

# XI WORKSHOP SULL'EDUCAZIONE AMBIENTALE NELLE AREE PROTETTE LOMBARDE

*Educazione Ambientale e rapporto con i media:  
quando i parchi aiutano a raccontare il futuro*

20 ottobre

## **COMUNICARE L'AMBIENTE: ECOPSICOLOGIA PER RICONNETTERE L'UOMO ALLA NATURA**

- a cura di Chiara Repetto e Cristina Mori

# Ecopsicologia: nuova scienza nata dall'incontro tra Ecologia e Psicologia



# «Disturbo da deficit di Natura»

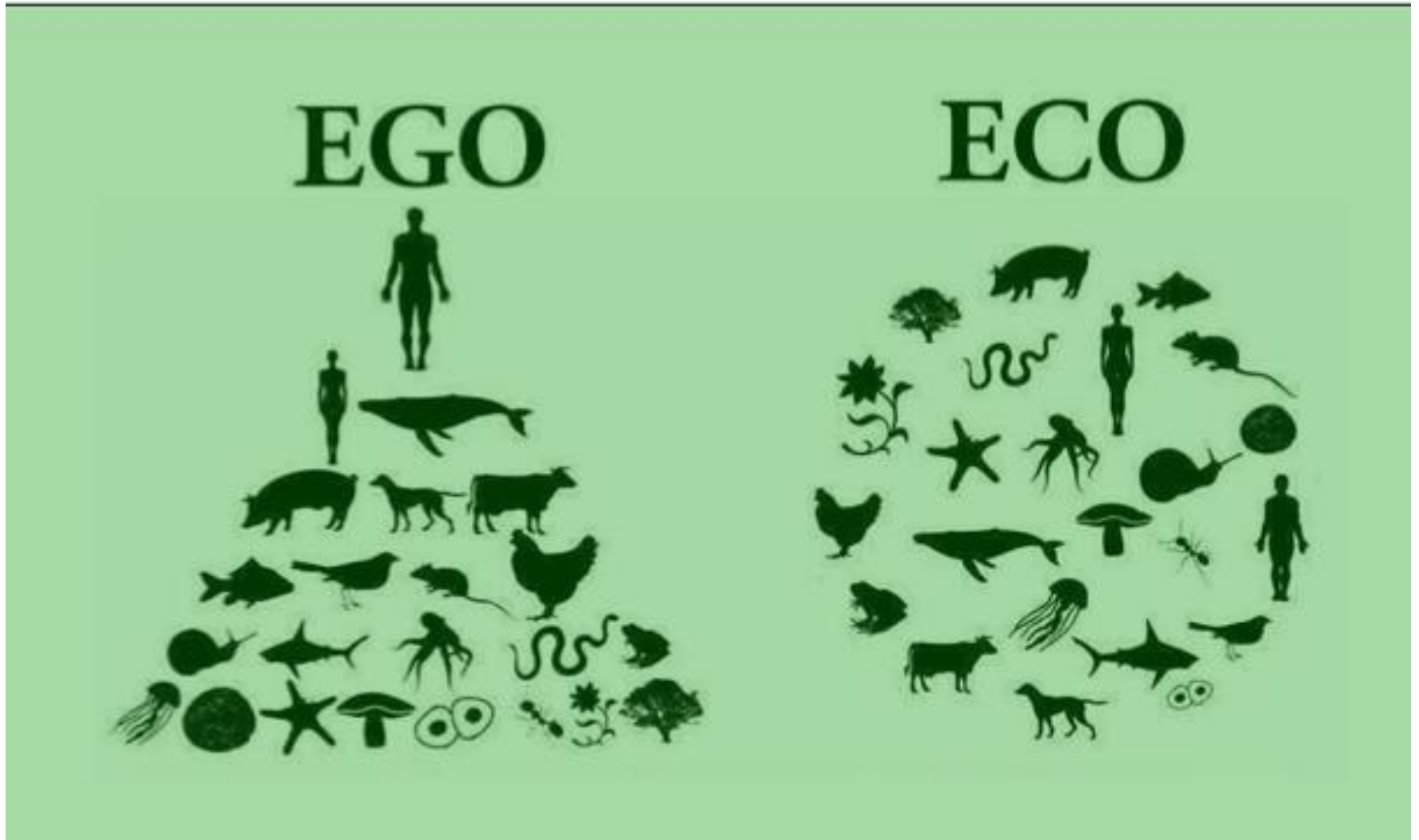


# «Noi SIAMO Natura»





# «Promozione di una visione eco-centrica dell'esistenza»



# Ipotesi Gaia di J.Lovelock



L' Ecopsicologia promuove la crescita personale  
per diventare abitanti del pianeta Terra  
più liberi, creativi e responsabili





# Ecopsicologia in azione:



- Eco Tuning
- EcoCounseling
- Green Coaching

[www.ecopsicologia.it](http://www.ecopsicologia.it)



# Ecopsicologia ed educazione ambientale



...perché la natura fa bene all'essere umano...





...favorendo lo sviluppo delle capacità cognitive, affettive, motorie e la conoscenza di se stesso nel bambino...



... e creando un effetto rigenerativo sulla psiche.

- **Attention Restoration Theory** (Ulrich, 1981)  
L'ambiente naturale, catturando spontaneamente la nostra attenzione involontaria (**fascination**), rigenera l'attenzione diretta.





- **Stress Recovery Theory** (Kaplan, 1995)

Gli ambienti naturali favoriscono il recupero di qualsiasi tipo di stress evocando sentimenti di piacere e uno stato di rilassamento;

le emozioni evocate dall'ambiente naturale sono immediate, innate, universali.

Bastano 10 minuti di esposizione all'ambiente naturale per riportare i parametri fisiologici nella norma dopo una situazione stressogena.

Anche l'essere umano può far bene al  
Pianeta...





«Non lotteremo per salvare  
ciò che non amiamo» S.J. Gould (1993)



# Terrestri innamorati del Pianeta





# Ecologia affettiva



# I 3 stadi nello sviluppo del legame bambino Natura (Sobel, 2004)

- I. Dai 4 ai 7 anni: favorire *l'empatia asimmetrica*
- II. Dagli 8 agli 11 anni: andare incontro al desiderio di esplorare e conoscere
- III. Dai 12 ai 15 anni: assecondare la tendenza a voler salvare il mondo



## Biofilia:

“l’innata tendenza a concentrare l’attenzione sulle forme di vita e su tutto ciò che le ricorda, e in alcuni casi ad affiliarsi con esse emotivamente”

(Wilson, 2002)





# Intelligenza naturalistica:

«Abilità di entrare in connessione profonda con gli esseri viventi non umani e di apprezzare l'effetto che questa relazione ha su di noi e sull'ambiente esterno»



# Green Mindfulness





**Grazie per l'attenzione**

**E ora...**

**...a sperimentare!!!**

