

CLIMATE
PSYCHOLOGY
ALLIANCE



MANUALE DI PSICOLOGIA CLIMATICA

BENVENUTI AL MANUALE DI PSICOLOGIA CLIMATICA DELLA CPA

L'obiettivo di questo manuale è quello di sviluppare una comprensione condivisa di ciò che si intende per "psicologia del clima" e di fornire una preziosa risorsa disponibile online. Include brevi spiegazioni dei concetti chiave, la loro importanza per la psicologia del clima e link ad approfondimenti bibliografici e risorse.



Il Manuale continuerà ad evolversi nel tempo. Non esiste un singolo autore dei vari contenuti o del Manuale nel suo complesso. Si tratta di un Manuale CPA: un'opera "comune" in divenire. Ci auguriamo che altri contributi vengano integrati da altri membri e che il manuale continui a crescere.

SOMMARIO

LA PSICOLOGIA CLIMATICA: INTRODUZIONE	1
AGENCY	4
IL CATASTROFISMO	7
IL CAMBIAMENTO CLIMATICO	10
LA NEGAZIONE DEL CAMBIAMENTO CLIMATICO	13
CLIMATE FICTION (CLI-FI)	17
LA COMPASSIONE	20
IL CONTENIMENTO	23
COPING E DIFESE	26
L'ECO-ANSIA	30
L'IDENTITA' AMBIENTALE	33
IL LUTTO	36
L'IPER-OGGETTO	40
LA LEADERSHIP	43
LA PERDITA	46
LA SPERANZA RADICALE	49
LA VERGOGNA	52
LA SOLASTALGIA	56
LA SCISSIONE	60
IL TRAUMA	63
UN-CARE	67
VALORI E OBIETTIVI	68
APPENDICE 1: LETTURE CONSIGLIATE PER L* PSICOLOG* DEL CLIMA	71
CONTATTI PER ULTERIORI INFORMAZIONI	77

LA PSICOLOGIA CLIMATICA: INTRODUZIONE

La psicologia climatica è un nuovo modo di comprendere la nostra paralisi collettiva di fronte al peggioramento del cambiamento climatico.



La crisi climatica non è un problema in attesa di essere risolto. È una sfida paradigmatica ad un sistema economico guidato dai combustibili fossili e dal consumismo.

Ad un livello più profondo, la sfida psicologica/culturale risiede nella convinzione che, come specie, siamo diversi e speciali rispetto ad altre specie; che la natura è una risorsa da sfruttare.

I SENTIMENTI CONTANO

Il cambiamento climatico e la distruzione dell'ambiente ci minacciano con sentimenti intensi: perdita, dolore, colpa, ansia, vergogna, disperazione. Questi sentimenti sono difficili da sostenere e possono sollecitare l'attivazione di meccanismi di difesa e strategie di *coping*, che possono minare la nostra capacità di affrontare il problema in maniera adeguata. La psicologia del clima cerca di capire come tutto ciò si manifesti sia nella vita individuale che all'interno della nostra cultura.

IL FOCUS DELLA PSICOLOGIA CLIMATICA

La psicologia climatica cerca di approfondire la nostra comprensione:

- Dei meccanismi di difesa, come ad esempio la negazione e la razionalizzazione, che utilizziamo per evitare di affrontare sentimenti difficili e come tali meccanismi siano diventati parte integrante nel mantenimento della nostra relazione di sfruttamento del mondo umano e non umano.
- Degli assunti e delle pratiche culturali (ad esempio il senso di privilegio e

di diritto, il materialismo e il consumismo, la fiducia nel progresso) che inibiscono un cambiamento efficace

- Dei conflitti, dei dilemmi e dei paradossi che gli individui e i gruppi affrontano nel negoziare il cambiamento con la famiglia, gli amici, i vicini ed i colleghi, ed infine
- Delle risorse psicologiche - resilienza, coraggio, speranza radicale, nuove forme di immaginazione - che sostengono il cambiamento.

IL PROBLEMA DELLA PSICOLOGIA

È ormai ampiamente accettato che i fatti e le informazioni sui rischi causati dal cambiamento climatico, considerati singolarmente, non promuovono il cambiamento. C'è una crescente accettazione del fatto che il movimento per contrastare il cambiamento climatico potrebbe essere arricchito incorporando prospettive psicologiche più profonde. Ma la psicologia positivista tradizionale è spesso parte del problema, soprattutto quando riduce l'essere umano ad un oggetto da misurare, controllare e poi incanalare nella macchina del profitto che ora minaccia il nostro futuro collettivo.

UNA PROSPETTIVA PSICOLOGICA PIU' PROFONDA

Abbiamo bisogno di una psicologia diversa. Le nostre intuizioni psicologiche più ricche provengono dalla letteratura, dalla filosofia, dalle religioni del mondo e dalle psicoterapie. Da queste fonti si intravede una parte della complessità e del mistero dell'essere umano: le passioni pure che spesso dominano i nostri pensieri ed i nostri comportamenti; i conflitti interni e le voci contrastanti che caratterizzano la nostra vita interiore e danno colore ai diversi sensi di sé; l'effetto dei sistemi di dominazione sul modo in cui pensiamo e ci sentiamo rispetto a noi stessi.

