

Lettera alle Visioni

Ritorno a Foreste. Potenziale terapeutico degli ambienti boschivi

Pierangela Fiammetta Piras

Ricevuto: 27 luglio 2021 | **Accettato:** 2 agosto 2021 | **Pubblicato in linea:** 3 agosto 2021

Citazione: Piras, PF (2021). Ritorno a Foreste. Potenziale terapeutico degli ambienti boschivi. *Visioni per la sostenibilità*, 17, 5987, 157-164 <http://dx.doi.org/10.13135/2384-8677/5987>

Corrispondenza: pierangela.piras@virgilio.it

Gentili Editori,

Il tuo diario *Visioni di Sostenibilità* ha prestato molta attenzione alla biofilia e al design biofilo. Gli autori spesso documentano i vantaggi della connessione con la Natura. Tuttavia, relativamente poco spazio è stato dedicato a uno degli ambienti più antichi per il nostro rapporto con la Natura: il bosco. I vantaggi della frequentazione delle foreste sono innegabili (Hansen et al., 2017; Kotte et al., 2019; Stier-Jarmer et al., 2021). Tuttavia, rimangono domande fondamentali su cosa sia benefico per chi e per quali aspetti della salute psicofisica umana. Di conseguenza, non c'è una chiara comprensione né delle caratteristiche da ricercare nelle foreste né delle attività da svolgere in esse per beneficiare di un tale ambiente.

Una corretta prescrizione di terapie forestali è fondamentale non solo per il paziente ma anche per la gestione coerente delle foreste stesse. C'è il rischio di considerare il bosco in modo parziale, riduttivo ed eccessivamente utilitaristico. Ad esempio, la mera considerazione degli effetti benefici di alcuni fitoncidi (Antonelli et al., 2020) non può spiegare quelli ottenuti nei boschi di latifoglie nella stagione invernale, quando la produzione di fitoncidi è considerata irrilevante (Peterfalvi et al., 2021). L'importanza di tenere conto delle caratteristiche di ciascun ecosistema forestale è confermata dai risultati contraddittori in relazione a

le attività proposte. Attività la cui efficacia è nota se svolte al chiuso, come l'esercizio fisico, possono generare stress in ambienti forestali complessi (Toda, 2013), mentre sono preferite in ambienti naturali aperti (Zhang et al., 2015). Tuttavia, foreste più complesse possono offrire benefici uguali o maggiori se vengono svolte attività appropriate in termini di qualità e intensità (es. Lee et al., 2018). Inoltre, fare delle generalizzazioni sulle indicazioni terapeutiche del bosco diventa ancora più problematico se si aggiungono le variabili relative ai singoli visitatori: il loro stato di salute, le loro attitudini, le loro conoscenze e predisposizioni e, non ultimo, il livello delle loro 'connessioni alla natura' (Berto et al., 2018).

Per valutare il potenziale terapeutico degli ambienti boschivi, la Rete Forest Therapies in Italian Forests (*Rete Terapie Forestali nelle Foreste Italiane*-TeF-FIT, www.teffit.it) sta sviluppando due linee di ricerca. Il primo mira a identificare e descrivere gli ecosistemi forestali ad alto grado di biodiversità, che risultano essere i più promettenti sia per caratteristiche e bisogni umani individuali (Haahtela, 2019) che per tipologia di attività proposte (Doimo et al., 2020).

Il secondo si riferisce a studi trasversali e longitudinali che indicano come la possibilità di beneficiare delle foreste sia *apercorso* attraverso la quale il paziente sviluppa (non "acquisisce") una crescente capacità di relazionarsi con le foreste stesse (Sonntag-Öström, 2015). I pazienti imparano ad agire nelle foreste nei modi più adatti ai loro bisogni psicofisici. Migliorano il loro stato di salute e, allo stesso tempo, sviluppano una consapevolezza di abitudini di vita più sane per se stessi e più sostenibili per l'ambiente (Oh, 2020; Clarke, 2021). Non si tratta però di un percorso lineare ma circolare, che si sviluppa secondo tempi e modalità individuali. Per questo i terapeuti forestali devono avere la capacità e la sensibilità di adattare le proprie proposte alle caratteristiche e ai bisogni del paziente senza invadenza o forzatura.

