



# *Selvaticità quotidiana*

*Semplici azioni per fare spazio alla Natura  
nella vita di tutti i giorni*





## *Disclaimer*

Il contenuto di questo Quaderno ha carattere puramente divulgativo ed informativo. Le indicazioni in esso presentate, pertanto, non vanno in alcun modo intese come strumento di diagnosi o di terapia psicologica. Ogni utente, quindi, utilizzerà questo documento sotto la sua unica ed esclusiva responsabilità.

L'autrice, la sottoscritta Pamela D'Alisa, declina ogni responsabilità per qualsiasi difficoltà legata ad un uso improprio del materiale qui presentato.

Per eventuali condizioni di grave disagio esistenziale, ti invito a rivolgerti ad un professionista qualificato per il tipo di problematica in atto.





## Premessa

Quelle che ti propongo in questo Quaderno sono alcune idee di “azioni selvatiche” che ho preso da **30 Days Wild**, un’iniziativa dell’organizzazione ambientalista inglese *The Wildlife Trusts* che, per tutto il mese di Giugno, invitava a fare qualcosa di selvaggio per entrare maggiormente in connessione con la Natura.

Il progetto era gratuito e, una volta iscritti, si riceveva il materiale con suggerimenti pratici per introdurre la Natura nella propria routine quotidiana senza che diventasse un impegno troppo oneroso. Dopo l’iscrizione, poi, veniva data la possibilità di compilare un test sviluppato con l’Università di Derby per valutare il proprio livello di “selvaticità” prima e dopo aver concluso l’esperienza (io nel test iniziale sono risultata “selvatica” al 60%...).

Alcune affermazioni del test, alle quali si doveva attribuire un indice di accordo da 1 (fortemente in disaccordo) a 7 (fortemente in accordo), erano:

- Trovo bellezza nella Natura
- Per me è importante trattare la Natura con rispetto
- Stare in Natura mi rende felice
- Per me è importante passare del tempo in Natura
- Mi sento parte della Natura

Il link per iscriversi non è più attivo, ma puoi visitare i siti della *The Wildlife Trusts* - <http://www.wildlifetrusts.org> e <http://wildlifewatch.org.uk/> - per approfondire le iniziative di questa organizzazione e trovare molto materiale gratuito (ovviamente in inglese) da cui prendere ispirazione. A questo link invece - <http://www.wildlifetrusts.org/lovewildlife> - puoi trovare dei suggerimenti di attività divise per Stagione.

Ovviamente l’invito della *The Wildlife Trusts* alla fine del mese era di restare selvatici tutto l’anno impegnandosi a portare ogni giorno un po’ di Natura nelle proprie faccende quotidiane.

Le attività, come leggerai, sono meno di 30 perché ho eliminato i doppioni e quelle simili le ho riunite in un’unica attività. Quello che ti invito a fare è stampare la Tabella riassuntiva che trovi alla fine del Quaderno e scegliere un’azione selvatica da cui partire impegnandoti a metterla in pratica



per un certo tempo. Se qualche giorno, una settimana o un mese scegli tu in base ai tuoi impegni e al ritmo che senti giusto per te. Se ti vengono in mente attività che io non ho segnato, scrivile negli spazi vuoti che ho lasciato nella Tabella (e magari falle conoscere anche a me!).



## *Azioni selvatiche*

### ***Far emergere il proprio artista interiore***

La Natura è così ricca di caratteristiche sorprendenti che non hai che l'imbarazzo della scelta per trovare ispirazione. Non ha importanza se non possiedi particolari doti artistiche, ritagliati un po' di tempo, prendi carta e colori, e fai uno schizzo di un paesaggio selvatico oppure crea un'opera naturalistica usando i materiali che trovi nell'ambiente: foglie, pigne, fiori, rametti, piume, conchiglie, sassi ecc. Un'idea carina può essere quella di creare un Guardiano che protegga la Natura usando la pasta di sale o dei rami e, poi, appenderlo ad un albero vicino a dove vivi. Un'altra idea è creare una bacheca naturalistica con tutti i piccoli tesori che raccogli durante le tue escursioni in mezzo al verde.

### ***Diventare un detective della Natura***

Impara a riconoscere la Flora e la Fauna dell'ambiente naturale della zona in cui vivi. Un'idea può essere quella di creare una mappa della "vita selvatica" locale segnando nel tragitto tracciato tutti i punti in cui si trovano le diverse specie vegetali ed animali che hai imparato a riconoscere. Inoltre, ogni volta che sei all'aria aperta oppure osservi la Natura da una finestra e, ad esempio, senti il canto di un uccello o noti un bel fiore, scrivilo su un quaderno per poter poi cercare informazioni con più calma una volta rientrato a casa.

