

L'altra medicina

AMPAS

vivere secondo natura

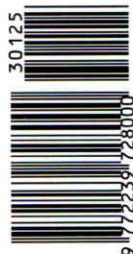
MAGAZINE



LO STRESS AMICO O NEMICO?



Periodico mensile - Anno XIII, numero 125 maggio 2023 - € 6,50
Spedizione Posta Premium Press LOMBARDIA/00846/04.2020CONV - Prima immissione: 20 aprile 2023



FITOTERAPIA DI SEGNALE
TU CHIAMALA SE VUOI...
CALVIZIE!

PSICOLOGIA DI SEGNALE
DENDROFOBIA

MOVIMENTO E SALUTE
COMINCIA A MUOVERTI,
L'ESTATE SI AVVICINA





DENDROFOBIA: QUANDO IL VERO PROBLEMA NON È L'ALBERO MA L'UOMO

Il problema non è il problema.
Il problema è il tuo atteggiamento rispetto al problema

Se non tutti, in molti avrete sentito o letto la frase qui sopra almeno una volta nella vita. Si tratta di un valido spunto di riflessione offerto dalla dialettica di Jack Sparrow, l'iconico pirata Disney interpretato da Johnny Depp, sugli atteggiamenti palesemente sbagliati che spesso si assumono nelle situazioni più semplici e che non contribuiscono a risolvere i problemi e anzi tendono ad aggravarli.



Se ciò è vero nella maggior parte dei casi conseguentemente a pregiudizio, mancanza di competenze, errata o precipitosa valutazione, in qualche caso può nascondere una vera e propria fobia. Vediamo tale concetto insieme applicandolo ad un tema ecologico di grande interesse: la vera necessità di potare gli alberi e la gestione del verde comune. Ciò al fine di fornire qualche consiglio valido e pratico, sia per ottimizzare il management ordinario, sia per approfondire e gestire aspetti più patologici che prendono il nome di *dendrofobia*.

Se ciò è vero nella maggior parte dei casi conseguentemente a pregiudizio, mancanza di competenze, errata o precipitosa valutazione, in qualche caso può nascondere una vera e propria fobia. Vediamo tale concetto insieme applicandolo ad un tema ecologico di grande interesse: la vera necessità di potare gli alberi e la gestione del verde comune. Ciò al fine di fornire qualche consiglio valido e pratico, sia per ottimizzare il management ordinario, sia per approfondire e gestire aspetti più patologici che prendono il nome di *dendrofobia*.

DEFINIZIONE

Con tale termine si è soliti indicare una paura tra le meno note, ma descritta da tempo in

letteratura medica, che consiste nel timore immotivato della caduta degli alberi, legato all'inesistente preoccupazione di provocare ingenti danni a persone o cose nelle zone limitrofe. Praticamente si manifesta con una richiesta continua e spesso petulante, ma non supportata da un reale pericolo, di eseguire interventi anche molto invasivi, consistenti in drastiche mutilazioni o addirittura tagli definitivi alla base di alberi ad alto fusto, che tuttavia sono perfettamente sani e stabili.

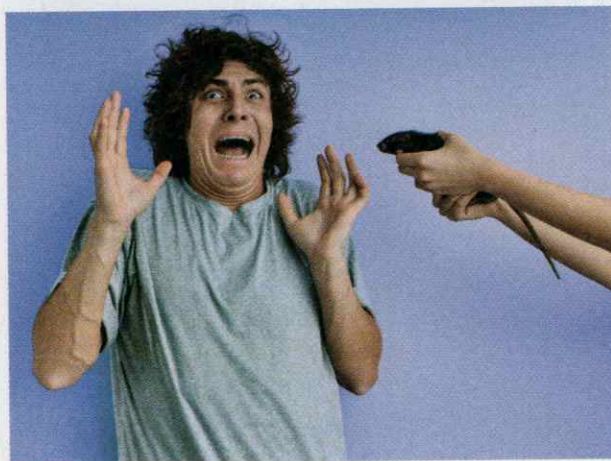


Ciò si associa inevitabilmente a spese economiche inutili e a danni ambientali evitabili in un periodo storico in cui tutti dovremmo contribuire a tutelare l'ambiente a partire dalla quotidianità: raccolta differenziata, risparmio energetico, uso responsabile delle risorse naturali e limitazione dello spreco idrico, rispetto del patrimonio naturale e degli animali, etc. E', invece, preferibile parlare di pseudodendrofobia quando il soggetto usa tale

