parchi urbani e boschi a spedizioni in zone selvagge e remote. L'ambiente esterno ha fatto da sfondo passivo alla terapia o è stato incorporato più attivamente attraverso l'analisi comportamentale, la costruzione di relazioni, la metafora, la terapia narrativa, il gioco di ruolo, il modellamento e la stabilizzazione”*

In particolar modo occorre sottolineare una affermazione in uno di questi articoli che si riferisce alla terapia “one to one” tipica della psicoterapia: *"Il nostro lavoro prevedeva la conduzione di terapie con individui in spazi naturali nell'arco dell'ora di terapia tradizionale. Questo lavoro era molto simile al lavoro individuale svolto in una stanza con un cliente, ed era tipicamente svolto nella 'natura vicina' come parchi e boschi".* (39)

Qual è dunque la differenza tra psicoterapia outdoor e psicoterapia selvatica?

In realtà ci sono molti punti in comune, solo per citarne alcuni:

- ✓ Biofilia come atteggiamento e cultura di base tra paziente e terapeuta,
- ✓ Analisi delle interazioni naturali
- ✓ Costruire relazioni con la natura
- ✓ Nuove narrazioni;
- ✓ Distrazioni
- ✓ Adattamenti
- ✓ Libertà
- ✓ Olismo
- ✓ Interconnessione

Questi ed altri punti in comune descrivono un panorama di terapie psicologiche, psicoterapeutiche o di counselling “outdoor” che possono avere tante applicazioni a secondo dei bisogni del paziente/cliente e anche del “protocollo” o modello che viene applicato dall’operatore/terapeuta.

Molti degli articoli citati descrivono una “walking therapy” in natura con un coinvolgimento più o meno attivo delle forme naturali che ricorda i percorsi “peripatetici” di Aristotele.

La psicoterapia outdoor, forse, continua a mantenere centrale la relazione paziente-terapeuta, mettendo sullo sfondo (ma ci sono esperienze anche diverse!) il rapporto con le Piante.

La psicoterapia selvatica vuole mettere al centro proprio la relazione tra il cosiddetto paziente con la Natura, le Piante e gli Alberi. Il terapeuta perde, finalmente! il ruolo di “deus ex machina” della relazione terapeutica (un rapporto umano, troppo umano: direbbe Nietzsche) e acquista quello di facilitatore e di riattivatore di antiche e nuove possibilità tra l’uomo e l’albero di cui anche lui stesso ne beneficia.

C) La terapia implicita

Il concetto di implicito in psicoterapia appare recentemente. Fino a pochi decenni fa si ipotizzava e si incentivava la cura attraverso il “dicibile”: tutto poteva diventare parola.

Daniel Stern, psicoanalista statunitense, che ha approfondito attraverso l’*infant-research* la modalità di crescita e di sviluppo del bambino, ci dice che: *“Pensavamo che la conoscenza implicita lentamente diventasse linguistica ed esplicita, con lo sviluppo del linguaggio. Ora sappiamo che questo non è vero: la conoscenza implicita rimane implicita, si sviluppa in parallelo con la conoscenza esplicita ed insieme crescono su binari propri per tutto il resto della vita”*. (40)

Il concetto di “terapia implicita” in Medicina Forestale è immediato.

Quando entriamo in luoghi poco o meno antropizzati (foreste, boschi, ma anche parchi cittadini) subito cogliamo attraverso l’osservazione e lo “stare con”, percezioni e sensazioni nuove, rilassanti e benefiche rispetto al nostro vivere cittadino.

La ricerca scientifica ha ampiamente dimostrato gli effetti positivi sulla salute umana dello stare a contatto con gli alberi e con le foreste, come ci illustra Qing Li, le ricadute delle immersioni forestali sono di: *“ridurre della pressione sanguigna, alleviare lo stress, migliorare la salute cardiovascolare e metabolica, fa calare i livelli di zucchero nel sangue, stimolare la concentrazione e la memoria, mitigare la depressione, alzare la soglia del dolore, infondere energia, potenziare il sistema immunitario attraverso l’incremento delle cellule natural killer, accrescere la produzione di proteine antitumorali, aiutare a perdere peso”*. (41) ...e tutto ciò a livello implicito!

Le foreste, gli alberi, le piante sono apparentemente ma implicitamente ci parlano attraverso le loro forme, colori, odori, sapori e attraverso i contatti che abbiamo con loro.

