

Simona Luci



Riflessi di BELLEZZA

Un cammino fotografico in Natura alla ricerca di noi stessi

TerraNuova

Simona Luci

Riflessi
di BELLEZZA

Un cammino fotografico in Natura alla ricerca di noi stessi

TerraNuova

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatrice editoriale: Enrica Capussotti

Autrice del testo e delle fotografie: Simona Luci

Copertina e impaginazione: Studio Hamelin - Firenze

©2024, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: febbraio 2024

Ristampa

IV III II I 2028 2027 2026 2025 2024

Collana: Ricerca interiore

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)



Prefazione

«Dobbiamo svegliare l'amore per questo glorioso, animato, lussureggiante Pianeta», invita Dave Foreman, il fondatore di "Earth First!". Simona Luci ha colto questo messaggio e lo ha tradotto in parole e immagini. Viviamo in un mondo di incomparabile bellezza, di forme, suoni e colori che creano paesaggi affascinanti che ci toccano in profondità se solo sappiamo fermarci un attimo per guardarli... e, se non abbiamo occasione di farlo, ecco che l'occhio abile e vigile di una fotografa appassionata può diventare il ponte per portare questa meraviglia nella nostra vita anche solo sfogliando questo libro.

Simona coglie sì i paesaggi, e anche i nostri compagni di viaggio, i fratelli maggiori, di noi "animali umani"; creature multiformi e multicolori che da più tempo di noi solcano la Terra e, quando abbiamo saputo incontrarli nel modo giusto, ci sono diventati alleati, sostegno, compagnia e ispirazione. Occorre tanta pazienza per incontrarli, per coglierne espressioni, movenze, atteggiamenti che solo nel mondo selvatico possono essere visti, ma l'attesa e l'abilità nel maneggiare l'obiettivo fotografico vengono ampiamente compensati da quel guizzo di vitalità che queste immagini risvegliano in chiunque le guardi, ricordando quelle dimensioni in cui, come specie *sapiens*, abbiamo vissuto per

300.000 anni. Gli scatti che Simona ha saputo fermare, e ha avuto la grazia di condividere, parlano al nostro inconscio ecologico, a quella parte di noi che "sa", che non ha dimenticato da dove proveniamo. Queste immagini diventano scintilla che riaccende la nostra innata biofilia, «tendenza innata a concentrare la nostra attenzione sulle forme di vita e su tutto ciò che le ricorda e, in alcune circostanze, ad affiliarvisi emotivamente», scriveva il sociobiologo E. O. Wilson nel 2002, ponendo le basi per un approccio nuovo ed efficace - applicato in ecologia affettiva, ecopsicologia, educazione e architettura - nel risvegliare coscienza ecologica e maggior benessere nelle nostre società ormai disconnesse dal senso di appartenenza alla Natura.

Ecco quindi che questo libro, intriso della sensibilità e delle esperienze di Simona, della sua specializzazione in ecopsicologia, del suo amore per i viaggi e per l'immersione paziente nel paesaggio, porta nelle nostre case, nelle nostre vite, proprio quello che - anche se non lo sappiamo - ci manca per stare bene, per tornare a sentirci interi in questa vita, col calore nel cuore di un ritrovato senso di sorellanza e fratellanza col mondo... che siamo.

Marcella Danon

Ecopsicologa, direttrice di *Ecopsiché*, rappresentante in Italia della International Ecopsychology Society
www.ecopsicologia.it
www.ies.bio



Pettiroso (*Erithacus rubecula*), Oasi di Alviano, Umbria

Introduzione

«La crisi ambientale è una manifestazione esteriore di una crisi della mente e dello spirito. Sarebbe un grave errore pensare che essa riguardi solo le forme di vita selvatiche minacciate d'estinzione, le brutture delle produzioni artificiali, e l'inquinamento. Questi sono solo sintomi della crisi. In realtà la crisi riguarda il tipo di creature che vogliamo diventare e che cosa dobbiamo fare per poter sopravvivere».