ASSUNTI CULTURALI

Da questa prospettiva, è possibile vedere come i nostri tentativi di difenderci dai sentimenti suscitati dal peggioramento del cambiamento climatico siano mediati da assunti profondi su noi stessi e sulla società. Ad esempio, in quanto consumatori occidentali, un forte principio di legittimità può aiutare a scrollarci di dosso il senso di colpa e la vergogna, oppure una toccante fiducia nel progresso può mitigare l'ansia e indurre al compiacimento. In genere, siamo combattuti tra le diverse tendenze ad affrontare ed evitare la realtà: tra senso di colpa e cinismo; tra ciò che è conveniente per noi e ciò che è necessario per il bene comune.

UNA PROSPETTIVA PSICO-SOCIALE

La psicologia del clima attinge da una varietà di fonti che sono state trascurate dalla psicologia tradizionale, tra cui la psicoanalisi, la psicologia junghiana, l'eco-psicologia, la teoria del caos, la filosofia continentale, l'eco-linguistica e la teoria sociale. La psicologia del clima tenta di offrire una prospettiva psico-sociale, in grado di illuminare, fare luce sulla complessa interazione bidirezionale tra la sfera personale e la sfera politica.

Questa prospettiva viene utilizzata per:

- Promuovere approcci più creativi per coinvolgere il pubblico sul tema del cambiamento climatico
- Contribuire al cambiamento a livello individuale, comunitario, culturale e politico
- Sostenere gli attivisti, gli scienziati ed i *policy makers* che tentano di ottenere un cambiamento, e
- Costruire la resilienza psicologica agli impatti distruttivi del cambiamento climatico che stiamo già sperimentando.

AGENCY

Quando le persone acquisiscono "consapevolezza climatica" il senso di impotenza può facilmente portare a frustrazione, disperazione e depressione se queste persone non fanno parte di una comunità impegnata

'Agency' è la capacità di agire o di avere un effetto [su un contesto circostante]. In sociologia, si contrappone alle strutture sociali che danno forma alle azioni delle persone. Il senso soggettivo di *agency* è un fattore importante per il benessere. Gli individui vivono *l'agency*, o la sua mancanza, in modi molto diversi a seconda della personalità, della cultura, della posizione sociale e di altre circostanze. Può includere la capacità di influenzare il corso della propria vita, di creare cose o di plasmare eventi.



Immagine: Paul Hoggett

È legata alla nostra relazione con gli altri, umani e non e, quindi, alla nostra capacità di influenzarli o di resistere alla loro influenza e di agire insieme ad essi oppure in maniera indipendente (Burkitt, 2016).

I LIMITI DELLA *AGENCY* NELLA CRISI CLIMATICA

I sondaggi mostrano complessivamente un'elevata preoccupazione pubblica per il cambiamento climatico, ma una scarsa adozione di azioni per affrontarlo. La capacità di azione delle persone è limitata dalla complessità scientifica e politica della crisi climatica, dalla diversità delle risposte proposte e dalle controversie su ciò che vale la pena fare. Gli stili di vita ad alta emissione di anidride carbonica sono "bloccati" da influenze sociali e di altro tipo. È necessaria un'elevata *agency* personale per comportarsi in modo contrario alla norma, come mangiare carne, guidare oppure volare. Una scelta in tal senso include, inoltre, lo sviluppo di conoscenze e narrazioni che giustifichino scelte non conformi alla norma e la capacità di gestire le conseguenti implicazioni emotive e sociali.

ATTORI RAZIONALI, INFLUENZE E MESSAGGI

Gli scienziati e le ONG hanno sempre ipotizzato che, in possesso delle giuste informazioni, le persone avrebbero fatto la cosa giusta. L'idea era quella che i comunicatori trasmettendo "la verità", avrebbero influenzato il pubblico ad adottare scelte a basse emissioni di anidride carbonica. Con tale modalità, si assegna un *agency* ai comunicatori e passività alla collettività. Alcuni promotori delle campagne informative hanno preso le distanze da questo "modello di deficit informativo", ma continuano comunque a cercare il modo giusto per influenzare le persone, piuttosto che sostenerle nella ricerca della propria *agency*.

COMUNITÀ E AGENCY RELAZIONALE

Quando le persone diventano "*climate aware*", ovvero, consapevoli dei cambiamenti climatici, se non fanno parte di una comunità impegnata, il senso di impotenza può facilmente portare a frustrazione, disperazione e depressione. D'altra parte, l'identificazione con un gruppo impegnato nella crisi ecologica aumenta l'*agency* delle persone - sostenendo i comportamenti pro-ambientali oppure aumentando l'influenza in maniera generalizzata. Inoltre, le persone riferiscono di aver migliorato il proprio benessere grazie ad una maggiore coerenza tra le proprie azioni, i propri valori e la propria identità (Veenhoeven et al, 2016).

