

1. La biofilia

L'orto mi ha fatto imparare ad amare le piante, a distinguerle, a seminarle e ad essere gentile. Ho imparato a disegnare i nasturzi, le calendule, ad abbracciare gli alberi, ad appassionarmi alle piante grasse. Orto uguale amore.

Lorella

La connessione con la natura è un aspetto fondamentale dell'esperienza umana e della nostra salute globale. Vivere e interagire con il mondo naturale non solo riconnette alle radici profonde di ciascuno, ma aiuta anche a ridurre lo stress, promuovere il rilassamento e favorire una maggiore consapevolezza di sé e del mondo esterno. La natura insegna i cicli di vita, la resilienza e il rinnovamento, portando a vedere sé stessi come parte di un sistema più ampio e interdipendente. Questa relazione ispira e offre un senso di appartenenza e scopo, elementi essenziali per il benessere personale e collettivo.

È una *relazione profonda basata su un attaccamento emotivo* in cui la natura ha un significato nella nostra vita: gli alberi, le piante fanno parte della storia evolutiva di noi esseri umani, e il richiamo alla dimensione naturale è sempre latente in noi.

Questa connessione con la natura, una delle basi teoretiche dell'orticoltura terapeutica, viene definita *biofilia*.

Il termine letteralmente significa “amore per la vita”. Fu coniato per la prima volta da Erich Fromm⁴ per descrivere la tendenza psicologica a essere attratti da tutto ciò che è vivo e vitale. Nel 2002 Edward Osborne Wilson ha proposto una nuova definizione, secondo cui “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”.⁵

4. Fromm E., 1964, *The Heart of Man: Its Genius for Good and Evil*. New York NY: Harper & Row.

5. Wilson E. O., 1984, *Biophilia*. Cambridge MA: Harvard University Press.

1.1 Biofilia e orticoltura terapeutica

La biofilia è una chiave essenziale per comprendere perché l'orticoltura terapeutica abbia un impatto così profondo. Il legame istintivo tra uomo e natura, riaffermato e coltivato attraverso la relazione con la natura, si traduce in un potente strumento per il miglioramento della qualità della vita. Studi scientifici dimostrano che le persone tendono a essere più felici, più sane, più produttive, creative, attive e impegnate nella vita comunitaria e civica quando la natura è una parte significativa delle loro vite.⁶

La biofilia è *innata ma non istintiva*; noi siamo geneticamente predisposti al contatto con la natura e a imparare da essa, ma molte persone per stabilire un legame con la natura, per provare affiliazione, necessitano di un mediatore, l'ortoterapeuta. Questi attraverso le attività di cura sostiene la persona in un processo volto a capire che questo legame è prezioso per il proprio percorso di crescita e cambiamento.

Lo sviluppo della biofilia permette di rigenerare e migliorare l'attenzione; potenziare la capacità di apprendimento e gli schemi cognitivi; rinforzare le qualità empatiche della persona; regolare le emozioni; apprendere strategie di *coping*⁷; sviluppare una buona sensibilità percettiva e motoria; promuovere il senso di sé, l'autostima e l'autoefficacia; ridurre lo stress.

Entrare in connessione con altri esseri viventi permette il *passaggio dalla condizione passiva di essere curati a quella attiva di prendersi cura*, di sentirsi responsabili, di essere partecipi della relazione recuperando, riattivando, riconoscendo un'immagine positiva di sé, ricca di risorse e bellezza.

6. Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., & Gagne, M., 2010, ("Vitalizing effects of being outdoors and in nature"). *Journal of Environmental Psychology*.

7. Insieme delle strategie cognitive e comportamentali che un individuo adotta per affrontare, gestire e superare situazioni stressanti, difficoltà o eventi avversi, sia interni che esterni.

2. La relazione con la natura come percorso di autodeterminazione

Siamo una super squadra, siamo incredibili.

Amedeo

L'orticoltura terapeutica si distingue per la sua capacità di creare una connessione autentica con la natura, trasformando questa relazione in uno strumento educativo, riabilitativo e professionale. Utilizza infatti la relazione con la natura come generatore di opportunità per "togliere" la persona da una condizione di disagio, di fragilità e inserirla in attività gratificanti e consapevoli, per darle un ruolo, competenze, dignità e portarla al massimo livello di autonomia e autodeterminazione possibile.

