

Report Integrato di Ricerca, Valutazione e Monitoraggio

Progetto MIMESIS – Biodiversità e uso del mondo.
Residenza di festa: emozione, pensiero, azione



A cura di: Giovanna Nisi, Marco Bonin, Andrea De Magistris, Patrizia Menegoni, Chiara Lombardi



Indice

1. Contesto.....	pg.3
2. Obiettivi del progetto.....	pg.3
3. Approccio Metodologico.....	pg.4
3.1 Monitoraggio Psicologico.....	pg.4
3.2 Uso dei Corpi.....	pg.5
3.3 Laboratori di mare e di terra.....	pg.6
3.4 Il gioco di ruolo.....	pg.7
4. Risultati.....	pg.9
4.1 I partecipanti.....	pg.9
4.2 Dati dei questionari Pre e Post esperienza.....	pg.9
4.3 Follow-up.....	pg.10
5. Discussione.....	pg.12
6. Considerazioni conclusive.....	pg.14

Progetto Finanziato dal Gateway della Biodiversità (<https://www.biodiversitygateway.it>) nell'ambito del National Biodiversity Future Centre (NBFC), MIMESIS è incluso nei Cammini della Rete Ecologica di Monitoraggio a Lungo Termine LTER, coordinata dal CNR, ed è proposto all'interno del Sito del Mar Ligure Orientale (https://www.lteritalia.it/wordpress/?page_id=926), di cui ENEA è coordinatore.

1. Contesto

MIMESIS, realizzato nella cornice unica della Scuola di Mare nel cuore della Baia di Lerici, è stato un percorso formativo residenziale (4 giorni), finalizzato alla comprensione dell'ecosistema uomo-natura, attraverso l'esplorazione del legame tra benessere psicologico, relazione con l'ambiente e relazioni umane.

Il progetto, ideato da ENEA, è stato organizzato nell'ambito di Smart Bay Santa Teresa, la prima piattaforma collaborativa italiana dedicata allo studio degli effetti del cambiamento climatico sugli ecosistemi marini, promossa da ENEA in collaborazione con Scuola di Mare Santa Teresa, Cnr, INGV, Comune di Lerici e Cooperativa Mitilicoltori Associati.

MIMESIS è stato finanziato dal Gateway della Biodiversità del National Biodiversity Future Centre (NBFC), inserito tra i cammini della Rete LTER – rete nazionale per la ricerca ecologica a lungo termine – e patrocinato dall'Istituto Europeo di Psicologia Positiva (IEPP).

2. Obiettivi del Progetto

L'obiettivo principale di MIMESIS è stato quello di promuovere un'esperienza finalizzata al benessere e consapevolezza individuale e collettivo attraverso un percorso di immersione nella natura, che, mediante un approccio multidisciplinare, facilitasse la consapevolezza del sé, la regolazione emotiva, la riflessione personale, e l'ascolto interiore nel contesto naturale, in mare o a terra.

Da questo obiettivo generale sono stati definiti gli obiettivi specifici, indagati attraverso metodi qualitativi e quantitativi, al fine di valutare l'efficacia complessiva dell'esperienza. Nello specifico:

- Esplorare l'impatto psicologico dell'esperienza immersiva nella natura.
- Monitorare i cambiamenti emotivi, relazionali e di consapevolezza nei partecipanti.
- Valutare l'efficacia delle attività esperienziali proposte dai docenti.
- Raccogliere evidenze qualitative e quantitative sull'esperienza comunitaria e sull'impatto relazionale.

3. Approccio metodologico

Nell'ambito del progetto MIMESIS è stata utilizzata una metodologia interdisciplinare e integrata, che ha previsto la combinazione di attività esperienziali, individuale e di gruppo, in natura ma anche in spazi confinati, ed una comprensiva di monitoraggio qualitativo e quantitativo dei vissuti e delle dinamiche relazionali.