argomentazione, più o meno consapevolmente, allo scopo di spaventare terzi soggetti e raggiungere indirettamente altri obiettivi di proprio interesse personale come, ad esempio, disboscare intere aree in quanto l'habitat naturale non gli è gradito, osservare meglio il panorama circostante aumentando così il valore di un immobile in caso di vendita oppure sostituire il verde con piante ornamentali non autoctone perché più confacenti al proprio giudizio estetico del bello, molto discutibile in quanto distorto a monte e non rispettoso delle aree boschive. Tra le possibili motivazioni di persuasione viene addotta, poi, non di rado anche quella del pericolo di incendio in prossimità delle zone abitate. Infine, è bene precisare che benché dendrofobia e botanofobia vengano da alcuni usati come sinonimi, il secondo sarebbe preferibile per descrivere altre sfumature della paura come lo sposare alcune credenze superstiziose e infondate secondo cui la vicinanza di una pianta sarebbe dannosa per l'uomo, ad esempio, in quanto attirerebbe spiriti maligni o perché consumerebbe troppo ossigeno e di conseguenza non andrebbe mai lasciata accanto ad un malato.

ESPRESSIONE DELLA FOBIA

I soggetti con dendrofobia sono quasi sempre individui tendenzialmente sedentari e poco dediti alle attività sportive, che spesso non amano gli animali e che non ne possiedono nel proprio contesto familiare.



Tali consuetudini possono non essere tutte simultaneamente osservabili nella stessa persona ma la loro presenza rende più evidente l'espressione a monte di un rapporto disarmonico con l'ambiente naturale. Tipicamente, poi, gli individui con

dendrofobia risultano del tutto privi di adeguati titoli professionali o accademici, indispensabili per valutare il reale pericolo di caduta, che è in questi casi sempre insignificante o palesemente assente. Nei casi più gravi la condizione tende ad assumere i tratti patologici del disturbo ossessivo compulsivo. Questo avviene quando il tema della caduta degli alberi tende a diventare prevalente in ogni discorso pubblico del soggetto che può anche manifestare aggressività verbale nei confronti di chiunque non condivida tale pensiero arrivando fino all'inclinatura definitiva dei rapporti interpersonali con parenti, amici e conoscenti. Non è, poi, rara la mania associata di raccogliere frequentemente le foglie appena cadono senza considerare che si tratta di un processo naturale, assolutamente fisiologico e ciclico, evidente soprattutto in alcuni periodi dell'anno come la fine dell'estate e l'intero autunno.



La paura aggiunta è in questo caso quella di poter scivolare e farsi male seriamente ma spesso l'avversione è solo dovuta all'associazione mentale delle foglie con il disordine e lo sporco che suscita disturbo, disgusto e repulsione. Oltre a ciò, altri sintomi principali, comuni però a tutte le fobie estreme, possono essere gli attacchi di panico acuti, la difficoltà a respirare o a parlare, la sudorazione eccessiva, le palpitazioni e la tachicardia, la vertigine e il disequilibrio, la nausea e il vomito. Ovviamente a seconda della gravità della dendrofobia possono essere presenti anche solo alcune delle citate manifestazioni e ciò rende di non facile quantificazione la reale diffusione di tale paura irrazionale che resta tutt'altro che infrequente. Inoltre, nella maggior parte dei casi i soggetti che ne soffrono non ne sono consapevoli, così come neppure le persone attorno a loro. Quest'ultime,

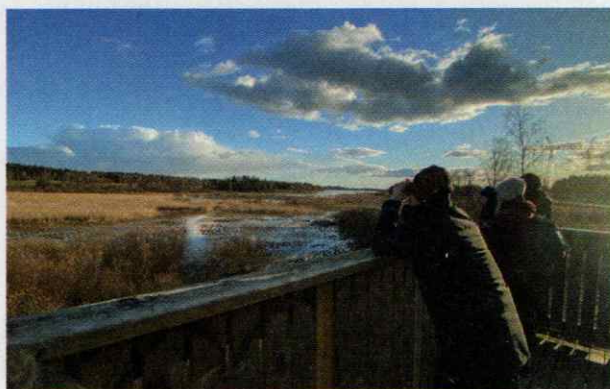


tuttavia, ne possono essere alla lunga “contagiate”, soprattutto se il disagio proviene da un individuo che possiede un certo ruolo sociale, una buona parlantina o una spiccata capacità persuasiva.

...La corretta gestione di questa fobia parte, infatti, sempre da un secco “no condiviso”, senza indugi, senza se e senza ma...

GESTIONE DELLA FOBIA: COSA FARE E COSA NON FARE

La terapia consiste naturalmente nell'affrontare i propri timori e soprattutto la loro componente irrazionale. Nessuno, però, potrà mai risolvere un problema se non accetta di averlo e, pertanto, diffondere una corretta informazione sociale sulla dendrofobia risulta essere il primo passo per approssimare correttamente una paura irrazionale in grado di causare seri danni non solo al singolo ma di riflesso anche alla collettività. Far notare, quindi, al soggetto che i suoi discorsi sono monotematici e invitarlo a parlare d'altro è una buona strategia per stimolare l'autocontrollo, qualora sia ancora presente. Coinvolgerlo in attività di gruppo che facilitino il contatto con la natura come l'orienteeering, il birdwatching e il plogging può essere, poi, un primo passo per riequilibrare il rapporto tra sé e l'ambiente ma nei casi più radicati il soggetto tenderà a rifiutare per principio tali proposte.



