

Marcella Danon  
**ECOPSICOLOGIA**  
crescita personale e coscienza ambientale

## INTRODUZIONE

- Riaprire il dialogo
- Ritrovare la connessione con la terra e con l'infinito
- Ecopsicologia in azione

## PARTE PRIMA – LE IDEE

### Crisi planetaria, occasione di crescita

- L'uomo alla ricerca di sé
- Dall'utilitarismo a una cultura della dignità umana
- Verso un nuovo umanesimo
- Assumere l'identità corporea
- Il baricentro interiore
- La rivoluzione silenziosa

### La psicologia incontra l'ecologia

- Un cappello per la psicologia verde
- Svegliare la psicologia
- Curare noi stessi per curare la terra
- Psicopatologia del rapporto uomo-natura
- L'inconscio ecologico
- Occuparsi del pianeta, occuparsi di sé

### Il limite tra l'io e il mondo

- La psicologia apre le porte alla spiritualità
- Oltre i confini
- Il sentimento oceanico
- Guardare verso l'alto
- Che cosa la vita vuole da me?

### L'ecologia incontra la psicologia

- Dall'analisi alla sintesi
- Verso una scienza delle relazioni
- L'essere umano è parte della vita
- Le rivelazioni della fisica
- La *noosfera*
- Nasce il movimento ambientalista
- Ecologia superficiale, ecologia profonda

### Siamo tutti terrestri!

- Allargare i confini dell'identità
- Breve biografia della Terra
- Collocarsi nel tempo e nello spazio
- L'evoluzione continua
- Il nostro è un pianeta intelligente
- Il risveglio della mente globale
- Verso una coscienza planetaria
- Terra-Patria
- Dalla crescita personale alla coscienza ambientale

## Il potere del femminile

- Ritrovare Madre Terra
- Donna e natura
- I due poli dell'essere
- Diventare interi
- Sessualità, il linguaggio della vita
- Geografia sacra
- Un altro giro di spirale

## PARTE SECONDA – LE IDEE IN AZIONE

### Verso una psicologia del noi

- Tutto è relazione
- Relazioni stereotipate e relazioni dialogiche
- Le tappe per la creazione di una relazione
- L'arte della relazione ai diversi livelli dell'esistenza
- Per una coscienza planetaria

### Il ruolo dell'ecopsicologia

- La psicologia si sveglia
- Ecopsicologia come professione
- Ecopsicologia come educazione
- Ecopsicologia come vocazione

### Ecopsicologia per la crescita personale

1. Ascoltare dentro per sentire fuori
2. Meditare per ampliare l'orizzonte interno
3. Il dialogo tra corpo, emozioni e mente
4. Riconoscere i quattro elementi
5. Contemplazione, la via del non-fare
6. Ecologia della psiche
7. L'atlante del "Pianeta Io"
8. Natura selvatica - natura coltivata
9. Parallelismi d'identità
10. Diventare natura

### Ecopsicologia per la coscienza ambientale

1. Meditazione camminata
2. Risonanze
3. Percorso sensoriale
4. La finestra sul prato
5. Microambiente
6. Il ciclo della vita
7. Alter ego naturale
8. Incontro con l'albero
9. Il luogo di potere
10. Gnomi, fate, elfi e folletti

### Ecopsicologia per la cittadinanza terrestre

1. Il genius loci
2. Forze della terra, forze del cielo
3. La ricerca dell'animale guida
4. Counseling con Gaia
5. Visita dal futuro
6. Siamo tutti bodhisattva
7. Land art: 3 talismani
8. Costruire storie
9. Ritualità di guarigione
10. Il cielo stellato

## CONCLUSIONE

### Amiamo la Terra perché siamo la Terra

1. Gaia, ieri e oggi
2. La chiave per un salto di qualità a livello planetario
3. I valori da risvegliare e sviluppare
4. Dalla teoria alla pratica
5. Inventare il mondo

### Appendici

- Ecopsicologia nel mondo
- Manifesto per l'ecopsicologia – Società Europea di Ecopsicologia (EES)
- Gli otto principi dell'ecopsicologia– Theodore Roszak
- I principi alla base del *Work that Reconnects* – Joanna Macy

### Bibliografia