

ECOPSICOLOGIA

crescita personale e coscienza ambientale

Marcella Danon - Apogeo, collana Urra, Milano, 2006

INTRODUZIONE

Alla ricerca di una nuova visione

*Oggi più che mai abbiamo urgente bisogno
di scoprire sistemi pratici per reimpostare consapevolmente
il nostro rapporto con la natura vivente.*

*Per ammettere che la natura è viva
dobbiamo rivoluzionare il modo in cui viviamo.*

E non c'è tempo da perdere.

Rupert Sheldrake

La rinascita della natura

Riaprire il dialogo

C'è bisogno di una nuova idea. Nuove leggi, nuovi accordi internazionali, nuove tecnologie, quelle verranno dopo. Ora, solo una nuova idea può aiutarci ad affrontare la crisi che si presenta a tutta l'umanità con la crescente emergenza ambientale.

Questa attuale non è una situazione che può essere affrontata sul piano quantitativo, contabilizzando le emissioni di anidride carbonica che possiamo permetterci all'anno, la foresta che possiamo tagliare senza turbare troppo l'equilibrio planetario, le specie animali che dobbiamo proteggere per evitarne l'estinzione; questa volta è sul piano qualitativo che dobbiamo dare una risposta, c'è una questione esistenziale sottostante tutti i ragionamenti scientifici attuali sulla questione ecologica, una questione che non può più essere messa da parte: chi è l'essere umano e quale è la sua collocazione nel mondo? Chi siamo noi, ognuno di noi, quale è lo scopo di questa esperienza che chiamiamo vita e quale il rapporto che ci lega ai nostri compagni di viaggio non umani?

E' su questo piano che possiamo e dobbiamo intervenire se vogliamo trovare soluzioni nuove in grado di riorganizzare il nostro essere e agire sulla Terra con basi ecosostenibili. Dobbiamo cambiare l'idea che abbiamo, profondamente radicata, dell'uomo come padrone del mondo e unico essere degno di dignità e considerazione, e aprirci a una visione più vasta di collettività vivente a cui l'essere umano partecipa come membro. Le abilità conquistate non devono diventare più occasione di sopraffazione, ma possono esprimersi come responsabilità nei confronti del resto della sfera animata e inanimata nei cui ambiti si svolge la vita.

La situazione a cui stiamo andando incontro è tale che non potremo risolverla con una soluzione proveniente dall'alto, dall'istituzione, ma richiederà una partecipazione di molti, dei più sensibili tra noi, dei più disposti ad affacciarsi a una diversa concezione di sé e del resto del mondo, più inclini a riconoscersene parte e disponibili a dare, ognuno a modo suo, un contributo determinante alla creazione di nuove modalità di interazione tra l'umanità e il pianeta Terra, all'invenzione e alla

gestione di nuovi stili di vita, capaci di soddisfare in profondità anche le necessità esistenziali e spirituali degli individui, nel rispetto e nella collaborazione con le altre forme di vita e di esistenza che, insieme a noi, fanno parte di questo Universo e, per cominciare, di questa Terra.

Il processo è già in atto. Attivato dal malessere crescente sempre più diffuso nel mondo cosiddetto moderno. Attivato da quel latente mal d'anima che non ha la sua origine in problematiche psicologiche o in necessità di tipo materiale, ma che sorge in risposta alla perdita di connessione prima di tutto con il resto del mondo. Tutto ciò che ci circonda è vissuto come "altro da noi": persone, oggetti, animali, paesaggi, il pianeta stesso nel suo insieme. Quel caldo e avvolgente senso di appartenenza che ha caratterizzato il rapporto dell'uomo col mondo per migliaia e migliaia di anni si è irrimediabilmente sfaldato negli ultimi due millenni e negli ultimi due secoli ancor di più, e l'individuo è solo di fronte al resto del creato.

Ma la sofferenza esistenziale più forte è causata da un'altra disconnessione, quella da se stessi. Oggi molti siamo in molti a soffrire di alienazione dalla totalità del nostro essere. Non siamo capaci di ascoltare i segnali del corpo; non ci permettiamo di riconoscere le nostre emozioni e non ci ricordiamo come esprimerle; non distinguiamo più tra quello che vogliamo veramente e quello che siamo stati spinti a desiderare; non pensiamo spesso con la nostra testa; non sappiamo bene chi siamo e neppure cosa potremmo diventare. Perdendo la capacità di dialogare interiormente con noi stessi ci chiudiamo automaticamente anche nei confronti di tutto ciò che ci circonda, perdiamo la capacità di vedere e di sentire quello che c'è oltre il presunto limite del nostro io, perdiamo il contatto con gli altri, con la natura, con l'universo intero e la dimensione spirituale. La perdita di connessione con sé è strettamente correlata alla perdita di connessione col resto del mondo. Per rompere questo isolamento, rientrare nel cerchio della vita e ricollegarci alla totalità del nostro essere e al resto del mondo, le vie sono tante. Una di queste insegna ad affinare le capacità di ascolto, per cogliere la presenza e la voce del proprio sentire e di quello altrui per ritrovare un rapporto autentico con se stessi e col mondo. Sentire il corpo, riconoscendone le esigenze e i messaggi; sentire il cuore, lasciando fluire emozioni e sentimenti; pensare in modo attivo e creativo; fare attenzione alle proprie capacità, valorizzandole e attingendo ai sogni e agli ideali dimenticati, diventano tappe di un percorso di crescita personale che porta dolcemente le persone a ricucire una rete di relazioni col proprio complesso mondo interiore, sanando alla radice ogni malessere esistenziale.