Il team di docenti, composto da ricercatori e facilitatori, ha proposto pratiche e laboratori immersivi legati ai diversi ambiti del progetto – mare e terra, ecologia, teatro, giochi di ruolo e attività corporee – con l'obiettivo di favorire la consapevolezza sensoriale, relazionale ed ecologica dei partecipanti.

3.1 Monitoraggio psicologico

Nello specifico, la parte di valutazione e monitoraggio psicologico ha previsto l'impiego di strumenti qualitativi (1) e quantitativi (2) integrati, sviluppati con il supporto metodologico dell'Istituto Europeo di Psicologia Positiva (IEPP). Sono stati utilizzati questionari pre e post esperienza (PANAS e Ryff), diari riflessivi, osservazioni partecipate e momenti di confronto collettivo, con l'obiettivo di documentare i cambiamenti nel benessere psicologico e nella consapevolezza dei partecipanti, nonché la qualità delle dinamiche relazionali emerse durante il percorso. Il test PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) valuta la frequenza e l'intensità delle emozioni positive e negative percepite, offrendo una misura del tono affettivo generale. Il questionario di Benessere Psicologico di Ryff indaga invece dimensioni più stabili del benessere psicologico, come l'autonomia, accettazione di sé, le relazioni positive, il senso di scopo e la crescita personale.

Strumenti di raccolta dati

(1) Questionari quantitativi:

- PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)
- Ryff Psychological Well-Being Scales (versione ridotta)

Somministrati in forma pre e post esperienza.

(2) Strumenti qualitativi:

- Diari personali e osservazioni partecipate
- Focus group e dialoghi serali
- Autovalutazioni dei docenti e schede di feedback dei partecipanti

Fasi del monitoraggio:

- Fase Pre – Somministrazione dei questionari PANAS e Ryff per rilevare i livelli iniziali di benessere psicologico ed emotivo, e raccolta delle aspettative dei partecipanti.
- Fase Durante – Documentazione dell'esperienza attraverso osservazioni partecipate, diari riflessivi, dialoghi serali per registrare emozioni, comportamenti e dinamiche relazionali.
- Fase Post – Ripetizione dei test PANAS e Ryff per valutare eventuali variazioni nei punteggi, e discussione collettiva finale per raccogliere impressioni e riflessioni qualitative.

3.2 Uso dei Corpi

Il laboratorio sull'uso dei corpi ha approfondito il tema studiato, la *_mimesis_* e sviluppato, più in generale, il senso del pensiero nel gesto singolo e proiettarlo verso un gesto collettivo.

Esiste un pensiero del gesto? Una delle idee che hanno guidato le pratiche è che il pensiero gestuale sia qualcosa che supera le dicotomie millenarie tra corpo e mente: esiste un pensiero del corpo – altrettanto o forse più importante, per noi, del pensiero verbale – ed esiste una fisicità della mente e delle parole, che costituisce a tutti gli effetti la loro vita, la loro verità. L'elaborazione, tra il diciannovesimo e il ventesimo secolo, delle cosiddette pratiche somatiche è anche il tentativo di riappropriarsi di questa unità dinamica. E allo stesso tempo qui, proprio in queste pratiche, diventa evidente il nucleo politico del gesto collettivo: nulla è più essenziale, infatti, di questa unità gestuale-pensante di corpo e mente, e tuttavia nulla è più a rischio di esserci sottratto e venire separato da noi.

L'idea di una riappropriazione tecnica del corpo, in vari modi (ad es. in certi usi dello yoga), rischia troppo spesso di proseguire quella stessa separazione, e resta intrappolata nell'idea di un corpo che si ha, nella rappresentazione del corpo, confinato in alcune pratiche terapeutiche o artistiche. Ma non dobbiamo riappropriarci di nulla: dobbiamo ritrovare i gesti, liberarli. Il senso politico del pensiero gestuale in un piccolo collettivo di sconosciuti infatti non è quello di definire un'identità o un'appropriazione, ma la possibilità di una intensità che leghi in modo nuovo gli affetti ai gesti, i gesti alle parole. Si tratta, direbbe qualcuno, di una nuova educazione sentimentale.

