



UNIVERSITÀ DELLA VALLE D'AOSTA
UNIVERSITÉ DE LA VALLÉE D'AOSTE

Contatto con la Natura e benessere fisico e mentale per tutte le età

Stefania Pinna

LABORATORIO DI ECOLOGIA AFFETTIVA



CONVEGNO
**MONTAGNA SLOW
VALLE D'AOSTA**
NATURA È SALUTE
FORTE DI BARD
7-8 ottobre 2023



 LABORATORIO DI ECOLOGIA AFFETTIVA

Centro universitario **GREEN** - Groupe de Recherche en Education à l'Environnement et à la Nature dell'Università della Valle d'Aosta – Université de la Vallée d'Aoste

BIOFILIA

BIOLOGIA
EVOLUZIONISTICA

ECOPSICOLOGIA

DESIGN BIOFILO

CONNESSIONE CON
LA NATURA

ECOLOGIA
AFFETTIVA

TERAPIE
FORESTALI

Che cosa è la biofilia



Biofilia

La biofilia è l'innata tendenza a concentrare la nostra attenzione sulle forme di vita e su tutto ciò che le ricorda e, in alcune circostanze, ad affiliarvisi emotivamente.

E.O. Wilson, *The Future of Life*, Alfred A. Knopf, 2002, p. 132.



Biofilia

La biofilia è l'innata tendenza a concentrare la nostra attenzione sulle forme di vita e su tutto ciò che le ricorda e, in alcune circostanze, ad affiliarvisi emotivamente.

E.O. Wilson, *The Future of Life*, Alfred A. Knopf, 2002, p. 132.

Differenza tra 'istintivo' e 'innato'

Istintivo: Una spinta interna - congenita e immutabile - ad agire e comportarsi in maniera deterministica.

Esempio: deglutire

Innato: Una spinta interna - connaturata e spontanea - ad acquisire esperienza. È una predisposizione ad apprendere che deve essere stimolata dall'ambiente.

Esempio: imparare la lingua madre



Biofilia

La biofilia è l'innata tendenza a concentrare la nostra **attenzione** sulle forme di vita e su tutto ciò che le ricorda e, in alcune circostanze, ad affiliarvisi emotivamente.

E.O. Wilson, *The Future of Life*, Alfred A. Knopf, 2002, p. 132.

