



Il potere benefico della natura sulla mente: le ragioni profonde.

Descrizione

Intervista ad Adelia Lucattini, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

È sempre più evidente come la natura abbia un potere benefico straordinario sulla nostra mente. Non si tratta solo di una sensazione piacevole, ma di un fenomeno supportato da numerose ricerche scientifiche che dimostrano gli effetti positivi del contatto con gli spazi verdi sulla nostra salute psicologica e sul nostro benessere generale.

Uno dei benefici più studiati e riconosciuti è proprio la capacità della natura di ridurre i livelli di stress e ansia. Diversi studi scientifici hanno dimostrato che trascorrere anche solo brevi minuti in un ambiente naturale può portare a una significativa diminuzione dei livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, producendo nella nostra mente un effetto calmante.

Quanto, allora, importante, connetterci con la natura? E quale dovrebbe essere al riguardo, la dose di esposizione minima per avere benefici dalla natura? Nei bambini in particolare, è fondamentale per ridurre le probabilità di problemi psicologici? Di questo e molto altro, ne parliamo oggi con la Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association

Lucattini: «Abitate la natura, non solo attraversatela. Camminare in un bosco o stendersi accanto a un lago non è solo rilassarsi, ma lasciarsi toccare dal linguaggio dei sensi. La natura non è cornice, è interlocutore silenzioso, che parla anche alla fatica interiore».

Dott.ssa Lucattini, quali sono gli effetti benefici della natura sulla nostra mente?

L'esposizione ad ambienti naturali, come parchi, foreste e aree verdi, è spesso associata a una riduzione di stress, ansia e depressione, contribuendo al contempo a un miglioramento del benessere emotivo. Queste osservazioni sono supportate da teorie consolidate, come la Teoria della Riduzione dello Stress e la Teoria del Ripristino dell'Attenzione, che evidenziano i benefici psicologici dell'interazione con la natura.

La Stress Recovery Theory (teoria della riduzione dello stress) di Ulrich, legata alla natura, si basa sull'idea che gli esseri umani abbiano una predisposizione innata a connettersi con l'ambiente naturale. Questa connessione, a sua volta, innesca una risposta di rilassamento nel corpo e nella mente, contrastando gli effetti negativi dello stress. La Teoria del Ripristino dell'Attenzione (ART), sviluppata da Stephen e Rachel Kaplan, sostiene che l'esposizione alla natura e agli ambienti naturali può aiutare a rigenerare la capacità di attenzione, affaticata dall'uso prolungato dell'attenzione diretta, tipica di compiti impegnativi come lo studio o il lavoro.

Quanto è importante connetterci con la natura?

One Health, dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), sottolinea la relazione interdipendente tra salute umana, animale e ambientale. Su questa base, il Green Care Conceptual Framework include interventi di "green care", che comprendono una gamma ampia di terapie basate sul contatto e rapporto con la natura, e pratiche di promozione della salute che influenzano gli ambienti naturali per supportare il benessere fisico e mentale.

L'ambiente naturale è una grande risorsa per promuovere la salute psico-fisica. Ad esempio, in uno studio danese ha chiarito che i bambini cresciuti in luoghi caratterizzati da abbondanza di spazi verdi hanno una maggiore probabilità di avere benessere psicologico ed equilibrio mentale nell'età adulta.

Puoi spiegare cosa si intende, in particolare, per "biofilia"?

La biofilia rappresenta un approccio olistico alla guarigione, basato sull'istintiva attrazione umana verso la natura. Questo concetto, derivante dal greco "amore per la vita", sottolinea l'importanza del contatto con l'ambiente naturale per il benessere fisico e psichico. Il termine fu coniato per la prima volta nel 1964 dallo psicanalista e filosofo Erich Fromm per descrivere questo orientamento psicologico degli esseri umani verso tutto ciò che è vivo e vitale.

