



*Marcella Danon, psicologa e giornalista. Ha fondato la scuola di Ecopsicologia nel 2004. In questa breve intervista le porgiamo alcune domande utili per incontrarla e per cogliere le sue concezioni su alcune problematiche rilevanti.
Milano il 19 maggio 2010.*

QUALI ELEMENTI PUOI CITARE PER DEFINIRE LE TUE CARATTERISTICHE PERSONALI E PROFESSIONALI?

Sono nata e cresciuta a Milano con la fortuna di poter frequentare spesso campagna e montagna, sia con la famiglia che con gli scout. Ho studiato - all'estero - filosofia e geografia, due discipline che ho sempre sentito complementari, "una in cielo e una in terra". Ho poi completato gli studi con un master in psicologia umanistica. Ma ancora mancava qualcosa.

Leggendo *La rete della vita* di Fritjof Capra, sono stata folgorata dalla parola "ecopsicologia". Ho intuito subito di cosa si trattava e ho capito di aver trovato esattamente quello che mi mancava per ritrovare il mio equilibrio cielo-terra. Amazon.com ancora non c'era... ricordo che ho aspettato mesi per poter ricevere i libri ordinati alla libreria americana di largo Cairoli [a Milano n.d.r.]. Da lì ho iniziato a parlarne con chi avevo intorno a me. Già allora mi occupavo di formazione nell'ambito della crescita personale e sempre più il mio lavoro si è arricchito di stimoli, riflessioni e momenti di lavoro all'aperto. Fino a quando, nel 2004, è nata la Scuola di Ecopsicologia, con inizialmente un primo seminario estivo, poi con corsi sempre più articolati, sino all'attuale master, ora già alla sua terza edizione. L'intenzione è quella di creare, un giorno, un luogo ove poter condurre questo tipo di attività e di riflessioni per tutto l'anno. Alla Scuola di Ecopsicologia arrivano persone che hanno la stessa sensibilità, manifestatasi negli anni '90, ai tempi della nascita dell'ecopsicologia, a Berkeley in California. Cioè persone che operano sia nell'ambito della crescita personale, sia a stretto contatto con l'ambiente naturale. Perciò, sia *counselor* attenti all'ambiente che guide naturalistiche, operatori di parchi, di educazione ambientale interessate all'interiorità e alla crescita personale. L'incontro favorisce scambi, integrazioni e soprattutto sperimentazione di diversi tipi di esercizi e pratiche che permettono di progredire su questi due sentieri paralleli.

QUAL'È LA TUA MISSIONE?

In sintesi, promuovere consapevolezza. Consapevolezza che siamo molto di più di quello che crediamo di essere. Che siamo molto più coinvolti con il mondo esterno di quanto non si sia culturalmente indotti a credere. "Ai suoi limiti più profondi la psiche è legata alla terra... noi siamo la Terra", come afferma Theodore Roszak, che ha promosso per primo l'ecopsicologia.

COS'È L'ECOPSICOLOGIA?

È l'incontro tra due giovani scienze: ecologia e psicologia - una, attenta al benessere del mondo, l'altra, a quello dell'uomo - che scoprono che, collaborando, possono fare moltissimo. Una, parte dalla conoscenza di sé e arriva così in profondità da contattare le nostre "radici terrestri". L'altra, parte da un rapporto più approfondito con la Terra e mano a mano che permette di entrare in sintonia con i paesaggi, con l'ambiente naturale, crea nel contempo le condizioni per conoscere più in profondità se stessi.

È POSSIBILE ANDARE OLTRE LE SPINTE EGOISTICHE? OVVERO. LA CONDIZIONE DI DIALOGO PUÒ ESSERE STORICAMENTE PERMANENTE O VIVIAMO NECESSARIAMENTE ENTRO IL GIOGO DEGLI OPPOSTI?

Si! All'interno della nostra natura esiste già una spinta al riconoscersi parte di insieme e di ecosistemi via via più grandi. La spinta all'autorealizzazione - che non è una spinta egoistica - è un anelito



verso la comprensione di chi sono io, di ciò che voglio, della realizzazione dei miei talenti. Di fatto è tappa indispensabile per il raggiungimento di un punto in cui la realizzazione dei propri talenti e capacità, vengono messi al servizio di qualcosa di più grande. Dopo aver trovato cosa vogliamo dalla vita, sorge spontanea la domanda “cosa la vita vuole da noi”, emerge il bisogno di dare un senso più vasto alla propria esistenza.

CHE SOCIETÀ OTTERREMMO SE SI ANDASSE PERMANETEMENTE OLTRE IL GIOCO DEGLI OPPOSTI? ANDANDO OLTRE LE SPINTE EGOISTICHE.

Forse otterremo una società ove l'educazione sarebbe volta - proprio in un'ottica maieutica - ad aiutare ognuno a riconoscere i suoi bisogni e, contemporaneamente, a capire quello che ha da dare, in modo che possa nascere una società attenta agli individui, in cui gli individui vengano anche rispettati. Ci sono stati diversi tentativi utopistici però sono finiti un po' troppo nell'estremo: o troppa attenzione solo all'individuo o troppa solo alla collettività. Diciamo che tra un estremo e l'altro c'è un ampio margine per sperimentare realtà in cui l'individuo può essere se stesso nella sua diversità e allo stesso tempo inserirsi in un contesto che trae la sua salute proprio da questa... “biodiversità”. Sappiamo benissimo che la salute di un ecosistema è data dalla sua biodiversità. Nel corpo umano, per esempio, la salute è data dal fatto che ci sono cellule completamente diverse le une dalle altre che però interagiscono collaborativamente per il corretto e armonico funzionamento dell'insieme di cui sono tutte parte.