"Le attività ri/abilitative mediante orticoltura presentano diversi elementi che le rendono specifiche e le tipizzano maggiormente sul piano educativo rispetto ad altre proposizioni che possono essere ritenute idonee nell'approccio alla disabilità. Sono caratterizzate, infatti, da impegno sia cognitivo sia manuale e manipolativo; si svolgono prevalentemente all'aria aperta; permettono di stabilire un rapporto di cura e responsabilità verso organismi viventi e si prestano al lavoro di gruppo".¹

Nelle persone con disabilità la relazione con il verde, la coltivazione di ortaggi, di fiori e di altri vegetali diventano il mezzo possibile per sperimentare la creazione di qualcosa di bello e fruibile con risultati lampanti, visibili e utili non solo a sé stessi ma anche agli altri. Prendendosi cura delle piante e degli esseri viventi che abitano il giardino - piante, insetti, uccellini, piccoli mammiferi - le persone in difficoltà diventano protagoniste responsabili.

La possibilità per un soggetto di avere un riconoscimento delle proprie capacità e abilità genera incredibili effetti terapeutici; si scopre che molte persone con uno "svantaggio", mostrano in realtà doti eccezionali. Spostare l'attenzione, interessarsi, occuparsi di un altro essere vivente, creare qualcosa con le proprie mani, la possibilità di svolgere un lavoro vero e significativo aiutano a costruire o

1. Castellani A. (a cura di), 2011, *Manuale per l'approccio orticolturale nella ri/abilitazione della disabilità intellettiva*. Monza: Scuola Agraria del Parco di Monza.

ricostruire la stima di sé, a concentrarsi sulle proprie forze e a ritrovare un'identità e un ruolo.

2.1 Lavoro di gruppo e percorso individuale

L'obiettivo principale dell'orticoltura terapeutica è aiutare ogni individuo a raggiungere il massimo livello possibile di autonomia, sviluppando competenze pratiche e rafforzando l'autostima. Ogni percorso terapeutico è personalizzato, tenendo conto delle capacità, delle aspirazioni e degli obiettivi unici di ciascun utente. La personalizzazione consente di massimizzare l'efficacia dell'intervento, promuovendo una crescita personale reale e duratura.

2.1.1 La persona protagonista

Le persone con disabilità a volte non hanno la possibilità di svolgere attività realmente adeguate alla loro età, ai loro desideri e al loro potenziale. L'orticoltura terapeutica offre un'alternativa concreta: permette di costruire percorsi nuovi di espressione e realizzazione del sé, inclusivi e portatori di dignità sociale, restituendo alle persone svantaggiate la possibilità di vivere esperienze significative nei luoghi della normalità.

In questi luoghi quotidiani – giardini, cortili, serre, orti condivisi – coltivare, prendersi cura, creare composizioni floreali e svolgere attività manuali non sono semplici passatempi ma lavori reali, veri, riconosciuti. Sono gesti che generano appartenenza, competenza, valore sociale. Attraverso la natura, le persone ritrovano un ruolo, una voce, una presenza attiva nella comunità.

In particolare, nella disabilità, la persona ha bisogno di tornare a essere protagonista del proprio percorso. Nell'orto o in giardino non solo diventa responsabile della propria parte di attività, ma al contempo fa parte di una squadra, dove si lavora insieme e dove ognuno ha un ruolo fondamentale: in una dimensione di circolarità e inclusione è parte di un fine e di un risultato comuni.

La natura, la terra diventano così una forma di espressione del sé, un trampolino di lancio per un progetto di vita e per una reale integrazione possibile, dove la competenza, i punti di forza e l'unicità di ciascuno sono valori fondamentali.

Creandosi un gruppo di appartenenza, sentendosi libera e capace di fare e decidere qualcosa, acquisendo competenze, la persona con disabilità trova le sue risorse più profonde e impara a prendere decisioni, a costruirsi un futuro.

Non si parla quindi più di assistenzialismo, ma di solidarietà e possibilità.

2.1.2 Un approccio centrato sulle potenzialità

A differenza di altre pratiche terapeutiche, l'orticoltura sposta l'attenzione *dalle fragilità alle abilità*. Non si concentra sui limiti dell'individuo, né sulla diagnosi o sull'etichetta che lo accompagna, ma lavora per valorizzare i suoi punti di forza e le sue potenzialità.

«L'obiettivo della proposta centrata sulla persona è quello di spostare l'attenzione dalla perdita alla realizzazione. Dalla solitudine alla connessione, dalla tristezza all'allegria, dalla confusione all'orientamento, dalla frustrazione alla tranquillità, dalla rabbia alla calma, dall'insicurezza alla fiducia»².

