

Ambiente e Salute
ISDE Modena

di **Simona Luci**



Crisi climatica, l'ecopsicologia e la cura della “casa comune”

Non possiamo restaurare la nostra salute se non restauriamo la salute del pianeta
L'attenzione va oltre il paesaggio interiore, per esplorare la comunità e la Natura

La crisi climatica a cui oggi stiamo assistendo non riguarda soltanto la deforestazione, le forme di vita minacciate di estinzioni, l'inquinamento, l'agricoltura e gli allevamenti intensivi. Questi sono soltanto sintomi di una crisi che, come sostiene Lynton Caldwell (1995), è della mente e dello spirito e riguarda il tipo di creature che vogliamo diventare. Non stiamo vivendo in modo sostenibile solo dal punto di vista ambientale, ma anche psicologico. Siamo in una sorta di “monocultura emozionale” (Sarah Conn, 1995) che appiattisce la ricchezza dell'esperienza emotiva umana, limitando lo spettro di emozioni a quelle tollerabili dalla società e impedendoci di sentire il dolore, il lutto o la rabbia per ciò che sta succedendo al pianeta. Questo ci impoverisce ci rende vulnerabili, ci disconnette dalla realtà e non ci permette di rispondere in modo adattivo con comportamenti pro ambientali.

L'essere umano, in particolare in occidente, è rimasto vittima di una visione mortificante della vita che ha confuso un metodo di indagine (il ridurre il problema in parti per analizzarle separatamente) con una filosofia, il riduzionismo (Barbiero, 2017). Questo ci fa sentire separati dalla Natura e fondamentalmente soli. Noi siamo Natura. Noi siamo parte dell'ecosistema Terra.

Nel tentativo di rispondere a questa crisi, a Berkeley nel 1989 nasce una nuova disciplina l'Ecopsicologia, grazie all'incontro di un gruppo di accademici che ritenevano che psicologia ed ecologia avessero bisogno l'una dell'altra. La prima necessità di riconoscere di non poter più limitarsi a curare l'uomo separatamente dal benessere del pianeta e la seconda ha bisogno di riconoscere l'importanza del ruolo che l'essere umano svolge nell'equilibrio ambientale, di conoscerlo per capire come motivarlo a un atteggiamento di maggiore amore e cura nei confronti della sua stessa casa.

In quegli anni si stava assistendo ad un “punto di svolta” (Capra, 1982), a un importante cambiamento di paradigma, da un pensiero lineare, che analizza le singole parti separatamente, ad un pensiero complesso e sistemico, che vede i sistemi viventi come delle totalità integrate, le cui proprietà non possono essere ridotte a quelle delle loro parti più piccole. Ciò che chiamiamo parte è semplicemente una rete, un intreccio dinamico di relazioni (Capra, Luisi 2014). La crisi ambientale è un problema sistemico e non può essere affrontato con soluzioni lineari.

L'Ecopsicologia si inserisce in questo paradigma, sostituendo una visione antropocentrica, dove l'essere umano è al vertice di una piramide, in una posizione di superiorità, dominazione e conseguentemente di sfruttamento degli altri esseri viventi, con una visione ecosistemica, dove l'essere umano è al centro di un sistema nel quale ogni essere vivente è importante in sé e per la sopravvivenza del sistema stesso.

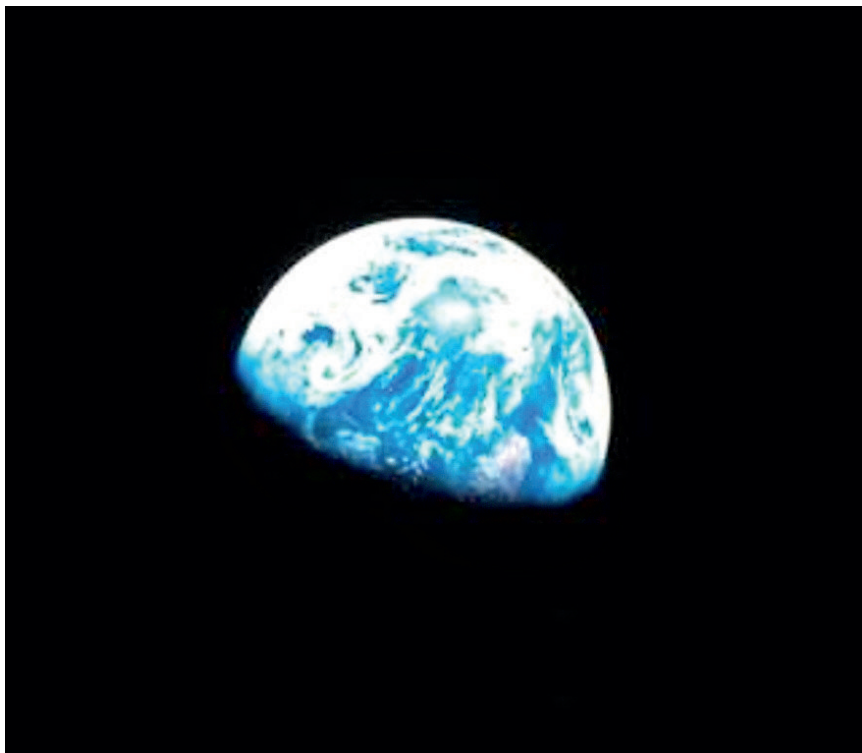
In quegli stessi anni, inoltre, si diffuse una delle fotografie forse più viste e più iconiche della storia: quella che inquadra il nostro pianeta dallo spazio. Per la prima volta, per quanto ne sappiamo, siamo i primi esseri viventi e la prima generazione di esseri umani che ha il privilegio di poter contemplare l'immagine della Terra (Barbiero, 2017). Le parole dell'astronauta John W. Young ci comunicano tutta l'emozione di quella fotografia e la sua portata simbolica: “Laggiù in basso



