



L'autobiografia ecologica

*Approfondire il tipo di rapporto instaurato
nel tempo con la Natura*





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.



Introduzione

Dentro ognuno di noi, anche se sopiti, ci sono diversi ricordi di quelle esperienze che hanno forgiato il rapporto che oggi abbiamo con il mondo naturale. Gite in montagna, vacanze al mare, passeggiate nei boschi, momenti di relax in giardino, raccolta di primizie nell'orto, contatto con un animale domestico...

A me, ad esempio, i primi tre ricordi che mi vengono in mente sono quando andavo con mia cugina a giocare a nascondino in mezzo alle pannocchie di un campo di granturco dietro casa (essendo piccoline, 5 o 6 anni, le pannocchie ci sovrastavano come giganti), quando andavo a raccogliere la verdura nell'orto (adoravo togliere dalla terra le carote!!) e le gite in montagna con i nonni.

Non tutti, ovviamente, sono ricordi gioiosi. C'è chi ha vissuto eventi spiacevoli connessi alla Natura come, ad esempio, essersi perso da bambino in un Bosco o addirittura traumatici come, ad esempio, aver visto un proprio familiare scivolare in un burrone o essere stati attaccati da un animale selvatico. È chiaro che ricordi del genere, essendo associati a momenti dolorosi, possono essere stati sepolti molto profondamente dentro di sé e aver determinato nei confronti della Natura un atteggiamento di chiusura.

Scrivere un'Autobiografia Ecologica può essere un buon esercizio per iniziare a mettere ordine nei tuoi ricordi e analizzare più dettagliatamente quale sia il rapporto che hai instaurato nel tempo con la Natura e tutti i suoi soggetti. Il suo scopo è esplorare, a livello individuale ma anche collettivo, come l'ambiente naturale che hai abitato:

- Ti influenza come individuo
- Regola il contesto della tua vita
- Influenza le tue aspettative verso la Natura

Inoltre, come dimostrano molte ricerche, si tratta di un'attività che presenta degli importanti effetti collaterali positivi. Permette infatti di:

- Contestualizzare se stessi all'interno del mondo vivente.
- Amplificare la propria connessione con il mondo naturale.



- Prendere coscienza delle proprie preoccupazioni ambientali.
- Prestare una rinnovata attenzione alle specie viventi e agli ambienti naturali con cui si è cresciuti e in cui si sono trascorsi dei momenti importanti (spesso, infatti, nei nostri ricordi questi soggetti entrano in secondo piano e non si concede loro, così, la meritata importanza).
- Considerare il ruolo che queste specie viventi e questi ambienti naturali hanno giocato nella propria storia personale e nel proprio sviluppo.

Nel complesso, l'obiettivo di questa forma di autobiografia è quello di mettere in evidenza i soggetti naturali delle tue storie che, spesso, nei ricordi passano in secondo piano, ed incorporarli nella narrazione della tua vita, ampliando in tal modo il senso di connessione naturale della tua esistenza.

Nel contesto di un'Autobiografia Ecologica l'interesse non riguarda tanto quello che una persona ha fatto in Natura quanto, piuttosto, le esperienze che la Natura ha evocato e in che modo la propria relazione con essa è influenzata dal cambiamento dei desideri, dei ricordi e delle visioni. Consiste in un esame della propria "posizione interiore" in relazione al mondo naturale.

Si tratta, fondamentalmente, di ricordare nel dettaglio le tue esperienze legate alla Natura al fine di distillare la loro essenza alla ricerca di temi ricorrenti e riflessioni in grado di delineare il rapporto odierno che hai con la Natura. Ovviamente la tua connessione alla Natura è in continua evoluzione e, pertanto, un'Autobiografia Ecologica non sarà mai definitiva.

Ecco alcune domande che possono trovare risposta redigendo un'Autobiografia Ecologica:

- *Come si è evoluto nel tempo il mio rapporto con la Natura?*
- *Come questo rapporto ha portato un senso alla mia vita?*
- *Che sentimenti ho sviluppato verso la Natura?*
- *Cosa, in Natura, nutre in profondità la mia Anima?*
- *Dove mi trovo, ora, in relazione al mondo naturale?*

Non è sempre facile scrivere un'Autobiografia Ecologica ma, nel farlo, hai la possibilità di nutrire il tuo Sé Ecologico e di scoprire nuovi aspetti su te stesso e il mondo che ti circonda.

Per svolgere l'esercizio devi, semplicemente, descrivere per iscritto i luoghi, le persone, gli animali e le attività tratte dalla tua storia personale che hanno influenzato, in positivo o in negativo, il tuo rapporto con il mondo naturale. In particolare, ti andrai a focalizzare soprattutto sui ricordi legati



alle tue più vivide esperienze passate legate alla Natura e sulle sensazioni, i sentimenti e i pensieri ad essi associati. Se preferisci, puoi dividere i tuoi ricordi in diversi periodi cronologici della tua vita come, ad esempio, l'infanzia, l'adolescenza, l'età adulta ecc.

Prenditi tutto il tempo che ti serve, anche più giorni, e prova a scrivere a ruota libera tutto quello che ti viene in mente in relazione ai tuoi contatti con ambienti e soggetti naturali. Nessun ricordo è troppo stupido o insignificante, tutti sono importanti se hanno lasciato dentro di te una traccia.

All'inizio concentrati sull'essenza delle esperienze che hai vissuto e non preoccuparti se non riesci a dare ai tuoi ricordi una precisa cronologia temporale. Focalizzati prima di tutto sui ricordi che ti vengono in mente con maggior chiarezza. Tieni presente che qui la questione non riguarda tanto quello che hai fatto in Natura quanto, piuttosto, di come le esperienze vissute abbiano plasmato la tua relazione con l'ambiente e influenzato il tuo stesso modo di essere.