Le pratiche corporee sono state proposte attraverso momenti guidati di movimento, ascolto somatico e relazione gestuale, che hanno permesso ai partecipanti di sperimentare in modo diretto l'unità tra sensazione, gesto ed emozione. Queste attività hanno facilitato la presenza mentale e una maggiore consapevolezza del corpo, preparando i partecipanti alle successive esperienze immersive in natura. Il laboratorio ha così rappresentato una base esperienziale per integrare il lavoro sul sé con

le pratiche esplorative a mare e a terra, favorendo allo stesso tempo la costruzione di dinamiche di gruppo fondate sulla fiducia, sull'ascolto reciproco e sulla cooperazione.

3.3 Laboratori di mare e di terra

I laboratori di mare e di terra, che hanno previsto l'immersione diretta dei partecipanti in Natura hanno avuto come obiettivo il facilitare l'immedesimazione, del singolo e del gruppo, con gli ecosistemi naturali. La finalità generale era quella di aiutare la connessione con la natura e la comprensione dell'uomo quale elemento naturale e parte del sistema.

Per quanto riguarda i laboratori dedicati all'esplorazione dell'ambiente marino, sono state fatte delle uscite a nuoto e in snorkeling, nella baia di Santa Teresa e in prossimità della molluschicoltura. Queste uscite, fatte al mattino e al tramonto, hanno avuto la finalità di mostrare ai partecipanti gli habitat e le specie che caratterizzano le acque del Golfo, tra cui le speciali foreste marine animali costituite da mitili, briozoi, alghe ed altri invertebrati, durante i due momenti di transizione della giornata. Attraverso le esplorazioni sono stati osservati gli ambienti (scogliere rocciose, substrati artificiali, fondi a ciotoli, fondali fangosi), i partecipanti hanno osservato le diverse condizioni di visibilità nell'acqua, le forzanti naturali quali vento e pioggia, e le relazioni e i comportamenti delle diverse specie nei vari ambienti. La guida ha cercato di portare l'attenzione sull'osservazione e l'ascolto dell'ambiente, sia sopra che al pelo dell'acqua, aiutando i partecipanti a cogliere il proprio sentire immersi nell'ambiente marino oltre a osservare e cercare specie e relazioni "peculiari" che potessero osservare tra gli organismi.

Un momento specifico di osservazione si è dedicato alla linea di separazione tra terra e mare che non è soltanto un confine geografico ma una soglia dinamica, continuamente modellata dall'azione delle onde, dal vento e dalla salinità. In questo spazio di incontro e di tensione si colloca la vegetazione litoranea, la prima forma di vita vegetale che si incontra subito oltre la battigia. Qui le piante convivono in condizioni estreme: substrati instabili, scarsità d'acqua dolce, esposizione costante ai venti carichi di sale, radiazioni solari intense. Per sopravvivere, esse hanno sviluppato strategie altamente specializzate, che si manifestano in foglie coriacee o succulente, radici profondissime o, al contrario, estese e superficiali, capacità di trattenere acqua o di espellere il sale in eccesso. Questa fascia vegetazionale rappresenta dunque un laboratorio naturale di adattamenti, un luogo in cui la vita mostra la sua straordinaria inventiva.

L'esperienza di studio della vegetazione litoranea ha previsto una limitazione del senso normalmente prevalente: la vista, con l'intento di cogliere questi adattamenti in modo non convenzionale.

Privare i partecipanti del canale visivo significa invitarli a rallentare, a radicarsi nell'ascolto del corpo e a lasciarsi guidare da sensazioni spesso ignorate nell'osservazione naturalistica tradizionale.