Lynton K. Caldwell, 1995

La nostra vita è intimamente connessa con la Natura e da essa ha origine. Se riassumessimo la storia del pianeta in 24 ore, intorno alle ore 23 comparirebbero i primi mammiferi, mentre il genere *Homo* comparirebbe solo due minuti prima della mezzanotte. La specie *Sapiens* solo un secondo prima. Ci siamo allontanati dagli ambienti naturali in tempi recentissimi: se il genere *Homo* esiste da circa 2,3 milioni di anni, l'*Homo sapiens* circa da 200.000

anni, mentre le prime vere città con centinaia di abitanti (e parliamo di centinaia e non milioni!) solo 8.000 anni fa, possiamo affermare che l'essere umano, in quanto specie, abbia trascorso il 99,5% del suo tempo in ambienti totalmente naturali (Mencaglia, Nieri, 2017). Questo significa che si è trasformato lo stile di vita, ma non il nostro organismo, biologicamente assolutamente identico a quello dei primi *Homo*, o anche solo a quello degli esseri umani di qualche

secolo fa e, quindi, predisposto a uno stretto contatto con gli ambienti naturali. Questo allontanamento ha portato l'essere umano a pensarsi separato dalla Natura, ma noi siamo Natura! È solo recuperando questa connessione che possiamo continuare il nostro cammino su questo splendido pianeta (Danon, 2021).

L'idea di questo libro è nata da alcune serate di presentazione delle mie fotografie, presso alcuni circoli fotografici.

Riflessi di bellezza



Piovanello tridattilo (*Calidris alba*), Galizia, Spagna

Fin dal 2014 mi diletto con la fotografia naturalistica, un genere fotografico dedito alla Natura, che solitamente comprende la paesaggistica, l'astronomica, la fotografia di fauna e flora nel loro ambiente naturale e la macro-fotografia, rivolta a soggetti molto piccoli. Mentre preparavo quelle presentazioni e sceglievo le fotografie da proiettare, mi ero anche interrogata sul percorso di questa mia passione e su cosa abbia significato e significhi per me la fotografia naturalistica. Sin da quando ero bambina, ho nutrito un amore sviscerato per gli animali, al punto che prima di addormentarmi chiedevo ai miei genitori che mi leggessero, non le favole, bensì l'enciclopedia di zoologia. Penso, infatti, che l'acquisto della prima macchina fotografica e l'iscrizione al primo workshop abbiano rappresentato per me una scusa, o meglio una via, per avventurarmi nella Natura, un modo per incontrare gli animali e quella bellezza che la Natura stessa è in grado di creare e donare. In una seconda fase, è proprio questa



Cascade Urridafoss, Islanda

bellezza che mi ha appassionato, l'illusione di poterla catturare, la sfida di poterla cercare, cogliere e anche creare in una immagine, nonostante i limiti della realtà ai quali la fotografia è comunque vincolata, e attraverso di essa il desiderio, come in ogni forma di arte, di esprimere me stessa. Successivamente, però, mi sono resa conto che le mie fotografie sono diventate una musica di sottofondo e che la centralità e,

oserei dire, l'urgenza del mio interesse e del mio desiderio di raccontare sono scivolato sul mio bisogno di vivermi la Natura, su cosa significasse la relazione con Lei. Da qui, sono poi emerse riflessioni e approfondimenti, che non appartengono solo a me ma a tutti gli esseri umani, che credo siano di estrema importanza in questa epoca storica e che mi hanno portato alla decisione di scrivere questo libro.

Riflessi di bellezza



Svasso piccolo (*Podiceps nigricollis*), Delta del Danubio, Romania



Cinciarella (*Cyanistes caeruleus*), Oasi di Alviano, Umbria



Stambecco (*Capra ibex*), Parco Nazionale Alti Tauri, Austria



Mignattino comune (*Chidonias niger*), Delta del Danubio, Romania

Parallelamente alle mie esperienze fotografiche, ho voluto portare nella mia professione di psicoterapeuta la mia passione e relazione con la Natura. Nel 2010 avevo conosciuto Marcella Danon, attraverso un corso online di ecopsicologia, e l'argomento mi aveva toccato profondamente. Però, presa da altre necessità formative professionali, avevo accantonato questo interesse. Credo sia poi stato proprio grazie alla fotografia e al benessere che mi avvolgeva nelle mie "scorribande" fotografiche, che mi sono decisa a riaprire quel cassetto dentro di me e mi sono così iscritta al corso per

diventare *ecotuner e green coach* presso la scuola di ecopsicologia "Ecopsiché", fondata nel frattempo dalla stessa Marcella.