Le basi scientifiche dell'ambiente rigenerativo

Rigenerazione dell'Attenzione

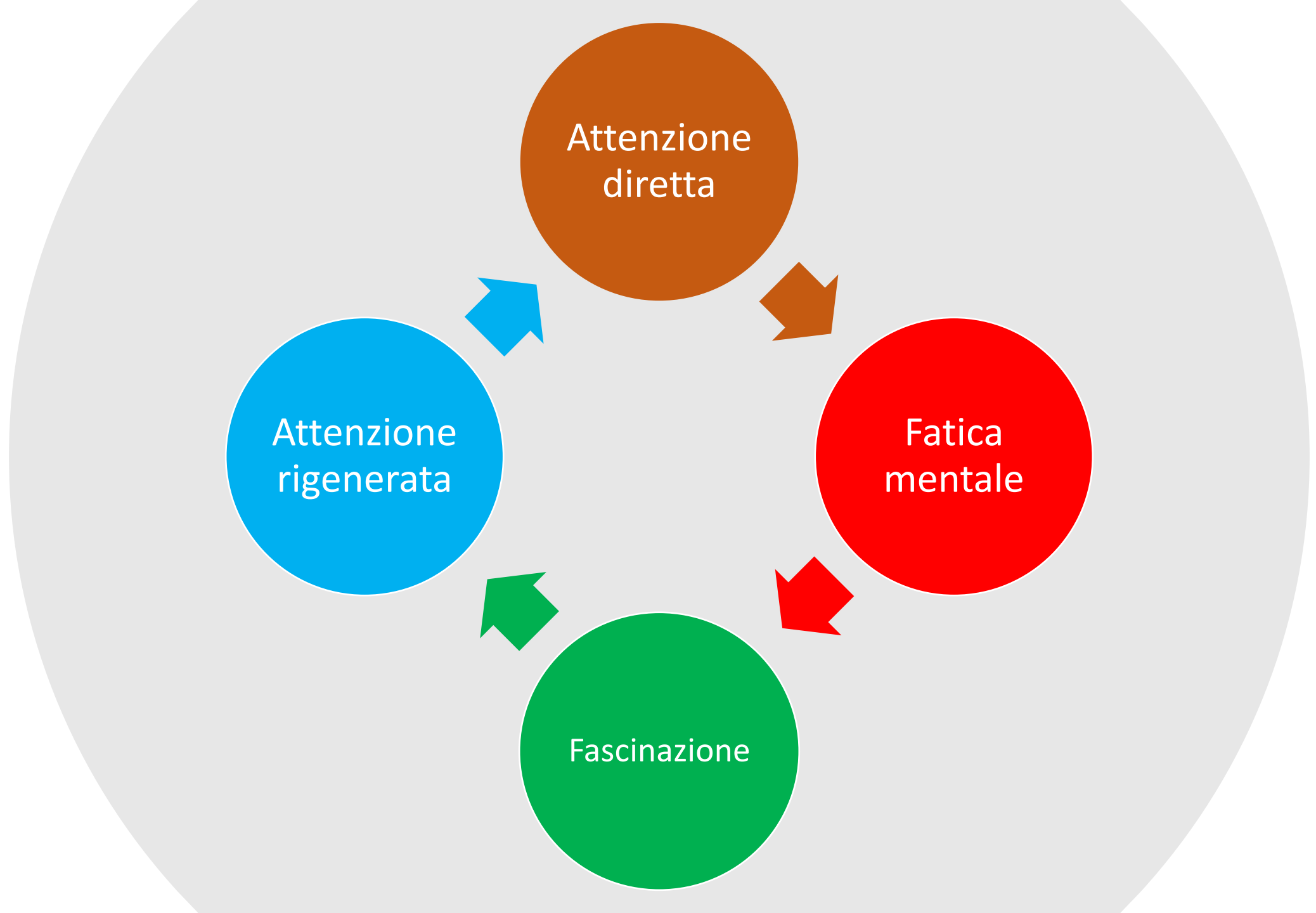
ART - Attention Restoration Theory

Kaplan, S. (1995) The restorative effects of nature: Toward an integrative framework.
Journal of Environmental Psychology 15, 169-182

Recupero dallo Stress

SRT - Stress Recovery Theory

Ulrich, S.R. (1984) View through a window may influence recovery from surgery.
Science 224 (4647), 420-421



STANDARD ÉTROUBLES

Verifica sperimentale
dell'ipotesi della
biofilia sullo stato di
attenzione (2006-2015)



- 1) A scuola, dopo l'**intervallo scolastico**
- 2) A scuola, dopo un training di **mindfulness**
- 3) Nel bosco, dopo il **racconto** di un mito



How does Psychological Restoration Work in Children? An Exploratory Study

Rita Berto^{1*}, Margherita Pasini¹ and Giuseppe Barbiero^{2,3}

1. Alcuni ambienti naturali possono stimolare l'attenzione involontaria (**fascinazione**) nei bambini in modo tale da far riposare e rigenerare l'attenzione diretta e sostenuta (**CPT**)
2. I bambini percepiscono il valore rigenerativo degli ambienti naturali (**PRS**)




Biofilia

La biofilia è l'innata tendenza a concentrare la nostra attenzione sulle forme di vita e su tutto ciò che le ricorda e, in alcune circostanze, ad affiliarvisi emotivamente.

E.O. Wilson, *The Future of Life*, Alfred A. Knopf, 2002, p. 132.

Article

An Individual's Connection to Nature Can Affect Perceived Restorativeness of Natural Environments. Some Observations about Biophilia

Rita Berto ^{1,2,*}, Giuseppe Barbiero ^{2,3}, Pietro Barbiero ⁴ and Giulio Senes ⁵ 

