



*Innamorarsi  
della Natura*

*Alcune riflessioni da cui iniziare...*





## *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

Per questo Quaderno ho preso spunto dal Blog di Tamara Wendt *52 Ways to Fall in Love with the Earth* (<http://52ways.wordpress.com>), nato come iniziativa della Hooked On Nature, una rete di persone ed organizzazioni la cui missione è fornire risorse, informazioni, seminari e corsi di formazione che ispirano le persone a sviluppare, sia con gli altri che con la Natura, rapporti gioiosi, amorevoli e duraturi. In particolare, l'idea del Blog è nata dalle numerose richieste che la Hooked On Nature ha ricevuto dalle persone in merito a due questioni:

- A cosa somiglia una relazione con il mondo naturale
- Cosa significa entrare in connessione con questo mondo

Così, a partire dal Gennaio del 2009, Tamara ha condiviso per 52 settimane le sue personali riflessioni sul rapporto che lei ha con la Natura proponendo, per stimolare la riflessione e il dibattito, una domanda chiave per ognuna di esse.

Dopo aver letto tutti i 52 modi per “innamorarsi della Terra” proposti da Tamara, ho deciso di preparare questo Quaderno in cui, oltre a riprendere alcune delle domande da lei proposte, ne ho aggiunte molte altre per iniziare a riflettere con un po' più di profondità sul tipo di relazione che abbiamo con il mondo naturale e iniziare così, con maggior consapevolezza, ad “innamorarci” dell'ambiente che ci circonda. Il mio, naturalmente, è soltanto uno spunto. Sentiti libero, quindi, di aggiungere altri quesiti o di riflettere solo su quelli che maggiormente ti risuonano.



## *Riflessioni...*

***Che effetto mi fa sentire i suoni della Natura? Quali sono i miei preferiti? Per quale motivo?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Che effetto mi fa osservare le forme della Natura? Quali sono le mie preferite? Per quale motivo?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Quali scenari naturali hanno su di me un maggior impatto? Per quale motivo?***

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Che effetto mi fa toccare dei soggetti naturali come, ad esempio, del muschio, la corteccia di un albero o il pelo di un cane? Quali sono i miei preferiti? Per quale motivo?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Che effetto mi fa percepire i profumi e gli odori della Natura? Quali sono i miei preferiti? Per quale motivo?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



***Che effetto mi fa assaporare i frutti della Terra? Quali sono i miei preferiti? Per quale motivo?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Che effetto mi fa stare fuori all'aria aperta quando è notte?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Quando alzo lo sguardo verso il cielo che tipo di pensieri mi vengono in mente?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



***Cosa provo nel lasciar cullare il mio corpo dall'acqua?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Cosa provo nel sentire i miei capelli scompigliati dal vento?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Cosa provo nel sentire la mia pelle scaldata dal Sole?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



***Ci sono elementi naturali che amo collezionare? Se sì, quali? Per quale motivo?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Ho mai provato ad osservare qualcosa in Natura con occhi nuovi? Se sì, cosa ho scoperto? Se no, da cosa potrei cominciare?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***La Natura mi ha mai aiutato a sentirmi più vicino a qualcuno? Se sì, in che modo?***

---

---

---

---

---

---

---

---





***Cosa, in particolare, mi stupisce e mi meraviglia del mondo naturale? Per quale motivo?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Cosa, in particolare, attira la mia attenzione e la mia curiosità nel mondo naturale? Per quale motivo?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Ho mai provato un senso di collegamento con qualche soggetto naturale? Se sì, cosa ho provato? Se no, da cosa potrei cominciare?***

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

***Nell'osservare la Luna, che sensazioni provo e che pensieri mi vengono in mente?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Se potessi immedesimarmi in un qualsiasi soggetto naturale, quale sarebbe? Per quale motivo?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Di fronte a creature non umane secolari, come ad esempio una Quercia, cosa provo?***

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

***Quali soggetti vegetali ed animali amo avere nella mia vita? Per quale motivo?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Come influiscono su di me i ritmi della Natura?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



***Come influiscono su di me i cambiamenti che avvengono durante il giorno?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Celebro mai la Natura con chi mi circonda? Se sì, in che modo? Se no, come potrei farlo?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Condivido mai con gli altri l'amore che provo per la Natura? Se sì, come ha influito questo sulla mia vita? Se no, come potrei farlo?***

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

***Cosa evoca in me la forza dei fenomeni naturali?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Ho visto o imparato qualcosa dalla Natura che mi ha dato un senso di maggior connessione? Se sì, cosa?***

---

---

---

---

---

---

---

---

***Ci sono modelli naturali che mi hanno portato ad una più profonda relazione con la grande comunità vivente? Se sì, quali?***

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

***Cosa mi fa provare sapere che sotto i miei piedi, nella profondità del sottosuolo, c'è vita?***

---

---

---

---

---

---

---

---

***Se potessi scambiare una capacità o un senso con un altro animale, quale sarebbe? Per quale motivo?***

---

---

---

---

***Di quali aspetti della mia umanità immagino potrebbero gioire le altre specie animali? Per quale motivo?***

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Se mi trasformassi nella mia pianta preferita, cosa proverei mentre cresco?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Come mi piacerebbe partecipare alla meravigliosa creazione della Natura?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



***Cosa provo quando incontro la dimora di un'altra creatura?***

---

---

---

---

---

---

---

---

***Che effetto mi fa sapere che una molecola di clorofilla differisce da una molecola di emoglobina solo per un atomo?***

---

---

---

---

---

---

---

---

***Nel bel mezzo della città, cosa mi riporta alla Natura?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





***Cosa mi fa provare sapere che dietro molti oggetti che uso comunemente - una sedia, una tazza, un indumento... - ci sono materie prime naturali e il lavoro di tante persone?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Cosa evoca in me sapere che esistono elementi - le Stelle, la Luna, il Sole, una Cometa... - che possono essere osservati da chiunque in qualunque parte del mondo?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Cosa mi fa provare sapere che esistono miliardi di minuscoli organismi viventi che non vedo?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## *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)