

TRAVEL & SPA

VIAGGI, BENESSERE, TEMPO LIBERO E BEAUTY

MENSILE - ANNO 2 - N. 5
SETTEMBRE 2020 | €4,90

LONDRA

Lean Luxury: il lusso
diventa possibile

PINZOLO

Magia tra i boschi

NAPOLI

BENESSERE COOL & CHIC

TAORMINA

sentirsi a casa
sul MONTE TAURO

TOSCANA

in MAREMMA *nel*
CASTELLO DI VICARELLO
resort di charme fra
oliveti e vigneti bio

RELAIS & CHÂTEAUX

ROUTES DU
BONHEUR
IN ITALIA

Italia Segreta

4 ITINERARI LONTANI
DALLA FOLLA

BIOFILIA

un legame imprescindibile fra l'uomo e la natura

di Stefania Cicchiello

Quanto saremmo disposti a pagare per trascorrere un weekend in una struttura immersa nella natura selvaggia con una vista mozzafiato, salire sul grattacielo in legno più alto del mondo, sorseggiare un caffè circondati dalle nuvole nella Kingdom Tower, sperimentare un bagno caldo in splendide acque naturali che sgorgano dalle rocce? Oggi, sempre più, chi decide di andare in vacanza o di prendere una pausa dalla routine quotidiana si reca in luoghi dove esiste la possibilità di godere delle meraviglie della natura, di restare in contatto con gli animali, di essere coccolati dall'infrangersi delle onde o dal crepitio del fuoco. Tutti sappiamo che il mondo naturale ci procura benessere, ma l'effetto prodotto sulla salute umana è stato dimostrato soltanto dalla scienza moderna.

Il primo essere vivente a sviluppare una forma di "intelligenza naturalistica" fu l'Homo Sapiens, che riuscì a provare per la natura, da una parte, empatia (*biofilia*), dall'altra, timore e rispetto (*biofobia*) perché riconobbe una sostanziale differenza fra la natura "domestica", capace di "donare" e migliorare la vita, e la natura "selvatica" in grado di "togliere" e di rappresentare un ostacolo per la sopravvivenza.

La comprensione di alcune regole del mondo naturale gli consentì di coltivare le piante, di allevare gli animali e di sfuggire alla morte.

Negli anni '60, Erich Fromm sostenne che gli uomini erano attratti da tutto ciò che era vivo e naturale. Egli introdusse il concetto di sentimento biofilo, ma fu Wilson, nel 2002, a definire "biofilia" quell'attrazione dell'individuo verso la natura intesa come la capacità "di concentrare la propria attenzione sulle forme di vita e su tutto ciò che le ricorda e in alcune circostanze ad affiliarsi emotivamente". Tale capacità, innata ma non istintiva, andava addestrata e coltivata.

La parola biofilia è di origine greca e significa "amore per la vita".



Pertanto, per Wilson, maggiore era l'affiliazione con la natura, migliori erano la qualità della vita e il benessere psicologico e fisico. Infatti, la carenza di natura negli ambienti urbani rappresentava un grave rischio per la salute umana. Si svilupparono quindi studi sulla biofilia, inizialmente nel campo della biologia e della psicologia, estesi in seguito anche alle neuroscienze, alla sociologia, all'architettura e così via.

BIOFILIA E ARCHITETTURA UNITE PER IL BENESSERE

La biofilia, nel tempo, è entrata in stretta connessione con la bioarchitettura. Entrambe si occupano del legame fra natura e uomo: la prima negli spazi interni, la seconda negli spazi esterni.

Il design biofilico nacque nel 2008 per merito dell'ecologo e sociologo Stephen Kellert, che gli attribuì più di settanta caratteristiche peculiari. L'architettura biofilica, attraverso l'edilizia, vuole migliorare la salute e il benessere degli esseri umani: riducendo lo stress sul posto di lavoro, incrementando le prestazioni degli alunni nelle scuole, accelerando il recupero dei pazienti negli ospedali, favorendo la socializzazione e la condivisione all'interno della società, potenziando la capacità rigenerativa delle strutture ricettive e alberghiere. Una progettazione può dirsi biofilica se prende in considerazione almeno tre elementi:

- **LA NATURA NELLO SPAZIO** (*la presenza diretta della natura attraverso la comparsa di suoni, odori, stimoli tattili e l'integrazione di acqua, piante, animali, della luce diffusa...*)
- **I SURROGATI NATURALI** (*l'utilizzo di materiali, forme, colori, tessuti e arredi che stimolino una relazione anche indiretta con la natura*)
- **LA NATURA DELLO SPAZIO** (*il rispetto delle configurazioni spaziali presenti in natura, il senso del mistero, del rifugio...*).

