

ECO-LOGOS

Pensiero ecologico, ruolo della scienza, riflessioni sugli esseri umani e il loro rapporto con il pianeta

ECO-ANSIA: L'IMPATTO SILENZIOSO DELLA CRISI CLIMATICA SULLA SALUTE MENTALE

Chiara Commerci¹, Matteo Innocenti² • 1. Psicologa 2. Psichiatra, psicoterapeuta ed ecoterapeuta

La crisi climatica è delle sfide più importanti che l'umanità sta affrontando, minacciando le basi ecologiche del pianeta e impattando in maniera devastante la salute umana. Questa crisi non solo aggrava le disuguaglianze sociali ed economiche esistenti, ma mette a rischio la salute fisica e mentale di milioni di persone in tutto il mondo. Secondo l'Organizzazione mondiale della Sanità (Oms), il cambiamento climatico è responsabile di una significativa percentuale dei decessi globali, con il 12-18% di tutte le morti nei Paesi della regione europea dell'Oms attribuite a fattori di stress ambientale. Le temperature in aumento, gli eventi meteorologici estremi come ondate di calore, inondazioni e siccità, insieme al peggioramento della qualità dell'aria e all'incremento delle malattie infettive rappresentano solo alcune delle conseguenze dirette del cambiamento climatico sulla salute. In Europa, ad esempio, il riscaldamento è più pronunciato rispetto alla media globale e le previsioni indicano un ulteriore aumento delle temperature con effetti sempre più gravi sulla salute pubblica. Negli ultimi anni, il continente ha già sperimentato un aumento significativo dei decessi legati al caldo estremo, con casi concentrati principalmente nei Paesi mediterranei come l'Italia.

Impatto sulla salute mentale ed eco-ansia

A livello individuale, il cambiamento climatico ha un impatto significativo sulla salute mentale. Un numero crescente di persone sperimenta disturbi psicologici direttamente collegati all'esperienza di eventi climatici estremi, come stress acuto, disturbo da stress post-traumatico (Ptds), attacchi di panico e disturbi del sonno e dell'umore (come la depressione e l'ansia). Questi sintomi possono manifestarsi sia in forma acuta, immediatamente dopo un evento, sia in forma cronica, persistentemente nel tempo, peggiorando le condizioni preesistenti e portando a un aumento del tasso di suicidi e dell'uso di sostanze stupefacenti. Le emozioni ambientali, come l'eco-ansia, sono reazioni psicologiche comuni in risposta al clima che cambia, caratterizzate da un profondo senso di paura, disperazione e impotenza di fronte alla crisi ecologica. L'eco-ansia, in particolare, è diffusa tra coloro che sono consapevoli dell'impatto ambientale e si preoccupano attivamente delle conseguenze globali del cambiamento climatico. L'eco-ansia è stata definita dall'*American psychological association* (2018) come la "paura cronica della devastazione ambientale" e dal filosofo Glenn Albrecht (2012) come il "senso generalizzato che le fondamenta ecologiche dell'esistenza sono al collasso". I problemi globali come il cambiamento climatico sono frequentemente legati a emozioni come preoccupazione, disperazione, rabbia, senso di colpa, ma soprattutto impotenza, anche se non c'è stata una diretta esperienza di eventi atmosferici estremi. Sintomi tipici dell'eco-ansia sono spesso associati alla preoccupazione e possono arrivare all'ansia estrema.