Possiamo descrivere questo percorso in cinque fasi: (1) biofilo, (2) sensoriale, (3) aptico/proprioceettivo, (4) adattivo, (5) integrativo. Ogni fase corrisponde alla stimolazione centrale attivata, ricordando che si tratta di un percorso circolare in cui ogni fase viene progressivamente ripercorsa impiegando le nuove abilità e competenze sviluppate in precedenza.

1. BIOFILO. È stato osservato che le persone con uno scarso legame con la Natura non sono in grado di ristabilirsi in ambienti forestali complessi, anche se questi sono i più riparatori (Berto et al., 2018). Pertanto, in questa prima fase, sembra opportuno porre l'accento sull'accompagnamento del paziente

ambienti ad alto valore biofilico, ma con percorsi facili e rassicuranti, che permettono di incontrare in modo positivo la vita del bosco (che inizialmente è poco o per nulla percepita). L'attenzione del paziente sarà diretta verso le forme di vita che inducono il fascino.

2. **SENSORIALE.** Nei primi approcci al bosco, è opportuno scegliere ambienti la cui biodiversità percettibile sia rappresentata da forme di vita simili (mammiferi, uccelli) e che siano quindi piacevoli e rassicuranti: luoghi di nidificazione per uccelli canori, zone fiorite, o zone a soffice e aperto forme vegetali, muschi soffici, frutti di bosco saporiti, profumi gradevoli. L'obiettivo è favorire un approccio esotopico¹, per accompagnare le persone verso una nascente e crescente curiosità, fiducia e stupore verso forme di vita sempre più lontane e diverse da quella umana.

3. **ATTICO-PROPRIOCETTIVO.** Il tatto è l'unico senso umano 'reciproco'. Tutto ciò che può essere toccato in una foresta è vivo. A sua volta, ogni essere vivente percepisce il tocco umano. Essere consapevoli di questa 'reciprocità' può migliorare l'esperienza vissuta in una foresta. Anche il semplice camminare su terreni naturali differenti può rappresentare sia un'esperienza propriocettivo-cinestesica che relazionale, alla quale ogni individuo reagisce in modo particolare. Non esiste tale opportunità quando si tratta di percorsi sensoriali artificiali (Tsunetsugu, 2013; Gross, 2019; Song et al., 2019). L'esperienza del contatto con la vita del suolo e del sottosuolo aiuta a sviluppare la consapevolezza della presenza di forme di vita appena percettibili e meno simili all'uomo (artropodi, funghi, protisti). I pazienti imparano a reagire correttamente insieme a queste forme viventi e, nel tempo,

4. **ADATTIVO.** Le esperienze biofile, sensoriali e aptico-propriocettive consentono al paziente di esprimere le proprie capacità adattive. I pazienti esplorano l'ambiente (in questo caso, la foresta) e cercano stimoli che allevino sintomi e disagio e migliorino le loro funzioni fisiologiche (Sonntag-Öström et al.,

¹L'esotopia è "una tensione dialogica in cui l'empatia gioca un ruolo transitorio e minore, dominata invece dal continuo ricostituire l'altro come portatore di una prospettiva autonoma, come sensibile [leggo 'sensibile' come 'dotato di senso' - che riguarda la sensorialità e sensibilità - e al tempo stesso 'dotato di significato', ndr] come la nostra e non riducibile alla nostra» (Sclavi, 2003). L'esotopia potrebbe anche rivelarsi idonea a prevenire fenomeni di eco-ansia (Capaldi et al., 2014; Panu, 2020; Verplanken et al., 2020) derivanti da forme distorte o semplicemente inesperte di 'connessione con la Natura'. Allo stesso modo, nel contesto clinico, sociale ed educativo, il passaggio dall'empatia all'esotopia ha reso possibile un dialogo più costruttivo con l'altro umano 'diverso', sia esso un malato, un immigrato,

2015), dalla respirazione al movimento. L'esplorazione di sé e dell'ambiente porta allo sviluppo di una consapevolezza del dinamismo dei processi. Questo approccio combinato consente ai pazienti di adattarsi sia ai cambiamenti nella foresta (circadiana, stagionale, clima, microambiente) sia ai cambiamenti in se stessi, come lo sviluppo di capacità percettive, consapevolezza e connessione con la foresta.

