

**MARCELLA DANON CI SPIEGA LE PECULIARITÀ
E GLI OBIETTIVI DELL'ECOPSICOLOGIA,
UNA DISCIPLINA CHE CONIUGA
CONSAPEVOLEZZA PERSONALE ED ETICA AMBIENTALE**

a cura di CONSUELO VIGNARELLI

Incontrare se stessi



Marcella Danon, 50 anni
è fondatrice e direttrice
della Scuola di Ecopsicologia
di Osnago.

Marcella Danon, rappresentante italiana di ecopsicologia, ha occhi chiari che guardano con intensità e un sorriso attento e pronto. Attiva nella formazione al counseling in Italia sin dal 1990, è autrice di numerosi libri sull'autorealizzazione personale tra cui "Ecopsicologia - Crescita personale e coscienza ambientale" (Apogeo 2006) ed è giornalista nel campo delle nuove idee emergenti (per sette anni caporedattrice di Lifegate, magazine e portale).

Ci aiuta a orientarci in questa nuova "disciplina" (se possiamo chiamarla così)?

L'ecopsicologia si fa interprete e portavoce di un'esigenza sempre più viva di riconoscere che i problemi delle persone non possono essere affrontati separatamente dai problemi del mondo. Nasce dall'osservazione che gran parte del ma-

lessere individuale, sempre più diffuso, ha le sue radici in una perdita del senso di appartenenza e connessione con l'ambiente naturale di cui siamo parte. L'ecopsicologia ha diverse anime convergenti, da una parte si propone come disciplina, come peculiare pratica di lavoro per la crescita personale, e questo riguarda gli psicologi e i counselor.

Dall'altra, coinvolge operatori in ambito ambientale e diventa una guida nel creare interventi per avvicinare le persone all'ambiente naturale... non solo con la testa, ma anche col cuore, le mani, tutti i sensi, l'immaginazione, la passione, la meraviglia. Attrae e coinvolge anche persone con una spiccata sensibilità nei confronti dell'ambiente naturale - ecoalleati - che, prima di tutto, scoprono di non essere sole nel loro peculiare "sentire" e poi traggono giovamento da un percorso di crescita perso-

nale che le guidi a conoscere meglio se stesse e a mettere al servizio della vita le proprie capacità. Da questo punto di vista, l'ecopsicologia è un movimento.

Chi è l'ecopsicologo? Cosa fa in pratica e come si diventa ecopsicologi?

L'ecopsicologo è uno psicologo che facilita il percorso di autoconoscenza e la crescita delle persone promuovendo al contempo una maggior coscienza ambientale. Quello che caratterizza il suo lavoro è l'esplicito riferimento a una visione dell'essere umano inteso come parte del processo della vita. Nel suo lavoro invita ad ampliare i confini della spesso limitata percezione che le persone hanno di sé, sia come individui sia come sapiens. La natura c'è sempre, come metafora o come setting all'aperto, e facilita il contatto della persona con la sua interiorità. Attraverso il contatto con la natura è più facile "incontrare se stessi", e conoscendo meglio se stessi diventa più facile riconoscere la nostra più ampia e profonda identità, quella che ci caratterizza come "terrestri".

È proprio questa corrispondenza tra crescita personale e coscienza ambientale che fa sì che non ci siano solo psicologi tra gli operatori dell'ecopsicologia. Ci sono educatori ambientali, guide di trekking, insegnanti che, per esperienza e passione personale, sono consapevoli dell'azione benefica che un contatto più diretto, opportunamente guidato con la natura può avere per le persone. Per superare l'ostacolo insito nel termine ecopsicologo (riservato a chi è già psicologo) è nata la qualifica di "ecotuner" o conduttore di attività ecopsicologicamente orientate. Ecotuner