Oltre a questo “allargamento percettivo implicito” che già permette una “ristrutturazione cognitiva e percettiva” della persona che entra in contatto con le piante; relativizza anche, per esempio i problemi ansiosi di un soggetto, ma non finisce qui.

La Natura comunica con noi a più livelli, senza che ce ne accorgiamo.

I linguaggi e gli effetti della relazione con la Natura attraverso lo *Shinrin Yoku*, approfonditi dalla Medicina Forestale, sono, in sintesi:

- 1) le forme, i fenomeni, i pattern; le configurazioni sensoriali percepibili dai nostri sensi, codice percettivo di benessere —> effetti misurati e misurabili sia soggettivamente che scientificamente
- 2) la biochimica, codice organico di reset e rigenerazione sistemica —> effetti misurati e misurabili sia soggettivamente che scientificamente
- 3) i campi energetici ed elettromagnetici. Codice biofisico di riequilibrio —> effetti misurati e misurabili sia soggettivamente che scientificamente
- 4) l'esperienza del piacere, della liberazione dallo stress, del benessere, della bellezza, generati dai precedenti linguaggi. Codice sistemico —> effetti misurati e misurabili sia soggettivamente che scientificamente
- 5) ripristino delle funzioni organiche ottimali, accelerazione processi terapeutici di recupero, rinforzo sistema immunitario. Codice sistemico —> effetti misurati e misurabili sia soggettivamente che scientificamente. (42)

Altri impliciti ancora più profondi, e per certi versi più significativi per i possibili cambiamenti del soggetto stesso, a livello del vissuto emotivo, immaginativo e corporeo si attivano nel soggetto al confine di contatto con l'albero.

È l'implicito della "presenza" stessa dell'albero che fonda "terapeuticamente" il rapporto in un setting di psicoterapia selvatica.

Ecco un "endecalogo" di funzioni che io riconosco all'albero nell'approccio della psicoterapia selvatica (ma altre persone potrebbero trovarne altre!)

MEDIATORE = Le piante mediano il sentire e il pensare del soggetto che può affidare all'albero emozioni, sentimenti o ansie che a volte lo travalicano.

PRESENZA = L'albero con la sua presenza costante nel tempo – è lì da prima di noi e sarà lì dopo di noi – infonde fiducia e stabilità soprattutto in persone che hanno a livello psicologico disturbi di mancanza di radici.

TESTIMONE = Seduta dopo seduta di psicoterapia selvatica l'albero di riferimento diventa testimone del percorso terapeutico e che può far ricordare al paziente i passaggi effettuati.

MADRE/PADRE O SORELLA/FRATELLO = Proprio nella seconda seduta di psicoterapia selvatica Lucia ha riconosciuto

nel suo albero-guida una figura paterna. Ma potrebbe essere anche una figura materna, ma nell'albero può essere riconosciuta una figura familiare magari assente o mancante come un fratello o una sorella.

AMICO/A = Ancor più l'albero a cui affidare il proprio vissuto e racconto è sicuramente un amico/a fedele che la persona introdotto in un percorso di psicoterapia selvatica può sempre ritrovare al di là della seduta di psicoterapia stessa.

CUSTODE = Con la sua discrezione e con la sua presenza "muta e viva" l'albero guida custodisce il sentire ed il pensare del paziente.

COMPAGNO DI VIAGGIO = Ecco un'altra funzione delle piante e degli alberi co-terapeuti nella pratica della psicoterapia selvatica. Seduta dopo seduta condividono in modo presente e silenzioso i dolori e le scoperte del paziente.

SOSTEGNO = Appoggiarsi all'albero, abbracciarlo, toccare la corteccia, le foglie, i rami, fiori e semi, è un esercizio che dà sostegno al soggetto in terapia, spesso in cerca di certezze di ciò che esiste fuori di lui, e non solo pensieri ed emozioni negativi o spaventosi dentro di lui/lei.

PARTI DEL SE' = L'albero è composto da tante parti (radici, fusto, rami, foglie, fiori, ecc.) che rappresentano a livello simbolico le "parti del Sé" come ben descritto dal Test dell'Albero. Attraverso l'attenzione che il soggetto in psicoterapia selvatica pone ad una certa parte può, per analogia, favorire aspetti relativi a specifiche parti del Sé.

CAMBIAMENTO CICLICO = L'albero si rinnova ogni stagione. Ogni stagione porta una nuova configurazione: dalle gemme primaverili, ai frutti estivi, alla caduta delle foglie in autunno, allo sviluppo sotterraneo delle radici in inverno. Anche il paziente può desiderare il suo cambiamento. Ma nello stesso tempo può accettare i suoi periodi più difficili per poi rifiorire in un altro momento.