5. INTEGRATIVO. Il paradigma assistenziale adottato dalla Rete TeFFIt dipende dalle capacità dei pazienti di percepire ed essere consapevoli dei propri bisogni e di come rispondervi attraverso la foresta. Allo stesso tempo, i pazienti avranno compreso (attraverso l'esercizio dell'esotopia) le diverse e spesso misteriose esigenze delle forme di vita che abitano la foresta. In questo modo, l'interazione paziente-foresta sarà adattiva e non opportunistica o, d'altra parte, irrealisticamente emotiva. Ad esempio, i pazienti potranno godere dei fitoncidi senza però danneggiare volontariamente le piante per percepirne meglio alcune o cercarle con insistenza trascurando altri elementi benefici, oltre a poter esprimere il loro desiderio di lasciare una traccia di sé nella foresta o per comunicarne in qualche modo la presenza, senza diventare invadente o dannoso. In questo modo, il sentimento di affiliazione con la Natura può trasformarsi in competenza. Il paziente impara a integrarsi in ambienti selvaggi, mantenendo sempre comportamenti accettabili.

Nonostante la tendenza attuale nelle terapie forestali sia quella di moltiplicare le proposte di attività, anche in termini di singole attività (trekking, mindfulness, yoga, esercizio fisico, ecc.), indipendentemente dall'analisi ambientale e dalle esigenze individuali, sembra un modello preferenziale di promozione della salute, in quanto più semplice e facile da applicare. Un ambiente personalizzato richiede solo un supporto iniziale minimo, favorisce i vantaggi della vicinanza (Korpela, 2007) ed è più adatto a massimizzare la reciprocità dei benefici per la salute umana e le foreste.

In conclusione, vorrei proporre una riflessione sulla consapevolezza, termine che sta al centro della terapia forestale. Le pratiche tradizionali di consapevolezza sono riconosciute come un tentativo di riconoscere senza giudicare il momento presente (Kabat-Zinn, 1994). Nelle pratiche di terapia forestale condivise dalla Rete TeFFIt, si preferisce parlare di 'prendere atto'. Questa pratica va oltre il semplice prendere atto del momento presente. Prenderne atto significa conservarne un ricordo, cioè saperlo rievocare nella mente e nel corpo, in grado di favorire lo sviluppo dell'adattamento e dell'integrazione dell'organismo con il bosco. Con la pratica del "prendere atto", i pazienti sono in grado di mantenere una delicata attenzione divisa su ciò che possono percepire della foresta, su come l'organismo reagisce ad essa e su come la foresta

reagisce a se stesso. Quasi un'osservazione 'con la coda dell'occhio', il cui mantenimento prolungato nel tempo è facilitato dall'azione riparatrice della foresta, attraverso il fascino (Kaplan, 1995).