La metodologia prevede una fase iniziale di preparazione, durante la quale si introducono esercizi mirati a risvegliare tatto e olfatto: esplorazioni bendate di superfici diverse, riconoscimento di essenze aromatiche, attenzione alla temperatura e alla direzione del vento. Questo momento serve a predisporre i partecipanti a una percezione più fine, capace di intercettare dettagli impercettibili alla vista.

Sul campo, l'interazione con le piante avviene attraverso un contatto diretto e guidato in condizioni bendate: le mani scorrono sulle foglie spesse e cerose delle piante alofile, sulla rugosità dei rami modellati dal vento, sulla fragilità apparente di infiorescenze adattate alla dispersione. Il tatto rivela struttura, densità, elasticità, mentre l'olfatto cattura note di sale, aromi resinosi, fragranze erbacee o speziate, portando alla luce la ricchezza chimica e sensoriale di queste specie. L'ambiente stesso diventa un "corpo" da leggere: il profumo del mare, il vento che cambia l'intensità degli odori. La fase successiva prevede momenti di restituzione e confronto, in cui ciascun partecipante traduce in parole la propria esperienza sensoriale. Questa verbalizzazione non solo favorisce la memorizzazione e l'elaborazione cognitiva, ma consente anche di confrontare percezioni diverse, per costruire una comprensione collettiva delle caratteristiche della vegetazione litoranea.

In chiusura, l'esperienza si arricchisce di una riflessione metacognitiva: come cambia il rapporto con il paesaggio quando viene meno la vista? Quali aspetti dell'ecosistema emergono con maggiore forza attraverso tatto e olfatto? Questa consapevolezza non solo approfondisce la conoscenza naturalistica, ma apre anche a una più ampia riflessione sul valore della percezione multisensoriale e sulla possibilità di immergersi nella natura con modalità più lente, più corporee e più partecipate.

3.4 Il Gioco di Ruolo

Il gioco di ruolo narrativo "Ecosfera – Le Voci del Mare", appositamente ideato per il progetto, ha avuto come obiettivo l'immedesimazione dei partecipanti con gli ecosistemi naturali conosciuti durante i laboratori in mare e a terra, con la finalità di aiutare a rafforzare il legame con la natura e a riflettere sulle dinamiche ecologiche, interne all'ecosistema, tra ecosistemi ed ambiente. Divisi in gruppi di due-tre partecipanti, i giocatori hanno interpretato quattro Ecosistemi marini e costieri, che sono stati



chiamati a reagire, individualmente e collettivamente, alle Crisi ambientali come inquinamento, specie invasive e cambiamenti climatici. Il gioco è stato costruito in modo tale che ogni scelta individuale implicasse cooperazione, confronto o conflitto con gli altri ecosistemi, stimolando la comprensione delle relazioni ecologiche e delle conseguenze delle azioni umane. I facilitatori hanno avuto il compito, nei momenti di discussione e approfondimento sui temi affrontati, di fornire elementi ecologici a supporto alla visione della Natura e sottolineando i legami con essa. Mentre la figura che incarnava lo spirito dell'antropocene, ovvero l'uomo in totale disconnessione con la Natura, ha avuto il compito di spingere sulla visione uomo-centrica, allontanando dalla visione Ecosistemica.

La multidisciplinarietà dell'approccio metodologico adottato nel corso ha permesso di raccogliere dati utili non solo a descrivere l'efficacia dell'esperienza in termini di benessere e consapevolezza, ma anche a documentare la dimensione relazionale, emotiva e trasformativa del percorso.

4. Risultati

4.1. I Partecipanti

Dieci adulti, con formazione diverse (docenti, ricercatori, operatori in ambito medico-sociale, liberi professionisti, funzionari) hanno preso parte all'esperienza residenziale di quattro giorni, condividendo spazi, tempi e momenti di vita comunitaria con il team dei docenti e dei facilitatori. Tutti i membri del gruppo – docenti, ricercatori e partecipanti – hanno preso parte alle attività esperienziali, alternando momenti di conduzione, osservazione e partecipazione diretta.