La biofilia, quindi, è l'amore innato per la natura, sottolinea come l'uomo sia naturalmente attratto dagli ambienti naturali e come questi possano svolgere un ruolo importante nel promuovere la salute fisica e mentale.

Uno studio pubblicato su Front Public Health (2025) ha confermato che gli ambienti interni biofilici facilitano un migliore recupero da stress e ansia rispetto. Inoltre, sottolinea che i paesaggi terapeutici pongono l'attenzione sulla complessa interazione di processi fisici, sociali e simbolici che determinano il potenziale di un luogo di influenzare positivamente o negativamente la salute complessiva delle persone.

Come è possibile integrare la biofilia nella nostra vita quotidiana, anche in città?

Portando la natura in casa o in ufficio, circondandosi di piante e fiori. Nelle città valorizzando il verde urbano con siepi e alberi, e arricchendo il design degli edifici con elementi naturali come sta accadendo in molte città metropolitane.

Allo stesso modo, è importante, come dimostrato da molti recenti studi scientifici, l'integrazione di elementi e spazi verdi anche nelle strutture ospedaliere. Le piante da interno hanno un impatto terapeutico positivo e le piante all'interno degli ospedali possono ridurre i tempi di ospedalizzazione e il livello di stress, fornire una ridotta necessità di sollievo dal dolore, ridurre il livello di ansia e

affaticamento e fornire una pressione sanguigna sistolica più¹ bassa durante il ricovero.

Qual è, secondo Lei, la dose di esposizione minima per avere benefici dalla natura?

La dose di natura valutata in numerosi studi, varia da 10 a 50 minuti.

10-30 minuti di camminata all'aperto nella natura: dal punto di vista psicologico, è stato misurato un aumento importante delle sensazioni di calma, conforto e freschezza. Dal punto di vista fisico, diminuiscono lo stress, della frequenza cardiaca, dei livelli di cortisolo, della pressione sanguigna.

31-50 minuti di camminata all'aperto nella natura: diminuiscono tutti i bio-marcatori di stress rispetto a coloro che camminavano in un ambiente urbano, su marciapiedi in cemento lungo il traffico. Coloro che camminano nella natura mostrano una riduzione dello stress tramite misurazioni fisiologiche, ad esempio, diminuzione della pressione sanguigna. Psicologicamente un aumento delle emozioni positive e della rivitalizzazione, diminuzione della sensazione di fretta e delle emozioni negative.

Ritiene che la natura possa avere un potere curativo sulla salute mentale degli stessi pazienti?

La ricerca pubblicata su *Issues in Mental Health Nursing* (2025), dimostra che il contatto con la natura, fa entrare in contatto con le emozioni e interiorizzare il senso del tempo, che viene perso a causa della depressione. L'ambiente circostante diventa un ambiente sicuro e relazioni che si creano, importanti per un buon andamento dei trattamenti psicoterapeutici e riabilitativi anche per i pazienti con disturbi mentali più seri.

Proprio di recente, la principessa Kate Middleton, raccontando del duro periodo della sua malattia, del suo tumore, ha dichiarato come la natura fosse diventata il suo rifugio, quali sono a Suo avviso, le ragioni profonde di questa sua scelta personale?

La natura è percepita sempre come una base sicura, da tutti, nella buona salute e nei percorsi di recupero dopo una malattia. Ritengo che Kate Middleton abbia scelto di comunicare un'esperienza personale per lei molto significativa. Nelle sue parole, si percepisce anche un senso di profonda gratitudine verso le persone che l'hanno condivisa con lei.

Dunque, un bel massaggio ed un buon esempio mostrato dalla principessa. Numerosi studi evidenziano i benefici del giardinaggio sul recupero dell'equilibrio emotivo e della salute mentale: riduzione di depressione, ansia, solitudine, paura della malattia e della morte; miglioramento della qualità e soddisfazione di vita, cognizione, relazioni e benessere generale.