Come membri del TeFFit Network abbiamo osservato che, contrariamente a quanto suggerito nelle pratiche di consapevolezza consolidate (Kabat-Zinn, 1990; 1994; Segal et al., 2002), è controproducente concentrare l'attenzione solo su una funzione fisiologica, come la respirazione o singole parti del corpo. Sembra più efficace osservare quando la stessa funzione o area del corpo emerge dalla nostra attenzione, stimolata dalla foresta. Allo stesso modo si possono notare eventuali pensieri e sensazioni emergenti, per capirne magari il significato in seguito, invece di impegnarsi a lasciarli andare, facilitato dal fatto che tra le azioni della foresta c'è l'interruzione del rimuginare (Chen, 2019) e invece il favorire l'alternanza tra il vagabondaggio della mente, che è orientato verso l'interno, e il fascino morbido, il fascino, che è orientato verso l'esterno (Williams et al., 2018). Le qualità desiderabili dell'attenzione curiosa, non giudicante e dell'ascolto attento e decentralizzato saranno facilitate sia dall'esercizio dell'esotopia che dall'azione decentralizzante della foresta stessa (Chen, 2019; Oh et al., 2020). In altre parole, vagare liberamente, mente e corpo, nella foresta, 'prendere nota' di ciò che emerge per catturare l'attenzione, lungi dall'ostacolare la consapevolezza, potrebbe invece aiutare le persone a sviluppare una maggiore flessibilità e nuove associazioni di idee (Williams et al., 2018), nonché di adottare stili di vita più sani (Oh et al., 2020) e più sostenibili (Clarke, 2021). Interventi basati sulla consapevolezza (MBI) l'ascolto decentralizzato sarà facilitato sia dall'esercizio dell'esotopia che dall'azione decentralizzante della foresta stessa (Chen, 2019; Oh et al., 2020). In altre parole, vagare liberamente, mente e corpo, nella foresta, 'prendere nota' di ciò che emerge per catturare l'attenzione, lungi dall'ostacolare la consapevolezza, potrebbe invece aiutare le persone a sviluppare una maggiore flessibilità e nuove associazioni di idee (Williams et al., 2018), nonché di adottare stili di vita più sani (Oh et al., 2020) e più sostenibili (Clarke, 2021). Interventi basati sulla consapevolezza (MBI) l'ascolto decentralizzato sarà facilitato sia dall'esercizio dell'esotopia che dall'azione decentralizzante della foresta stessa (Chen, 2019; Oh et al., 2020). In altre parole, vagare liberamente, mente e corpo, nella foresta, 'prendere nota' di ciò che emerge per catturare l'attenzione, lungi dall'ostacolare la consapevolezza, potrebbe invece aiutare le persone a sviluppare una maggiore flessibilità e nuove associazioni di idee (Williams et al., 2018), nonché di adottare stili di vita più sani (Oh et al., 2020) e più sostenibili (Clarke, 2021). Interventi basati sulla consapevolezza (MBI) potrebbe invece supportare le persone nello sviluppo di una maggiore flessibilità e nuove associazioni di idee (Williams et al., 2018), nonché nell'adozione di stili di vita più sani (Oh et al., 2020) e più sostenibili (Clarke, 2021). Interventi basati sulla consapevolezza (MBI) potrebbe invece supportare le persone nello sviluppo di una maggiore flessibilità e nuove associazioni di idee (Williams et al., 2018), nonché nell'adozione di stili di vita più sani (Oh et al., 2020) e più sostenibili (Clarke, 2021). Interventi basati sulla consapevolezza (MBI), spesso proposti come esempi di green mindfulness (Danon, 2019), sembrano avere obiettivi specifici diversi da quelli dell'immersione nella foresta. Inoltre, gli MBI hanno anche esigenze riguardanti l'organizzazione, l'impostazione e la privacy che non sono facilmente compatibili e coerenti con la loro pratica nelle foreste selvagge (Ambrose-Oji, 2013). Una consapevolezza più informale e aperta sembra più adatta per le attività terapeutiche in contesti naturali (Djerneris et al., 2019).

Le terapie forestali stanno suscitando sempre più interesse. Tuttavia, rimangono molte domande aperte, che richiedono sforzi di ricerca per descrivere accuratamente gli ambienti in cui ciò viene praticato. Con un catalogo preciso delle qualità di ciascun ecosistema forestale, la prescrizione terapeutica sarà più precisa, considerato che le osservazioni sin qui fatte suggeriscono che è la foresta stessa a stimolare uno stato di consapevolezza e di adattamento adeguato e adeguato per ogni paziente.

²Come, ad esempio, Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), Acceptance-Based Stress Therapy (ABST), Acceptance Commitment Therapy (ACT) e Mindfulness Based Cognitive Behavioral Therapy (MBCBT).