Questa dimensione condivisa ha reso l'esperienza profondamente relazionale e partecipativa, favorendo la presenza consapevole, la collaborazione e lo scambio autentico tra tutti i coinvolti. Le attività corporee, riflessive e di gruppo si sono svolte in ambiente naturale (mare, terra e spazi di silenzio), generando un clima di connessione e coesione che ha caratterizzato l'intero percorso.

4.2 Dati dei questionari Pre e Post esperienza

Dati quantitativi

I dati derivanti dalla somministrazione dei questionari psicologici evidenziano le seguenti medie:

Strumento	Media PRE	Media POST	Differenza
PANAS	8.04	7.34	-0.70
RYFF	7.22	6.92	-0.30

Interpretazione

Entrambi gli strumenti mostrano una lieve diminuzione dei punteggi medi immediatamente dopo l'esperienza. Tuttavia, questa variazione non indica un peggioramento del benessere, bensì un processo di attivazione emotiva e consapevolezza tipico delle esperienze immersive: la natura e il lavoro su di sé portano alla luce vissuti profondi, talvolta anche faticosi, che richiedono tempo per essere integrati.

Numerose ricerche (Ryan et al., 2010; Atchley et al., 2012) indicano infatti che i benefici psicologici di esperienze di contatto prolungato con la natura emergono più chiaramente nelle settimane successive, quando i partecipanti elaborano e interiorizzano quanto vissuto.

Dati qualitativi

Dall'analisi dei diari, dei dialoghi e dei focus group emergono temi ricorrenti:

Dimensione esplorata	Parole chiave emerse	Indicazioni principali
Emozioni	Serenità, commozione, gratitudine, vulnerabilità	L'esperienza ha favorito la consapevolezza emotiva e la regolazione affettiva.
Relazioni	Connessione, fiducia, sostegno reciproco	Il gruppo si è coeso, migliorando l'empatia e la collaborazione.
Natura	Contatto, ascolto, silenzio, appartenenza	Il paesaggio naturale è stato percepito come spazio di rigenerazione e riflessione.
Autoconsapevolezza	Rallentamento, introspezione, equilibrio	I partecipanti hanno riconosciuto un maggiore senso di presenza e di apertura verso sé stessi.

4.3 Follow-up

A distanza di 9 settimane dal percorso residenziale è stato effettuato un follow-up utilizzando gli stessi strumenti quantitativi già impiegati in fase pre e post (PANAS e Ryff) e una scheda di rilevazione qualitativa strutturata in domande aperte.

Il campione del follow-up, pur ridotto, consente di tracciare una tendenza utile alla comprensione dei processi nel tempo.

Dati quantitativi del follow-up

Le medie dei punteggi al follow-up si collocano nel modo seguente:

Strumento	Media PRE	Media POST	Media FOLLOW-UP
PANAS	8,04	7,34	7,54
Ryff	7,22	6,92	7,23

Dal confronto emergono alcune indicazioni:

Per il PANAS, dopo una riduzione immediata nel post (da 8,04 a 7,34), il follow-up mostra un parziale recupero del tono affettivo (7,54), che resta leggermente inferiore ai valori iniziali, ma indica una risalita rispetto al momento immediatamente successivo all'esperienza.



Per il Benessere Psicologico di Ryff, si osserva un andamento a “U”: lieve calo subito dopo MIMESIS (da 7,22 a 6,92) e successivo riallineamento/superamento al follow-up (7,23), con un valore medio sostanzialmente sovrapponibile, e di poco superiore, a quello iniziale.

Nel complesso, i dati quantitativi suggeriscono che la lieve regressione immediata riscontrata nel post si configuri come una fase transitoria di attivazione emotiva e rielaborazione, mentre il follow-up indica un processo di integrazione dell’esperienza, con un ritorno (e in parte un miglioramento) dei livelli di benessere percepito nel tempo.

