

# MENO ATTIVITÀ DIGITALI PIÙ ATTIVITÀ OUTDOOR IN NATURA

## Promuovere la salute fisica e mentale con i bambini e i giovani

A cura di Mario D'Agostino

Il presente articolo è stato realizzato nell'ambito del progetto Internazionale Erasmus+ Positive Mental health in Yout work

[www.positivementalhealth.eu](http://www.positivementalhealth.eu)

Risalgono alla fine del '800 e ai primi anni dello scorso secolo le colonie e i camping in montagna e al mare, rivolti ai bambini e ai giovani provenienti dalle realtà urbane per la promozione del loro benessere fisico e mentale. Sono sempre della metà del novecento i "sanatori" ossia cliniche pubbliche dove fare ossigeno terapia e ricostituirsi fisicamente e mentalmente. Nel 1907 da un'idea di Robert Baden-Powell nasce il movimento scout che promuove, attraverso attività all'aria aperta e in piccoli gruppi, il benessere delle persone e la protezione della Natura attraverso l'esplorazione. Oggi lo scautismo conta in totale più di quaranta milioni di iscritti ed è uno dei più grandi movimenti al mondo di educazione non formale. Tra gli altri esempi che possiamo citare nell'ambito dell'educazione non formale, c'è l'Outward Bound school istituita nel 1941 da Kurt Hahn. Inizialmente pensata per aumentare le possibilità di sopravvivenza di giovani marinai in situazioni di emergenza in mare, è stata poi utilizzata per la formazione di giovani e leader e oggi l'Outward Bound school è presente in 33 paesi in tutto il mondo. In ambito educativo non formale le attività outdoor e avventura rivolte a gruppi di giovani, sono particolarmente efficaci sia per l'apprendimento e la crescita individuale e di gruppi, sia per la promozione del benessere fisico, emotivo e mentale. Il fatto che le attività outdoor e avventura siano (vedi Adventure Therapy) efficaci per la promozione del benessere, dipende da diversi fattori. Due tra questi fattori, che potrebbero dar valore al fatto che per promuovere il benessere tra i giovani sarebbero necessarie più attività avventurose svolte in natura, riguardano il **shinrin-yoku** e le **3 Pulsioni umane di base**.