Riferimenti

- Ambrose-Oji, B., (2013). Pratica di consapevolezza nei boschi e nelle foreste: un'evidenza Visualizza. Rapporto di ricerca per The Mersey Forest, Forest Research. Alice Holt Lodge Farnham, Surrey.
- Antonelli, M., Donelli, D., Barbieri, G., Valussi, M., Maggini, V., Firenzuoli, F. (2020). Composti organici volatili della foresta e loro effetti sulla salute umana: una revisione all'avanguardia. *Giornale internazionale di ricerca ambientale e salute pubblica*, 17, 6506. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186506>
- Berto, R., Barbiero, G., Barbiero, P., Senes, G. (2018). La connessione di un individuo a la natura può influenzare la riparabilità percepita degli ambienti naturali. Alcune osservazioni sulla biofilia. *Scienze del comportamento*, 8 (3), 34. <https://doi.org/10.3390/bs8030034>
- Capaldi, CA, Dopko, RL, Zelenski, JM. (2014). Il rapporto tra natura connessione e felicità: una meta-analisi. *Frontiere in psicologia*, 5, 976. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976>
- Chen, C. (2019). I percorsi della natura sulla salute umana. In *Manuale internazionale delle foreste Editore di terapia*. Cambridge Scholars Publishing, pp. 12-31.
- Clarke, FJ, Kotera, Y. e McEwan, K. (2021). Uno studio qualitativo che confronta la mente-pienezza e Shinrin-Yoku (bagno nella foresta): prospettive dei praticanti. *Sostenibilità*, 13 (12), 6761. <https://doi.org/10.3390/su13126761>
- Danon, M. (2019). "Dall'Io all'Eco": Il contributo dell'Ecopsicologia alla corrente affetto gestione della crisi ambientale. *Visioni per la sostenibilità*, 12, 8-17. <https://doi.org/10.13135/2384-8677/3261>
- Djernis, D., Lerstrup, I., Poulsen, D., Stigsdotter, U., Dahlgaard, J., O'Toole, MA (2019) Revisione sistematica e meta-analisi della consapevolezza basata sulla natura: effetti dello spostamento dell'allenamento alla consapevolezza in un ambiente naturale all'aperto. *Giornale internazionale di ricerca ambientale e salute pubblica*, 16, 3202. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173202>
- Doimo, I., Masiero, M., Gatto, P. (2020). Foresta e benessere: un ponte tra medico e ricerca forestale per iniziative efficaci basate sulle foreste. *Foreste*, 11(8), 791. <https://doi.org/10.3390/f11080791>
- Lordo, M., (2019). Stiamo perdendo il contatto con il nostro mondo? *Biologia attuale*, 29, R265-R268. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2019.04.003>
- Hahtela, T. (2019). Un'ipotesi sulla biodiversità. *Allergia*, 74(8), 1445-1456. <https://doi.org/10.1111/tutti.13763>
- Hansen, MM, Jones, R., Tocchini, K. (2017). Shinrin-Yoku (bagno nella foresta) e Nature Therapy: una revisione all'avanguardia. *Giornale internazionale di ricerca ambientale e salute pubblica*. 2017; 14 (8), 851. <https://doi.org/10.3390/ijerph14080851>