BIOFILIA E OSPITALITÀ UN CONNUBIO PERFETTO

L'immersione nell'esperienza biofilica multisensoriale genera un piacevole senso di ospitalità. La filosofia biofilica, infatti, ha il potere di influenzare il processo decisionale degli ospiti e di introdurre una sensazione di benessere e positività nei confronti dell'esperienza vissuta da parte del visitatore tanto forte da creare una particolare affezione verso quello specifico luogo.

Infatti, elementi della natura incorporati all'interno delle Spa, degli hotel, dei centri estetici (come per esempio giochi d'acqua, pietre, candele accese, rifiniture in legno, piante, poltrone comode, colori specifici, tessuti morbidi e materiali naturali quali la lana e il lino) aumentano la percezione di sicurezza, di comfort e incrementano il coinvolgimento. In un hotel i clienti sono disposti a pagare di più per alloggiare in camere con vista, soprattutto se la visuale è sul mare, piuttosto che su un giardino o una piscina. Le hall degli hotel ricche di vegetazione e caratterizzate da particolari elementi naturali possono essere percepite dai clienti come veri e propri luoghi di aggregazione e di scambio sociale.

La biofilia è un aspetto essenziale nelle Spa. In esse i percorsi interni sono strutturati in modo da consentire vedute panoramiche, vegetazioni tropicali, vetri e trasparenze che permettono di stare in contatto con la natura, riducendo il distacco fra l'interno e l'esterno e trasformando la natura rappresentativa in natura vivente. L'uso dell'aromaterapia nei trattamenti, l'impiego di suoni e olii hanno l'obiettivo di purificare, riequilibrare e rinvigorire il corpo; la luce diffusa e le illuminazioni ambientali specifiche hanno un effetto positivo nello stabilizzare il sistema circadiano, ovvero il sonno e la digestione; la presenza di acqua dona sensazioni di tranquillità, riduce la frequenza cardiaca e la pressione, migliora la concentrazione e la memoria. Inoltre, l'utilizzo di erbe e olii ha un impatto positivo sui processi di guarigione; l'esposizione ai suoni della natura enfatizza la percezione di quello che è visualizzato, così come la giusta combinazione di spazi suoni e odori determinano negli ospiti la sensazione di un vissuto indimenticabile.

Il ruolo della biofilia si esplica anche nei ristoranti, nei bar e nei lounge bar. Lo scopo è quello di connettere i clienti con il mondo naturale attraverso un approccio multisensoriale di qualità che crei un'esperienza culinaria olistica: suoni, sensazioni, odori, gusti. Nei ristoranti, la disposizione dello spazio, la visione del cibo e della cucina circondata da pareti in vetro, vuole evocare emozioni e sensazioni di sorpresa. È stato dimostrato, per esempio, che la presenza di suoni di sottofondo durante la preparazione di una pietanza, come il rumore del macinacaffè, lo sfrigolio delle bistecche sulla brace ardente, il cigolio del sughero di una bottiglia di vino stappata hanno un'influenza profonda nel migliorare l'esperienza del cliente.

BIOFILIA E LAVORO LA NATURA NELLA VITA QUOTIDIANA

Il nostro benessere è influenzato dalla relazione con l'ambiente circostante. Trascorriamo circa il 90% della nostra vita in luoghi chiusi. Crescendo e vivendo al loro interno, la relazione con la natura si affievolisce sempre di più e il rischio è l'alienazione.

Una ricerca che ha coinvolto 7.600 lavoratori di sedici paesi di tutto il mondo ha evidenziato che più del 67% dei lavoratori è maggiormente felice e attivo quando staziona in locali luminosi e con colori sulle tonalità del verde, giallo, blu e marrone. I colori grigi negli ambiti lavorativi, l'ambiente con scarsa luce e poco spazio o postazioni condivise si associano ad alti livelli di stress e a minore produttività. I più bassi livelli di stress si hanno in quelle sedi occupazionali dove sono presenti vegetazione e acqua.