Ritrovare la connessione con la terra e con l'infinito

Diventando capaci di ascoltare, incontrare, rispettare e valorizzare se stessi si acquisisce una predisposizione diversa anche nei confronti degli altri, ci si apre all'incontro e a un dialogo più autentico con livelli di esistenza sempre più ampi. In questo percorso verso una più completa e realizzata umanità, la natura diventa una tappa fondamentale, ponte" tra finito e infinito, tra quotidiano e universale, tra materiale e spirituale.

Oggi siamo abituati a pensare al mondo naturale come allo sfondo dipinto di un scenario in cui soltanto noi umani abbiamo il ruolo di protagonisti, ma nell'inconscio collettivo dell'umanità e nella nostra stessa memoria genetica, è chiaro il ruolo della natura come principio più vasto che ci genera, accoglie e fa crescere. Adamo è stato creato da un pugno di terra e la figura di Madre Terra permea quasi tutte le culture dell'umanità. L'ambiente naturale è la nostra "casa", la nostra

origine; dalla terra nasciamo e alla terra torniamo. Ritrovando il contatto con la totalità di noi stessi, anche con il corpo, la nostra parte più solida e tangibile, cominciamo a ridare dignità e importanza anche alla componente materiale dell'esistenza e riaffiora la sensibilità nei confronti del ruolo che la terra, la forza vitale della natura, ha nella nostra vita. E quando ritroviamo la nostra connessione con la terra, recuperiamo la sensibilità a quei legami atavici che fanno del nostro stesso corpo un riassunto dell'evoluzione della vita, ci ridestiamo dall'illusione di essere soli, abbandonati a noi stessi, separati dal tutto, perché la natura stessa insegna che – come ripetono i Lakota Sioux – *mitakuye oyasin*, tutto è correlato. La natura diventa maestra di vita, antidoto all'egotismo, all'alienazione da sé e dal mondo, diventa la casa a cui fare ritorno ogni qual volta abbiamo bisogno di ritrovarci, di entrare più profondamente in contatto con noi stessi, di ricaricarci, di sentirci parte di qualcosa di più grande di noi.

Quando ci apriamo all'incontro e al dialogo anche con gli altri, con la ricchezza e la varietà del mondo esterno, creiamo le condizioni ottimali per aprirci a una visione ancor più vasta di noi stessi e della vita e per oltrepassare i confini della consapevolezza ordinaria. La nostra visione del mondo è incentrata tutta su un punto di vista soggettivo e limitato della realtà, i nostri sensi hanno una percezione solo parziale di ciò che esiste e la nostra mente distorce questa percezione già limitata con l'abitudine e le convenzioni date dalla cultura di appartenenza. La crescita personale, col suo allenamento all'ascolto, alla presenza, all'attenzione, al libero pensiero, crea le condizioni per cogliere percezioni e intuizioni che senza l'allenamento necessario andrebbero perse nel frastuono e agitazione della vita quotidiana predisponendo a un contatto con le sfere più alte della consapevolezza, a stati di coscienza in cui sentiamo una connessione profonda con tutto ciò che è e ci riconosciamo parte di un disegno più vasto.

Il risveglio spirituale, la consapevolezza di essere goccia in un oceano infinito, si rivela una tappa nella crescita di ogni singolo individuo, un'apertura a una percezione più vasta di sé e della vita che è potenzialità connaturata alla stessa natura umana. Ma questo non è il punto di arrivo, bensì il punto di partenza verso un nuovo cammino che riporta l'individuo a concentrarsi e a operare nella vita quotidiana, sul "qui e ora", su quel finito che contiene tutto l'infinito, come un ologramma.