Questo approccio consente di trasformare la terapia in un percorso di *realizzazione personale*, dove l'utente non è più definito dalle sue difficoltà, ma dalle sue aspirazioni e dai suoi successi. Il passaggio *dalla dipendenza all'autonomia* contribuisce a superare le barriere dell'assistenzialismo e promuove una reale integrazione sociale.

Attraverso attività pianificate dall'ortoterapeuta come la semina, il contatto e la cura delle piante, la relazione con esse, la progettazione e la realizzazione di arredi per il giardino, gli utenti sperimentano il valore del proprio impegno, acquisendo competenze pratiche che contribuiscono a rafforzare la loro dignità e autonomia.

Una stessa attività può avere obiettivi diversi: fisici, cognitivi, emozionali, sociali. Innaffiare potrebbe servire a imparare a rispettare i tempi di attesa e aspettare il proprio turno per riempire l'innaffiatoio; per alcuni serve a cooperare con l'altro: uno infila la canna nell'innaffiatoio, l'altro apre il rubinetto e controlla il livello dell'acqua; ci si può aiutare a portare in due l'innaffiatoio se riempito troppo; ma può servire anche a focalizzare l'attenzione e concentrarsi su quando chiudere l'acqua; sviluppare coordinazione oculo

2. Haller R., Kennedy K., Capra C., 2019, *The Profession and Practice of Horticultural therapy*. Sound Parkway NY: CRC Press.

manuale; fare esercizio fisico; apprendere di quanta acqua hanno bisogno determinate piante e così via. Tutte competenze spendibili poi nella quotidianità, ad esempio per rispettare il proprio turno in fila al supermercato.

L'ortoterapeuta cuce su misura ogni proposta, garantendo che ciascun partecipante possa sentirsi *coinvolto e valorizzato*. Il rapporto con gli organismi viventi, come piante e fiori, genera un senso di responsabilità che si riflette anche in altri ambiti della vita personale e sociale. Inoltre, lavorare con la terra permette di instaurare un legame profondo e significativo con il mondo naturale, promuovendo un senso di appartenenza e serenità. Attraverso l'orticoltura terapeutica, la natura diventa un potente mezzo di espressione personale. La relazione con la natura offre agli utenti un'opportunità unica per esplorare e valorizzare la propria identità, costruendo un progetto di vita basato sui punti di forza e sulle passioni di ciascuno.

2.2. L'Ortoterapeuta

La natura, con i suoi ritmi, valori e messaggi, può essere complessa e a volte lontana dalla comprensione immediata. Per questo motivo, diventa essenziale creare ponti e percorsi di mediazione tra la persona e il mondo naturale.

Il semplice contatto con la natura, sebbene benefico, non è sufficiente per creare una connessione autentica e generare effetti terapeutici. Per alcune persone con disabilità e non solo non è un processo automatico né garantito: trascorrere del tempo all'aperto, camminare in un parco o ammirare un paesaggio verde fanno molto bene alla salute in genere, ma non significa necessariamente sentirsi connessi con l'ambiente naturale. Occorre molto di più: *un accompagnamento guidato*, un mediatore di supporto che faciliti questa relazione.

Il ruolo dell'ortoterapeuta, un professionista che funge da intermediario tra l'individuo e la natura, progettando e adattando esperienze che consentano una connessione autentica, diventa pertanto cruciale.

Avere in struttura un ortoterapeuta qualificato è indispensabile: non si tratta di svolgere attività generiche legate alla natura, ma di proporre un programma e un contesto progettati e strutturati secondo precisi obiettivi.

2.2.1 Le competenze

L'ortoterapeuta non propone attività generiche a contatto con la natura, ma costruisce programmi personalizzati che tengono conto delle necessità, delle aspirazioni, delle caratteristiche uniche di ciascun utente. Questo processo parte da una raccolta dati approfondita, dalla documentazione e dall'osservazione diretta, ed è supportato dal confronto con un'équipe multidisciplinare composta da educatori, psicologi, terapisti e altri specialisti in base al contesto e al tipo di programma.

L'obiettivo è accompagnare la persona in un percorso graduale che la porti a percepire la natura come una risorsa preziosa per il proprio benessere e la propria riabilitazione.

Le competenze richieste a un ortoterapeuta sono specifiche e afferenti a diversi campi.