CHI È MARCELLA DANON

Co-fondatrice del CREA, Scuola di Counseling umanistico esistenziale, a Milano, dove insegna formazione al Counseling, approccio rogersiano e psicosintesi. Dirige la Scuola di Ecopsicologia (www.ecopsicologia.it), fondata nel 2004 a Osnago, in Provincia di Lecco, che propone corsi e attività seminariali per divulgare i principi filosofici dell'ecopsicologia - ecologia profonda, psicologia umanistica e transpersonale, teoria di Gaia, cittadinanza terrestre e coscienza planetaria (Edgar Morin, Leonardo Boff, Teilhard de Chardin) - e tradurli in pratica in diversi ambiti di applicazione: crescita personale, educazione ambientale e formazione. Lavora in ambito aziendale per la promozione e l'allenamento di "relazioni ecologiche", per l'apertura al cambiamento e all'innovazione. La Scuola rappresenta in Italia la European Ecopsychology Society (EES).

vuol dire letteralmente "ecointonizzatore", è colui che aiuta ad avvicinarsi alla natura e a entrare in risonanza con essa, con un approccio non solo di tipo cognitivo, ma esperienziale, permettendo al tempo stesso di stabilire un contatto più intimo con il proprio essere interiore. Chi non ha una professionalità in ambito psicologico non si avventurerà oltre i limiti di quanto può fare in quanto ecotuner; farà vivere esperienze, offrirà spunti di riflessione, inviterà ad assaporare emozioni e sensazioni, senza mai spingersi in un territorio che non gli compete. Del resto, sarà la natura stessa a svolgere, quando necessario, il ruolo più prettamente terapeutico.

Lei ha fondato una Scuola di Ecopsicologia: come ci è arrivata?

Ho scelto di diventare ecopsicologa da adolescente, quando

avendo la fortuna di poter andare da sola in giro per boschi e sentieri - ho avuto modo di scoprire in prima persona il forte senso di appartenenza e accoglienza che mi legava all'ambiente naturale. I miei primi counselor sono stati 12 castagni, ai quali ogni fine settimana raccontavo tutte le mie vicende adolescenziali e dai quali - da timida e introversa che ero - mi sentivo più compresa che da ogni altro essere umano. Allora l'ecopsicologia non esisteva - il termine è stato coniato nel 1992 a Berkeley, dallo storico della cultura Theodore Roszak - e infatti ho dovuto attendere molti anni prima di trovare la mia strada. I miei studi sono andati su due binari diversi, contemporaneamente, filosofia da una parte e geografia a sfondo ecologico dall'altra (non ho studiato in Italia), poi mi sono specializzata in psico-

logia, privilegiando la polarità "cielo" dei miei interessi, ma sempre amando a reintrodurvi anche la polarità "terra". Nel 1995, al parco Solari di Milano, avevo appena iniziato a leggere "La rete della vita" di Fritjof Capra quando sono stata colpita dal termine da lui citato in relazione alle nuove correnti di pensiero emergenti; è stato allora che, per la prima volta, ho visto il termine "ecopsicologia", ed è stato un colpo di fulmine. Mi sono procurata i libri già usciti sul tema, ho cominciato a parlarne nei corsi e conferenze che già tenevo sulla psicologia umanistica e transpersonale e, nel 2004, ho fondato la Scuola a Osnago, che ha iniziato a organizzare seminari estivi e poi corsi di aggiornamento professionale per chi voleva diventare operativo in questo campo. Ho fatto diversi viaggi all'estero per conoscere personalmente Fritjof Capra, Joanna Macy, Anna Halprin, Molly Young Brown e il loro lavoro, molto vicino all'ecopsicologia. Poi è avvenuto l'incontro con colleghi ecopsicologi di diverse parti del mondo e la Scuola di Ecopsicologia è diventata la rappresentante italiana della Società Europea di Ecopsicologia (EES), creata dall'ecopsicologo statunitense Jorge Conesa Sevilla, oggi presente in cinque stati del mondo.

Lei utilizza l'ecopsicologia nella vita di tutti i giorni? Quali sono le applicazioni pratiche?

