

MINI REVIEW

Tra Natura e Psiche: introduzione all'Ecopsicologia e all'Ecopsicoterapia

Marcella Danon¹, Stefano Orlando², Teresa Amato³, Maria Rosaria Barillari⁴, Filippo Bucciarelli³, Maura Perrone⁵

¹ Ecopsiché-Scuola di Ecopsicologia, International Ecopsychology Society

² Istituto Gestalt di Puglia - IGP

³ SiPGI - Postgraduate School of Integrated Gestalt Psychotherapy, Torre Annunziata, Italy

⁴ ASP Catanzaro

⁵ Studio di psicoterapia BenessereNapoli



Citation

Danon M., Orlando S., Amato T., Barillari M. R., Bucciarelli F., Perrone M. (2023).
Tra Natura e Psiche: introduzione all'Ecopsicologia e all'Ecopsicoterapia Phenomena Journal, 5, 67-76.
<https://doi.org/10.32069/pj.2021.2.197>

Direttore scientifico

Raffaele Sperandeo

Supervisore scientifico

Valeria Cioffi

Journal manager

Enrico Moretto

Contatta l'autore

Marcella Danon
ecopsicologia@ecopsicologia.it

Ricevuto: 19 ottobre 2023

Accettato: 23 novembre 2023

Publicato: 30 novembre 2023

ABSTRACT

The purpose of this mini review is to provide an updated definition of Ecopsychology as an emerging discipline that focuses on the investigation of psychological, emotional, and cognitive dynamics that define our relationship with the natural world, highlighting how this relationship influences not only individual well-being but also the health of the planet, while recognizing that human beings are inextricably linked to the Earth's ecosystem. Additionally, it aims to provide a description of the key historical milestones and actors involved in the development of this field, with particular attention to the evolution of the International Ecopsychology Society and the academic landscape within which the debate on Ecopsychology takes place in Italy and worldwide.

The attempt is to trace the trajectory that this interdisciplinary field has been taking over time, with a specific focus on Ecopsychotherapy as its psychotherapeutic application, and its connection with phenomenology and humanistic psychotherapies. Therefore, it proceeds to describe concepts such as *nature connection* and the clinical studies and meta-analyses conducted by scholars from around the world, which indicate an overall positive outcome of ecotherapy interventions: nature that guides growth, reflects healthy qualities that evoke internal harmony with change, and provides a broader and interconnected perspective on life and self.

KEYWORDS

ecopsychology, connection, ecosystem, nature, ecopsychotherapy.

ABSTRACT IN ITALIANO

Lo scopo di questa mini review è quello di dare una definizione aggiornata di Ecopsicologia, come disciplina emergente che si concentra sull'indagine delle dinamiche psicologiche, emotive e cognitive che definiscono la nostra relazione con il mondo naturale, evidenziando come questa relazione influenzi non solo il benessere individuale, ma anche la salute del Pianeta e riconoscendo come l'essere umano sia inestricabilmente legato all'ecosistema terrestre. Inoltre si intende fornire una descrizione delle principali tappe storiche e degli attori coinvolti nello sviluppo di questa materia, con particolare attenzione all'evoluzione della *International Ecopsychology Society* e al panorama accademico all'interno del quale, in Italia e nel Mondo, avviene il dibattito in merito all'Ecopsicologia. Il tentativo è quello di tracciare la traiettoria che nel corso del tempo questa branca, trasversale a diverse discipline, sta prendendo, con una particolare attenzione all'Ecopsicoterapia, che ne costituisce l'applicazione psicoterapeutica, e alla sua connessione con la fenomenologia e le psicoterapie umanistiche. Si procede quindi alla descrizione di concetti come quello di *nature connection*, e agli studi clinici e alle metanalisi condotte da studiosi di tutto il mondo, che indicano l'esito positivo complessivo degli interventi terapeutici dell'Ecoterapia: la Natura che promuove la crescita, consente un cambiamento e fornisce una prospettiva più ampia e interconnessa sulla vita e su sé stessi.

PAROLE CHIAVE

ecopsicologia, connessione, ecosistema, natura, ecopsicoterapia.



