

Il Pianeta... che siamo



di **Marcella Danon**
Ecopsiché - Scuola di Ecopsicologia



E' uno splendido pianeta verde e azzurro quello in cui, con una storia di tre miliardi di anni, la vita si è evoluta in una moltitudine di forme diverse strettamente intrecciate tra loro, creando regni e combinazioni di sorprendente bellezza.

E' uno splendido pianeta verde e azzurro anche quello dentro di me. E' la parte di me che non si è ancora anchilosata davanti a un monitor o rattrappita alla guida di una macchina. E' la parte di me che sa respirare, giocare, gioire, sognare, volare con l'immaginazione per creare futuri possibili e desiderabili. E, soprattutto, è la parte di me che non ha dimenticato le sue radici e che sa leggere nel pianeta Terra una storia che ci riguarda tutti profondamente.

Questi due pianeti, quello "fuori" e quello "dentro", sono strettamente collegati: se riconosco, apprezzo e valorizzo la varietà delle manifestazioni del mio animo, saprò riconoscere nel mondo esterno un riflesso del mio mondo interiore e sarò – a questo punto, spontaneamente – portato al rispetto, alla gratitudine, alla valorizzazione di quanto mi circonda.

Se, invece, di me stesso imparo a conoscere e valorizzare solo la mente, solo quello che è logico, razionale, lucidato e sterilizzato, vivrò l'esuberanza della natura come qualcosa di estraneo, persino minaccioso, e non sarò in grado di sentire risuonare in me il pulsare vitale di tutte le altre diverse forme di vita, e mi rifugerò nella credenza e nell'illusione che tutto questo mondo è stato creato solo per noi bipedi glabri, è solo materia inerte da usare

a nostro esclusivo beneficio. La perdita di contatto con la natura, che ha caratterizzato la nascita dell'era moderna e lo stile di vita attuale, lascia dietro di sé uno strascico di malessere e vuoto interiore legato a una perdita di identità: se neghiamo la nostra apparenza alla Terra e alla sua storia e se non riconosciamo la nostra fratellanza e sorellanza con tutti gli altri esseri di questi pianeta... chi siamo noi? Diventiamo orfani senza radici, profughi in un universo senza senso.

Nelle metropoli, in cui non è rimasto più verde a ricordarci la nostra origine, il disagio è ancora più evidente e colpisce i soggetti più sensibili, i bambini. Obesità, depressione, difficoltà nel concentrarsi e nel socializzare sono sintomi che spesso, oggi, vengono ricondotti a una "sindrome da deficit di natura".

In natura si gioca, si corre, si stimolano i cinque sensi e anche qualcuno di più, si esplorano diversità, si mettono alla prova abilità fisiche e di orientamento, si condividono avventure con altri, si mantiene viva la capacità di sognare trasformando rocce in castelli e alberi in torri verso il cielo, si scarica l'elettricità statica accumulata, si fanno "bagni" cromoterapici di azzurro e di verde, si mantengono vive la curiosità e la voglia di conoscere di più il mondo.

Nel contatto con gli elementi della natura noi rinnoviamo un legame antico e veniamo rassicurati del nostro senso di appartenenza a una comunità di viventi più ampia di quella soltanto umana. E di questo abbiamo ancora tutti bisogno.

Il pianeta verde e azzurro, oggi, sono i Parchi, in cui è ancora possibile immaginare come era l'ambiente naturale poche centinaia di anni fa, quando eravamo meno aggressivi nella nostra conquista del territorio. E nel pianeta "fuori" riesco a contattare il pianeta "dentro", e ritrovo lì l'energia e l'ispirazione per rimboccarmi le maniche e impegnarmi per l'equilibrio, la salute e la bellezza del pianeta in cui viviamo, del pianeta che siamo.



10 passi per incontrare il mondo



Il mondo non è solo per noi

Se proviamo a riassumere tutta la storia del pianeta in 24 ore, l'*Homo Sapiens* fa la sua apparizione pochi secondi prima di mezzanotte e gli ultimi 5000 anni di storia documentata occupano quattro millesimi di secondo. Ci sono voluti più di tre miliardi di anni per dare forma alla vita così come la conosciamo. Noi siamo soltanto gli ultimi arrivati, ospiti invadenti di un mondo abitato molto più antico.



Siamo parte del processo della vita

Il nostro corpo racconta la storia della vita sulla Terra. I neonati prima si muovono bilateralmente, come i pesci; poi articolano braccia e gambe, come gli anfibi; poi gattonano, come i quadrupedi; e solo più tardi raggiungono la posizione eretta. Il nostro patrimonio genetico – il Genoma Umano – è condiviso all'98,5% con i primati e la nostra fisiologia non differisce da quella di altri animali: siamo tutti figli della Terra!