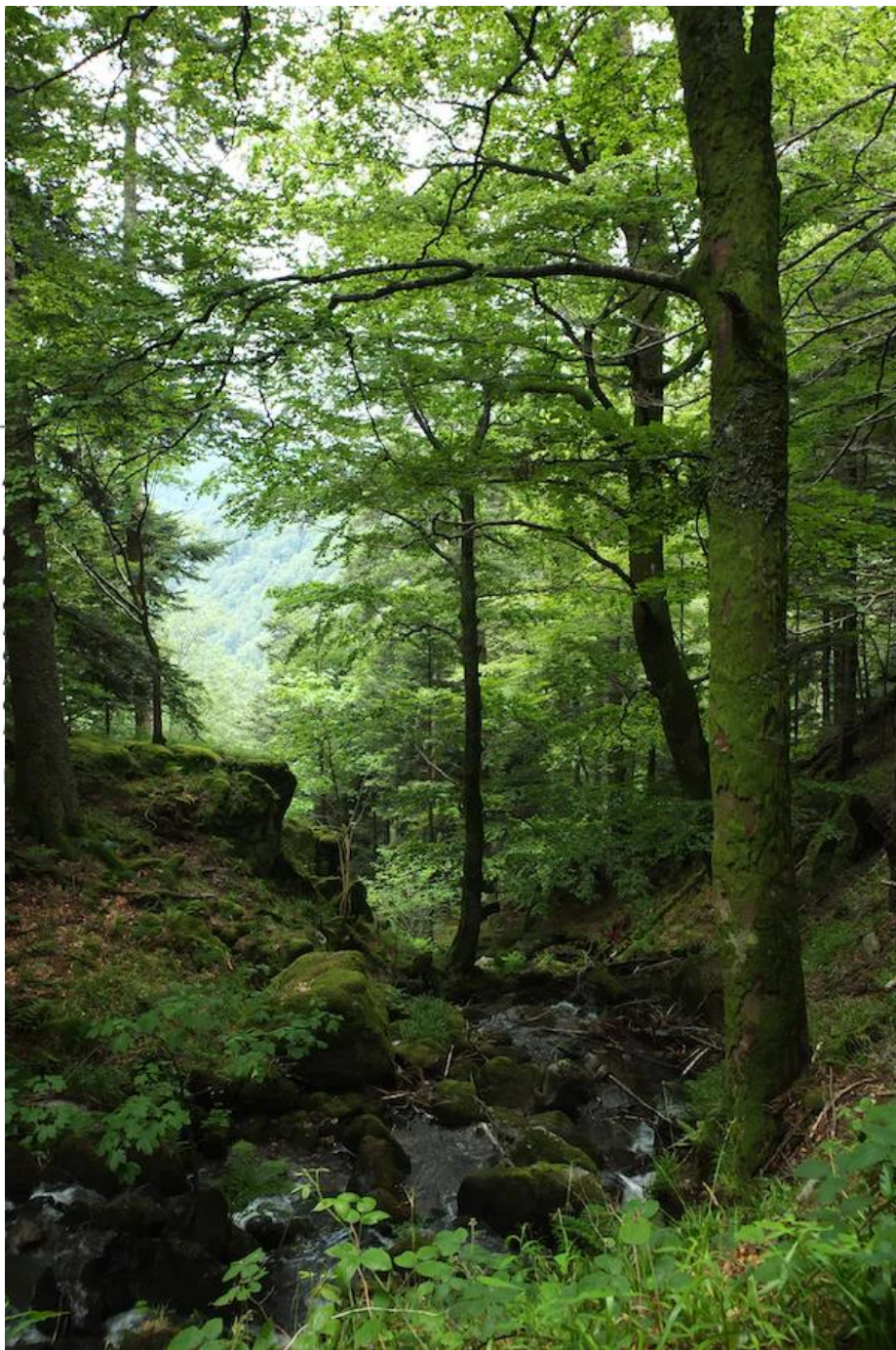
1. Più siamo connessi con la Natura e più scegliamo ambienti selvatici.
2. Gli ambienti selvatici sono più rigenerativi per le persone più connesse con la Natura.
3. Le persone disconnesse dalla Natura non si rigenerano negli ambienti selvatici, ma preferiscono ambienti domestici.



Perché è importante risvegliare la biofilia?

Che ruolo hanno i parchi naturali?

Perché sono importanti?



«Amnesia generazionale ambientale»

L'idea che ogni generazione percepisca l'ambiente in cui nasce, non importa quanto sviluppata, urbanizzata o inquinata, come la norma.