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Vita da catastrofe totale: usare la saggezza del tuo corpo e della tua mente per Affronta stress, dolore e malattia*. New York, Delacorte Press.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Ovunque tu vada, ci sei meditazione Mindfulness nella vita di tutti i giorni*. Iperione di New York.
- Kaplan, S. (1995). Gli effetti riparatori della natura: verso un quadro integrativo. *Giornale di psicologia ambientale*, 15, 169-182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Korpela, K. e Ylén, M. (2007). La salute percepita è associata alla visita di fa-
posti preferiti nelle vicinanze. *Salute e luogo*, 13, 138-151. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2005.11.002>
- Kotte, D., Li, Q., Shin, WS, Michalsen, A. (2019), *Manuale internazionale delle tecnologie forestali apy*. Editoria Cambridge Scholars: Newcastle, Regno Unito
- Lee, KJ, Hur, J., Yang, KS, Lee, MK e Lee, SJ (2018). Rigenerazione biofisica acuta
sponses ed effetti psicologici di diversi tipi di foreste in pazienti con sindrome
metabolica. *Ambiente e comportamento*, 50 (3), 298-323. <https://doi.org/10.1177/0013916517700957>
- Oh, KH, Shin, WS, Khil, TG, Kim, DJ (2020) Modello in sei fasi basato sulla natura
Processo terapeutico. *Giornale internazionale di ricerca ambientale e salute pubblica*, 17,
685. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030685> .
- Peterfalvi, A., Meggyes, M., Makszin, L., Farkas, N., Miko, E., Miseta, A., Szereday, L.
(2021) Il bagno nella foresta ha sempre senso: effetti sulla riduzione della pressione sanguigna e
sull'equilibrio del sistema immunitario nella tarda primavera e nell'inverno nell'Europa centrale.
Giornale internazionale di ricerca ambientale e salute pubblica, 18, 2067. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042067> .
- Panu, P. (2020). Ansia e crisi ecologica: un'analisi dell'eco-ansia e del clima
compagno ansia. *Sostenibilità*, 12(19), 7836. <https://doi.org/10.3390/su12197836>
- Sclavi, M. (2003). *Arte di ascoltare e mondi possibili*, Mondadori.
- Segal, ZV, Williams, JMG, Teasdale, JD (2002). *Terapia cognitiva basata sulla consapevolezza per
depressione: un nuovo approccio alla ricaduta preventiva*. New York: Guilford Press
- Canzone, C., Ikei, H., Miyazaki, Y. (2019). Effetti fisiologici della vista, ol-
fabbrica e stimoli combinati sull'uomo: un effetto combinato additivo. *Silvicoltura urbana e
inverdimento urbano*, 44, 126437. <https://doi.org/10.1016/j.ufuq.2019.126437>
- Sonntag-Öström, E., Stenlund, T., Nordin, M., Lundell, Y., Ahlgren, C., Fjellman-
Wiklund, A., Järvholm, L., Dolling, A. (2015). "L'effetto della natura sulla mia mente" –
Esperienze qualitative dei pazienti di un programma di riabilitazione forestale. *Silvicoltura
urbana e inverdimento urbano*, 14 (3), 607-614. <http://dx.doi.org/doi:10.1016/j.ufuq.2015.06.002> .
- Stier-Jarmer, M., Throner, V., Kirschneck, M., Immich, G., Frisch, D., & Schuh, A.
(2021). Gli effetti psicologici e fisici delle foreste sulla salute umana: A

revisione sistematica di revisioni sistematiche e meta-analisi. *Giornale internazionale di ricerca ambientale e salute pubblica*, 18 (4), 1770. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041770>

Toda, M., Den, R., Hasegawa-Ohira, M. e Morimoto, K. (2013). Effetti del bosco camminare sui marker di stress salivari cortisolo e cromogranina A. *Terapie complementari in medicina*, 21 (1), 29-34. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2012.11.004>

Tsunetsugu Y, Park BJ, Miyazaki Y (2012) Effetti fisiologici di visivi, olfattivi, audio-fattori didattici e tattili nell'ambiente forestale. In: Li Q (a cura di) *Medicina forestale*. Nova Science Publishers Inc, New York, pp 169-181

Verplanken, B., Marks, E. e Dobromir, AI (2020). Sulla natura dell'eco-ansia: Quanto è costruttiva o non costruttiva la preoccupazione abituale per il riscaldamento globale? *Giornale di psicologia ambientale*, 72, 101528. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101528>

Williams, K., Lee, KE, Hartig, T., Sargent, L., Williams, NS e Johnson, KA (2018). Concettualizzare i benefici della creatività dell'esperienza della natura: ripristino dell'attenzione e vagabondaggio della mente come processi complementari. *Giornale di psicologia ambientale*, 59, 36-45. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2018.08.005>.

Zhang, T., Deng, S., Ma, Q., Sasaki, K., (2015) Valutazioni delle posizioni del paesaggio lungo i sentieri basati su esperienze di camminata e distanze percorse nella base di terapia forestale di Akasawa, Giappone centrale. *Foreste*, 6, 2853-2878. <https://doi.org/10.3390/f6082853>.

Autore

Pierangela Fiammetta Piras, MD, Responsabile Forest Therapy, Rete Terapie Forestali in Foreste Italiane (TeFFIt), Bosco di Puck, Cortona, Italia

Interessi conflittuali

L'autore ha dichiarato che non esistono interessi concorrenti.



© 2021 Piras, PF

Questa è una pubblicazione ad accesso aperto secondo i termini e le condizioni della licenza Creative Commons Attribution (CC BY) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).