- *Capacità relazionale di affiliazione*: sapersi riconoscere parte di un ecosistema vivente e sviluppare un senso spontaneo di cura verso piante, suolo e altri esseri. L'affiliazione è la capacità di entrare in relazione con la natura come con un partner di scambio, dove il sentirsi parte genera il desiderio di prendersi cura. Per l'ortoterapeuta significa saper coltivare e facilitare questo legame, trasformandolo in un'esperienza terapeutica condivisa.
- *Livello socioeducativo, clinico, sanitario*: saper progettare un programma terapeutico individualizzato con le relative attività, che deve documentare, monitorare, restituirne l'efficacia o meno valutando il benessere conseguito, i progressi, i risultati ottenuti. L'ortoterapeuta deve conoscere le teorie e le tecniche a supporto degli effetti psicologici, fisiologici, sociologici della relazione con la natura; deve conoscere le tecniche di monitoraggio degli interventi di miglioramento o mantenimento della qualità di vita.
- *Conoscenze agronomiche, botaniche, ecologiche*: per utilizzare la natura a fini terapeutici, l'ortoterapeuta deve conoscere le piante più idonee per le attività di orticoltura, saper effettuare la predisposizione di attività agronomiche con funzione socioeducativa-riabilitativa.
- *Capacità di progettare un contesto ad hoc*: saper creare spazi terapeutici al chiuso e all'aperto appositamente progettati per promuovere e migliorare la salute, il benessere delle persone e favorire la relazione con la natura, i cui benefici possono essere

ottenuti attraverso una esperienza di tipo passivo (guardare o stare in un giardino) e/o un coinvolgimento attivo nel e con il giardino

3. Benefici di un programma di orticoltura terapeutica

Piantare mi fa sentire tranquilla, mi piace, mi porta via l'ansia, i pensieri brutti. Rendo molto come ortolana, mi sento capace, utile e serena.

Anna

Per molte persone con disabilità, l'orticoltura terapeutica rappresenta una straordinaria opportunità per acquisire competenze pratiche che aumentano il senso di autonomia. Imparare a seminare, irrigare, curare e gestire un orto o un giardino non solo offre un insieme di abilità concrete, ma consente anche di scoprire e sviluppare una maggiore sicurezza nelle proprie capacità che possono essere simili a quelle di un vero e proprio giardiniere o agronomo.

Il *valore dell'orticoltura terapeutica* risiede anche nella sua capacità di rispondere ai bisogni emotivi delle persone. Per individui che hanno affrontato esperienze di fallimento o che lottano con insicurezze, prendersi cura delle piante offre una relazione unica, priva di giudizi. Le piante rispondono alle cure in modo incondizionato, offrendo bellezza e vitalità indipendentemente da chi le coltiva. Lo stesso bellissimo fiore potrebbe essere stato coltivato con il medesimo risultato da un bimbo, da un agronomo, da un detenuto, da un botanico, da una persona con alzheimer. Questo tipo di relazione favorisce un senso di accettazione e incoraggia cambiamenti profondi: le piante stesse, con la loro resilienza, germogliano, crescono, resistono e fioriscono, diventando potenti modelli di ispirazione per chi le osserva. La possibilità di creare qualcosa di concreto, bello e utile non solo per sé stessi ma anche per gli altri rinforza l'idea di avere un ruolo attivo e significativo nella propria comunità.

In questo contesto, le attività ortoterapeutiche non sono semplicemente “terapia”, ma diventano parte di un percorso più ampio di *costruzione di identità, autonomia e dignità sociale*.

3.1 Riduzione dello stress e promozione della calma

L'interazione con la natura si è dimostrata uno dei metodi più efficaci per ridurre i livelli di stress e favorire uno stato di tranquillità interiore.

La Teoria della Riduzione dello Stress¹ (*Stress Reduction Theory*, SRT), sviluppata da Roger Ulrich nel 1983, rappresenta una delle evidenze scientifiche su cui si basa l'orticoltura terapeutica. Ulrich ha condotto numerosi studi per dimostrare l'efficacia della SRT. Uno dei suoi esperimenti più noti ha coinvolto pazienti ospedalizzati: coloro che avevano accesso a vedute naturali, come alberi o giardini, mostravano tempi di recupero più rapidi, minore necessità di farmaci antidolorifici e un umore migliore rispetto a quelli che vedevano solo muri o edifici.