L'ecopsicologia è una più ampia visione della vita. È una visione sistemica, consapevole delle innumerevoli interrelazioni che ci legano gli uni agli altri e al nostro pianeta. Nel quotidiano si traduce in una maggior consapevolezza, in una spontanea attenzione all'impatto di ogni parola, gesto,

acquisto, alimento. Le applicazioni pratiche si traducono in una maggior responsabilità e nell'attivazione di quella che Goleman chiama "intelligenza ecologica", consapevolezza della peculiarità dell'ecopsicologia sta nell'affrontare la questione ambientale mettendosi in gioco in prima persona: per capire come creare un ambiente davvero sostenibile devo prima di tutto imparare a creare relazioni sostenibili, fuori e dentro di me. Questo è il contributo che ognuno può cominciare a dare. Vivere e promuovere relazioni più sostenibili, basate su un maggior ascolto, empatia e rispetto. Questa è la peculi-

animali, piante, luoghi. **Ci racconta qualche esperienza di successo?** Il progetto Equilibri Naturali, finanziato dalla Regione Emilia Romagna e messo in atto nel Parco dei Sassi di Roccamalatina e in altre tre aree protette della Provincia di Modena, che ha coinvolto diversi operatori in un percorso di formazione in ecopsicologia, che a sua volta si è tradotto in un diverso modo di condurre le attività nei Parchi. I due convegni organizzati in Italia dalla Società Europea di Ecopsicologia, di cui l'ultimo in Valsesia, che hanno visto la partecipazione di colleghi e appassionati anche da Stati Uniti, Uruguay e Grecia. I percorsi

Coloti, dove ha sede l'osservatorio astronomico dell'Università di Perugia, con percorsi in natura e spettacolo finale. Gli esempi non mancano...

Come si impara l'ecopsicologia? Occorre avere particolari predisposizioni?

Piedi per terra, testa alta verso il cielo, sensi all'erta, cuore grande, mente aperta. Abbiamo già tutto dentro, basta avere la disponibilità ad ascoltare e a riconnettersi con il proprio inconscio ecologico. Se poi si vuole approfondire, ci sono letture, materiale on-line, corsi e, all'estero, si tengono anche dei master universitari.

In Italia a che punto siamo? A chi conviene rivolgersi?

Il termine "ecopsicologia" è nato come grande cappello per raccogliere tanti diversi filoni di lavoro che, pur ispirati da principi comuni, si sono proposti con nomi diversi (ecoterapia, psicologia verde, ecologia transpersonale eccetera). Così anche in Italia, pur essendo la Scuola di Ecopsicologia l'unica realtà strutturata per una sistematica formazione teorica e pratica, ci sono tanti professionisti, del mondo psico e del mondo eco che propongono lavori validi in sintonia.

Non c'è bisogno di un imprimer per lavorare in questo campo, che anzi è caratterizzato da grande generosità, e in tutti i libri i pionieri dell'ecopsicologia condividono esercizi e consigli a piene mani, invitando a farli propri, citandone la fonte ispiratrice.

C'è così bisogno di diffondere la consapevolezza di una nostra identità di sapiens più ampia, che la collaborazione è più forte della competizione, in questo campo. Sono sempre di più le persone che, venendone a conoscenza, si ricono-

scono nel lavoro e nell'impegno promossi dall'ecopsicologia. L'importante è che non ci siano malintesi e abusi, e che fare ecopsicologia non diventi una scusa per fare ecopsicologismi. Ogni professionalità deve restare nel suo ambito, anche la guida di trekking può condurre attività ecopsicologicamente orientate, arricchendo il suo modo di lavorare, invitando a una diversa qualità di relazione con la natura.

Chi ha esperienza e carte in regola per operare in campo psicologico si potrà spingere oltre, e sarà più preparato nell'esplorazione della natura dentro che di quella fuori, in cui sarà invece la guida a fare la parte dell'esperto.

La miglior combinazione è quella di due professionisti con esperienze complementari in campo eco e in campo psico.

La cartina di tornasole per valutare la qualità dell'intervento sarà il proprio sentire, non c'è altro metro. Se sto meglio, se ho vissuto più appieno un'esperienza in natura, se ho tratto importanti spinte per la mia crescita, chi mi ha guidato è stato bravo.