Secondo l'ecopsicologia (Danon, 2006), che nasce dall'incontro tra l'ecologia e la psicologia all'interno di un gruppo di accademici di Berkeley nel 1989 (Elan Shapiro, Alan Kanner, Mary Gomes e Robert Greenway), i problemi ambientali e il disagio dell'uomo moderno dipendono dalla perdita di connessione con la Natura e con la parte più profonda di noi stessi, definita dal prof. Theodore Roszak, «inconscio ecologico». Esso

viene definito, nel libro del 1992 *The voice of the Earth* (considerato il primo libro ufficiale di ecopsicologia), come ciò che è connesso intimamente con il flusso di vita, con la sua storia e con tutte le sue espressioni, dalle montagne ai fili d'erba; è ciò che ci consente di sentire l'esistenza degli altri esseri umani, animali non umani, vegetali dotati di una dignità pari alla nostra e di sentire la Terra stessa come un sistema vivo, estremamente interconnesso, di cui siamo parte.



Fratino (*Charadrius alexandrinus*), Delta Ebro, Spagna

Riflessi di bellezza



Campo Imperatore, Abruzzo



Gallinella d'acqua (*Gallinula chloropus*), Oasi di Manzolino-Tivoli, Emilia Romagna



Pellicano riccio (*Pelecanus crispus*), Lago di Kerkini, Grecia



Fenicottero (*Phoenicopterus roseus*), Sardegna

Non possiamo recuperare e ripristinare la nostra salute e il nostro benessere, se non ripristiniamo la salute del pianeta (Roszak, 1992). L'ecopsicologia usa l'ambiente naturale come punto di partenza, in quanto il lavoro nella natura predispone a un contatto più profondo con se stessi, ma anche come punto di arrivo, in quanto meta di un percorso di crescita personale che rende gli esseri umani più liberi, più responsabili e più creativi cittadini del pianeta Terra. Liberi, intesi non come "liberi da" ma come "liberi di" scegliere un atteggiamento, abbandonando abitudini, condizionamenti,

automatismi, giudizi, ecc., per assumersi la responsabilità delle proprie scelte e del proprio destino. Creativi, perché attraverso questo percorso, si sviluppa la capacità di dare una lettura nuova alla realtà e di individuare nuove forme di superamento dei vecchi problemi. Facilitando la connessione con la parte più profonda di se stessi, emerge il vissuto di sentirsi parte di tutto l'ecosistema Terra e il desiderio di averne cura, perché in fondo proteggiamo ciò che amiamo (Gould, 1993).

Si tratta di passare da una visione antropocentrica, dove la creazione è a beneficio degli esseri umani, a una

visione ecocentrica, sistemica, dove l'uomo fa parte della complessità degli ecosistemi del nostro pianeta Terra, ove tutto è in relazione. Ma non si tratta solo di una pura speculazione: la concezione che l'uomo ha di sé condiziona fortemente il suo atteggiamento nei confronti della vita e il suo comportamento. Se l'uomo si sente al vertice di una piramide, dove tutto ciò che esiste è a sua disposizione, probabilmente si rapporterà a tutti gli altri esseri viventi in modo strumentale ed egocentrato.