Pur nella prudenza dovuta alle dimensioni ridotte del campione, l’andamento pre–post–follow-up appare coerente con l’ipotesi di un beneficio che tende a emergere e consolidarsi a medio termine, più che nell’immediato.

Dati qualitativi del follow-up

Nel follow-up sono state proposte le seguenti domande aperte:

- momenti o emozioni rimaste significative nel tempo,
- eventuali cambiamenti nella percezione di sé, delle relazioni e della natura dopo MIMESIS,
- bisogni o suggerimenti per future edizioni,
- desiderio di mantenere un contatto o proseguire il percorso

Le risposte qualitative raccolte dal follow-up convergono su alcuni temi ricorrenti:

- **Persistenza del ricordo e dell’impatto emotivo:** i partecipanti riferiscono che molte esperienze vissute durante MIMESIS restano “scolpite”, come riferimenti ancora vivi nella quotidianità, con parole che richiamano profondità, gratitudine e trasformazione.
- **Maggiore consapevolezza e cambiamento di sguardo:** viene descritta una accresciuta attenzione al proprio modo di stare in natura e nelle relazioni, con una maggiore sensibilità ai segnali del corpo, ai ritmi lenti, ai momenti di silenzio e ascolto.
- **Dimensione relazionale e comunitaria:** il gruppo viene spesso ricordato come spazio di sostegno, fiducia e confronto autentico; emergono il desiderio di ritrovarsi, di proseguire il percorso insieme e di avere nuove occasioni di condivisione.



- **Rapporto con la natura dopo MIMESIS:** diversi partecipanti riportano un rafforzamento del legame con l'ambiente naturale, descritto non solo come sfondo ma come interlocutore attivo, con cui entrare in relazione in modo più rispettoso, consapevole e partecipato.
- **Proposte di miglioramento:** vengono avanzati spunti per future edizioni, tra cui la richiesta di maggiore spazio per la restituzione e l'elaborazione collettiva, più momenti di riflessione guidata e la possibilità di proseguire con attività di follow-up strutturate.

Il tono complessivo delle risposte è positivo e generativo: l'esperienza viene descritta come qualcosa che continua a "lavorare" nel tempo, alimentando riflessioni, cambiamenti di prospettiva e desiderio di continuità, sia a livello personale che relazionale e ambientale.

5. Discussione

L'integrazione tra dati quantitativi e qualitativi suggerisce che l'esperienza MIMESIS abbia agito come spazio di esplorazione e trasformazione personale più che come intervento immediatamente euforizzante (non come qualcosa che fa sentire subito "meglio" o "felici", ma un percorso che può inizialmente far emergere anche emozioni complesse, che poi diventano occasione di crescita e integrazione).

La lieve diminuzione dei punteggi PANAS e Ryff è interpretabile come effetto di contatto con emozioni autentiche, talvolta meno "positive" ma più profonde, che rivelano l'efficacia del contesto naturale come catalizzatore di consapevolezza.

Dal punto di vista relazionale, il progetto pilota ha prodotto un alto grado di coesione e sostegno reciproco nel gruppo, confermando l'importanza della dimensione comunitaria nelle esperienze immersive.

La connessione con la natura è stata riconosciuta da tutti come elemento rigenerante e trasformativo: il mare, la terra e i momenti di silenzio hanno facilitato processi di introspezione e senso di appartenenza al mondo naturale.

Infine, la ricerca qualitativa mostra un aumento della capacità riflessiva e della presenza mentale nei partecipanti, in linea con i principi della mindfulness e della psicologia positiva su cui il progetto si fonda.