La natura è, ancora una volta, un importante momento di passaggio in questo processo, in quanto una volta "risvegliati", aperti a una percezione più vasta delle strette interrelazioni tra noi e il mondo, non possiamo che sviluppare un atteggiamento di cura amorevole nei confronti del mondo naturale che ci circonda. Animali, piante, ecosistemi, diventano estensioni del nostro stesso essere – del nostro "essere umani" – e come tali vengono considerati, curati, coinvolti, con rispetto e buon senso. L'impegno ambientalista acquista così una chiave nuova in cui non per senso del dovere, ma per amore, si impara a impegnarsi per una gestione migliore delle risorse e per uno sviluppo sostenibile.

Sentire la connessione con la natura fa crescere la motivazione a prendersi cura di lei con più attenzione e, viceversa, occuparsi della natura sviluppa questo senso di connessione. L'esperienza spirituale, intesa come ampliamento della consapevolezza oltre i confini di una percezione egoica, o ego-centrica, della realtà, non limita i suoi effetti a una differente e attenzione alla natura, ma si riflette in ogni campo dell'esistenza, a partire da questo nuovo punto di vista che permette all'individuo di sentirsi parte di un progetto più grande risvegliando in lui il desiderio di offrire un suo contributo al progetto, alla vita. Viene così favorita una maggior sensibilità sociale, un maggior impegno nella vita della comunità, un'applicazione di principi etici nel mondo del lavoro, una

maggior maturità nella gestione delle dinamiche interpersonali, un rapporto più sereno e armonioso con gli altri e con se stessi.

Ecopsicologia in azione

Arriviamo così all'ecopsicologia, nata dall'incontro tra ecologia e psicologia, che partendo da queste considerazioni promuove la crescita personale e la finalizza al raggiungimento una maggior consapevolezza individuale, per permettere ai singoli esseri umani di diventare persone realizzate e quindi cittadini del pianeta Terra più liberi, più creativi, più responsabili. Confluiscono in questo movimento, che è più vicino a una filosofia che a una terapia, professionisti nel campo della professione di aiuto, insegnanti, educatori, singole persone sensibili e attive in campo ambientalista, nella difesa dei diritti umani, animali e ambientali, terrestri consapevoli in cammino. Alla base della ricerca e delle applicazioni vi è la metafora che accomuna mondo interiore e ambiente esterno, rivelando i parallelismi tra la concezione del mondo coltivata e la tipologia di realtà effettivamente realizzata, tra gli aspetti della personalità trascurati e quelli ambientali penalizzati, tra ciò che facciamo a noi stessi e ciò che facciamo agli altri e al mondo circostante. Ritrovare l'attenzione, il rispetto e l'amore per la natura vuol dire così, prima di tutto, ridare senso, integrità e direzione alla propria vita. Due punti strettamente interconnessi che possono essere di arrivo o di partenza e che delineano il campo di azione dell'ecopsicologia, lungo un percorso multidisciplinare che include psicologia, ecologia, filosofia, geografia e antropologia; utilizzando strumenti di lavoro che spaziano tra counseling, tecniche psicologiche per la crescita personale, meditazione, attività creative, trekking e antiche tecniche sciamaniche rivisitate.

L'ecopsicologia diventa una "psicologia del noi", capace di stimolare una visione globale, a diversi livelli e di elaborare strategie di interazione che portino verso il dialogo e la collaborazione. Le sue applicazioni sono molteplici, quelle più concrete vanno da un arricchimento della relazione di aiuto psicologico – counseling o psicoterapia – con nuovi spunti di riflessione, nuovi setting e nuove metodologie, all'elaborazione di nuove strategie di divulgazione delle sensibilità ecologica nelle scuole e nei parchi, di formazione in ambito aziendale, di comunicazione di massa nell'attivismo ambientalista, di animazione in ambiti comunitari e ricreazionali.

La forza rinnovatrice dell'ecopsicologia coinvolge anche l'ambito epistemologico, in cui propone una nuova visione del mondo non più antropocentrica, ma capace di includere insieme all'essere umano tutto il creato, coerentemente con il cambiamento di paradigma in atto in campo scientifico, verso una visione sistemica e olistica della realtà.

E' una giovane scienza, non ancora strutturate e codificata, che si mette in gioco per offrire un contributo concreto in questo particolare frangente storico in cui emergenza ambientale ed emergenza psicologica si rivelano strettamente connesse e il lavoro su ognuno di questi fronti si rivela funzionale anche alla risoluzione di quanto avviene sull'altro. Siamo ancora all'inizio del lungo lavoro necessario per affrontare l'emergenza attuale sul piano ambientale, che richiede logiche completamente nuove e la partecipazione di ogni singolo individuo nell'attuazione di diversi stili di vita e nell'applicazione di una diversa scala di valori. Il primo passo necessario è la messa a fuoco di una visione dell'uomo e del mondo congruenti con quanto si sta scoprendo di nuovo sull'essere umano e sulla natura della realtà, che possa servire per affrontare creativamente ed efficacemente la sfida che i tempi pongono. L'ecopsicologia nasce per affrontare questa sfida.