Attribution-NonCommercial 4.0
International (CC BY-NC 4.0)

L'Ecopsicologia, disciplina emergente

L'Ecopsicologia è un campo che esplora la complessa relazione tra la psicologia umana e l'ambiente naturale. La sua epistemologia transita tra l'inter e la transdisciplinarietà [1] coinvolgendo tanti diversi campi del sapere e delle possibili applicazioni. Questa disciplina emergente si concentra sull'indagine delle dinamiche psicologiche, emotive e cognitive che definiscono la nostra relazione con il mondo naturale, evidenziando come questa relazione influenzi non solo il benessere individuale, ma anche la salute del Pianeta e riconoscendo come l'essere umano sia inestricabilmente legato all'ecosistema terrestre. È, dunque, una branca che riconosce il ruolo cruciale che la Natura gioca nella formazione della mente umana e nella salute psicologica dell'individuo e che sottolinea il ruolo, altrettanto cruciale, della nostra salute psicologica e della visione del mondo che coltiviamo, sulla qualità di interazione della nostra specie con la Natura e sul nostro assumerci la responsabilità per la Terra [2, 3].

Uno dei principali contributi all'Ecopsicologia è stato dato dallo storico Theodore Roszak, che ne diffonde i principi nel 1992, con l'uscita del libro *The Voice of the Earth - An exploration of Ecopsychology* (La Voce della Terra – Un'esplorazione dell'Ecopsicologia), in cui sottolinea la necessità di una profonda trasformazione culturale che riconosca la nostra interconnessione con l'ambiente naturale e promuova un approccio più sostenibile alla vita.

È in atto una sindrome di disconnessione dalla Natura, una sensazione di alienazione e isolamento causata dalla crescente distanza tra gli esseri umani e l'ambiente naturale [4]. Questa disconnessione non è solo dovuta alla reificazione della Natura intesa, dalla rivoluzione industriale in poi, solo come risorsa [5] ma a una parallela progressiva chiusura delle porte della percezione che non ci permette più di vedere attorno a noi e, parallelamente, dentro di noi [2]. Gli ecopsicologi analizzano come ideologie consumistiche, estrattive e antropocentriche abbiano contribuito all'alienazione dall'ambiente naturale e propongono alternative basate sulla consapevolezza ecologica, sostenendo un cambiamento di paradigma verso un approccio più sostenibile e rispettoso dell'ambiente [6, 7].

Si è persa anche la capacità della psicologia, ereditata dalla filosofia, di interrogarsi e impegnarsi sul fronte dei comportamenti etici, degli scopi morali, e del senso della vita [2]. Senza più questa riflessione, ha preso il sopravvento una pervasiva umana arroganza in relazione agli altri membri della comunità terrestre [8]. E da qualche parte, la consapevolezza di questa perdita della corretta direzione c'è e si fa sentire: “Nel profondo del cuore sappiamo che c'è qualcosa di maniacale nel modo in cui abusiamo dell'ambiente terrestre” [2] (p.19), ed è proprio “il nostro pensiero occidentale a produrre il mondo in cui viviamo... quanto accade nel nostro inconscio collettivo in realtà sta distruggendo il mondo” [9] (p. 63). Sarah Conn, ecopsicologa, afferma, al convegno “Psychology as if the whole Earth mattered”, tenutosi alla Harvard Medical School nel 1988: “Ci siamo tagliati fuori dalla nostra connessione con la Terra in modo così drastico, nella nostra epistemologia e nella nostra psicologia,

che anche se stiamo “sanguinando alle radici” non comprendiamo il problema né sappiamo cosa poter fare al riguardo” [10] (p. 160-161). L'ecologo e teologo Thomas Berry propone un altro termine che non può lasciare indifferenti, parla di psicosi della nostra razza, nel suo considerarsi separata dal resto della Natura [8]. Si arriva al punto che, nel mondo urbanizzato, la frattura psichica è così diffusa da essere considerata la norma e non siamo nemmeno più capaci di percepirla per quello che è: una patologia [11].