### ***Esplorare la Natura con i sensi***

Bendati gli occhi e ascolta i suoni dell'ambiente che ti circonda (prova anche a fischiare con i fili d'erba!), tocca le "trame" naturalistiche come, ad esempio, la corteccia di un albero o un tappeto di muschio (prova anche a tenere in ammollo i piedi in un corso d'acqua o a stare all'aperto sotto la pioggia), odora le diverse fragranze presenti nell'aria e, senza benda, assapora un frutto o un fiore commestibili e guarda da vicino un elemento naturale che attira la tua attenzione. Lascia che i tuoi cinque sensi ti guidino alla scoperta della Natura che ti circonda. Possibilmente, durante le tue esplorazioni disconnettiti dagli strumenti elettronici (tablet, smartphone ecc.) e sintonizzati al 100% sulla Natura.



### ***Esplorare la Natura con la mente***

Leggi libri sulla Natura, fai delle ricerche sulle tue specie vegetali ed animali preferite, guarda documentari naturalistici, approfondisci le caratteristiche del tuo Animale Totem. Insomma, permetti alla tua mente di acquisire informazioni utili ad accrescere la tua conoscenza sulla dimensione ecologica del Pianeta e, di riflesso, anche sulla tua!!

### ***Esplorare la Natura con l'intuito***

Sicuramente anche tu da bambino avrai giocato a riconoscere delle forme nelle nuvole. Anche se sei adulto e può sembrarti un po' sciocco, stenditi su un prato, rilassati, chiudi per un momento gli occhi e poi riapri per guardare le nuvole che ti sovrastano con la stessa meraviglia di un bambino. Gioca con loro e lascia che il tuo intuito ti parli attraverso le forme di questi battufoloni di cotone celesti.

### ***Meditare in Natura***

Lascia che la Mindfulness diventi Wildfulness. Mettiti comodo in un posto all'aperto, magari all'ombra, e lascia che la Natura ti accompagni verso il centro di te stesso. Un'idea può essere quella di assumere delle pose naturalistiche come, ad esempio, quella di un albero o di un animale.

### ***Diventare uno "spazzino" della Natura***

Oltre ai rifiuti che produci tu, che puoi ulteriormente ridurre evitando quanto più possibile l'usa e getta, quando puoi raccogli anche i rifiuti che trovi per terra ed impegnati a mantenere pulito il tuo ambiente cittadino organizzando, magari, degli incontri di "pulizia collettiva". Un'altra idea è iniziare un cumulo di compost usando i residui di cibo ed il fogliame che raccogli man mano che tieni in ordine il tuo spazio verde.

### ***Supportare le iniziative ambientaliste***

Aiuta a proteggere i luoghi di cui la Fauna e la Flora selvatica hanno bisogno per sopravvivere coinvolgendoti in iniziative ambientaliste volte a sensibilizzare la gente sulle problematiche ecologiche.





### ***Seguire un insetto impollinatore***

Dimentichiamo troppo spesso che senza gli insetti impollinatori come, ad esempio, le api, non ci sarebbero fiori, frutti, caffè o cioccolato!! È grazie al loro duro lavoro che, permettendo la diffusione del polline di fiore in fiore, noi possiamo godere di questi tesori. Perciò, la prossima volta che vedi uno di questi insetti osservalo da vicino, con le dovute precauzioni verso gli insetti che possono pungere, e seguilo nel suo tragitto. Dove ti porterà?

### ***Dedicarsi alla fotografia naturalistica***

Fotografa per un mese un tuo luogo preferito ed osserva i cambiamenti che subisce giorno per giorno come, ad esempio, quanto cresce una pianta dopo la pioggia o come si vede un albero man mano che cambia la luce solare. Sarai stupito di come può cambiare il tuo punto di vista sulle cose! Annota su un quaderno anche tutte le riflessioni che ti suscita quello che vedi. Naturalmente puoi anche dedicarti alla fotografia naturalistica in generale, anche se non sei un professionista, scattando delle foto a tutto ciò che dell'ambiente naturale cattura la tua attenzione. Un'idea carina è poi raccogliere le foto in un album dedicato che puoi anche decorare con scritte, collage, fiori secchi ecc.

### ***Contribuire alla diffusione di fiori selvatici***

Getta delle "bombe" di semi in luoghi difficili da raggiungere e lascia che la Natura Selvatica prenda il sopravvento permettendo la diffusione incontrollata di fiori ed erbe.

### ***Portare un po' di selvaticità a lavoro***

Se ti è permesso, porta nel tuo luogo di lavoro qualcosa che richiami la Natura Selvatica come, ad esempio, l'immagine di un animale, una pianta sulla scrivania, un CD musicale con i suoni della Natura.