Immagina che i tuoi ricordi siano un insieme un po' caotico di vecchie fotografie che devi riordinare e riorganizzare per creare un nuovo album fotografico. Questo, inutile dirlo, è un lavoro che richiede da parte tua pazienza e disponibilità.

Per aiutarti a ricordare può essere utile farti qualche domanda:

- *Che ricordi ho su specifici aspetti della Natura come gli animali, le piante, il tempo, l'acqua o il cielo?*
- *Quando ero più giovane, avevo speciali luoghi all'aperto che amavo?*
- *Cosa ricordo di questi luoghi? Cosa li ha resi speciali? Cosa faccio, di solito, in questi luoghi?*
- *Quali attività connesse alla Natura preferisco (trekking, pesca, giardinaggio ecc.)?*
- *Ho avuto momenti speciali in cui mi sentivo particolarmente vicino alla Natura, momenti che mi hanno aiutato a sentire la bellezza o l'unicità della Natura?*
- *C'è stato un tempo in cui lo stare in mezzo al verde mi dava benessere, gioia e serenità?*
- *Ci sono stati momenti in cui ho percepito chiaramente, nel bene o nel male, la forza della Natura?*
- *In che modo la mia famiglia, i miei amici e la scuola si mettevano in relazione al mondo naturale?*
- *Cosa mi è piaciuto e cosa no delle mie esperienze in Natura?*
- *Come il mio rapporto con la Natura ha influenzato la mia crescita, le mie decisioni, il mio modo di essere e di vivere?*
- *Quali insegnamenti ed intuizioni ho ricevuto dalle mie esperienze in Natura?*



- *Come è cambiato nel tempo il mio rapporto con la Natura?*
- *Cosa ha determinato questo cambiamento?*

Una volta che hai riportato a galla le esperienze naturalistiche che più hanno lasciato una traccia dentro di te, puoi identificare i temi ricorrenti rintracciabili in esse e nelle tue riflessioni su queste esperienze. I seguenti suggerimenti possono esserti di aiuto:

- Rileggi quello che hai scritto finora cercando di identificare le principali idee e i temi ricorrenti.
- Fai una lista di brevi affermazioni che definiscano quello che hai identificato come temi principali.
- Raggruppa le tue affermazioni in diverse categorie (esplorazione, scoperta, piacere, sfida, ecc.).

Inoltre, puoi sviluppare una dichiarazione personale su ciò che credi ed apprezzi nel tuo rapporto con il mondo naturale. Questo passaggio comporta fondamentalmente tessere le tue intuizioni in una descrizione coerente rispetto ciò che credi ed apprezzi. Questa descrizione può anche includere alcune idee su come le tue nuove conoscenze potrebbero influenzare le tue decisioni ed azioni future. Ecco alcune domande che puoi prendere in considerazione quando arrivi a questo punto della tua Autobiografia Ecologica:

- *Come paragono ora il mio rapporto con la Natura rispetto a quello che sentivo nelle mie prime esperienze?*
- *Come mi sento rispetto i cambiamenti che ho sperimentato nel corso del tempo nel rapporto con la Natura?*
- *Prevedo e/o spero in altri cambiamenti in questo rapporto?*

Tieni infine presente che, se nello svolgere l'esercizio dovessi riconoscere in te una reazione emotiva spropositata, è probabile che tu sia andato a smuovere dei ricordi dolorosi che avevi messo nel dimenticatoio. In questo caso, se hai la netta sensazione di non voler continuare o di non riuscire a sostenere lo stress che ti provoca, fermati o rivolgiti ad una persona esperta che sappia aiutarti nel farti riportare alla luce, e poi elaborare, il ricordo "problematico".



Bibliografia

Ho letto di questo esercizio nel documento di presentazione del corso *Introduction to Ecopsychology* tenuto dallo psicoterapeuta Andy Fisher all'Università del Vermont (www.scribd.com). Fisher è anche autore del libro *Radical Ecopsychology: Psychology in the Service of Life* (non tradotto in italiano).

Per la stesura del testo ho consultato anche i seguenti testi:

- *Writing your ecological autobiography* di Ruth Wilson (www.freelancewriting.com)
- *Ecological autobiography assignment* (<http://cii.wvu.edu>)
- *Ecological autobiography* di Maureen Ryan (<http://serc.carleton.edu/bioregion>)



Per approfondire

Dal sito www.tandfonline.com è possibile acquistare l'articolo di Ruth A. Wilson (Professore Associato presso la Bowling Green State University in Ohio, USA. Il suo lavoro degli ultimi cinque anni si è concentrato soprattutto sull'educazione ambientale per la prima infanzia) *Ecological Autobiography* (l'articolo è contenuto nella rivista "Environmental Education Research", Volume 1, Issue 3, 1995) in cui viene presentata l'autobiografia ecologica come strumento per migliorare la comprensione di sé e del rapporto uomo-terra.

L'autrice, nello specifico, propone un processo in cinque fasi per lo sviluppo della propria autobiografia e offre dei suggerimenti su come rendere questo esercizio una parte dei programmi di educazione ambientale (come indica la letteratura in merito, infatti, questo esercizio si è rivelato uno strumento molto utile, oltre che per la propria crescita personale, anche per favorire una positiva presa di coscienza ambientale).



Nota per il lettore

Se hai domande o riflessioni da condividere in merito a questo Quaderno, puoi scrivermi una email a info@giardinaggiointeriore.net oppure, se preferisci l'anonimato, riportare la tua testimonianza nel modulo creato allo scopo (trovi il link nella pagina del sito "Parole in libertà" all'interno della sezione L'Albero dei Messaggi)

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