MA COME È POSSIBILE ARRIVARE AD ELUDERE LA SOPRAFFAZIONE?

Una volta si pensava che la sopraffazione - *homo homini lupus* - fosse la natura dell'uomo. Anche secondo una visione veterofreudiana, molto radicata nella società attuale, si pensa che l'uomo, lasciato a se stesso, diventa un egoista rapace che prende tutto quello che può solo per sé. Ma ci sono anche altre visioni dell'uomo. Nella *psicologia umanistica*, nel momento in cui tu riconosci e soddisfi i bisogni di base dell'individuo - sicurezza, affetto e autostima -, emerge la natura più vera dell'individuo, ed è fondamentalmente buona. Quindi l'ipotesi è che, riorganizzando in modo completamente diverso educazione, valori e società, il bisogno di sopraffazione - che nasce spesso più come un tentativo maldestro di sanare una ferita o una perdita - avrebbe meno bisogno di esserci e potrebbe diventare l'eccezione e non la regola.

PERCIÒ RITIENI CHE SI POSSA ANDARE OLTRE IL PUNTO IN CUI LA SOPRAFFAZIONE DIVENTA INELUDIBILE, LA SI PUÒ QUINDI RENDERE ELUDIBILE?

Sì. Assolutamente. Sono profondamente convinta che la sopraffazione sia un tentativo di rimediare a qualcosa di sbagliato che c'è stato prima. Siamo nati per gioire, non per soffrire, come ci viene fatto credere.

QUANTO LA DIALETTICA DETERMINA LA VERITÀ?

Se per dialettica intendi il linguaggio: moltissimo! La realtà non esiste, la realtà è quella che noi percepiamo. Ormai l'epistemologia contemporanea l'ha ampiamente dimostrato, a seconda di come ci esprimiamo, determiniamo una realtà. Si parla, per esempio di “uomo e animale”, ma quanti sanno che già da trent'anni i biologi parlano di “animali umani” e “animali non-umani”? Diciamo “noi e la natura”, ma siamo forse qualcosa di al di fuori di questo ecosistema? Eppure già il fatto di porre la cosa in questi termini crea una separazione, determina una diversa percezione della realtà. Gli Inuit hanno più di trenta nomi per parlare della “neve”, con le sue diverse consistenze, quindi riescono a distinguere innumerevoli sfumature diverse di neve. Così come gli Indios dell'Amazzonia ne hanno altrettanti per le sfumature di verde. E gli indiani hanno sette nomi diversi per dire

“amore”... noi mescoliamo l’amore per il cioccolato e l’amore per il divino, cioè, usiamo una unica parola. Quindi il fatto che ci sia povertà di parole finisce col determinare una povertà del sentire, perché non ci sono le parole necessarie. Uso spesso l’esempio della degustazione vini, per far notare come creando un linguaggio condiviso relativo al vino - con termini quali *corposità*, *densità*, *retrogusto* - siamo riusciti a permettere una comunicazione, una percezione, una fruizione, del prodotto vino in un modo che prima che ci fossero le parole giuste era molto più limitato.

MA SE SIAMO D’ACCORDO CHE LA VERITÀ È UNA QUESTIONE DI DIALETTICA, QUELLO CHE SOSTIENI COME VERITÀ COME PUÒ ESSERLO? QUANTO SOSTIENI CON LA DIALETTICA DI CUI DISPONI, PERCHÉ È PIÙ DI QUANTO È SOSTENUTO CON UNA DIALETTICA INFERIORE?

Non è assolutamente *più*. E’ un altro modo. Ci sono tanti diversi modi di descrivere il mondo, la realtà. In tempi diversi ce ne sono stati diversi. Come ci sono tante diverse mappe. Però ci sono mappe che ti permettono di collegare due luoghi in modo più funzionale di altre. Ci sono mappe che non offrono tutti i segni utili allo scopo. E anche quando ci sarà una mappa fatta correttamente, magari tra diversi anni avremo mappe fatte ancora in modo diverso. Non c’è una dialettica più vera delle altre. Casomai uno si trova meglio con una piuttosto che con un’altra.

NON È IN QUEL MOMENTO CHE NE ELEGGI UNA SOPRA LE ALTRE?

No. Prediligi quella, in quanto quella è la migliore per te. Non quella in assoluto. Come i Nativi americani che quando di radunano intorno al fuoco condividono, come dono reciproco, “Qual’è la tua visione del Grande Spirito?” “Tu mi dici la tua e io ti dico la mia.” Ma in nessun momento si pongono la questione di quale sia “la più giusta”. Pensa invece quanta gente è morta perché osava dire una verità diversa da quella sostenuta da altri. Nel sostenere l’importanza della dialettica, io affermo anche l’importanza di impegnarsi verso l’incontro e non lo scontro. Possiamo incontrarci con due dialettiche diverse ma invece che litigare per sopraffare l’altro, io invito all’apertura: raccontami il tuo punto di vista che io ti racconto il mio. Non con l’obbiettivo di convertirci, ma con quello di arricchirci reciprocamente, allargando orizzonti.

MA CHI PUÒ AFFERMARE L’ASSOLUTO SE NON NOI?

Dal mio punto di vista – fondamentale specificarlo dopo quanto appena detto – noi siamo “parte dell’assoluto”, non ne abbiamo il monopolio, in quanto sapiens e men che meno in quanto bianchi occidentali del XXI secolo. Mi piace l’immagine di una immensa sinfonia di cui siamo, ognuno di noi, una nota. Una sinfonia in continua trasformazione ed evoluzione, da cui nessuna nota può essere esclusa... che assoluto mai sarebbe, se solo con le parti che piacciono a noi e senza le altre?