ACCETTAZIONE PROFONDA = La psicopatologia è oggi caratterizzata dal senso di inadeguatezza, dalla vergogna, dalla perdita di senso. L'albero da un lato può accogliere e raccogliere queste emozioni così disturbanti, dall'altro lui attraverso il suo esistere e la sua forma non sempre perfetta ma spesso carica di ferite subite nel tempo, di rami storti, di radici che affiorano, può

dare l'esempio di un esserci con tutti i "difetti" e le "bellezze" presenti.

Il terapeuta, come scritto sopra, può far avvenire questo incontro tra il paziente e l'albero, mettendosi da parte e lasciando fare alle energie e alle dinamiche implicite e universali che si muovono comunque.

“Sebbene i clienti proveranno differenti emozioni durante una sessione di terapia forestale, le guide non devono prescrivere nessuna particolare emozione. Ciò è necessario per permettere ai clienti di scegliere la profondità emozionale della loro esperienza in un modo che sentono sicuro e confortabile per loro. Le guide offrono gli esercizi e le attività di terapia forestale in modo che i clienti si sentano liberi di coinvolgersi nel modo più giusto per loro, e tanto profondo quanto loro vogliono, nel tempo assegnato. I clienti sono guidati a sentire il momento presente. Ciò può essere la semplice consapevolezza fisica di input sensoriali ma può anche includere una risposta emozionale (quando il sensoriale diventa sensuale). I clienti possono anche scegliere di condividere la loro esperienza con la guida o altri partecipanti, oppure no. La foresta è il terapeuta, non la guida”. (43)

Parafrasando...L'albero è il vero terapeuta nella psicoterapia selvatica!

Capitolo 6

Piccole esperienze di psicoterapia selvatica

*Gli Alberi non tradiscono
non odiano, irradiano solo felicità e amore.
Ecco perché l'uomo stando vicino agli alberi,
avverte una corrente positiva e rigeneratrice*

Romano Battaglia

La seduta di psicoterapia selvatica inizia col ritrovarsi davanti al bar "Serra degli Agrumi" posta all'interno del parco Miralfiore di Pesaro.

Dopo una breve passeggiata nel parco, io e il paziente raggiungiamo il luogo individuato, e sopra descritto, per iniziare così l'incontro di psicoterapia selvatica.

L'incontro si avvia con il prendere confidenza con l'ambiente circostante. I tempi si dilatano rispetto alla seduta in studio. Lo sguardo può spaziare sul prato e sulle Piante lì presenti e lentamente il colloquio inizia.

In relazione alla necessità di raccogliere alcuni report dei colloqui di psicoterapia selvatica ho preparato una scheda per raccogliere percezioni ed emozioni prima e dopo il colloquio (vedi sotto).

Le piccole esperienze di psicoterapia selvatica riguardano, finora, due pazienti: Lucia e Matteo.

Lucia è una giovane donna di circa trentacinque anni. In terapia presso il mio studio da più di tre anni, soffre di un disturbo ansioso connesso ad una bassa autostima e ad una storia familiare caratterizzata da una madre invadente e controllante ed un padre svalutante.

Matteo è un uomo di circa quaranta anni. È stato in psicoterapia con me in due riprese. La prima volta circa quindici anni fa. Poi è tornato da circa tre anni. Ha usato cocaina, alcol e cannabis per molti anni fin dall'adolescenza. Da circa due anni ha interrotto l'uso di cocaina ma le altre sostanze rimangono.

Ecco in sequenza le “schede raccolta emozioni e percezioni” relative alle sedute di psicoterapia selvatica di Lucia, comprensive delle mie osservazioni su Lucia e su me stesso.

Seduta del 31 agosto con Lucia B. ore 9.00-10.00

PRIMA DELLA SEDUTA

1) Come ti senti? Descriviti attraverso qualche aggettivo o brevi frasi:

Sbilanciata, Emotiva, alla ricerca di buoni propositi

2) Come ti immagini la seduta di psicoterapia in questo parco e a contatto con gli alberi?

Più di connessione con quello che vediamo. Maggiore libertà espressiva. Utilizzare altri canali.

DOPO LA SEDUTA

3) Adesso come stai? Descriviti attraverso aggettivi o brevi frasi:

Più bilanciata, centrata, in comunione con la natura e voglio riprovarci. Contrazione (stringe le spalle) prima della seduta/ Espansione (apre le spalle) dopo la seduta. Rinforzo energetico.

