

Oggi è la Giornata internazionale

# Foresta, l'amica silenziosa Strumento di benessere per una civiltà post-Covid

Alla visione etico-filosofica oggi si richiamano anche numerosi neuroscienziati

**LUISELLA BATTAGLIA**

Oggi si celebra la Giornata mondiale delle foreste, un'occasione per riflettere - in tempi di coronavirus - sul nostro difficile rapporto con la natura.

Ormai abbiamo appreso molte cose sull'ecologia delle foreste, sappiamo che sono sistemi integrati in cui le diverse specie trovano le loro nicchie, stabiliscono relazioni complesse, forniscono il loro contributo al sistema dal cui equilibrio delicato a loro volta dipendono.

Ma oggi avvertiamo drammaticamente, anche a causa dell'emergenza pandemica, che questo equilibrio rischia di spezzarsi irrimediabilmente dal momento che l'alterazione degli ecosistemi e la sottrazione di habitat naturali alle specie selvatiche hanno favorito il diffondersi di patogeni prima sconosciuti. Stiamo distruggendo le foreste dimenticando che dalle foreste noi veniamo.

Certo, le istituzioni che governano l'Occidente - la religione, la famiglia, il diritto, la città - sono nate in opposizione alle foreste le quali tuttavia mantengono con l'uomo un vincolo che non si è mai spezzato. Nella storia della civiltà occidentale, lo ricorda

Robert P. Harrison in un testo ormai classico, "Foreste. L'ombra della civiltà", esse rappresentano quella sfera remota e misteriosa in cui l'uomo ha potuto proiettare le angosce più segrete e le paure più profonde ma anche evocare scenari incantati in cui lo straordinario prende il posto dell'ordinario. Come guardiamo dunque alle foreste che popolano il nostro immaginario e alimentano la nostra memoria culturale?

Se uscire dalle foreste significa per larga parte della filo-

**Tornare alla natura non è inselvaticarsi, al contrario significa riconquistare l'umanità**

safia occidentale lasciare la vita selvaggia per entrare nella vita civile - Giambattista Vico ce lo insegna - per i trascendentalisti americani ritornare alle foreste significa inaugurare una civiltà nuova, recuperare una dimensione perduta di armonia, ritrovare l'ordine sereno della natura.

Per Ralph W. Emerson i boschi, definiti "le piantagioni terrene di Dio", sono i luoghi in cui "né storia, né chiesa, né stato si interpongono alla di-

vinità del cielo". Henry D. Thoreau, a sua volta, confessa di sentirsi nei boschi di Walden "come nel laboratorio stesso dell'artista che mi ha fatto". Lungi dall'essere il passato oscuro da cui l'uomo deve liberarsi, la wilderness diviene la fonte del futuro. Tornare alla natura non è inselvaticarsi, perdere la propria umanità, al contrario, è riconquistarla, riappropriarsi di quell'humus da cui, appunto, l'uomo deriva.

Thoreau è uno di quei pensatori, come sarà poi il poeta indiano Rabindranath Tagore, che, in contrasto con la percezione tradizionale della foresta come oscuro luogo di pericolo, vedono in essa il modello cui la società dovrebbe ispirarsi per rafforzare l'intimo legame tra la vita umana e la natura e alimentare una cultura modellata sui processi vitali che vi si svolgono incessantemente prefigurando quella che oggi chiameremmo una civiltà ecologica.

Le foreste appaiono fonte di serenità, di arricchimento intellettuale e morale e, in tal modo, la natura selvaggia diviene anche medicina, cura, risanamento dal vivere delle metropoli.

È molto interessante che oggi proprio a questa visione etico-filosofica si richiamino esplicitamente numerosi neu-

rosienziati che valorizzano la fruizione salutistica della foresta e parlano di una "terapia della natura" - già elaborata dallo psicologo americano David Strayer - basata sugli effetti benefici della biofilia, e cioè l'affiliazione empatica con la wilderness, in cui si evidenziano un miglioramento della salute mentale, una diminuzione degli indici di ansia, un'attivazione del sistema immunitario, una regolazione degli ormoni dell'umore e dello stress.

I boschi ritornano dunque ad essere anche potenti strumenti di benessere psicofisico, come aveva intuito Thoreau allorché faceva riferimento al perfetto stato di salute goduto dall'uomo i cui stati d'animo siano, in termini di simpatia e di amicizia, all'unisono con la natura: "Penso quasi che un bosco di pini sia cosa altrettanto sostanziale e memorabile di un amico. Questa tranquillità, solitudine, questo lato selvaggio della natura è una sorta di appagamento, di completezza per il mio intelletto. Questo io vado cercando. È sempre come se, in questi luoghi, io incontrassi un compagno grande, sereno, immortale, infinitamente incoraggiante, pur se invisibile ed egli si potesse al mio fianco". —