È quindi a un malessere esistenziale ed epocale che l'Ecopsicologia vuole rispondere, partendo dal presupposto che c'è una correlazione tra problemi di salute umana, a livello pubblico e individuale, e degrado ambientale; tra le ferite umane e quelle che infliggiamo alla Natura [4] e si sviluppa a partire da un triplice approccio: scientifico, spirituale e fortemente orientato alla pratica [12].

L'Ecopsicologia si propone di curare l'alienazione che è venuta a crearsi tra persone e ambiente naturale [2] e cerca di ristabilire questa connessione perduta, esaminando come la Natura possa fungere da fonte di ispirazione, guarigione e trasformazione personale [13].

Nell'individuare finalmente il problema della crisi ecologica in termini che pochi oggi osano, collegandolo alla dimensione psicologica, a una questione di visione del mondo, di valori e di disconnessione tra noi e la Natura, emerge anche la soluzione: c'è una corrispondenza tra il processo di guarigione sul piano individuale e sociale e quello dell'ambiente [14].

2. Storia dell'Ecopsicologia, sviluppi nel mondo e in Italia

L'Ecopsicologia, come approccio innovativo e transdisciplinare che riconosce la profonda interconnessione tra psiche e ambiente, nasce come movimento spontaneo a cui aderiscono psicoterapeuti, psicologi, counselor, educatori, educatori ambientali, guide naturalistiche, e altri operatori, sensibili alla tematica. Nasce alla fine degli anni '80, in un gruppo di studio all'Università di Berkeley, inizialmente condotto da Robert Greenway e poi da Theodore Roszak. Si diffonde negli Stati Uniti (*International Community of Ecopsychology - ICE*), Canada (*Canadian Ecopsychology Network - CEN*) e Gran Bretagna (*Ecopsychology UK Network*). Arriva ufficialmente in Europa nel 2006, con la nascita della *European Ecopsychology Society*, con sede in Svizzera - fondata dall'ecopsicologo statunitense Jorge Conesa Sevilla e dalla collega italiana Marcella Danon. Con l'arrivo progressivo di nuove rappresentanze nazionali, nel 2015 l'associazione cambia il nome in *International Ecopsychology Society - IES*. Inoltre, nel 2009 nasce *Ecopsychology*, la prima rivista scientifica interamente dedicata all'Ecopsicologia, con le edizioni Mary Ann Liebert, diretta da Peter H. Kahn Jr., nell'ambito della facoltà di Psicologia dell'Università di Washington.

Oggi, nel 2023, la IES è la più grande associazione internazionale nel mondo dell'Ecopsicologia con la finalità di sostenere, diffondere e promuovere le sue applicazioni. Coinvolge colleghi di 26 paesi rappresentati, in 4 continenti.

In Italia, *Ecopsiché – Scuola di Ecopsicologia*, è la prima delle 11 Scuole attualmente riconosciute da IES, fondata dalla psicologa Marcella Danon e dal fisico e matematico Bruno Gentili, nel 2004. Ha sede in provincia di Lecco con un centro di formazione anche in Sardegna e in Sicilia ed è operativa in diverse altre Regioni. L'Ecopsicologia è insegnata dal 2018 all'Università della Valle d'Aosta, come corso opzionale della facoltà di Scienze e tecniche psicologiche, dal prof. Giuseppe Barbiero, ecologo, Marcella Danon, psicologa, e Stefania Pinna, biologa, e dal 2020 all'Università di Genova da Patrizia Minetto, psicoterapeuta. In quanto disciplina emergente, l'Ecopsicologia, è stata presentata in conferenze e convegni organizzati in diverse Università e coinvolta in numerosi progetti istituzionali e privati, in ambito educativo, organizzativo e comunitario. Inoltre, come ecopsicoterapeuta, nel panorama italiano, opera la dott.ssa Gemma Galeati, con lo studio al centro di Bologna, ma con predilezione per un setting a contatto con la Natura. “Fare psicoterapia nei parchi - ci racconta - si diversifica sia a livello sensoriale che spaziale: immergersi in un paesaggio senza barriere fisiche ridisegna il setting, perché il cliente sceglie dove e come camminare nel parco, guida lui stesso il terapeuta e decide dove fermarsi, in uno scenario che favorisce esperienze di mindfulness e meditazione”.