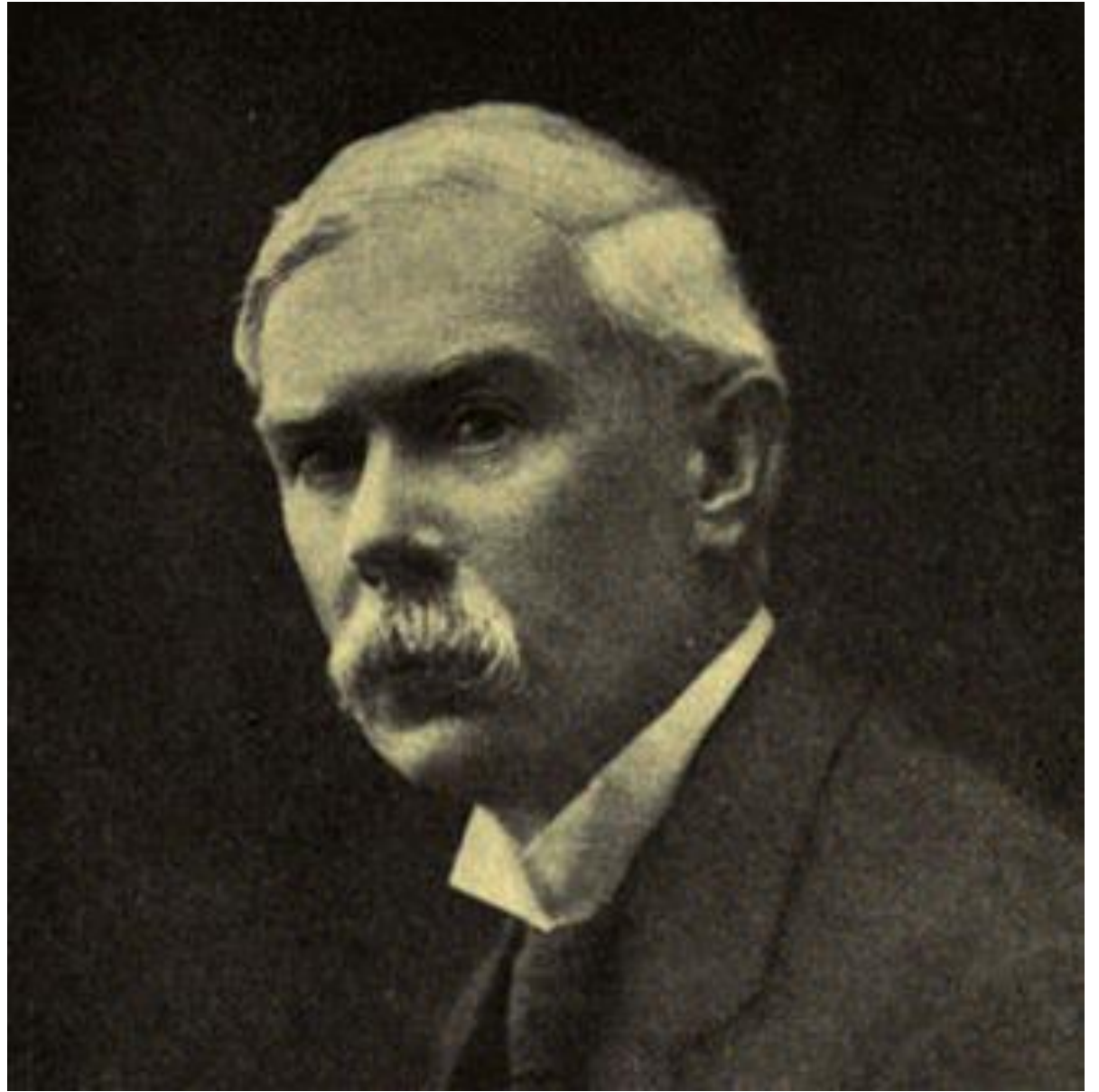


Table 1. Summary of evidence-based health benefits of nature contact.

