

DENTRO LA NATURA

A TU PER TU CON GIANCARLO ODINI

Spesso camminare in un bosco, immersi nella natura, viene considerato come un'attività rilassante. In questo caso, però, rappresenta qualcosa di più, quasi un viaggio in grado di trasmettere delle forti emozioni e solidi insegnamenti. Questo è il caso del "Bosco delle Emozioni", area vegetale situata nella zona di Toscolano Maderno, nel Bresciano.

Un'oasi di cui si occupa e parla, con amore e passione lo psicologo-psicoterapeuta Giancarlo Odini, vicepresidente della associazione no-profit "Bosco delle Emozioni", da cui prende appunto nome la macchina.

Qui, all'interno del parco, sono stati creati più percorsi, differenziati a seconda della fascia d'età cui si rivolgono, con l'obiettivo di sollecitare nelle persone che desiderano conoscerlo una profonda riflessione e una riscoperta dei propri sentimenti.

"Nel caso del sentiero destinato ai bambini - sottolinea Odini - sono previsti degli incontri tra le scolaresche e dei personaggi inventati, come la fata, la strega, il suonatore di corno, il brigante pentito e tanti altri.

"Questi raccontano agli studenti la loro esperienza e la loro vita, mostrando così come si possano provare emozioni differenti a seconda della storia che viene narrata. Ad esempio il brigante pentito spiega la sua vicenda e parla la propria sofferenza nonché tristezza in cui si trova dal momento che deve nascondersi dalla polizia a causa degli errori commessi e di cui, tuttavia, però si pente".

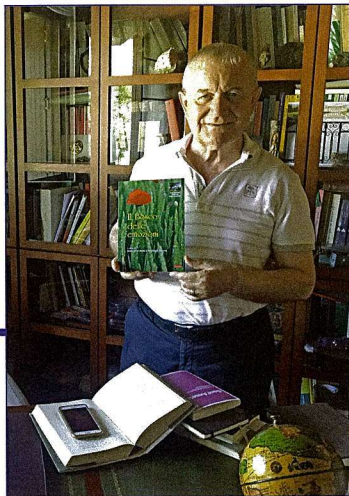
Il percorso degli adulti, invece, oltre a svilupparsi in maniera diversa, si caratterizza per la presenza di piazzole all'interno delle quali vengono offerte possibilità di riflessione agli itineranti, anche grazie all'utilizzo di cartelli e segnaletica.



A Toscolano Maderno c'è un'oasi verde dove si può ritrovare il senso della propria vita

Entrare nel Bosco e provare emozioni

Psicologia e terapia quali strumenti per star bene
Nel silenzio percorsi guidati per varie fasce d'età



"Si trova in fase di sviluppo - aggiunge lo specialista - il sentiero dedicato ai ragazzi; verrà creato un labirinto all'interno del quale ogni giovane si troverà davanti ad alcuni bivi e dovrà inevitabilmente compiere una

scelta, così come accade proprio nella vita reale".

La cornice della zona permette certamente di sviluppare una riflessione personale profonda e accurata, grazie anche al silenzio e alla bellezza della

flora che caratterizza il luogo.

Tutte le persone vengono condotte lungo questi sentieri dal dottor Odini o anche dal dottor Giuliano Guerra, entrambi membri dell'associazione.

"Il bosco - ribadisce Odini -

rappresenta una metafora e una simulazione della vita umana. Il compito di ognuno è quello di trasmutare l'esperienza e ciò che si apprende nella propria quotidianità". Tutto questo si ritrova nel leggere l'omonimo libro, a cura di Odini e Guerra, dato alle stampe (Editoriale Sometti) pochi giorni fa, che raccoglie diversi racconti sul bosco a firma di persone che hanno avuto l'opportunità di provare l'esperienza diretta. "Il libro nasce come frutto di un lungo lavoro, con l'intento di ricordare l'amica Claudia Bianchini, dando importanza alle sue splendide e coinvolgenti storie".

Ciascuno può così cogliere consigli che possano essere utili al di fuori del "Bosco delle Emozioni". Infatti, secondo Odini, è molto importante il silenzio nella propria vita, per potersi ascoltare internamente e per cogliere al meglio tutte le emozioni. "Al giorno d'oggi, nel rumore quotidiano in cui si vive, basterebbero dieci minuti al giorno per potersi fermare un attimo, guardarsi dentro e ascoltare il proprio cuore. Il silenzio serve anche per sistemare e organizzare le esperienze che si sono vissute, catalogandole e facendole proprie".

Infatti, conclude Odini, ognuno è in possesso di un proprio "zaino" all'interno del quale inserisce i pensieri e le avventure che sperimenta. Li conserva per poi fermarsi a guardare cosa ha raccolto a fine giornata, magari riflettendoci sopra proprio nel silenzio.

"Usando le esperienze, comprendiamo così che la nostra vita può avere un senso e può essere anche modificata, altrimenti sarebbe soltanto acqua che scorre. Dare il giusto valore alle cose aiuta a crescere".

Lamberto Baraldi