3. Ecoterapia: Ecopsicologia applicata al benessere

Le implicazioni e le applicazioni dell'Ecopsicologia sono innumerevoli. Le pratiche sono utilizzate per promuovere la guarigione e il benessere psicologico, integrando la Natura nel processo terapeutico [3] e riguardano diversi ambiti professionali: tutti quelli in cui entrano in campo qualità delle relazioni, capacità di operare in sinergia, crescita personale, valorizzazione della diversità, resilienza, ampliamento del senso di identità personale verso un senso di cittadinanza terrestre, il recupero del senso di connessione con la rete della vita [14].

Uno dei concetti chiave dell'Ecopsicologia, infatti, è la *nature connection*, che si riferisce alla profonda e autentica connessione emotiva e spirituale tra gli individui e il mondo naturale [15]. Questo legame ha dimostrato di avere benefici significativi sulla salute mentale, riducendo lo stress, aumentando la felicità e promuovendo la sensazione di appartenenza a una comunità più ampia che non include solo gli esseri umani [16, 17]. Poter lavorare il più possibile all'aperto, con la Natura come co-terapeuta, facilita l'emergere dell'innato senso di affiliazione con il mondo vivente, definito biofilia dal sociobiologo Edward O. Wilson [18]. L'Ecopsicologia amplia le sue potenzialità d'azione anche al setting in studio e aula, in cui la Natura diventa presente e importante come metafora, nel percorso di crescita personale, attraverso immagini e suggestioni che, con linguaggio analogico, favoriscono l'introspezione, il rispecchiamento, l'associazione [14].

Nelle applicazioni pratiche dell'Ecopsicologia, per quanto riguarda il benessere e la terapia, si sviluppano i due filoni di Ecoterapia e Ecopsicoterapia, senza un limite netto tra i due ambiti, giacché l'uso del termine Ecoterapia varia da nazione a nazione, in alcune indica pratiche e percorsi ad appannaggio solo di psicoterapeuti, in altre

indica attività che promuovono benessere e crescita personale, e sono condotte anche da altri professionisti che si propongono come facilitatori della relazione con la Natura [14]. Sono sempre più numerosi, infatti, gli studi che confermano una corrispondenza tra *nature-based exercise* (NBE) e *subjective wellbeing* (SWB): chi frequenta più spesso l'ambiente naturale sente una profonda connessione con la Natura, ha solitamente migliori relazioni sociali e maggior probabilità di benessere [19].

In Australia, lo psicologo Geoff Berry sottolinea come il paesaggio australiano offra ottime opportunità per spostare il fulcro delle pratiche terapeutiche dalla clinica verso “grandi spazi aperti”, anche a seguito dei grandi cambiamenti climatici e della difficoltà della vita negli spazi urbani [20].

Arne Naess, filosofo e alpinista norvegese, incoraggiava una più profonda connessione con la Natura invitando a frequentare uno stesso luogo, per un determinato periodo di tempo, notando ciò che accadeva lì nei vari momenti; questo, per risvegliare la consapevolezza dei partecipanti alla bellezza e complessità della Natura. Attraverso la guida di un ecoterapeuta, anche con l'uso delle metafore, è possibile migliorare il senso di appartenenza, ampliare il senso della propria identità e sentire come la propria storia si integra in un ecosistema più grande [21].

Quasi tutte le attività creative possono essere applicate in ottica ecopsicologica, come l'Ecodanza, elaborata dalla Psicoterapeuta Transpersonale Marian Rios - rappresentante IES per la Colombia - che integra diverse pratiche trasformando la danza e il movimento in opportunità di sperimentare l'interconnessione Essere umano-Natura ed esplorare la consapevolezza di “essere Natura incarnata”.

Le attività di facilitazione della relazione e della riconnessione con la Natura, rientrano nell'ambito di quella che viene generalmente definita Ecoterapia e, nell'ambito IES - come termine caratterizzante di una formazione IES - *Ecotuning*: un insieme di attività e pratiche che creano le condizioni per ricostruire una relazione dialogica con la Natura fuori – l'ambiente naturale inteso in senso fisico – e con la Natura dentro – la complessità e ricchezza del nostro mondo interiore [23].