Tale approccio è stato ulteriormente arricchito grazie alla collaborazione con l'Istituto Europeo di Psicologia Positiva (IEPP), che ha fornito supporto scientifico nella definizione del quadro teorico e nella valutazione statistica. La sinergia con l'IEPP ha permesso di integrare strumenti validati (come



BIODIVERSITY
GATEWAY



CNR
ISMAR
ISTITUTO
SCIENZE
MARINE

ENEA



le scale PANAS e Ryff) e di leggere i risultati all'interno di una cornice coerente con la psicologia del benessere e dello sviluppo personale.

Le esplorazioni degli ambienti naturali, condotte a valle del laboratorio 'uso dei corpi' hanno permesso di esplorare l'ambiente naturale in una condizione di predisposizione dall'ascolto da parte dei partecipanti verso l'ambiente. Soprattutto le pratiche mattutine di respirazione hanno facilitato la naturale connessione con l'acqua e la tranquillità della baia al momento dell'avvio delle attività di snorkeling. Il "risveglio dei corpi" in ambiente e quindi in connessione con il mezzo "acqua", ha naturalmente condotto i partecipanti in un ambiente di quiete e silenzio, immersi nella vita e nei cicli degli ecosistemi marini. Ciascuno di loro, sulla base della propria individualità e sentire, ha iniziato ad osservare e muoversi in prossimità degli ecosistemi, scoprendo la bellezza e diversità presente in ogni piccolo anfratto della baia o del pontile. Ciascuno dei partecipanti che ha preso parte alle attività a mare ha manifestato nella propria individualità e nell'interazione con il gruppo un'immedesimazione rispettosa nell'ambiente, costruendo piano piano una visione di connessione che si è poi concretizzata in Ecosfera.

L'esperienza sensoriale ha evidenziato risultati significativi sul piano percettivo, cognitivo ed emotivo. La maggior parte dei partecipanti ha riportato un aumento della capacità di discriminare consistenze, forme e temperature delle piante, mostrando una maggiore sensibilità tattile rispetto all'inizio dell'attività. Anche l'olfatto è risultato potenziato. Dal punto di vista cognitivo, è emersa una migliore comprensione degli adattamenti delle specie costiere, grazie alla necessità di "leggere" le piante attraverso segnali non visivi. Molti hanno dichiarato di aver acquisito una consapevolezza nuova del ruolo della vegetazione litoranea e della sua resilienza.

Infine, sul piano emotivo e relazionale, l'attività ha favorito concentrazione, calma e un forte senso di immersione nell'ambiente. L'assenza della vista ha contribuito a creare un clima di fiducia e collaborazione, con scambi ricchi durante i momenti di verbalizzazione collettiva.

Il Gioco di ruolo ha permesso di stimolare la riflessione sulle connessioni tra i sistemi viventi, l'immedesimazione negli ecosistemi, gli adattamenti e/o le conseguenze sugli ecosistemi a seguito delle crisi, nonché l'impatto delle scelte umane sui sistemi naturali. La dimostrazione della validità dei metodi adottati è stata la libera interpretazione da parte dei partecipanti, che sono riusciti attraverso le cooperazioni e le scelte ecologiche migliori a far sopravvivere tutti gli ecosistemi alle crisi, della "Profezia del Mare". Ovvero, è stato loro chiesto di rappresentare liberamente il futuro di questi ecosistemi sottoposti a forti pressioni antropiche. La "Profezia del Mare", è stata da loro interpretata con una performance simbolica e silenziosa, che ha celebrato spontaneamente la chiusura del

percorso residenziale, in cui gli ecosistemi, insieme, uniti e a sostegno, hanno espresso, in forma poetica e teatrale, il messaggio emerso dall'esperienza: crisi, difficoltà ma interazione e sostegno reciproco, interconnessione, come possibilità di sopravvivenza futura. ECOSFERA ha mostrato come il gioco di ruolo possa essere uno strumento molto importante per aiutare a rafforzare consapevolezza ambientale, empatia e cooperazione in modo creativo, divertente e partecipativo.

6. Considerazioni conclusive

Il **Progetto MIMESIS** rappresenta un modello innovativo di integrazione tra **educazione esperienziale, benessere psicologico e connessione ecologica**.

