Stefano Mancuso, tratto dall’articolo ‘Nel bosco, torniamo a casa’ pubblicato su Robinson
inserto de la Repubblica, 17 maggio 2026

Per la quasi totalità della nostra storia evolutiva l'essere umano non si è limitato a vivere nella natura, è stato natura. I nostri sensi, il nostro metabolismo, i ritmi del nostro cuore e le architetture della nostra mente si sono forgiati in risposta al sole, al vento, agli alberi e ai cicli delle stagioni.

Soltanto da un battito di ciglia della nostra storia evolutiva, ci siamo rinchiusi in scatole di cemento e vetro, circondati da luci artificiali e aria condizionata, illudendoci che questo distacco non avrebbe avuto conseguenze. Tuttavia, il prezzo esiste e lo paghiamo in termini di stress cronico, ansia, di un sistema immunitario sempre più fragile.

Per la quasi totalità della nostra storia evolutiva l'essere umano non si è limitato a vivere nella natura, è stato natura. I nostri sensi, il nostro metabolismo, i ritmi del nostro cuore e le architetture della nostra mente si sono forgiati in risposta al sole, al vento, agli alberi e ai cicli delle stagioni.

Soltanto da un battito di ciglia della nostra storia evolutiva, ci siamo rinchiusi in scatole di cemento e vetro, circondati da luci artificiali e aria condizionata, illudendoci che questo distacco non avrebbe avuto conseguenze. Tuttavia, il prezzo esiste e lo paghiamo in termini di stress cronico, ansia, di un sistema immunitario sempre più fragile.

La soluzione sta proprio in quel mondo verde da cui ci siamo allontanati e a cui dovremmo al più presto riavvicinarci, ristabilendo con esso una corretta relazione.

Quando studiamo la composizione chimica dell'aria presente in una foresta, rimaniamo stupiti dalla complessità e dal numero delle molecole di origine vegetale presenti. Ogni albero, ogni arbusto, ogni singolo filo d'erba, produce innumerevoli composti, volatili, che vengono emessi nell'aria e trasportano messaggi per le altre piante. Questa miscela di elementi volatili a cui vivendo in ambiente urbano non siamo più abituati, era un tempo l'unica aria che l'essere umano respirava, una miscela complessa che agisce oggi come un vero e proprio elisir.

Quando camminiamo tra gli alberi ispirando queste molecole, il nostro corpo risponde come al richiamo di un antico alleato. Si tratta di una cura che assumiamo attraverso il respiro. Non serve ingerire nulla, non serve fare sforzi, basta essere lì immersi nell'atmosfera del bosco perché il nostro corpo ne tragga un beneficio duraturo.

La miriade di studi che dagli anni '80 dello scorso secolo hanno dimostrato senza ombra di dubbio l'efficacia terapeutica della semplice visione delle piante, hanno rivelato una straordinaria caratteristica della nostra fisiologia: la bellezza della natura non è una semplice esperienza estetica, superficiale, ma un interruttore biologico che spegne l'allarme del dolore e attiva le risorse profonde necessarie alla guarigione.

Le piante, anche quelle che teniamo negli angoli più nascosti nelle nostre stanze, lavorano silenziosamente per la nostra salute, non solo rimuovendo dall'aria i veleni invisibili che i nostri edifici esalano, ma modificando la nostra percezione, aiutandola, grazie alla visione del bello, che offrono al nostro sguardo stanco.

Passare del tempo in un ambiente naturale non richiede alcuno sforzo di elaborazione cognitiva. Il movimento delle nuvole l’ondeggiare dell'erba, i colori delle chiome degli alberi o la forma di un fiore catturano la nostra attenzione senza richiedere alcun sforzo. In questa contemplazione, senza sforzo il nostro cervello può finalmente riposare e rigenerarsi. Immergersi nel verde non è tempo perso; è il tempo necessario ad affinare la mente. E’ come se il cervello trovasse nella natura la sua condizione originaria, riportandoci a uno stato di calma vigile che è la nostra condizione naturale.