La Teoria della Riduzione dello Stress ha dimostrato che il contatto con la natura non è solo piacevole ma essenziale per la salute mentale e fisica; infatti si basa sull'idea che gli ambienti naturali abbiano un effetto rigenerativo sul benessere psicofisico delle persone, aiutandole a recuperare dallo stress attraverso risposte emozionali, cognitive e fisiologiche.

La SRT si fonda su *tre principali risposte* attraverso cui gli ambienti naturali favoriscono il recupero dallo stress: fisiologiche, emotive e cognitive.

Livello fisiologico. La visione di paesaggi naturali - foreste, prati, corsi d'acqua - induce cambiamenti positivi nel corpo, ad esempio la riduzione della frequenza cardiaca, della pressione sanguigna e della tensione muscolare. Questi effetti fisiologici contribuiscono a uno stato di rilassamento generale.

Livello emotivo. Gli ambienti naturali favoriscono emozioni positive come calma, piacere e stabilità emotiva, contribuendo a ridurre ansia, irritabilità e paura. Per essere davvero rigeneranti, devono offrire sicurezza, varietà sensoriale, accessibilità e libertà di movimento: spazi vivi, accoglienti, dove la persona può sentirsi parte del paesaggio e ritrovare il proprio ritmo interiore.

Livello cognitivo. La natura stimola un atteggiamento mentale più propositivo, migliorando capacità di concentrazione e resilienza. Da recenti studi che hanno utilizzato la risonanza magnetica funzionale

1. Ulrich R. S., 1984, *View through a window may influence recovery from surgery*. Washington D.C.: American Association for the Advancement of Science.

per immagini, è emerso che “la visione di scene naturali aumenta l’attività nelle regioni cerebrali associate a un atteggiamento mentale positivo, alla stabilità emotiva, all’altruismo, all’empatia e all’amore profondo”².

Ciò avviene perché gli ambienti naturali offrono una pausa dalle richieste cognitive elevate, permettendo alla mente di rigenerarsi. La prevedibilità e la ritualità dei cicli naturali riducono l’incertezza e aiutano a calmare la mente; il contatto e la vista del verde, inoltre, esercitano un effetto biologicamente distensivo, grazie anche alla presenza dei *frattali*, forme della natura che affascinano per la loro capacità di combinare complessità e armonia. Si tratta di strutture geometriche in cui ogni parte ripete la forma del tutto, un principio di autosomiglianza che ritroviamo nelle foglie, nei rami degli alberi, nelle nuvole, nelle coste marine e in molti altri elementi del paesaggio.

Il nostro cervello riconosce questi pattern in meno di 50 millisecondi, grazie a una predisposizione evolutiva che ci porta a individuare immediatamente le forme ricorrenti presenti in natura. Questo riconoscimento rapidissimo attiva risposte neurologiche che favoriscono il rilassamento: l’osservazione dei frattali riduce l’attività dell’amigdala, l’area cerebrale legata alla paura e all’ansia, contribuendo a diminuire lo stress. Studi mostrano che possono ridurre la tensione fino al 60%³ e abbassare i livelli di cortisolo. La loro armonia visiva, basata su una ripetizione prevedibile e coerente, trasmette un senso di familiarità e sicurezza che amplifica gli effetti rigeneranti dell’ambiente naturale, generando una profonda sensazione di calma e appartenenza.

Questa risposta positiva alla natura affonda le sue radici nella nostra evoluzione nella savana, dove per millenni gli ambienti naturali sono stati percepiti come luoghi sicuri e favorevoli alla sopravvivenza. Il nostro cervello si è modellato in relazione a quei paesaggi, sviluppando una sensibilità profonda verso forme, colori e ritmi del mondo vivente. Come ricorda Edward O. Wilson, «c’è una misteriosa impronta genetica naturale che è rimasta depositata nel cervello dell’uomo, che ha conservato un istintivo bisogno di mantenere

-
2. Barbiero G., 2017, *Ecologia affettiva. Come trarre benessere fisico e mentale dal contatto con la natura*. Milano: Mondadori
 3. Taylor R. P., Spehar B., Van Donkelaar P., Hagerhall C. M., 2011, *Perceptual and physiological responses to Jackson Pollock’s fractals*. Losanna CH: Frontiers Media.

vivo il contatto con la natura, una sorta di necessità biologica indispensabile al suo benessere neurologico».⁴

3.2 Promozione della mindfulness

Uno degli aspetti più affascinanti dell'orticoltura terapeutica è la sua capacità di incoraggiare la *mindfulness* ovvero la *consapevolezza del momento presente*. La *mindfulness*, come pratica, mira a interrompere il circolo vizioso dei pensieri ansiosi e delle preoccupazioni.