L'esperienza ha mostrato come la natura possa diventare un potente strumento di **crescita personale e relazionale**, capace di attivare processi di consapevolezza e trasformazione profonda.

I dati raccolti, pur su un campione ridotto, confermano:

1. l'importanza di combinare **approcci qualitativi e quantitativi**;
2. la **validità del contesto naturale** come ambiente terapeutico e formativo;
3. la necessità di considerare i **benefici a medio e lungo termine**, più che nell'immediato post-esperienza.

Dall'analisi complessiva emergono anche **alcuni aspetti da approfondire** per le future edizioni del progetto. In particolare, sarà utile: 1. dedicare un **maggiore lavoro di ascolto e percezione in natura**, con attività sul singolo e in piccoli gruppi, così da potenziare l'immersione sensoriale, aiutare a comprendere i cambiamenti nel sentire, sia su sé stessi che nel gruppo, e sviluppare l'attenzione alla connessione ecologica; 2. prevedere **più momenti di elaborazione emotiva "a caldo"**, per accompagnare con maggiore consapevolezza le emozioni emergenti e rendere più visibile la parte trasformativa del percorso.

La **valutazione complessiva** è positiva: MIMESIS ha raggiunto i suoi obiettivi principali, offrendo ai partecipanti un percorso di **riconnesione con sé stessi, con gli altri e con l'ambiente**.

Il progetto si conferma come un'esperienza **replicabile e sostenibile**, capace di coniugare **scienza, educazione e sensibilità ecologica** in un linguaggio accessibile e trasformativo.

Team di Progetto, Ricerca e Valutazione MIMESIS:

Chiara Lombardi – Ecologa marina sperimentale, Responsabile del progetto MIMESIS

Patrizia Menegoni – Ricercatrice, naturalista, dottore di ricerca in Scienze Botaniche, docente nel progetto MIMESIS

Andrea De Magistris – Filosofo, educatore e regista teatrale, docente nel progetto MIMESIS

Marco Bonin – Sviluppatore software, geologo e ideatore amatoriale di giochi da tavolo e di ruolo, docente nel progetto MIMESIS

Giovanna Nisi – Psicologa clinica ed autrice della valutazione del progetto MIMESIS

MIMESIS è stato realizzato grazie e in collaborazione con:



MIMESIS è stato concepito e promosso nell'ambito di Smart Bay S. Teresa (<https://smartbaysteresa.com>) piattaforma di cooperazione tra ENEA, CNR e INGV, Comune di Lerici, Scuola di Mare S. Teresa e Cooperativa Mitilicoltori Associati, istituita nel 2021 e che ha come obiettivo lo sviluppo di progetti che aiutino alla comprensione e rafforzamento dell'Ecosistema Natura Uomo.

DYNAMIS IEPP

istituto
europeo di
psicologia
positiva

Realizzato grazie alle competenze transdisciplinari (scienza, arte, emozione e relazione) di docenti provenienti da istituti ed associazioni, pubblici e privati, con esperienza comprovata nella formazione, tra cui Dynamis (<https://www.dynamisteatro.it/about/>) e l'Istituto Europeo di Psicologia Positiva (IEPP, www.iepp.es/it/).



Promosso da ENEA anche grazie al supporto e coinvolgimento del CUG, MIMESIS rappresenta un progetto pilota per la promozione del benessere psicologico per favorire processi di riflessione e per esplorare nuove forme di consapevolezza e relazione uomo-natura.



Segreteria, organizzazione e gestione logistica di MIMESIS a cura di Scuola di Mare SSD a RL, Impresa Sociale che svolge attività di formazione in ambito ludico sportivo con particolare propensione alla sensibilizzazione dei giovani nei confronti dell'ambiente e all'educazione ambientale (<https://scuoladimare.com/progetto-vela-e-ambiente/>).