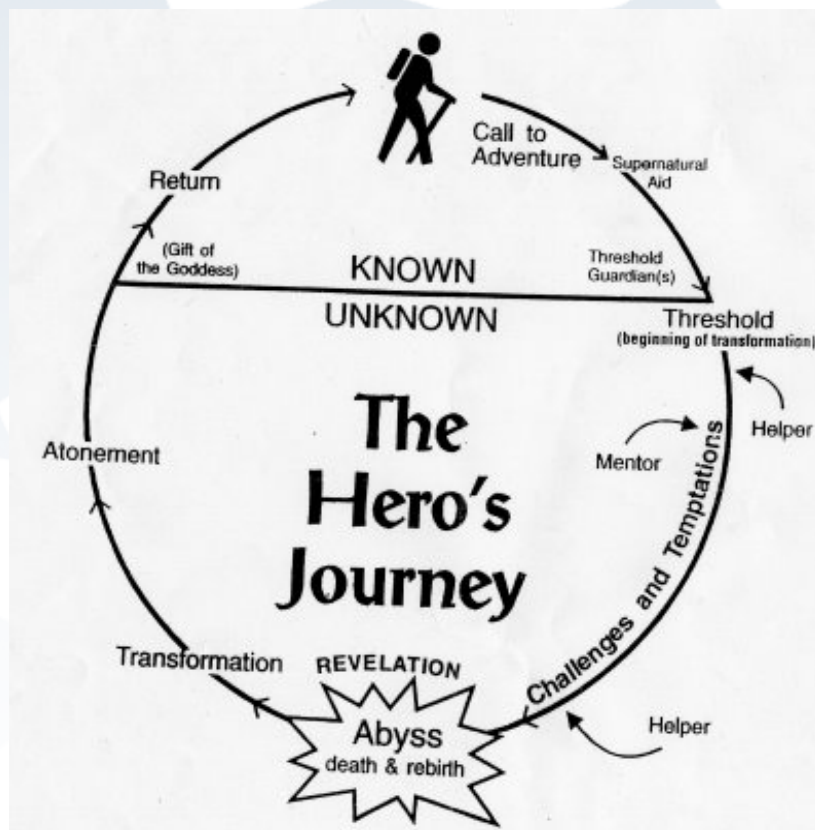
### Il shinrin-yoku

Le attività, seppure all'apparenza semplici come ad esempio una passeggiata nel bosco, svolte in contesti naturali, permettono di trarre giovamento dall'inhalazione di essenze sprigionate da alberi e piante, che hanno alle volte effetti rinvigorenti e altre rilassanti. Shinrin-yoku (森林浴) "trarre giovamento dell'atmosfera della foresta" o "bagno nella foresta" è un termine della lingua giapponese che indica un particolare metodo della medicina giapponese comparabile all'aromaterapia, diffusosi in oriente nel corso degli anni ottanta e, l'ossigenoterapia. La terapia alla base dello shinrin-yoku prende spunto da un importante ramo della scienza medica che sostiene che trascorrere più tempo in natura ha sorprendenti benefici per la salute. In una serie di studi del 2010, gli scienziati hanno scoperto che quando le persone passano alcune ore in un ambiente più naturale (foreste, parchi e altri luoghi con un grande concentrazione di alberi) vi è un aumento della funzione immunitaria. Per questo motivo se un individuo si reca in una foresta e respira profondamente potrà godere di numerosi benefici, tra i quali concentrazioni inferiori di cortisolo, diminuzione della frequenza cardiaca con conseguente diminuzione degli stati ansiosi e della pressione sanguigna, **diminuzione dello stress** e cura alla **depressione**.

## Tre pulsioni umane di base

Le attività outdoor avventurose in gruppo rispondono in modo naturale a tre pulsioni umane di base. Il dott. Nicholas Kardaras, Ufficiale Clinico dell'unità di recupero di Maui Hawaii e di Austin Texas, durante la Conferenza Annuale Nat-sap tenutasi in Palm Spring Usa a gennaio 2020, identifica come bisogni umani ancestrali e ai quali ogni essere umano cerca una risposta:

1. Il nostro bisogno di essere connessi a livello umano e sociale con altre persone, ossia il bisogno di relazionarsi agli altri
2. Neophilia. Il nostro bisogno di esplorare e fare nuove scoperte.
3. Il nostro bisogno di esperienze archetipe (Hero's Journey), ossia il nostro bisogno di sfidarci e raggiungere obiettivi.



Le attività avventurose svolte in gruppo e in natura da sempre hanno offerto una risposta a tali bisogni. Oggi tali attività, organizzate nell'ambito dell'educazione non formale o informalmente nel lavoro giovanile, rispondono allo stesso ancestrale bisogno, promuovendo auto-stima, connessione con se stessi, gli altri e il contesto e benessere emotivo e fisico. Il dottor Nicholas Kardaras spiega che questi tre bisogni di base possono essere attivati, oltre che dalle attività avventurose svolte in gruppo, da video giochi e altre attività digitali, come i social network, poiché rispondono a questi bisogni umani di base, creando però dipendenza e disagi psicologici. Entrambe sono attività dopaminergiche, ma nel caso di attività digitali e virtuali, la produzione di dopamina è immediata come nel caso di droghe sintetiche, creando quindi stati di benessere "artificiali" e forme di dipendenza paragonabili all'utilizzo di droghe.

## **Le droghe digitali**

“Gli adulti hanno sempre con sé un iniettore di dopamina portatile (cellulare) e sostanzialmente negli ultimi dieci anni lo stanno facendo anche i bambini” Dr. D.Greenfield, Professore di psichiatria clinica della facoltà di medicina del Connecticut. Il Dr. Peter Whybrow Direttore della facoltà di neuroscienze presso UCLA definisce gli schermi e i video giochi “cocaina elettronica” Nel 2010 una ricerca pubblicata dal Dr. Dimitri Christakis nella rivista scientifica Journal Pediatrics dell’Università di Washington ha scoperto che i bambini che trascorrono più di due ore al giorno davanti ad uno schermo sono maggiormente affetti da problemi dell’attenzione. Sempre uno studio presentato dal dott. Nicholas Kardaras, durante la conferenza di cui sopra, sul “perché gli indigeni di Amazon non soffrono di depressione”, spiega i motivi per i quali i giovani indigeni che vivono in piccole comunità a stretto contatto con la natura hanno un alto livello di benessere emotivo e non sviluppa forme di depressione in età giovanile. Tali motivi sono riconducibili a:

- attività fisica e motoria
- il senso della famiglia e della comunità
- la coesione sociale e il senso di solidarietà tra le persone della stessa comunità
- vita Outdoor e a contatto con la natura

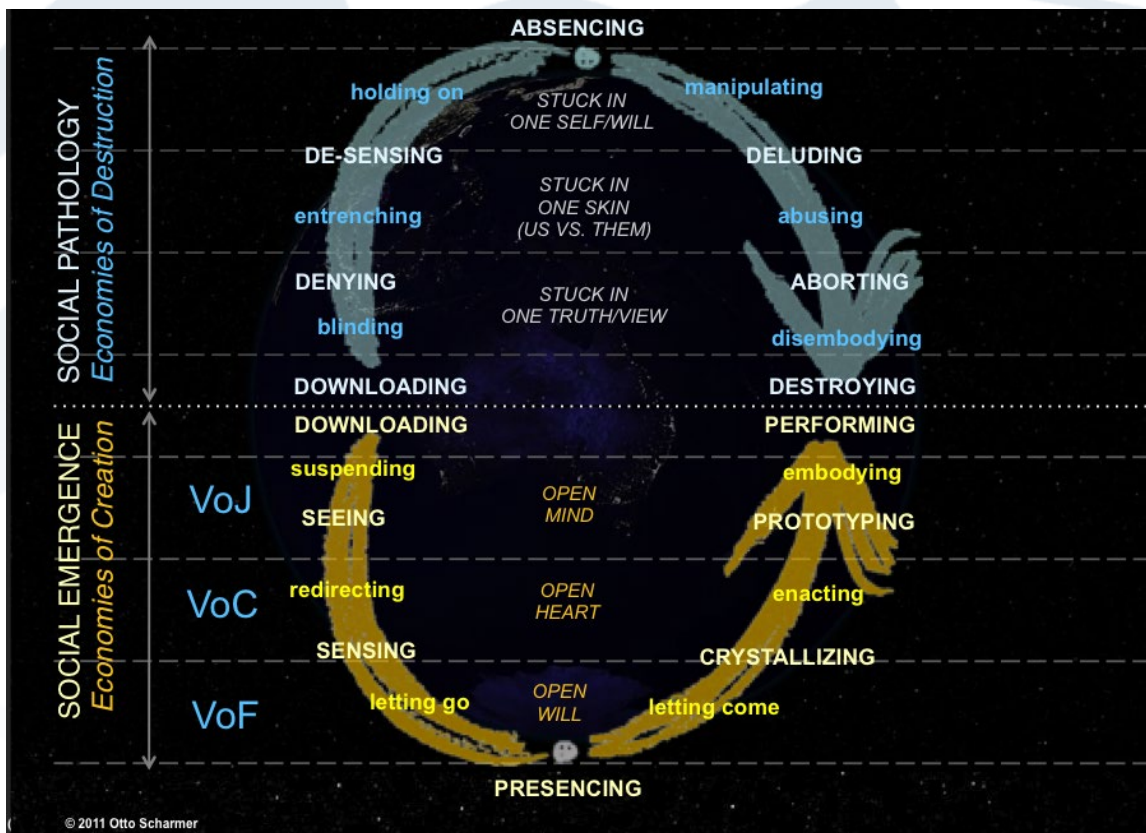
Questi elementi sono gli stessi che si ritrovano anche in attività e programmi avventura utilizzati da molte organizzazioni giovanili che utilizzano attività outdoor, adventure e wilderness in gruppo.

## **Promuovere attività outdoor per promuovere il benessere ed equilibrare disagi provocati dall’ utilizzo di strumenti digitali**

Seppure in tempi di COVID-19 gli strumenti digitali hanno sicuramente permesso di mantenere vivi i contatti tra le persone nella quotidianità e hanno permesso a tantissimi anziani di attenuare il senso di solitudine, gli stessi hanno anche “probabilmente” e purtroppo accentuato forme di dipendenza e stili di vita insani soprattutto tra i più giovani e i bambini. Crediamo quindi che sia sempre più necessario, per la promozione del benessere, dare un’alternativa sana al tempo passato davanti agli schermi, promuovendo nel lavoro giovanile non formale attività outdoor che rispondano ai bisogni di :

- essere connessi a livello umano con se stessi, con altre persone e la natura
- attivarsi a livello fisico e motorio.
- sfidarsi per il raggiungimento di obiettivi
- esplorare e fare delle nuove scoperte.