ATLANTE FARNESE - PER GENTILE CONCESSIONE DEL MUSEO ARCHEOLOGICO NAZIONALE DI NAPOLI

L'eco-ansia non è una diagnosi e non esiste all'interno del Dsm V, nell'Icd 10 o in altri manuali diagnostici usati in psicologia e psichiatria, e andrebbe infatti considerata come una reazione naturale a un serio problema, quello della crisi climatica. L'eco-ansia è una forma di preoccupazione per il nostro ambiente, la natura e le attività antropiche che la stanno distruggendo. Conseguentemente l'eco-ansia è diretta verso l'antropizzazione e le sue cause e porta alla messa in discussione del sistema in cui stiamo vivendo e del modo in cui l'essere umano ha vissuto su questo pianeta. Questa complessa costellazione di sintomi è stata definita da diversi autori come "esistenziale" perché sono emozioni che possono radicalmente cambiare l'idea dell'esperienza esistenziale sulla Terra. Non c'è da stupirsi che i cambiamenti a cui stiamo assistendo in prima persona negli ultimi anni possano portare a queste emozioni. D'altronde, la minaccia posta all'umanità in combinazione con l'incertezza che sembra caratterizzare il nostro ambiente, le tempistiche veloci e stringenti con cui i cambiamenti climatici si stanno manifestando, la frustrazione derivata dalla consapevolezza che non stiamo facendo abbastanza è normale che si trasformi in lutto, ansia, rabbia e senso di colpa.

Perché il cambiamento climatico genera ansia?

Nel 1979 lo psicologo Urie Bronfenbrenner propose un modello ecologico dello sviluppo umano che descrive l'interazione individuo-ambiente come una serie di strutture concentriche, una racchiusa dentro l'altra. Oggi possiamo dire che la crisi climatica è un fenomeno che può essere classificato come appartenente al macrosistema (che include fattori nazionali, culturali e globali), ma le persone possono vederne gli impatti a ogni livello, dal mesosistema e dall'esosistema (inclusi influenti sociali come la scuola o il lavoro) fino al microsistema (contesto familiare e personale). La crisi climatica inoltre può essere considerata come una fonte di stress con distinte caratteristiche: è una minaccia reale (il cambiamento climatico è vero e i suoi effetti si stanno già manifestando) e quindi è normale che crei preoccupazione, è in corso e in continuo sviluppo per cui non è completamente possibile adattarsi ai cambiamenti che causa, ma soprattutto è incerto e quindi l'ansia che è un'emozione strettamente correlata all'incertezza è molto più plausibile di una risposta di paura (che invece solitamente è legata a una minaccia più concreta).

La mancanza di comprensione e la sensazione di incertezza e incontrollabilità sono gli aspetti più importanti che caratterizzano la crisi climatica: nessuno sa con certezza quali impatti avrà e quando e dove vedremo i suoi effetti. L'imprevedibilità è legata all'incertezza ed è proprio l'incertezza uno degli "ingredienti" classici dell'ansia generalizzata. L'ansia viene infatti definita come una preoccupazione orientata al futuro verso una minaccia caratterizzata da una significativa incertezza. La frammentazione delle norme convenzionali e dei valori, unita ai rapidi cambiamenti sociali causati dal cambiamento climatico, getta gli individui in uno stato di costante incertezza. La sociologa Kari Marie Norgaard (2006) parla di "perdita di sicurezza ontologica" poiché la nostra conoscenza sul mondo e il sistema di comprensione su cui facciamo affidamento sembrano non essere più validi. È per questo che prima abbiamo definito l'eco-ansia come un'emozione esistenziale: ogni volta che sentiamo parlare della morte delle barriere coralline, degli incendi boschivi o dello scioglimento dei ghiacciai, accettiamo inconsciamente che non saremo mai in grado di vederli nella nostra vita. La crisi climatica sta cambiando la percezione del mondo che abbiamo avuto per secoli o forse millenni ed è quindi normale provare sentimenti di perdita ontologica che possono portare ad ansia (o eco-ansia), depressione o reazioni difensive.

Popolazioni vulnerabili e sfide emergenti

Sono le nuove generazioni e le persone più in contatto con la natura (come le popolazioni indigene) a essere la fascia di popolazione più eco-ansiosa. Dobbiamo empatizzare con i giovani che sono limitati al ruolo di spettatori della distruzione del loro pianeta, prima ancora di avere la possibilità di trovare il loro posto sulla Terra, lottando così per immaginare un futuro per sé stessi e per chi abiterà la terra dopo di loro. Questa popolazione ha un potere politico limitato rispetto agli adulti; quindi, il senso di colpa è spesso espresso dai bambini e dagli adolescenti come una percezione di mancanza di azione, nella consapevolezza che gli adulti non stanno facendo abbastanza. Allo stesso modo, le popolazioni indigene, fortemente legate alla natura, sono particolarmente vulnerabili all'eco-ansia. La loro esistenza e cultura sono intimamente connesse agli ecosistemi che li circondano, e la devastazione ambientale minaccia non