4) Come pensi/senti che il contatto con l'albero ti abbia influenzato?

Darmi forma. Siamo forti insieme. Una cosa che vorrei ripetere e approfondire.

5)E, infine, noi non sappiamo cosa ha sentito l'albero durante la tua seduta.

Allora immagina di diventare Tu l'Albero che hai scelto e cosa puoi dire di te stesso?

Io come albero sarei orgoglioso. Avrei percepito la distensione delle persone sotto di me che ho curato con la mia ombra.

6)...E come Albero cosa puoi dire a Lucia?

Sono qui da tanto tempo e ti dico che avere paura (a parte casi straordinari) è molto stupido. Accogli la tua paura. Lascia che passi

Mie osservazioni su Lucia:

Ho sentito Lucia più libera, più vera e che si è permessa di più anche nei miei confronti.

Mie osservazioni su me stesso:

Anche io mi sono sentito più libero, meno incardinato nel "ruolo", più umano. Meno giudizio o addirittura zero giudizio. E alla fine della seduta non ero stanco.

Seduta del 14 settembre con Lucia B. ore 9.00-10.00

PRIMA DELLA SEDUTA

1)Come ti senti?

Descriviti attraverso qualche aggettivo o brevi frasi:

Ansiosa, con il bisogno di scaricare.

2)Come sei stata dopo la seduta scorsa? In che modo il contatto con gli alberi ti ha influenzato?

Di base la fiducia nell'ambiente verde (non di tutti gli ambienti!). La sensazione di avere più libertà di movimento. Forse meno necessità di controllo.

DOPO LA SEDUTA

3)Adesso come stai?

Descriviti attraverso aggettivi o brevi frasi:

Molto, molto meglio. Grazie per questa esperienza.

4) Come pensi/senti che il contatto con l'albero ti abbia influenzato oggi?

Il sostegno che mi ha dato. Mi ha ricordato una figura paterna. Lo tengo dentro di me. Qualcosa di più solido. Qualcuno che c'è ed ha una forma. Toccando lui (l'albero) mi assicuro che esisto io.

5) E infine noi non sappiamo cosa ha sentito l'albero durante la tua seduta.

Allora immagina di diventare tu l'albero che hai scelto e cosa puoi dire di te stesso/a?

Io ci sono. Io esisto

6) ...E cosa puoi dire oggi a Lucia?

Mi fa tenerezza.

MIE OSSERVAZIONI SU LUCIA:

Lucia si lascia andare. Nell'abbraccio con l'albero si commuove e finalmente piange (cosa che non ha mai fatto in seduta allo studio). Presenta la sua parte bambina sempre criticata dai suoi genitori soprattutto dal padre che la paragonava alla "matta" della zia.

MIE OSSERVAZIONI SU ME STESSO:

Ho utilizzato meno parole. Il passaggio dalla terapia di parola alla terapia con l'albero è stato più fluido del primo incontro. Ho lasciato tempi più morbidi e ho anche io lasciato fare a ciò che Lucia sentiva e portava.

Seduta del 24 settembre 2022 con Lucia B. ore 9.00-10.00

PRIMA DELLA SEDUTA

1) Come ti senti?

Descriviti attraverso qualche aggettivo o brevi frasi:

Un po' agitata, ansiosa, in parte frustrata, in piccola parte confusa

2) Come sei stata dopo la scorsa seduta:

Mi è piaciuto moltissimo il contatto con l'albero. Avrei voluto rifarlo da sola.

3) *Come ti piacerebbe oggi essere sostenuta da questo luogo, da questi alberi?*

Di sostenermi senza giudizio, senza sentirmi troppo guardata, controllata.

DOPO LA SEDUTA

3) *Adesso come stai?*

Descriviti attraverso qualche aggettivo o brevi frasi:

Meno confusa, più a contatto con i miei bisogni che mi fanno stare bene, che non chiedo niente di male.

4) *Come pensi/senti che il contatto con l'albero ti abbia influenzato? a) hai ottenuto ciò che desideravi?*

Mi ha commosso la figura di mio padre in questo albero isolato. L'immagine di questa famiglia (un gruppo di alberi vicini). Mi aiuta lo spazio, stare fuori (nel parco) per sentire i miei bisogni, stare in giro, c'è qualcosa che mi fa stare molto bene.

a) **Si nel momento in cui torno a quando ero bambina e giocavo con poche cose ma trovavo sempre un interesse in qualcosa (la presenza di un buco nell'albero ha riattivato il ricordo di un gioco da bambina in cui si rifugiava in questa tana).**

5) *E infine... noi non sappiamo cosa ha sentito l'albero durante la tua seduta.*

Allora immagina di diventare tu l'albero che hai scelto e cosa puoi dire di te stesso/a?