4. Ecopsicoterapia: Ecopsicologia applicata alla psicoterapia

L'Ecopsicologia porta la definizione di salute mentale verso frontiere più ampie, includendo la necessità di ricreare quel senso di connessione e reciprocità con l'ambiente naturale perdutosi nella nostra civiltà attuale. La psicoterapia attuale, oggi più che mai, è focalizzata soprattutto su sintomi e cure e ha ignorato il ruolo dell'ambiente naturale nella sofferenza individuale e nel mantenimento della salute [21].

L'Ecopsicologia sposa in pieno il concetto di *responsabilità* proprio delle psicoterapie umanistiche, inteso come la capacità di essere consapevoli delle proprie azioni, scelte e relazioni con gli altri e con l'ambiente circostante. Questa consapevolezza implica un impegno verso la crescita personale e il benessere degli altri, non solo nelle generazioni presenti ma anche nelle generazioni future. Nell'Ecopsicologia, la responsabilità si estende all'ambiente naturale e alla Terra stessa. Ciò significa considerare le conseguenze delle nostre azioni sull'ecosistema, sulla biodiversità e sul clima, e

prendere misure per preservare e proteggere questi aspetti per le generazioni future. In breve, la responsabilità nell'ambito dell'Ecopsicologia implica un profondo rispetto e una cura attiva per l'ambiente naturale, riconoscendo che le nostre azioni hanno un impatto sul pianeta e sulle persone che verranno dopo di noi [22].

Gli ecopsicoterapeuti sono consapevoli della necessità di adottare un nuovo paradigma ecocentrico, in alternativa a quello antropocentrico, e consolidano il cammino verso il recupero della consapevolezza di questa reciprocità perduta, ponendosi le seguenti domande:

- Come influisce questa perdita del senso di connessione con la Natura sulla nostra psiche?
- Qual è la sua incidenza sui sintomi che gli psicologi vedono nella loro pratica?
- Quale beneficio apporta, all'individuo, uscire da questa alienazione?
- E quale beneficio, di riflesso, si riflette sull'intera comunità ed ecosistema di cui l'individuo fa parte?
- È sufficiente vivere esperienze nella Natura per superare l'alienazione o c'è bisogno anche di altri processi interiori?
- Come è possibile contribuire alla sfida epocale con il nostro peculiare approccio alla terapia? [23]

In Israele, la ricercatrice Lia Naor, rappresentante IES, propone una mappa di quattro fattori terapeutici dell'Ecopsicologia e dei benefici dell'integrazione della natura nella psicoterapia [24].

1. *Setting*. La Natura, intesa come ambiente orientato alla crescita, "insegna" il cambiamento, il rinnovamento, promuove vitalità; si propone come ambiente non giudicante, con accettazione incondizionata e, infine, offre una rappresentazione di completezza che promuove l'accettazione dei diversi aspetti della vita come un tutto integrato (brutto e bello, distruzione e creazione, vita e morte, potenza e debolezza).
2. *Sfida*. La sfida, in Natura, rappresenta il fulcro dell'intervento terapeutico, attraverso di essa infatti non solo si può ritrovare la propria forza ed empowerment ma anche mettere in discussione i modelli di comportamento esistenti e limitanti che emergono di fronte a condizioni nuove e difficili.
3. *Natura come parte attiva del processo*. La relazione terapeutica diventa una triade: Terapeuta-Paziente-Natura, offrendo una nuova chiave per spiegare tanto la variabilità nei risultati della terapia quanto nelle modalità di trattamento.
4. *Interconnessione*. La sperimentazione degli aspetti espansivi e interconnessi della vita è una caratteristica propria dell'esperienza in Natura. Espandere il proprio quadro di riferimento personale e osservare la vita da un contesto più ampio può ridurre la sofferenza personale suscitando nel contempo un focus su questioni anche sociali e ambientali [25].