No.	Health/well-being benefits	References
1	Reduced stress	Berto 2014; Fan et al. 2011; Nielsen and Hansen 2007; Stigsdotter et al. 2010; van den Berg and Custers 2011; van den Berg et al. 2010; Ward Thompson et al. 2016
2	Better sleep	Astell-Burt et al. 2013; Grigsby-Toussaint et al. 2015; Morita et al. 2011
3	Improved mental health: Reduced depression	Astell-Burt et al. 2014c; Beyer et al. 2014; Cohen-Cline et al. 2015; Gascon et al. 2015; Kim et al. 2009; Maas et al. 2009b; McEachan et al. 2016; Nutsford et al. 2013; Sturm and Cohen 2014; Taylor et al. 2015; White et al. 2013
	Reduced anxiety	Beyer et al. 2014; Bratman et al. 2015a; Maas et al. 2009b; Nutsford et al. 2013; Song et al. 2013; Song et al. 2015
4	Greater happiness, well-being, life satisfaction	Ambrey 2016; Fleming et al. 2016; Larson et al. 2016; MacKerron and Mourato 2013; Van Herzele and de Vries 2012; White et al. 2013
5	Reduced aggression	Bogar and Beyer 2016; Branäs et al. 2011; Kuo and Sullivan 2001a, b; Troy et al. 2012; Younan et al. 2016
6	Reduced ADHD symptoms	Amoly et al. 2014; Faber Taylor et al. 2001; Faber Taylor and Kuo 2009; Faber Taylor and Kuo 2011; Kuo and Faber Taylor 2004; Markevych et al. 2014b; van den Berg and van den Berg 2011
7	Increased prosocial behavior and social connectedness	Broyles et al. 2011; Dadvand et al. 2016; de Vries et al. 2013; Fan et al. 2011; Holtan et al. 2015; Home et al. 2012; Piff et al. 2015; Sullivan et al. 2004
8	Lower blood pressure	Duncan et al. 2014; Markevych et al. 2014a; Shanahan et al. 2016
9	Improved postoperative recovery	Park and Mattson 2008; Park and Mattson 2009; Ulrich 1984
10	Improved birth outcomes	Reviewed by Dzhambov et al. 2014
11	Improved congestive heart failure	Mao et al. 2017
12	Improved child development (cognitive and motor)	Fjørtoft 2001; Kellert 2005
13	Improved pain control	Acutely (Diette et al. 2003; Lechtzin et al. 2010) and chronically (Han et al. 2016)
14	Reduced obesity	Bell et al. 2008; Cleland et al. 2008; P. Dadvand et al. 2014a; Lachowycz and Jones 2011; Sanders et al. 2015; Stark et al. 2014
15	Reduced diabetes	Astell-Burt et al. 2014a; Bodicoat et al. 2014; Brown et al. 2016; Thiering et al. 2016
16	Better eyesight	French et al. 2013; Guggenheim et al. 2012; He et al. 2015
17	Improved immune function	Li et al. 2006; Li et al. 2008a; Li et al. 2008b; Li et al. 2010; Li and Kawada 2011
18	Improved general health: Adults	Brown et al. 2016; de Vries et al. 2003; Kardan et al. 2015; Maas et al. 2006; Maas et al. 2009b; Stigsdotter et al. 2010; Wheeler et al. 2015
	Cancer survivors	Ray and Jakubec 2014
	Children	Kim et al. 2016
19	Reduced mortality	Coutts et al. 2010; Gascon et al. 2016b; Hu et al. 2008; James et al. 2016; Takano et al. 2002; Villeneuve et al. 2012
20	Asthma and/or allergies (studies show both improvements and exacerbations)	Andrusaityte et al. 2016; Dadvand et al. 2014a; Fuertes et al. 2014; Fuertes et al. 2016; Lovasi et al. 2013; Lovasi et al. 2008; Ruokolainen et al. 2015

Note: ADHD, attention-deficit hyperactivity disorder. The references in Table 1 are illustrative rather than exhaustive; they include both recent reviews and research reports and older, widely cited publications.

Frumkin et al. 2017

Nature Contact and
Human Health: A
Research Agenda

L'esposizione agli ambienti naturali è il modo migliore per rigenerarsi (Berto, Barbiero 2014).

Attraggono l'Attenzione Involontaria - Quel tipo di attenzione che non richiede sforzo, che è attratta da stimoli dotati di qualità affascinanti intrinseche e che permette all'attenzione diretta e sostenuta di rigenerarsi.