Ho tutto ciò di cui ho bisogno, sono indipendente rispetto agli altri. Ho tutto ciò di cui necessito.

E cosa puoi dire a Lucia?

Prenditi quello di cui senti il bisogno e... manda a c...re tutto il resto!

MIE OSSERVAZIONI SU LUCIA

Lucia in questa seduta porta a consapevolezza la necessità di esprimere e soddisfare i propri bisogni. Gli Alberi con la loro presenza sono testimoni della loro esistenza e si mostrano nel loro essere e non si vergognano di farlo. Lucia trae da questi esempi vissuti nuove modalità per lei nei

confronti della sua famiglia di origine e della sua compagna.

Ha utilizzato di più l'osservazione e le connessioni razionali.

MIE OSSERVAZIONI SU ME STESSO

Un senso di soddisfazione e anche di vicinanza verso Lucia. Anche io sono grato alle Piante e agli Alberi che senza tante parole mostrano il loro esistere e la loro specificità a chi vuole avvicinarsi a loro.

Mi trovo sempre meglio con questo approccio di psicoterapia selvatica, anche io osservo di più e mi sembra di far parte di quel "paesaggio" prima mi vivevo come un esterno ora appartengo anche io al contesto naturale.

Seduta di giovedì 22 settembre con Matteo G. ore 9.30-10.30

PRIMA DELLA SEDUTA

1) Come ti senti?

Descriviti attraverso qualche aggettivo o brevi frasi:

Abbastanza bene.

2) Come ti immagini la seduta di psicoterapia in questo parco a contatto con gli alberi?

Meditativa, riflessiva.

DOPO LA SEDUTA

3) Adesso come stai?

Descriviti attraverso qualche aggettivo o brevi frasi:

Più tranquillo di quando sono arrivato, rilassato, più meditativo.

4) Come pensi/senti che il contatto con l'albero ti abbia influenzato?

È come se mi fossi fermato a pensare a questioni interne, sospendendo tutto quello che c'è all'esterno. Un senso di sospensione.

5) E infine... noi non sappiamo cosa ha sentito l'albero durante la tua seduta.

Allora immagina di diventare tu l'albero che hai scelto e cosa puoi dire di te stesso/a?

Ho tanta esperienza. Sono una persona che ha vissuto e che ha visto tante vicende, tante situazioni. Sono saggio e accolgo altre piante e altri animali. Sono anche bello anche se sono un po' storto.

...e cosa puoi dire a Matteo?

Posso dirgli di stare tranquillo, che sono problematiche normali, di tenere botta, non disperare.

MIE OSSERVAZIONI SU MATTEO

Sia durante la fase introduttiva che nell'esercizio del contatto con l'albero, Matteo è più centrato, più calmo, più presente. Emerge in lui un senso di compassione per sé stesso. Rimane stupito del fatto che il contatto con l'albero gli ha fatto scoprire una modalità diversa, nuova di relazione con sé stesso e con l'ambiente. Lo invito a ripetere l'esercizio anche da solo.

MIE OSSERVAZIONI SU DI ME

Sono stato meno centrale e questo lo avevo già sperimentato con Lucia. In più ho sentito che potevo anche io rilassarmi non dover dare la "ricetta" come spesso avviene con Matteo. In studio sento il dovere di dare risposte o comunque un fare troppo che mi rende ansioso e non solo con Matteo. Oggi no.

Tecniche psicoforestali

- "Risvegliare i sensi": attraverso il contatto con le Piante, il soggetto in psicoterapia può riattivare i propri sensi (vista, udito, olfatto, gusto, tatto) e sentirsi vivificato e presente.
- "Affidare le emozioni": la persona può lasciare ad un altro essere vivente più grande e più stabile di lui/lei le proprie emozioni con la consapevolezza che non verranno giudicate o stravolte ma prese in carico e in qualche modo protette.
- "Identificazione": il paziente può identificarsi nell'albero da lui stesso scelto e scoprire caratteristiche a lui apparentemente lontane.