Cavolaia (*Pieris brassicae*), Appennino Tosco - Emiliano

Riflessi di bellezza



Oca di Pomerania (*Anser anser*), Isole Fær Øer



Fanello (*Linaria cannabina*), Bretagna



Chiurlo piccolo (*Numenius phaeopus*), Isole Fær Øer



Mignattino piombato (*Chlidonias hybrida*), Delta Danubio, Romania

Biografia dell'autrice

Simona Luci è laureata in filosofia e in psicologia, specializzata in psicoterapia sistemica ed E.M.D.R. practitioner. Ha conseguito i titoli di *Ecotuner e Green Coach* presso la scuola di ecopsicologia Ecopsiché. Ha collaborato con l'Ausl in progetti su adolescenza, intercultura, violenza di genere, sessualità, gravidanza e puerperio. Appassionata di arti (ha conseguito il titolo di musicoterapeuta presso il Laboratorio di Musicologia Applicata di Milano) e in particolare di fotografia, propone oltre al lavoro in studio, percorsi esperienziali e di crescita in Natura con strumenti derivanti dalla fototerapia e dall'ecopsicologia.



Ghiandaia marina (Coracias garrulus), Toledo, Spagna

Indice

Prefazione di Marcella Danon	3
Introduzione	4
Capitolo 1. Vita-sensibilità	30
Capitolo 2. Tempo disteso	56
Capitolo 3. Il dono dell'incontro: gli Anima-li	84
Capitolo 4. Sfida, avventura e insegnamenti	110
Capitolo 5. Creatività	140
Capitolo 6. Bellezza	166
Capitolo 7. Spiritualità e appartenenza	194
Bibliografia	224
Postfazione di Silvano Bicchì	230
Ringraziamenti	234
Biografia dell'autrice	236

TerraNuova

puoi consultare il catalogo completo e ordinare i nostri libri anche su www.terranuovalibri.it



Psicosofia

Un ponte tra psicologia e spiritualità

Un libro che guarda al presente e propone una visione del futuro incentrata su un rinnovato senso di comunità e di salute.

di Monica Forghieri,
Benedetto Tangocci
pp. 292 • € 16,00



Il sigillo

Un viaggio di trasformazione

Una storia a lieto fine sulla capacità degli esseri umani di ricostruire un mondo più giusto, felice e accogliente. Una fiaba per bambini e adulti.

di C. Colombini, M. Forghieri,
C. Manzini
Illustrazioni di C. Colombini
pp. 64 • € 16,50



Rinascere

Guarire dal trauma con gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh. A partire dalla propria esperienza di vittima di abusi sessuali, l'autrice offre un percorso di guarigione che unisce mente e corpo.

di Sister Dang Nghiem
pp. 288 • € 18,00



Rallenta, respira e sorridi

Parole di saggezza accompagnate da splendide creazioni artistiche. Un bellissimo regalo per chi conosce Thich Nhat Hanh e per chi vuole scoprirlo.

di Thich Nhat Hanh,
Rashani Réa
pp. 160 • € 21,00



Camminare in consapevolezza

Camminare con lentezza e in consapevolezza ed esprimere gratitudine alla vita.

di Thich Nhat Hanh
pp. 128 • € 12,00



Il cammino aperto

Risvegliare la presenza spontanea della consapevolezza non duale. Un approccio originale al risveglio interiore che intreccia sufismo, buddhismo, psicologia e diverse tradizioni orientali.

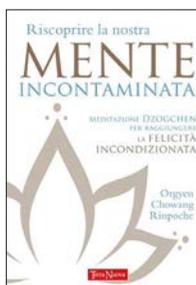
di Elias Amidon
pp. 256 • € 16,50



Le quattro nobili verità dell'amore

L'antica saggezza buddhista per le relazioni di oggi. Un libro che aiuta a liberarsi dalle abitudini sedimentate, per instaurare relazioni più sane.

di Susan Piver
pp. 192 • € 16,50



Riscoprire la nostra mente incontaminata

Metodo avanzato di meditazione per raggiungere la felicità incondizionata. Il primo libro divulgativo sulla meditazione Mente Pristina.

di Orgyen Chawang Rinpoche
pp. 256 • € 18,00



Pedagogia del bosco

Educare nella natura per crescere bambini liberi e sani
Una guida che illustra i presupposti pedagogici e gli aspetti pratici dell'educazione in natura.