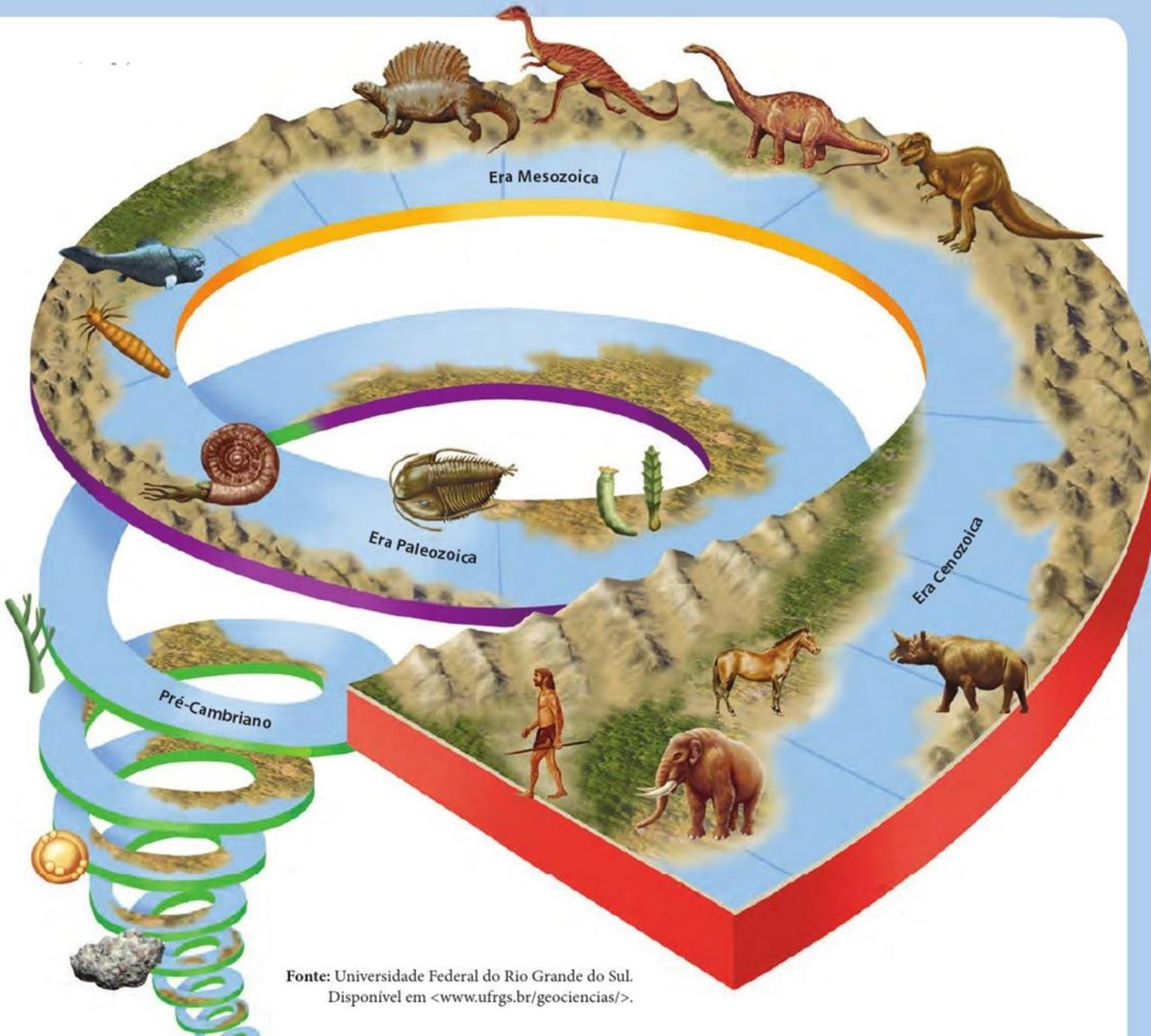




Queste sono le condizioni:

- Stare nella Natura ci fa bene (psicologia ambientale e medicina forestale);
- La Natura insegna principi utili per le nostre società (interdipendenza, ciclicità, collaborazione, flessibilità, diversità...);
- **NOI "SIAMO" NATURA.**

Nella Natura "andiamo a casa" (**BIOFILIA**) e ci sentiamo chiamati a riconoscerci parte attiva del mondo (**ECOLOGIA AFFETTIVA**).



Fonte: Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
Disponível em <www.ufrgs.br/geociencias/>.