### ***Mangiare all'aria aperta***

Soprattutto se sei stato in un ambiente chiuso per tutto il giorno, puoi pensare di fare una pausa spuntino in mezzo al verde, magari sotto un albero. Se hai più tempo, invece, puoi organizzare un pic nic con i tuoi famigliari ed amici (ricordandoti, naturalmente, di non lasciare immondizie in



giro!!). Un'altra idea è sorseggiare il tuo caffè o tè del mattino seduto all'aria aperta (in cortile, in giardino, in terrazza).

### ***Fare attività fisica all'aria aperta***

Per sgranchirti un po' e respirare dell'aria fresca una buona idea è fare dell'esercizio fisico in mezzo al verde come, ad esempio, dello yoga sull'erba, una bella passeggiata in mezzo al parco o una nuotata nel fiume. Non deve essere niente di particolarmente gravoso, anzi, un'attività soft che aiuti il tuo corpo a liberarsi dalle tensioni e la tua mente a trovare un po' di quiete.

### ***Raccogliere in Natura ingredienti da cucinare***

Facendo naturalmente attenzione a non mangiare cose che non conosci e di cui, quindi, non sai gli effetti, puoi raccogliere in Natura degli ingredienti per preparare degli infusi, delle insalate o, se hai passione, dei piatti più elaborati. Ad esempio, con i Denti di Leone (Tarassaco comune), solitamente considerati delle erbacce, si può fare un ottimo infuso e lo stesso vale per le Ortiche.

### ***Inverdire la propria vena poetica***

La Natura è stata da sempre fonte di grande ispirazione per poeti e scrittori. Lascia che aiuti anche te a far emergere la tua vena poetica scrivendo piccoli componimenti "naturalistici" che puoi annotare su un quaderno e rileggere nei momenti in cui ti senti giù di corda o hai bisogno di un po' di ispirazione. Se hai passione per la scrittura, puoi anche inventare dei racconti trovando nell'ambiente naturale le caratteristiche principali dei tuoi personaggi.

### ***Creare una mini riserva naturale nel proprio giardino***

Puoi progettare una casa per un animale selvatico come, ad esempio, un riccio, cosa che può innescare una reazione a catena che porta nel tuo cortile ad un piccolo paradiso ricco di fauna selvatica. Se coltivi della frutta e/o della verdura, puoi tenerne un po' da parte per gli animaletti selvatici che frequentano il tuo spazio verde. Puoi creare delle piccole tane come, ad esempio, le casette per gli uccelli appese agli alberi. O ancora creare un mini habitat come, ad esempio, uno stagno.





### ***Individuare la selvaticità urbana***

La Natura trova sempre un modo per farsi strada anche nei posti più impensabili. Natura non è solo la Foresta incontaminata o la Montagna dalle alte vette, ma anche il ciuffo d'erba che fuoriesce dall'asfalto o gli uccelli appollaiati sui tetti delle case. Allenati, pertanto, a riconoscere la selvaticità che ti circonda anche in città.



## Tabella riassuntiva

Mi impegno a praticare l'attività (o le attività) scelta per un periodo che va dal \_\_\_\_\_  
al \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	Far emergere il proprio artista interiore	<input type="checkbox"/>	Diventare un detective della Natura	<input type="checkbox"/>	Esplorare la Natura con i sensi
<input type="checkbox"/>	Esplorare la Natura con la mente	<input type="checkbox"/>	Esplorare la Natura con l'intuito	<input type="checkbox"/>	Meditare in Natura
<input type="checkbox"/>	Diventare uno "spazzino" della Natura	<input type="checkbox"/>	Supportare le iniziative ambientaliste	<input type="checkbox"/>	Seguire un insetto impollinatore
<input type="checkbox"/>	Dedicarsi alla fotografia naturalistica	<input type="checkbox"/>	Contribuire alla diffusione di fiori selvatici	<input type="checkbox"/>	Portare un po' di selvaticità a lavoro
<input type="checkbox"/>	Mangiare all'aria aperta	<input type="checkbox"/>	Fare attività fisica all'aria aperta	<input type="checkbox"/>	Raccogliere in Natura ingredienti da cucinare
<input type="checkbox"/>	Inverdire la propria vena poetica	<input type="checkbox"/>	Creare una mini riserva naturale nel proprio giardino	<input type="checkbox"/>	Individuare la selvaticità urbana
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	



## *Nota per il lettore*

Se hai domande o riflessioni da condividere in merito a questo Quaderno, puoi scrivermi una email a [info@giardinaggiointeriore.net](mailto:info@giardinaggiointeriore.net) oppure riportare le tue considerazioni nel Forum del sito [Il Circolo dei Glicini](#).

Sarò lieta di leggerti e ogni tuo contributo potrà essermi utile per migliorare la qualità di queste dispense gratuite!

NOTA. Gli elementi grafici per creare questo Quaderno sono presi da [Freepik.com](http://Freepik.com)