Nel panorama inglese si colloca Mary-Jayne Rust, arteterapeuta e analista junghiana. Negli anni '80 ha lavorato presso il Centro di Terapia della Donna con donne con

problemi alimentari; ciò ha portato a un interesse più ampio per le radici del consumismo, le connessioni tra corpo e psiche, terra e anima. Due viaggi in Ladakh all'inizio degli anni '90 l'hanno avvertita della gravità della crisi ambientale e le hanno dato un breve assaggio di una cultura tradizionale quasi intatta. Autrice di numerose pubblicazioni, tra cui il libro "Towards an Ecopsychotherapy" [26], Mary-Jayne Rust presenta l'Ecopsicoterapia come non semplicemente una tecnica da applicare in terapia, ma un vero e proprio cambiamento di prospettiva. La psicoterapia ci invita a raccontare la storia delle nostre relazioni umane, l'Ecopsicoterapia estende questo concetto per includere la nostra storia terrestre, il contesto o continuum in cui si collocano le nostre relazioni umane.

Dal punto di vista gestaltico, l'ecopsicoterapeuta osserva che l'essere totalmente presenti alla crisi può trasformare il modo di vedere: "Eppure quanto è difficile rimanere incarnati e presenti al caos, alla confusione e alla sofferenza mentre i vecchi modi e le vecchie strutture crollano. La nascita del nuovo è emozionante ma dolorosa. Vivere un cambiamento di paradigma può sembrare come camminare tra due mondi con due narrazioni molto diverse sul nostro posto umano nella rete della vita. Un caso di visione doppia? Dietro i nostri successi duramente conquistati, la vecchia storia è quella del dominio, dell'oppressione o dell'idealizzazione, che vede la Natura come oggetto e "altro". Qual è la nuova storia? La saggezza terapeutica suggerisce che il nuovo nasce dal vecchio. Quando riportiamo in vista l'"altro", reclamando quelle parti di noi stessi e del mondo che sono state spinte ai margini, è possibile vedere la gestalt della crisi. Sedersi con un paradosso così apparente diventa il koan Zen del momento. Vista da questa prospettiva, la sostenibilità non riguarda solo un cambiamento pratico, ma una sfida a fare un salto psichico nella visione. La visione doppia può diventare vista integrata?" [27]. Mary-Jayne ha dimostrato il suo interesse per il nostro ruolo di terapeuti in questo viaggio collettivo, nonché per come questi problemi potrebbero manifestarsi nel nostro lavoro con i clienti.

Altre ricerche, come quelle condotte nel Regno Unito, dal 2007 con dei lavori di orto comunitario uniti ad approccio ecoterapeutico, combinano la socializzazione consapevole con la semina e la raccolta opportuna attraverso le stagioni. Queste terapie orticole si sono dimostrate efficaci nel trattare i sintomi e migliorare gli esiti riabilitativi, la qualità della vita e il funzionamento sociale in pazienti con schizofrenia [28]. Hanno anche dimostrato di ridurre l'apatia e promuovere la funzione cognitiva negli anziani affetti da demenza [29].

In Belgio, Ann Sterckx et al. [30], si sono occupati di come l'Ecopsicoterapia e l'Ecopsicologia, praticata nella vita privata e professionale degli operatori sanitari riduce non solo il rischio di burnout di questi ultimi ma migliori significativamente anche il rapporto degli operatori con i pazienti. Inoltre, Ann Sterck, rappresentante IES, ha elaborato un questionario sulla connessione della Natura, presentato in Italia dalla dott.ssa Fiammetta Piras, medico, nell'ambito di un corso ECM sulle prescrizioni verdi e le terapie forestali, organizzato nell'ottobre 2023 dall'Ordine dei Medici della Valle d'Aosta [31].

Anche in Ucraina, nonostante la guerra ancora in corso, vi è un'attenzione particolare

ai temi dell'Ecopsicologia per sostenere una transizione verso un modello che sia ecologicamente sostenibile, abbracciando atteggiamenti rigenerativi e spirituali nei confronti della Natura. L'Ecopsicologia e l'Ecoterapia mirano, attraverso la creazione di nuovi modelli psicoterapeutici a ripristinare la connessione umana con il mondo circostante [32].

Le evidenze empiriche, gli studi clinici e le metanalisi condotte da studiosi di tutto il mondo, indicano l'esito positivo complessivo degli interventi terapeutici dell'Ecoterapia: la Natura che orienta alla crescita, riflette qualità sane che evocano una sintonia interna con un cambiamento e forniscono una prospettiva più estesa e interconnessa sulla vita e su sé stessi [33, 34, 35].