Al fine di ritrovare una serenità interiore, possono essere utili discipline come lo yoga e la meditazione, meglio se associate ad una revisione globale dei propri stili di vita come un'alimentazione più sana ed equilibrata, una giusta quantità e qua-

lità di movimento quotidiano, e un buon riposo notturno. L'intervento di uno psicologo o di uno psichiatra esperto è, invece, sempre da valutare in tutti i casi in cui la paura assume i tratti del disturbo ossessivo compulsivo diventando prevalente e monotono fino alla paranoia in ogni discorso pubblico del soggetto.



Inoltre, la perizia di un arboricoltore professionista, in grado di discernere tra una sana e fondata paura o un caso di dendrofobia, è dirimente. Questo anche al fine di quantificare la spesa economica e limitare l'intervento, se davvero necessario, al solo albero malato e non a vaste aree perfettamente sane. Nella maggior parte dei casi si scoprirà che la potatura non è necessaria, che costituisce una spesa inutile ed evitabile, e che un errato o eccessivo intervento di questo tipo può essere futura causa di morte per l'albero. Non bisogna, inoltre, mai cadere nel tranello del giardiniere non qualificato ed opportunistico, che effettua interventi demolitivi su ampie zone, nascondendo palesemente solo interessi economici personali dietro alla “foglia di fico” di una prevenzione non necessaria, né tanto meno nel grave errore di assecondare il soggetto affetto per amicizia o vicinato ricadendo, poi, nella più pericolosa dendrofobia da contagio collettivo.

La corretta gestione di questa fobia parte, infatti, sempre da un secco “no condiviso”, senza indugi, senza se e senza ma, nell'interesse del patrimonio naturale, oggi ingiustamente maltrattato da ignoranza, mancanza di rispetto e competenze, prevalenza di interessi economici e personali. Nei contesti condominiali o comunque collettivi, al fine di coltivare e mantenere una convivenza armonica, è bene non coinvolgere mai il soggetto con dendrofobia direttamente nelle attività di scelta degli ope-



TRILUSSA, QUANDO LE FOGLIE DIVENTAN POESIA

Impariamo a vedere la poesia che l'ambiente naturale trasmette in ogni stagione come propone il poeta Trilussa nel suo componimento "Foglie gialle", non a caso incluso in molti libri della scuola elementare degli anni Ottanta.

Foglie gialle

*Ma dove ve ne andate,
povere foglie gialle,
come tante farfalle spensierate?
Venite da lontano o da vicino?
Da un bosco o da un giardino?
E non sentite la malinconia
del vento stesso che vi porta via?*

ratori, richiesta di preventivi a più aziende, supervisione dei lavori durante la loro effettuazione e altre attività extra da concordare con i giardinieri in quanto la sua visione distorta ed interessata del problema farà ovviamente prevalere le proprie idee e i propri interessi al volere collettivo o di altri soggetti aventi potere decisionale, che spesso tendono a non essere volutamente interpellati al solo scopo di garantirsi la massima libertà di azione. Per lo stesso motivo, è sempre errato indire riunioni in assenza di una perizia tecnica già redatta da un esperto del settore o ancor peggio iniziare i lavori senza un chiaro preventivo condiviso da tutti gli aventi voce in capitolo che, a monte, non solo specifichi i costi ma che elenchi chiaramente sia gli interventi da effettuare sia quelli da non svolgere. La segnalazione all'amministratore di condominio, o a chi ne fa le veci, è sempre necessaria non appena la situazione deraglia dall'ordinario mentre la corretta informazione degli altri con-

domini è fondamentale per fare la scelta giusta in sede decisionale. Invece, iniziative individuali non autorizzate sul patrimonio naturale vanno sempre segnalate per dovere civico al Comune di appartenenza e alla Guardia Forestale. ■

Piccolo dizionario

Plogging: Il Plogging è una pratica di origine svedese che consiste nel raccogliere i rifiuti che si trovano per strada mentre si fa jogging

Orienteering: L'orienteering è una attività motoria che **permette di esplorare consapevolmente il territorio**, quindi si svolge prevalentemente all'aperto, a contatto con la natura quindi verde, boschi e terreno di qualunque tipologia, a volte anche poco agevole.

Birdwatching: Attività ricreativa consistente nell'identificare e osservare con il binocolo, durante lunghi appostamenti, gli uccelli nel loro ambiente naturale (o, meno spesso, in ambiente cittadino), studiandone e annotandone comportamenti, abitudini, diffusione, anche a fini di ricerca scientifica