In ottica psicoanalitica, orticoltura e giardinaggio sono atti simbolici e sensoriali che parlano all'inconscio: il contatto con la terra, il silenzio, la manipolazione con le dita attivano funzioni profonde della mente. Tali attività si svolgono inoltre, in un contesto relazionale curante, con specialisti e altri pazienti, favorendo risonanze emotive e possibilità di rispecchiamento.

Dedicarsi al giardinaggio, fare yoga all'aperto, o semplicemente leggere un libro in un parco, può essere a Suo avviso, un modo efficace per favorire anche per brevi attimi un'interazione benefica con la natura?

Dedicarsi a queste attività fisiche all'aperto o leggere immersi nel verde favorisce un'interazione benefica con la natura anche in brevi momenti. Queste attività riattivano i sensi, promuovono calma e

consapevolezza corporea, riducono lo stress e migliorano l'umore. Il contatto con il verde stimola un senso di appartenenza al ciclo vitale e può svolgere una funzione riparativa sul piano psichico. La natura, vissuta in modo attivo o contemplativo, agisce come spazio contenitivo e simbolico, offrendo equilibrio, senso e rigenerazione, soprattutto nei momenti di fragilità emotiva.

Recenti studi scientifici dimostrano come anche nei bambini cresciuti in luoghi caratterizzati da un'elevata abbondanza di spazi verdi, possa esserci una minore probabilità di sviluppare disturbi psicologici, cosa può dirci al riguardo?

Sì, infatti, confermano che crescere in ambienti ricchi di spazi verdi può ridurre il rischio di sviluppare disturbi psicologici in bambini e adolescenti. Una ricerca pubblicata su Environmental Research (2025) ha evidenziato che l'esposizione al verde residenziale durante l'infanzia è associata a una diminuzione dei sintomi esternalizzanti nel tempo, durante l'adolescenza e l'età adulta, soprattutto nei maschi. Questo indica che vivere in aree verdi ha effetti protettivi sullo sviluppo emotivo, intellettuale, psicologico, scolastico e comportamentale. La natura permette di apprendere in modo naturale il fair play, l'ecologia, l'amore e la cura per la natura.

Oltre agli spazi verdi, possono avere un potere benefico anche gli spazi blu della natura?

Anche laghi e fiumi offrono benefici psicologici rilevanti. Il contatto con l'acqua e gli sport acquatici favorisce il rilassamento, riduce l'ansia e migliora l'umore. In psicoanalisi, la sensorialità è centrale nello sviluppo dell'autoregolazione emotiva: l'acqua, con i suoi suoni, movimenti e temperature, stimola processi di integrazione psichica. I colori blu e verde calmano il sistema nervoso e favoriscono quiete interiore. Lo studio su Environmental Research (2025) mostra che l'esposizione agli spazi blu riduce il rischio di riacutizzazioni nei disturbi psichici gravi.

Quali consigli si sente di dare alle persone, adesso che siamo in estate?

-Abitate la natura, non solo attraversatela. Camminare in un bosco o stendersi accanto a un lago, non è solo rilassarsi, ma lasciarsi toccare dal linguaggio dei sensi. La natura non è cornice, è interlocutore silenzioso, che parla anche alla fatica interiore;

-Praticate gesti che rigenerano. Seminare, coltivare, nutrire anche solo una pianta è un atto psichico. L'azione creativa e manuale, fatta di cura e attesa, contrasta la passività e riattiva la capacità di agire;

-Cercate il verde e il blu, il sole non basta. I colori naturali agiscono in profondità: il verde acquieta, il blu apre. Lasciate che corpo e mente si rigenerino nella vegetazione e nell'acqua, non solo nella luce;

-Scegliete la lentezza. Rallentare, leggere in un parco, galleggiare sull'acqua, ascoltare il vento: nel tempo lento l'inconscio fluisce e si riorganizza;

-Coinvolgete i bambini nella natura. L'estate è occasione per esplorazioni libere: acqua, terra, vento e profumi creano radici psichiche e memoria emotiva profonda.

Marialuisa Roscino