di Selima Negro
pp. 304 • € 15,00

Cerca i libri di Terra Nuova Edizioni nelle migliori librerie, nei negozi di alimenti biologici o richiedili direttamente a: Terra Nuova Edizioni, via Ponte di Mezzo 1 • 50127 Firenze • tel 055 3215729 • libri@terranuova.it



Semi di felicità

Coltivare la consapevolezza insieme ai bambini.

di Thich Nhat Hanh e della comunità Plum Village
pp. 200 • € 20,00



Insegnanti felici cambiano il mondo

La prima guida ufficiale che raccoglie gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh su come praticare la mindfulness a scuola.

di Thich Nhat Hanh, Katherine Weare
pp. 311 • € 18,00



Perché esiste il mondo?

Risposte zen alle grandi domande dei bambini.

di Thich Nhat Hanh
pp. 48 • € 14,00



Tutte le cose sono connesse

Una storia un po' magica per raccontare il filo che ci unisce a tutte le creature dell'universo.

di Jason Gruhl
Illustrazioni di Ignasi Font
pag. 40 • €14,00



Pesciolino e il grande mare

La storia di una coda e dell'incontro con il grande, saggio, mare.

di Alan Watts
Illustrazioni di Khoa Le
pp. 32 • € 15,50



A lezione di qui e ora

Imparare la mindfulness dai gatti

Un racconto semplice e divertente per insegnare la mindfulness ai bambini.

di Sara Marconi
Illustrazioni di Stella Mongodi
pp. 32 • € 14,50



Connettersi in consapevolezza

Thich Nhat Hanh invita a non dimenticare la nostra appartenenza all'universo. Con pratiche ed esercizi di meditazione.

di Thich Nhat Hanh
pp. 128 • € 10,00



Pratiche di consapevolezza

Antologia essenziale per vivere il momento presente con gioia e felicità.

di Thich Nhat Hanh
pp. 208 • € 16,50



L'unico mondo che abbiamo

Dalle parole del maestro zen Thich Nhat Hanh la pace e l'ecologia secondo l'etica buddhista.

di Thich Nhat Hanh
pp. 200 • € 13,00

Un mondo migliore è già qui.



Basta sceglierlo.

Dal 1977
100 pagine a colori
per uno stile di vita
sostenibile.

Ogni mese a casa tua, in cartaceo o digitale

alimentazione naturale • medicina non convenzionale • agricoltura biologica • bioedilizia • ecovillaggi e cohousing • cosmesi bio
• ecoturismo • spiritualità • maternità e infanzia • prodotti a confronto • energia pulita • equo&solidale
• ricette • finanza etica • lavori verdi • esperienze di decrescita felice • ecotessuti • ecobricolage • fumetti • animalismo

Terra Nuova è in vendita nei centri di alimentazione naturale e nelle principali librerie o su abbonamento.
Richiedi una copia omaggio a: Terra Nuova Edizioni, via Ponte di Mezzo 1 • 50127 Firenze
tel 055 3215729 • distribuzione@terranuova.it • www.terranuova.it

Un impatto sensazionale: la bellezza e la poesia delle fotografie di Simona Luci ci «portano dentro» la Natura con la N maiuscola. Gli animali nei loro habitat, guardati con gli occhi pieni d'amore di chi sa fermare l'attimo per renderlo immortale, ci fanno riflettere sul valore di ciò che ci circonda.

Questo è anche un libro in cui l'autrice racconta, con emozione, stupore e riverenza, la sua profonda relazione con la Natura e l'arricchimento tratto dalla formazione in ecopsicologia. L'intenzione è di risvegliare nel lettore la consapevolezza che siamo anche noi Natura; siamo quella Bellezza che è in grado di salvarci, che ci fa amare e rispettare la sacralità di ogni forma di vita. Quello di Simona Luci è un messaggio universale, che riguarda tutto il genere umano e il suo ruolo nell'ecosistema Terra. Per capire che tipo di umanità vogliamo diventare.

ISBN 88 6681 972 1



€ 28,00

- carta ecologica
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.terranuovalibri.it