- “Dare voce al saggio”: dopo l’identificazione con l’Albero, il soggetto in terapia può calarsi nel sentire dell’Albero stesso e immaginare nuove possibilità per sé stesso e un nuovo riconoscimento.

CONCLUSIONI E SVILUPPI FUTURI

Che il sé avanza e conferma le

Miriadi di cose è chiamato illusione.

Che le miriadi di cose avanzano e confermano

Il sé è l’illuminazione.

Genjokoan

Le brevi esperienze di sedute di “Psicoterapia Selvatica” mi hanno confermato che in molte relazioni terapeutiche, la seduta a “mediazione selvatica” può rispondere a profondi e inespressi bisogni delle persone. Sia del paziente che può trovare nell’albero-terapeuta (ma abbiamo visto sopra quante “figure” può rappresentare l’albero!) un potente alleato per fronteggiare le proprie emozioni negative e le proprie paure ma anche per accettarsi proprio in relazione all’essere stesso dell’albero. Sia del terapeuta (in questo caso me stesso!) che attraverso il contatto con l’albero può contare su tutta una serie di altre possibilità terapeutiche che non dipendono da lui che non sono possibili o immaginabili in studio, oltre ad un maggiore rilassamento e anche qui una maggiore accettazione di sé stesso e dei propri limiti, uscendo da quel narcisismo che una professione così idealizzata può portare a diventare.

Con ciò credo di aver risposto ai primi due obiettivi che mi ero posto all’inizio di questa tesi. Il terzo obiettivo è più a lungo termine ed è un obiettivo tendenziale e che va rinnovato continuamente ed è legato agli sviluppi futuri di questo progetto.

Adesso che ho iniziato credo che il parco con i suoi alberi e i suoi prati diventerà parte integrante del mio studio sia a livello concreto che immaginativo quando non sarà possibile per motivi meteo o altro andarci. Un altro sviluppo potrà essere quello di proporre vere e proprie immersioni forestali a piccoli gruppi di pazienti (compresi compagni/e amici o familiari che vorranno coinvolgere).

La Medicina Forestale ha cambiato la mia visione rispetto alla mia professione, e non solo. Sempre più sta emergendo il mio

possibile benessere nello stare in relazione con la persona che ho di fronte, in natura con le nostre amiche piante.

La cura, cioè, non riguarda solo il cosiddetto paziente ma anche il terapeuta, anche me stesso.

Con questa consapevolezza e questo sentimento concludo questa mia tesi e continuo a portare avanti il progetto di “Psicoterapia Selvatica”.

Note

- 1)Zavarella P., Manifesto dell'Osteopatia Vegetale, Edizioni A.I.R.O.P., Roma, 2018, pag. 242;
- 2)Lezione di Neurobiologia Vegetale di Paolo Zavarella, Corso di Medicina Forestale, Aimef-Educam, Roma;
- 3)Zavarella P., op.cit. 2018, pag. 256;
- 4)Stuart-Mill S., Come coltivare il giardino della mente, Rizzoli, Milano, 2021, pag. 60;
- 5) Spagnuolo Lobb M., Il now for next in psicoterapia. La psicoterapia della Gestalt raccontata nella società post-moderna, Milano Franco Angeli, 2011, p. 39;
- 6) Robine J.M., Spagnuolo Lobb M., (a cura di), Il rivelarsi del sé nel contatto. Studi di psicoterapia della Gestalt, Milano: Franco Angeli, 2013, pag. 41;
- 7) Zavarella P., Dell'Aquila L., Sigismundi G., Manifesto della Medicina Forestale, A.I.R.O.P., Roma, 2019, pag. 73;
- 8)Zavarella P., Dell'Aquila L., Sigismundi G., op. cit. 2019, pag. 86;
- 9) Perls F., Hefferline R.F., Goodman P. *Teoria e pratica della terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana*, Roma: Astrolabio, 1997, pag. 38;
- 10)Zavarella P., op. cit., 2018, pag. 373;
- 11) Conte E., *Glossario*, in: Francesetti G. (a cura di), *Attacchi di panico e postmodernità. La psicoterapia della Gestalt fra clinica e società*, Franco Angeli, Milano, 2005, pag. 177;
- 12)vedi: Jervis G., *Presenza e identità*, Garzanti, Milano, 1984;
- 13)Zavarella P., op. cit. 2018, pag. 378;
- 14)www.gestaltpedia.it
- 15)Spagnuolo Lobb M., op. cit. 2011, pag. 232;
- 16)Zavarella P., op. cit. 2018, pag. 374;
- 17)Cavaleri P. A., *La profondità della superficie*, Franco Angeli, Milano, 2003, pag.121-122;
- 18)Goldstein K., *L'Organismo*, Giovanni Fioriti Editore, Roma, 2010, pag. 176;