solo il loro sostentamento, ma anche la loro identità culturale. Gli incendi boschivi, la deforestazione e il cambiamento climatico distruggono le terre ancestrali, causando un profondo senso di perdita e preoccupazione per il futuro. Questa eco-ansia è amplificata dalla consapevolezza che, nonostante la loro profonda conoscenza e rispetto per l'ambiente, hanno anche loro un'influenza politica limitata per contrastare tali devastazioni.

Eco-ansia: motivazione per l'azione o paralisi?

L'eco-ansia rappresenta una risposta emotiva profonda alla crisi ambientale globale, con implicazioni che vanno oltre il semplice stato emotivo, influenzando comportamenti e percezioni individuali e collettive. Questo tipo di ansia può però essere considerato "pratico" nel senso che spinge le persone a cercare informazioni più accurate sul cambiamento climatico, a rivalutare le proprie scelte di vita e a intraprendere azioni concrete per ridurre il proprio impatto ambientale quotidiano. L'eco-ansia può portarci verso uno stile di vita più sostenibile (consumo ridotto di carne e derivati animali, dell'auto o della plastica) e in contemporanea aiutarci a connetterci maggiormente con la nostra comunità e le persone che la abitano, con la natura oppure con i gruppi di attivisti, creando connessioni con persone che vogliono tutelare l'ambiente. Tuttavia, se non gestita adeguatamente, l'eco-ansia può trasformarsi in eco-paralisi. Questo stato si manifesta con sensazioni di impotenza, disperazione e una percezione di impossibilità nel fare la differenza individuale o collettiva di fronte alla crisi climatica. In queste circostanze, l'ansia non funge più da motore per azioni pro-ambientali, ma diventa un ostacolo che inibisce l'autoefficacia e la volontà di agire. Sono molte le storie di persone che si trovano totalmente paralizzate di fronte a questa immensa e incerta minaccia, spaventate e inibite a tal punto da non riuscire più ad agire, in quanto è forte la convinzione che "tutto è inutile". L'eco-paralisi, legata all'eco-ansia, rappresenta un esempio di come l'ansia, di per sé, possa essere paralizzante. Quando l'ansia aumenta a causa delle preoccupazioni riguardanti il cambiamento climatico e la crisi ambientale, può superare una soglia funzionale e diventare debilitante. Le persone possono sentirsi sopraffatte dalla gravità dei problemi ambientali e dalla loro percezione di impotenza nel fronteggiarli efficacemente.

Quindi quando le persone sperimentano eco-ansia, è spesso una risposta razionale e, sebbene possano generare disagio, le nostre emozioni sono biologicamente programmate per segnalare che una situazione richiede attenzione e intervento. In questo senso, l'eco-ansia può essere vista come un campanello d'allarme che indica la necessità di riparare il nostro rapporto con la natura, di adottare comportamenti più sostenibili e di connetterci con la nostra comunità. L'eco-ansia riflette inoltre non solo preoccupazioni individuali, ma anche una consapevolezza collettiva dell'urgenza di agire. Se gestita con consapevolezza e supporto, questa forma di ansia può catalizzare comportamenti proattivi verso la sostenibilità ambientale e la connessione comunitaria. Tuttavia, l'eco-paralisi rappresenta un avvertimento tangibile dei pericoli di ignorare o sottovalutare il peso delle sfide ambientali.

Educare, promuovere l'autoefficacia e incoraggiare azioni concrete sono cruciali per trasformare l'eco-ansia da una reazione paralizzante a un motore di cambiamento positivo. Affrontare la crisi climatica richiede un impegno globale e individuale senza precedenti, affinché le generazioni future possano ereditare un mondo sano e sostenibile.