Desideri e obiettivi a breve e medio termine?

Creare un centro di formazione permanente nel verde. Una sede ottimale è stata individuata all'Oasi di biodiversità Galbusera Bianca, nel cuore del Parco del Curone, vicino a Montevicchia (Lc), dove sta sorgendo un borgo agricolo sostenibile.

Cercasi sponsor interessato a un investimento immobiliare e culturale, che acquisti un appartamento e lo affidi in usufrutto per cinque anni (il programma è andare poi ancora più nel verde) alla Scuola di Ecopsicologia.

UNA GUIDA PER COLTIVARE RELAZIONI ECOLOGICHE

ATTENZIONE

CON SE STESSI

"Come sto in questo momento?", Dirigo l'attenzione verso di me e ascolto, per potermi comprendere.

ASCOLTO

Mi chiedo: "Che cosa sento, ora, a livello fisico?", "Che cosa provo, cosa dice, invece, il mio cuore?", "Che cosa penso?", "Che cosa voglio per me, in questo momento?"

RISPETTO

Accolgo e accetto ciò che ascolto in me, senza criticarmi. Posso essere totalmente accogliente nei confronti di ciò che sento o voglio, avrò la responsabilità solo di quello che tradurrò in azione davvero.

PRESENZA

A questo punto so rispondere alla domanda "come sto", sono perfettamente presente allo stato delle cose dentro di me e posso decidere come orientare le mie azioni di conseguenza.

EMPATIA

Sono amico di me stesso, sono mio alleato e mi sostengo, accolgo il punto di vista dei diversi stati d'animo o pensieri, anche contraddittori, che sento dentro di me.

DIALOGO

Faccio parlare diverse parti di me, ascolto i diversi punti di vista, li lascio liberi di raccontarsi e di esprimere ciò che sentono, ciò di cui si lamentano, ciò che vorrebbero.

SINERGIA

Sulla base sia del mio stato interiore che della situazione esteriore decido quale atteggiamento assumere, come comportarmi, consapevole delle conseguenze. Mi assumo la responsabilità delle mie azioni.

CON GLI ALTRI

"Chi è la persona che ho di fronte?", "Come sta davvero?", "Quali segnali mi aiutano a comprenderla, adesso?"

"Che cosa mi sta dicendo il mio interlocutore?", non do per scontato di saperlo già, ascolto con attenzione.

Rispetto la diversità altrui, che per me diventa occasione di apprendimento e non certo una minaccia.

Vedo la persona che ho davanti a me per quello che è ora e per l'impressione che mi fa nel momento presente, non mi lascio influenzare da preconcetti.

Faccio uno sforzo di immaginazione e provo a vedere le cose anche da un altro punto di vista, quello del mio interlocutore.

Pur rispettando il punto di vista altrui esprimo il mio, facendo attenzione a non esprimere giudizi, a non ferire e a non generalizzare.

Ora ognuno sa quale è il punto di vista dell'altro e, se ci sono le condizioni per farlo, si può creare qualche cosa insieme in cui ognuno darà un suo peculiare contributo.

COL MONDO

Anche un animale, un fiore o un intero bosco hanno una loro peculiare identità.

Mi apro a quello che il mondo mi racconta, attraverso ogni sua singola manifestazione.

Ogni altro essere - vivente e non - ha lo stesso mio diritto di esistere e lo tratto con rispetto.

Sono consapevole di essere parte di un mondo molto più vasto e più antico di me.

Mi predispongo a sentire il punto di vista di esseri altri, a vedere le cose come se fossi... corvo, cane, coccinella, quercia o nuvola.

Scelgo un interlocutore nel mondo naturale e mi rivolgo a lui, a voce alta o in silenzio. Mi apro all'ascolto di una risposta.

Il mondo si rivela così come entità vivente che parla linguaggi diversi ma che ha tanto da dare e da chiedere, in quanto individui e in quanto sapiens.

Tratto da: Marcella Danon, Pianeta Verde - Nei pachi per trovare se stessi, Parco dei Sassi di Roccamalatina www.parcosassi.it