Purtroppo è dimostrato che l'utilizzo eccessivo e soprattutto non consapevole di strumenti digitali in molti casi è causa di alienazione e "Absensing". Absensing è un termine coniato da Otto Scharmer nella Teoria-U per descrivere lo stato di disconnessione da Se Stessi e di conseguenza dagli altri e dal contesto. Tale stato, costantemente in crescita soprattutto tra i millennials, ha portato ogni anno ad un aumentano a livello mondiale di patologie mentali ed emotive soprattutto in età adolescenziale e giovanile tra i 12 i 25 anni. Quindi se da un lato a livello socio economico ed educativo e per ragioni di sicurezza in tempi di COVID-19, si promuove l'utilizzo di strumenti digitali, dall'altro si dovrebbe nel lavoro giovanile porre attenzione ai fenomeni di "absensing" e contrastarli favorendo il "presensing" per la promozione della salute mentale.



Lo stato di "presensing" rappresenta nella Theory U di Scharmer, la dimensione opposta allo stato di absensing. E' uno stato di presenza fisica, emotiva e cognitiva nel qui e ora, in cui l'individuo è a contatto con il suo più alto Sé e il contesto. Essere in contatto con il Sé autentico permette di raggiungere uno stato mentale e psicologico autentico, che è indubbiamente salutare da un punto di vista mentale ed emotivo. Anche in questo caso le attività in Natura aiutano a stare nel "qui e ora" e a favorire il contatto con il Sé, promuovendo il benessere fisico e psico socio emotivo nei giovani. Risulta quindi evidente che oggi più che mai è di vitale importanza riconnettersi con se stessi e riconnettere la natura umana ai cicli naturali cosmici, come già Rudolf Steiner sosteneva un secolo fa. Rudolf Steiner Antroposofa fondatore delle scuole Waldorf, sosteneva l'importanza di esperienze svolte a stretto contatto e nel rispetto dei cicli naturali e cosmici per il benessere individuale, sociale, cosmico e spirituale. Lo stesso sosteneva la pratica di attività artistiche, manuali, sensoriali e a contatto con la natura, attraverso l'esperienza del fare, provare e sbagliare. Per Rudolf Steiner particolare importanza nell'educare era ed è tutt'oggi nelle scuole Waldorf favorire la Volontà ad apprendere più che accumulare nozioni. E' proprio valorizzando i momenti di Noia che si sviluppa la volontà e la creatività necessaria a risolvere i problemi, a crescere e ad imparare ad apprendere. Le attività avventura in Natura, come già descritto nel

libro *Processing the Experience* di Nadler e Luckner, attivano e alimentano tutte le intelligenze Multiple come descritte da Gardner per la risoluzione di problemi, favorendo nei giovani un senso di empowerment e auto-stima. Al contrario e purtroppo l'utilizzo di strumenti elettronici finalizzati alla risoluzione di problemi quotidiani (spostarsi da una zona all'altra della città, memorizzare numeri di telefono, ricordarsi di appuntamenti, scrivere correttamente etc. etc.) disinibisce il potenziale esprimibile attraverso le intelligenze multiple (es. Visuale spaziale, Logico matematica, Verbale linguistica, interpersonale cinestetica, spirituale etc), accentuando stati di absensing e di sfiducia nelle proprie capacità. Per concludere siamo fortemente convinti che in questa epoca digitale per favorire stati di benessere mentale, bisogna favorire attività di gruppo in natura che favoriscano il senso di avventura, sfida e diano la possibilità di attivare tutte le intelligenze per la risoluzione di problemi.

## **BIBLIOGRAFIA**

- Scharmer Otto. (2009) *Theory U – Leading from the Future as It Emerges. The Social Technology of Presencing*, Berrett-Koehler Publishers. San Francisco.
- Gardner H. (1983) *Frames of mind. The Theory of multiple intelligences*. Basic Books • Steiner R. *What is Waldorf education? Three lectures by Rudolf Steiner*
- J.L Luckner & R. S. Nadler (1997). *Processing the experience. Strategies to enhance and generalize learning*. Kendall/Hunt Publishing Company
- Kardaras N. *Glow kids: the clinical developmental and educational impacts of screen time and the digital age*. presentation at the Natsap conference held in Palm Spring Usa in January 2020
- Campbell J (2004) *"The hero with a thousand faces"*. Princeton University Press commemorative edition.