Le attività di orticoltura terapeutica offrono un'opportunità per rallentare il ritmo e immergersi completamente nell'atto di prendersi cura delle piante. Le attività di giardinaggio seguono un ritmo scandito da gesti lenti, ripetitivi ma non noiosi, che invitano a concentrarsi sul presente. Ogni gesto richiede attenzione e precisione, ma senza fretta o pressioni esterne. Questo ritmo naturale aiuta a creare una sorta di "meditazione in movimento", nella quale la mente si libera dalle distrazioni e si focalizza sull'azione in corso.

Quando ci si immerge nell'osservazione di una pianta che cresce o nel profumo della terra bagnata, la mente si allontana dai problemi quotidiani e si ancora al momento presente; i sentimenti negativi, dolore, depressione, aggressività si allontanano. Questo "stacco mentale" non solo riduce lo stress, ma crea anche uno spazio per spostare l'attenzione dalla propria condizione di malessere e riflettere invece in modo più sereno e costruttivo sulle proprie emozioni e sulle sfide della vita. La *mindfulness*, coltivata attraverso la connessione con la natura, insegna a vivere il presente con maggiore serenità e gratitudine.⁵ Ogni momento trascorso in natura diventa un'opportunità per apprezzare la bellezza delle piccole cose: il germoglio che spunta dal terreno, il profumo di una rosa appena sbocciata o il suono dell'acqua che irriga le piante. Ogni pianta che cresce diventa un simbolo e metafora di speranza, di progresso, di rimessa in gioco di possibilità: le piante sono esempio concreto che anche le situazioni difficili possono trasformarsi in qualcosa di bello e positivo con il tempo e la cura. Pensiamo a piante come la cicoria e

4. Wilson E. O., 1984, *Biophilia: The Human Bond with Other Species*. Cambridge MA: Harvard University Press.

5. Howell A. J., Dopko R.L., Passmore H.A., Buro, K., 2011, *Nature connectedness: Associations with well-being and mindfulness*. «Personality and Individual Differences». 51 2, July 2011, 166-171.

i papaveri che crescono là dove sembra impossibile, tra crepe, macerie: ci dicono che si può rinascere dalle ferite, insegnano come riconnettersi con la vita.

3.3 Rigenerazione dell'Attenzione

La teoria della Rigenerazione dell'Attenzione, nota come *Attention Restoration Theory* (ART), proposta da Rachel e Stephen Kaplan⁶ nel 1989, getta luce su un aspetto fondamentale del benessere umano: il modo in cui gli ambienti naturali possono aiutare le persone a recuperare le proprie risorse attentive e cognitive.

La teoria si basa su un presupposto fondamentale: l'attenzione volontaria è una risorsa preziosa ma limitata, che può esaurirsi in seguito a un uso prolungato o a un'esposizione continua a stimoli che richiedono sforzo o che sono stressanti, come quelli tipici di ambienti urbani caotici o digitali.

La ART distingue due tipi principali di attenzione: l'attenzione diretta e l'attenzione involontaria (o *fascination*).

Attenzione diretta: richiede uno sforzo cognitivo per essere mantenuta, come durante il lavoro, lo studio o attività che implicano un alto livello di concentrazione. Sebbene fondamentale per molte attività quotidiane, questa forma di attenzione è vulnerabile alla fatica mentale, si esaurisce, con la conseguente difficoltà di concentrazione, irritabilità e calo delle prestazioni.

Attenzione involontaria: attivata da stimoli come quelli presenti in natura, opera in modo spontaneo e senza sforzo. La natura ha la capacità di affascinare l'essere umano, permettendogli di far riposare e rigenerare l'attenzione volontaria; è capace di catturare la mente senza esaurirla, offrendo una sorta di "riposo" che favorisce il recupero delle capacità cognitive. Questo tipo di esperienza permette alla mente di "ricaricarsi" e di rigenerare l'attenzione diretta, favorendo una maggiore capacità di concentrazione e produttività.

La connessione tra natura e rigenerazione dell'attenzione non si limita agli effetti pratici, ma coinvolge anche un *profondo senso di*

6. Kaplan R. & Kaplan S., 1989, *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge UK: Cambridge University Press.