Giuseppe Barbiero



ECOLOGIA AFFETTIVA

*Come trarre benessere fisico
e mentale dal contatto con la Natura*

MONDADORI

EGO



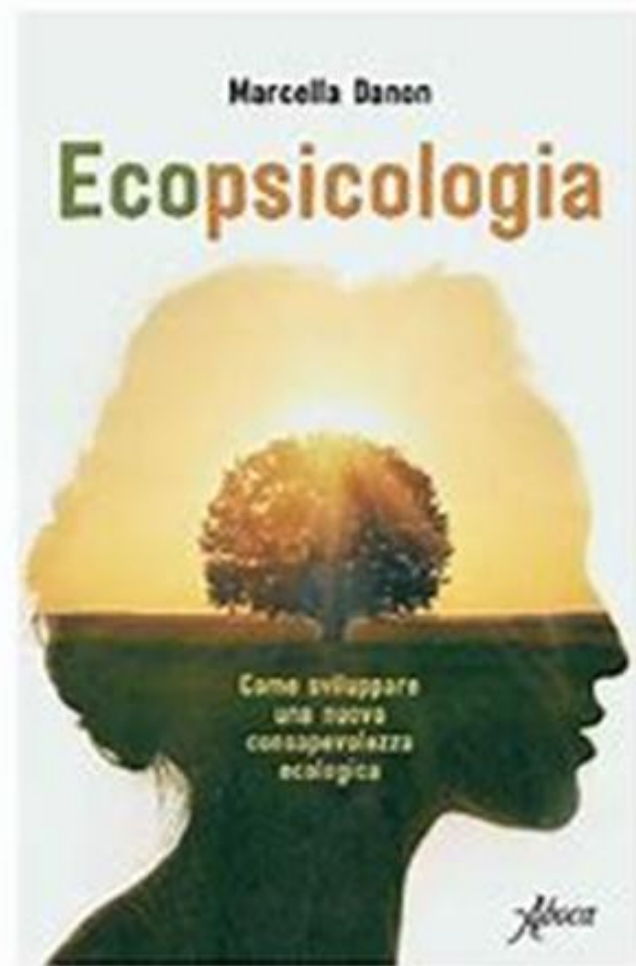
Egosystem

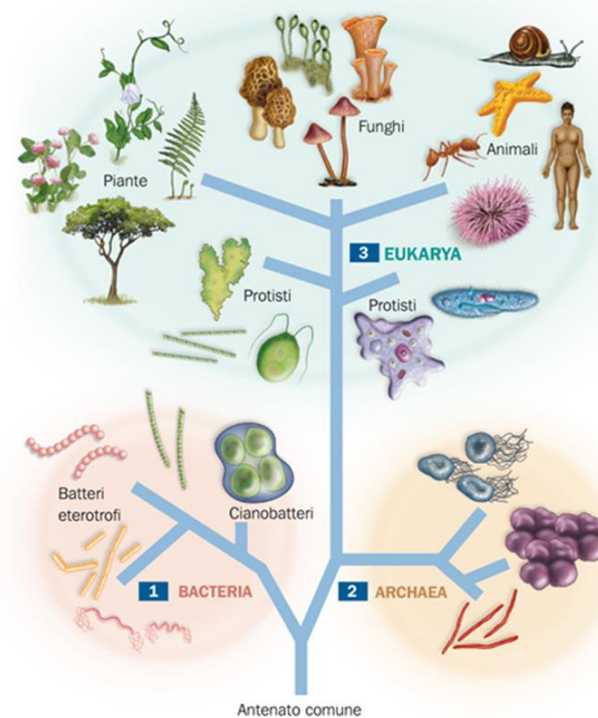
ECO



Ecosystem

Centralized	Distributed
Scheduled / Their time	Real-Time / My-time
All invented inside	Invented anywhere
Owned and closed	Shared and open
Hyper-competition	Hyper-collaboration
Pyramids	Nodes
Spend and trash	Use and renew
One-way / One to many	2-way / Many to Many
Monolithic	Networked
Proprietary	Interoperable





SEMI DI CONSAPEVOLEZZA

- ESPLORARE LA NATURA CON VOSTRO FIGLIO SIGNIFICA PRINCIPALMENTE DIVENTARE RICETTIVI VERSO CIÒ CHE VI CIRCONDA.
- SIGNIFICA IMPARARE DI NUOVO A USARE GLI OCCHI, LE ORECCHIE, LE NARICI E I POLPASTRELLI, RIATTIVANDO I CANALI DELLE PERCEZIONI SENSORIALI ORMAI IN DISUSO.



**Rachel
Carson**

**Brevi lezioni
di meraviglia**

Elogio
della natura
per genitori
e figli



Grazie

Stefania Pinna – s.pinna1@univda.it