Come e perché scegliere di orientare ecopsicologicamente la propria attività professionale? È molto più che una questione di setting o di pratiche, nasce dalla consapevolezza di quanto una visione del mondo disconnessa dai processi della vita genera malessere su tutti i piani. Quando sentiamo questa disfunzionalità e la sofferenza che deriva dalla distruzione della rete della vita e quando scegliamo di rivolgerci verso la Natura - sia quella nostra umana sia quella del mondo naturale - come maestra e sorgente di guarigione, stiamo facendo un passo importante verso i grandi cambiamenti necessari per quanto riguarda modo in cui viviamo e ci relazioniamo col mondo attorno a noi [14]. L'Ecopsicologia si impegna nel risvegliare sia la psicologia, focalizzata sul benessere umano, sia l'ecologia, focalizzata su quello ambientale, sulla necessità di collaborare, spostando l'attenzione dal riparare i danni - malattie e degrado ambientale - all'attivare politiche di prevenzione. Gli studi che confermano l'importanza della Natura e soprattutto della Natura selvatica, per la salute fisica, emotiva e mentale delle persone sono ormai innumerevoli, ma quello che è interessante osservare è la reciprocità di questa relazione per cui persone più sane e consapevoli, diventano più attente e impegnate sul fronte della salvaguardia ambientale. Il paradigma Natura e Salute potrebbe essere proprio la strategia rivoluzionaria in grado di arrestare e, si spera, invertire la traiettoria del declino della salute planetaria [36].

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

1. Carvalho, M. A. B. (2013). *De frente para o espelho: Ecopsicologia e sustentabilidade*. Universidade de Brasília. Centro de desenvolvimento sustentável.
2. Roszak, T. (1992). *The Voice of the Earth: An Exploration of Ecopsychology*. Simon & Schuster.
3. Buzzel L & Chalquist C, (2009). *Ecotherapy. Healing with Nature in Mind*. Sierra Club Books.
4. Jordan, M., & Hinds, J. (Eds.) (2016). *Ecotherapy: Theory, research and practice*. Macmillan International Higher Education.
5. Taleb, Mohammed (2020). *L'Ecopsicologie, une voie pour décoloniser l'imaginaire*, audioconferenza, elogedelaculturegenerale@yahoo.com.
6. Swim, J. K., Stern, P. C., Doherty, T. J., Clayton, S., Reser, J. P., Weber, E. U., Gifford, R., & Howard, G. S. (2011). Psychology's contributions to understanding and addressing global climate change. *American Psychologist*, 66(4), 241-250. <https://doi.org/10.1037/a0023220>
7. Gagliano, M. (2013). Persons as plants: Ecopsychology and the return to the dream of nature. *Landscapes : The Journal of the International Centre for Landscape and Language*, 5(2), 14.
8. Laszlo, E., & Combs, A. (Eds.) (2011). *Thomas Berry, dreamer of the earth: The spiritual ecology of the father of environmentalism*. Simon and Schuster.
9. Hillman J. (1999). *L'anima del mondo - Conversazione con Silvia Ronchey*. Rizzoli.
10. Conn, S. A. (1995). When the earth hurts, who responds. *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind*, 156-171.
11. Barbiero, G., & Berto, R. (2016). *Introduzione alla biofilia. La relazione con la Natura tra genetica e psicologia* (pp. 1-212). Carocci Editore.
12. Danon, M. (2019). "From Ego to Eco": The contribution of Ecopsychology to the current environmental crisis management. *Visions for Sustainability*, 12, pp. 8-17. <https://doi.org/10.13135/2384-8677/3261>
13. Roszak, T. E., Gomes, M. E., & Kanner, A. D. (1995). *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind*. Sierra Club Books.
14. Danon Marcella (2020) *Ecopsicologia – Come sviluppare una nuova consapevolezza ecologica*. Aboca Editore.
15. Kahn, P. H., & Hasbach, P. H. (Eds.). (2012). *Ecopsychology: Science, Totems, and the Technological Species*. MIT Press.
16. Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the national academy of sciences*, 112(28), 8567-8572. <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>
17. Frumkin, H., Bratman, G. N., Breslow, S. J., Cochran, B., Kahn Jr, P. H., Lawler, J. J., ... & Wood, S. A. (2017). Nature contact and human health: A research agenda. *Environmental health perspectives*, 125(7), 075001. <https://doi.org/10.1289/EHP1663>
18. Wilson Edward O. (2006). *La creazione: un appello per salvare la vita sulla Terra*. Adelphi Editore.
19. McNeil, D. G., Singh, A., & Chambers, T. (2022). Exploring nature-and social-connectedness as mediators of the relationship between nature-based exercise and subjective wellbeing. *Ecopsychology*, 14(4), 226-234. <https://doi.org/10.1089/eco.2022.0013>
20. Geoff, B. (2023). The well-evidenced benefits of ecotherapy. *Ecotherapy*, 51-64.
21. Naess, A. (1995). *Self-Realization: An Ecological Approach to Being in the World*. In G. Sessions (Ed.) *Deep Ecology for the 21st Century*, 225–239.
22. Berto, R., & Barbiero, G. (2017). How the psychological benefits associated with exposure to nature can affect pro-environmental behavior. *Ann. Cogn. Sci*, 1(10.36959).
23. Per approfondimenti <https://ies.bio/it/>
24. Naor, L., & Maysel, O. (2021). Therapeutic factors in nature-based therapies: Unraveling the therapeutic benefits of integrating nature in psychotherapy. *Psychotherapy*, 58(4), 576.