E in questo processo siamo parte attiva

La vita è un processo che co-evolve con la compartecipazione di tutte le diverse componenti della biosfera: animali, vegetali e minerali interagiscono tra loro e con i quattro elementi – terra, acqua, aria e fuoco – creando una rete dinamica di ecosistemi. Tutti i sistemi sono interdipendenti e ogni intervento innesca reazioni a catena. Anche il nostro operato interviene sugli equilibri terrestri.



Diventiamo consapevoli!

Abbiamo tutti la possibilità di lasciare un segno sul pianeta, nessun gesto è inutile o troppo piccolo, tutto si ripercuote sull'insieme. *Mitakuye Oyasin*, dicono i nativi americani Lakota: "siamo tutti fratelli, tutto è interconnesso". Quando riconosciamo l'ampio margine di libertà e di responsabilità che abbiamo a disposizione – nelle grandi e nelle piccole cose della vita – cominciamo a utilizzare consapevolmente il nostro potere personale.



Quale contributo siamo portati a dare?

Quando impariamo a "sentirci parte", sorge spontaneo il desiderio di dare un contributo al nostro mondo. Cosa fare? Non è necessario essere dei santi o degli eroi, ognuno può attingere a ciò che sa fare e che ama fare e può guardarsi intorno con l'intenzione di rendersi utile. Le occasioni non mancano certo nella vita e quello che si prova nel riconoscere che il proprio operato ha cambiato in meglio le cose, è una soddisfazione impagabile.

Promuoviamo la bellezza

La vita è un processo che cavalca quel limite inafferrabile tra ordine e caos. L'amore per la vita è strettamente connesso con la stessa nostra natura – Biofilia, si chiama – e si traduce in un'altrettanto innata aspirazione alla bellezza. L'incontro tra attività umana e natura, quando si esprime in una relazione ecologica, si traduce in sublime bellezza e fa risuonare nella profondità dell'animo il ricordo sopito del patto lontano col nostro mondo.



Crediamo nei sogni

«Il futuro appartiene a chi ha il coraggio di credere nella bellezza dei sogni», ha lasciato detto Eleanor Roosevelt. Sognare è avere il coraggio di immaginare diverse possibili evoluzioni della realtà, credere nei sogni è assumersi la responsabilità di impegnarsi affinché, anche con il proprio contributo, le cose cambino. Nel sogno si esprime l'espressione più alta dell'umanità: la facoltà di essere agenti attivi nel processo dell'evoluzione.



Immaginiamo la Terra come comunità di esseri viventi

Il futuro sarà così come lo immagineremo, perché abbiamo il potere, come singoli individui e come umanità, di dare forma ai sogni. I pensieri, le immagini e i valori che coltiviamo saranno quelli che prenderanno forma nelle nostre azioni e nelle strutture sociali, urbanistiche, filosofiche e religiose che realizzeremo. Se apriamo il cuore e la mente all'innato senso di appartenenza a questo pianeta, ci impegneremo per creare una Terra per tutti.



Agiamo concretamente, in grande e in piccolo

Le belle idee e i buoni propositi sono inutili se non trovano la via per tradursi in azione. La visione limitata dei nostri poteri e la falsa credenza di essere gli unici ad avere diritti su questa Terra sono ancora molto forti e vanno contrastate con ferma e rinnovata intenzione di esprimere concretamente la ritrovata identità terrestre. Ora che sappiamo che noi "siamo il mondo" troveremo, ognuno, come fare la nostra parte nella Comunità planetaria.



Coltiviamo relazioni ecologiche

Diventare più consapevoli vuol dire anche essere più attenti a ciò che diciamo, a come ci atteggiemo e a ciò che facciamo. Il nostro comportamento, nel bene o nel male, ha sempre un impatto esterno e possiamo imparare ad assumerci la responsabilità di ciò che inneschiamo. Tutto è interconnesso e la qualità delle relazioni diventa fattore fondamentale per la qualità della vita. I più recenti studi sull'ecologia rivelano che il principale motore evolutivo non è la lotta per la sopravvivenza, ma la capacità di collaborare e agire in sinergia. Coltivare relazioni ecologiche, basate su collaborazione e rispetto della diversità reciproca, ci permette di fare amicizia con noi stessi, incontrare davvero gli altri e aprirci al mondo.