- 19)K. Goldstein, op. cit. 2010, pagg. 186-187
- 20)www.treccani.it;
- 21)Lovelock J.E., Gaia. Nuove idee sull'ecologia, Boringhieri, Torino, 1981, pag. 173;
- 22)Zavarella P., Dell'Aquila L., Sigismundi G., op. cit. 2019, pag. 89
- 23)www.wikipedia.it;
- 24)Zavarella P., op.cit. 2018, pag. 213;
- 25) Mancuso S., Viola A., *Verde brillante*, Giunti, Firenze, 2013, pag.70;
- 26) A.I.Me.F., *Libretto guida per Shinrin Yoku con A.I.Me.F.*, Edizioni AIROP, Roma, 2019, pag. 23;
- 27) Bramucci A., *r come rabbia*, Cittadella Editrice, Assisi, 2009, pag. 9-10;
- 28) Danon M., *Clorofillati. Ritornare alla Natura e rigenerarsi*, Feltrinelli, Milano, 2019, pag. 78;
- 29)Zavarella P., op. cit. 2018, pag. 47;
- 30)Ficino M., *Anima mundi*, 2021, Torino, Einaudi, pagg. 318-319;
- 31)www.comune.pesaro.pu.it
- 32)vedi in: Grilli G., Sacchelli S., *Health benefits derived from forest: a review*, Environmental Research of Public Health, 23/08/2020;
- 33)vedi in: Wolf K., Lam S.T., Mckenn J.K., Richardson G.R.A., van der Bosch M., Bandekjian A. C., *Urban Trees and Human Health: a Scoping Review*, Environmental Research of Public Health, 27/05/2020;
- 34) Zavarella P., Dell'Aquila L., Sigismundi G., op. cit. 2019, pag. 11;
- 35) vedi in: Lee D.G., Lee M. M., Yeog Y. M., Kim J. G., Yoon Y. K., Shin W. S., *Influence of Forest Visitors Perceived Restorativeness Social-psychological Stress*, Environmental Research of Public Health, 11/06/2021;

- 36) Li Q., *Shinrin-Yoku - Immergersi nei boschi*, Rizzoli, Milano, 2018, pag.136-7;
- 37) Arway C. G., “Updating the Biophilia Hypothesis in the Contest of Forest Medicine”, in *International Handbook of Forest Therapy*, Cambridge Scholars, UK, 2019, pag. 33;
- 38)www.starbene.it;
- 39) vedi in: Cooley S. J., Jones C.J., Kurtz A., Robertson N., ‘*Into the Wild*’: *A meta-synthesis of talking therapy in natural outdoor spaces*, Department of Neuroscience, Psychology and Behaviour, Centre for Medicine, University of Leicester,UK, Clinical Psychology Review, aprile 2020;
- 40) Spagnuolo Lobb a cura di, *L’implicito e l’esplicito in psicoterapia*, Franco Angeli, Milano, 2006, pag. 29;
- 41) Li Q., op.cit., 2018, pag. 42-43;
- 42)Comunicazione personale della Dott.ssa Primiana Leonardini Pieri, tramite e-mail;
- 43) Bulthenhuis M., “The conduct of a Forest Therapy session”, in *International Handbook of Forest Therapy*, Cambridge Scholars Publishing, UK, 2019, pag. 420.