<https://doi.org/10.1037/pst0000396>

25. Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2011). Evidence-based therapy relationships. In J. C. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based responsiveness* (pp. 3–24). *Oxford University Press*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199737208.003.0001>
26. Rust, M. J. (2020). *Towards an ecopsychotherapy*. Confer books.
27. Rust, M. J. (2011). “Double Vision? The Gestalt of Our Environmental Crisis” <https://marianne-frylectures.uk/past-lectures/2011-mary-jane-rust-double-vision-the-gestalt-of-our-environmental-crisis/>
28. Lu, S., Zhao, Y., Liu, J., Xu, F., & Wang, Z. (2021). Effectiveness of horticultural therapy in people with schizophrenia: A systematic review and meta-analysis. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 964. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030964>
29. Yang, Y., Kwan, R. Y. C., Zhai, H.-M., Xiong, Y., Zhao, T., Fang, K.-L., & Zhang, H.-Q. (2022). Effect of horticultural therapy on apathy in nursing home residents with dementia: A pilot randomized controlled trial. *Aging & Mental Health*, 26(4), 745–753. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1907304>
30. Sterckx, A., Van den Broeck, K., Remmen, R., & Keune, H. (2023). Self-care and nature in the private and professional practice of healthcare professionals in Belgium. *Research Directions: One Health*, 1, e 10. <https://doi.org/10.1017/one.2022.8>
31. Per approfondimenti <https://www.univda.it/eventi-univda/approccio-al-concetto-di-salute-planetaria-il-potenziale-delle-foreste-valdostane/>
32. Popova, O. (2023). Fundamental changes in the determinants of western ecopsychology at the end of the 20th and the beginning of the 21st century. *Personality and Environmental Issues*, 3(1), 10-15. [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2023-1\(3\)-10-15](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2023-1(3)-10-15)
33. Cooley, S. J., Jones, C. R., Kurtz, A., & Robertson, N. (2020). “Into the wild”: A meta-synthesis of talking therapy in natural outdoor spaces. *Clinical Psychology Review*, 77, Article 101841. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101841>
34. Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 976. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976>
35. Naor, L., & Mayselless, O. (2021). The therapeutic process in nature-based therapies from the perspectives of facilitators: A qualitative inquiry. *Ecopsychology*, 13(4), 284-293. <https://doi.org/10.1089/eco.2021.0004>
36. Varanasi, U. (2020). Focusing attention on reciprocity between nature and humans can be the key to reinvigorating planetary health. *Ecopsychology*, 12(3), 188-194. <https://doi.org/10.1089/eco.2020.0011>