BIOFILIA, SALUTE E BENESSERE PSICOLOGICO UNA CORRELAZIONE DOCUMENTATA

Gli studi scientifici hanno indicato che le persone a maggior contatto con la natura, rispetto a coloro che abitano in città, presentano un rilevante controllo della rabbia e della stanchezza, una migliore gestione dell'ansia e della tensione, una minore presenza di disturbi dell'umore. Inoltre, il rapporto con la natura consente, soprattutto nei bambini, un importante sviluppo dell'attenzione e della concentrazione, una buona empatia e capacità emotiva, una migliore attitudine all'adattamento, un potenziamento della memoria, un più sviluppato senso di appartenenza e di autostima.

Già, nel 2009, Parks aveva mostrato che la relazione con la natura determinava: rilassamento muscolare, abbassamento della pressione distolica, decremento del cortisolo nel sangue, miglioramento della funzionalità dell'amigdala, rinvigorimento dell'apparato respiratorio, accrescimento del benessere fisico in generale.

COME COLTIVARE IL LEGAME BIOFILICO?

I costrutti principali su cui si basa la biofilia sono: la fascinazione e l'empatia.

La fascinazione è quella forma di attenzione umana involontaria indiretta, rigenerativa e rassicurante che si distingue da quella cosiddetta "diretta", cioè volontaria che richiede una certa quota di sforzo e determina fatica mentale se sottoposta a un utilizzo prolungato.

La fascinazione, se attivata, determina la rigenerazione mentale perché subentrando all'attenzione diretta e volontaria le consente di riposare. Quest'ultima si innesca spontaneamente in presenza della natura o attraverso le pratiche di meditazione di consapevolezza Mindfulness che, quando vengono svolte a contatto con la natura, potenziano ulteriormente il riciclo energetico e la salute psicofisica. L'empatia, altro elemento della biofilia, è la capacità degli esseri umani di condividere e partecipare alle emozioni e ai pensieri altrui. L'empatia asimmetrica è una forma di affiliazione che si manifesta nei confronti di forme di vita non umane e per gli oggetti naturali. Oltre la semplice condivisione empatica c'è la compassione che è una forma di empatia sviluppata in coloro che praticano la meditazione ed è collegata alla gentilezza e alla generosità per cui si desidera il meglio per l'altro.

Per ridurre il senso di isolamento e di scollegamento con l'ambiente naturale sono utili le pratiche di meditazione Mindfulness poiché consentono il recupero del senso di connessione e di sintonizzazione empatica con il mondo esterno ed interno.

Spesso, giustifichiamo l'incondizionato sfruttamento della natura e dei nostri simili con l'eccessiva voglia di possedere beni materiali e con la frenesia quotidiana, tipiche della nostra epoca.

La convinzione, da parte di tanti, di poter controllare e addomesticare la natura, è ultimamente vacillata dinanzi alla pandemia di Covid 19 che ci ha costretti a ripensare all'Homo Sapiens in quanto individuo capace di osservare la realtà intorno a lui e di trovare delle soluzioni per assicurarsi un'esistenza più confortevole e tranquilla. Sicuramente è dall'incontro con quella parte più autentica e selvaggia di noi, trasmessaci dal nostro progenitore, che troveremo le chiavi per stare in piena armonia con il creato, per trarne benefici e diventarne custodi perché "la natura non è un posto da visitare. È casa nostra" (Gary Snyder)



DOTT.SSA STEFANIA CICCHIELLO

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale, Psicodiagnosta Clinico e Peritale perfezionata in Psicologia dell'Emergenza e Psicotraumatologia, Terapia del dolore cronico e Psicologia Estetica, Terapeuta EMDR, Master in Psicologia e Neurofisiologia dello Sport, istruttrice di Interventi basati sulla Mindfulness.

STUDIO PROFESSIONALE

Via Mazzini, 33 - 00192 Roma | Via Mola Vecchia, 2 - 03100 Frosinone
Cell.: +39 389 4935644 | s.cicchiello@gmail.com | www.frammentidipsicologia.it