BIBLIOGRAFIA

- ❖ A.I.Me.F., *Libretto guida per Shinrin Yoku con A.I.Me.F.*, Edizioni AIROP, Roma, 2019;
- ❖ Arway C. G., “Updating the Biophilia Hypothesis in the Contest of Forest Medicine”, in *International Handbook of Forest Therapy*; Cambridge Scholars, UK, 2019.
- ❖ Bramucci A., *r come rabbia*, Cittadella Editrice, Assisi, 2009;
- ❖ Bramucci A., De Leonibus R., Tamanti D., Montanini B. Nicoletti F., Crispolti G., *I campi del Sé della Gestalt-Ecology*, in Studi Urbinati anni LXXVIII-LXXIX, Università degli Studi di Urbino, 2008-2009;
- ❖ Bulthenhuis M., “The conduct of a Forest Therapy session”, in *International Handbook of Forest Therapy*, Cambridge Scholars Publishing, UK, 2019.
- ❖ Cavaleri P. A., *La profondità della superficie*, Franco Angeli, Milano, 2003;
- ❖ Conte E. *Glossario*, in: Francesetti G. (a cura di), *Attacchi di panico e postmodernità. La psicoterapia della Gestalt fra clinica e società*, Franco Angeli, Milano, 2005;
- ❖ Cooley S. J., Jones C.J., Kurtz A., Robertson N., *‘Into the Wild’: A meta-synthesis of talking therapy in natural outdoor spaces*, Department of Neuroscience, Psychology and Behaviour, Centre for Medicine, University of Leicester, UK, Clinical Psychology Review, aprile 2020.
- ❖ Danon M., *Clorofillati. Ritornare alla Natura e rigenerarsi*, Feltrinelli, Milano, 2019;
- ❖ De Bona A., *Alberologia*, Osanna Edizioni, Venosa (Pz), 2015

- ❖ Devall B., Sessions G., *Ecologia profonda*, Edizioni Gruppo Abele, Torino, 1989;
- ❖ Ficino M., *Anima mundi*, Einaudi, Torino, 2021;
- ❖ Goldstein K., *L'Organismo*, Giovanni Fioriti Editore, Roma, 2010;
- ❖ Grilli G., Sacchelli S., *Health benefits derived from forest: a review*, Environmental Research of Public Health, 23/08/2020.
- ❖ Jervis G., *Presenza e identità*, Garzanti, Milano, 1984;
- ❖ Lee D.G., Lee M. M., Yeog Y. M., Kim J. G., Yoon Y. K., Shin W. S., *Influence of Forest Visitors Perceived Restorativeness Social-psychological Stress*, Environmental Research of Public Health, 11/06/2021.
- ❖ Li Q., *Shinrin-Yoku - Immergersi nei boschi*, Rizzoli, Milano, 2018;
- ❖ Lovelock J.E., *Gaia. Nuove idee sull'ecologia*, Boringhieri, Torino, 1981;
- ❖ Kotte D., Li Q., Shin W. S., Michalsen A., *International Handbook of Forest Therapy*, Cambridge Scholars Publishing, UK, 2019;
- ❖ Mancuso S., Viola A., *Verde brillante*, Giunti, Firenze, 2013;
- ❖ Montgomery B.L., *La pazienza della quercia*, Il Margine, Trento, 2021;
- ❖ Perls F., Hefferline R.F., Goodman P., *Teoria e pratica della terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana*, Astrolabio, Roma, 1997;
- ❖ Pollan Michael, *La botanica del desiderio*, Il Saggiatore, Milano, 2014;
- ❖ Robine J.M., Spagnuolo Lobb M., (a cura di), *Il rivelarsi del sé nel contatto. Studi di psicoterapia della Gestalt*, Franco Angeli, Milano, 2006;

- ❖ Spagnuolo Lobb M., *Il now-for-next in psicoterapia. La psicoterapia della Gestalt raccontata nella società post-moderna*, Franco Angeli, Milano, 2011;
- ❖ Spagnuolo Lobb a cura di, *L'implicito e l'esplicito in psicoterapia*, Franco Angeli, Milano, 2006;
- ❖ Stuart-Mill S., *Coltivare il giardino della mente*, Rizzoli, Milano, 2021;
- ❖ Wolf K., Lam S.T., Mckenn J.K., Richardson G.R.A., van der Bosch M., Bandekjian A. C., *Urban Trees and Human Health: A Scoping Review*, Environmental Research of Public Health, 27/05/2020;
- ❖ Zavarella P., *Manifesto dell'Osteopatia Vegetale*, Edizioni A.I.R.O.P., Roma, 2018;
- ❖ Zavarella P., Dell'Aquila L., Sigismundi G., *Manifesto della Medicina Forestale*, Edizioni A.I.R.O.P, Roma, 2019.

SITOGRAFIA

[HTTPS://FAD-AIROP.IT](https://fad-airop.it)
[WWW.ANDREABRAMUCCI.COM](http://www.andreabramucci.com)
[WWW.COMUNE.PESARO.PU.IT](http://www.comune.pesaro.pu.it)
[WWW.GESTALTPEDIA.IT](http://www.gestaltpedia.it)
[WWW.STARBENE.IT](http://www.starbene.it)
[WWW.TRECCANI.IT](http://www.treccani.it)
[WWW.WIKIPEDIA.IT](http://www.wikipedia.it)