Simona Luci
laureata in filosofia e in psicologia. Psicoterapeuta, insegna Ecopsicologia alla scuola di specializzazione in Psicoterapia Iscra



Paolo Lauriola
Medico, epidemiologo, presidente ISDE Modena (Medici per l'ambiente), componente della European Public Health Alliance (EPHA)



c'è la Terra, un pianeta bianco-azzurro, bellissimo, splendente, la nostra patria umana... E da questa prospettiva non ci sono bianchi o neri, divisioni tra est o ovest, comunisti o capitalisti, nord e sud. Formiamo tutti una unica terra. Dobbiamo imparare ad amare questo pianeta di cui siamo tutti una piccola parte”.

Molti di quelli che hanno potuto osservare il nostro pianeta dallo spazio hanno vissuto un profondo cambiamento di prospettiva, indicato come Overview effect, come una presa di coscienza che l'umanità condivideva un unico sistema, con risorse limitate. La Terra è l'unico simbolo o bandiera che tutti gli abitanti del pianeta possono riconoscere come proprio ed identificarsi. Edgar Morin, in tal senso, inserisce nei sette saperi necessari all'educazione del futuro (1999) quello di identità terrestre, la consapevolezza di appartenere ad un'unica patria, un destino comune. Ne deriva una importante ridefinizione del concetto di salute in chiave ecologica. Con le parole di Theodor Roszak nel suo “The voice of the earth”, considerato il primo libro ufficiale di Ecopsicologia: “Non possiamo restaurare la

nostra salute e il nostro benessere se non restauriamo la salute del pianeta... Ai suoi livelli più profondi la psiche è legata alla Terra. Non potremo mai avere un vero benessere su un pianeta malato e l'impegno per la salute individuale passa necessariamente dall'impegno per la salute, a tutti i livelli, del nostro pianeta” (Roszak, 1992).

I problemi ambientali e i disagi dell'uomo moderno dipendono da una perdita di connessione con la Natura, con quello che Roszak (1992) definisce l'inconscio ecologico: “Ciò che è connesso con il flusso della vita, con la sua storia e con tutte le sue espressioni, dalle montagne ai fili d'erba e al suo livello più profondo, racchiude l'intera intelligenza ecologica di tutte le specie”. Permette di sentire l'esistenza degli altri esseri umani, animali, vegetali come dotata di pari dignità alla nostra e sentire la Terra come qualcosa di vivo di cui siamo parte.

È come se fossimo tutti vittime di una amnesia collettiva (Metzner, 1999), che ci ha fatto perdere la capacità di entrare in empatia con la vita non umana e di rispettare il mistero, ci ha tolto ogni umiltà

nelle relazioni con l'infinita complessità del mondo naturale. “Il fatto che siano milioni di persone che hanno lo stesso tipo di patologia, non le rende per questo sane”, (Fromm, 1952).

In Italia si parla per la prima volta ufficialmente di Ecopsicologia nel luglio 1999, al convegno internazionale “L'uomo e il paesaggio”, tenutosi a Riomaggiore (Sp), organizzato da Nives Riva e Marcella Danon. Nel 2004 la stessa Marcella Danon, autrice del libro “Ecopsicologia” (2006) e insegnante di Ecopsicologia, con il prof Giuseppe Barbiero all'Università della Valle D'Aosta, fonda la prima Scuola di Ecopsicologia italiana, Ecopsichè.

Nel 2005 viene creata la European Ecopsychology Society (EES), Società Europea di Ecopsicologia, che nel 2016 cambia nome in International Ecopsychology Society (IES), che al momento conta di 26 nazioni in tutto il mondo.

L'Ecopsicologia invita la pratica psicoterapica a espandere la sua attenzione oltre al paesaggio interiore, per esplorare e promuovere lo sviluppo della comunità, il contatto con la terra e con i luoghi, l'identità ecologica. Ci invita a sentire la terra che parla attraverso il nostro dolore e disagio (Conn, 1998). Si pone due obiettivi. Da un lato, migliorare il benessere dell'individuo: la Natura diviene il punto di partenza, il co-terapeuta di un percorso di crescita personale. L'ambiente naturale come setting predispone ad un contatto più profondo con se stessi e a benefici (ormai evidence based) dal punto di vista fisico, psicologico e sociale.

Il secondo obiettivo è favorire l'amore e la cura per il pianeta Terra. La Natura diviene il punto di arrivo di un percorso di crescita che, contattando la parte più profonda di sé, risveglia la connessione con la Natura, amplia i confini della propria identità, fino a sentirsi parte del sistema Terra, nella consapevolezza che ogni sua creatura è importante e dotata di pari dignità alla nostra, fino ad innamorarci di questo “glorioso lussureggiante animato pianeta” con le parole dell'attivista Dave Foreman.

Perché, come ci ricorda la saggezza profonda delle popolazioni native: ‘non è l'uomo che crea la trama. Egli ne è soltanto un filo. Quello che fa alla trama lo fa a sé stesso (Cape Sealth).