ORGANIZZARE IL SENSO DI AGENCY COLLETTIVO

Si assiste ad una crescente scelta di strutture organizzative che rispettano l'*agency* individuale promuovendo al contempo l'*agency* collettiva, come ad esempio il "sistema auto-organizzato" di Extinction Rebellion. Gli attivisti stanno imparando dalle scuole di management le "organizzazioni di apprendimento", la leadership orientata all'ascolto e la congruenza delle pratiche con i valori espressi (Wheatley, 2005; Argyris e Schön, 1996).

L'attivismo è stato anche fortemente influenzato dagli approcci spirituali e religiosi alla nonviolenza, ad esempio attraverso la condivisione all'interno del Movimento di risorse e pratiche per una Nuova Società (Green et al, 1994). L'attivismo spirituale può comportare un lavoro di auto-consapevolezza e di rinuncia personale, concentrandosi sulla "azione giusta", piuttosto che focalizzarsi sui risultati. Ciò implica una capacità di identificare e rispondere in modo adeguato piuttosto che una insistenza oppure una spinta in una particolare direzione, creando le condizioni affinché le cose accadano e poi "fluiscano come l'acqua".

BIBLIOGRAFIA

Burkitt, I., (2016). Relational agency: relational sociology, agency and interaction. *European Journal of Social Theory*, vol. 19(3), 322-339.

Venhoeven, L.A., Bolderdijk, J.W. and Steg, L. (2016). Why acting environmentally-friendly feels good: exploring the role of self-image. *Frontiers in Psychology*, November 2016, vol. 7, article 1846.

Argyris, C. and Schön, D.A. (1996). *Organisational learning II: theory, method and practice*. Addison Wesley.

Wheatley, M.J. (2005). *Finding our way: leadership for an uncertain time*. Berrett-Koehler.

Green, T., Woodrow, P. and Peavey, F. (1994). *Insight and action: how to discover and support a life of integrity and commitment to change*. New Society Publishers.

IL CATASTROFISMO

Come possiamo "ridimensionare" le nostre paure quando nemmeno gli scienziati del clima riescono a distinguere chiaramente i contorni futuri di questa minaccia?

ANSIA CATASTROFICA

Molte delle persone che cercano sostegno terapeutico, sono tormentate da pensieri di un imminente disastro nella loro vita personale. I temi di queste ruminazioni spaventose sono molteplici - malattie, insuccessi e fallimenti, umiliazioni sociali - ma, qualunque sia il tema, il terrore può essere così intenso da essere definito "ansia catastrofica", in quanto si ha la sensazione che l'Io si stia letteralmente frammentando e che il proprio mondo stia per finire.

SENTIRSI SOPRAFFATTI DALLE EMOZIONI



Possiamo essere traumatizzati dalla nostra immaginazione allo stesso modo in cui possiamo esserlo da disastri reali (Boulanger, 2007). Il terrore dell'annientamento nucleare durante la Guerra Fredda era quasi interamente mediato dall'immaginazione: la guerra nucleare non si è mai verificata in quella circostanza. Era il pensiero di questa possibilità che creava terrore. In modo simile, il cambiamento climatico è una forte minaccia per l'immaginazione.

Come possiamo "ridimensionare" le nostre paure quando nemmeno gli scienziati del clima riescono a distinguere chiaramente i contorni futuri di questa minaccia?

Quando un individuo diventa improvvisamente consapevole dell'enormità della minaccia del cambiamento climatico, in modo che vada oltre il livello razionale, può facilmente passare da uno stato di negazione ad uno di sopraffazione, in cui la minaccia viene vissuta in modo catastrofico. Questo può portare ad un'angoscia paralizzante, equivalente ad un trauma psicologico, che può avere un impatto significativo sulla sua salute mentale.

Le prove a sostegno di tale impatto nelle società occidentali sono sempre più

numerose. La Climate Psychology Alliance ha creato una rete di associati in grado di offrire un supporto terapeutico individuale e di gruppo alle persone che sperimentano questo tipo di disagio.

LA GESTIONE DELL'ANSIA

È più probabile che le persone si sentano sopraffatte se si sentono sole ed impotenti. Quando il cambiamento climatico è l'elefante nella stanza di cui nessuno parla, si crea un "silenzio socialmente costruito" che isola. Per questo motivo, creare uno "spazio" locale (al lavoro, con gli amici, ecc.) in cui si possa parlare del cambiamento climatico può aiutare a contrastare l'isolamento. Altrettanto importante è il senso di *agency*, la sensazione di poter fare qualcosa, di avere un certo potere di intervento, il che significa che è molto meno probabile che ci si senta sopraffatti dalla paura e dalla disperazione.

Tuttavia, se da un lato l'attività può essere l'antidoto contro la disperazione, dall'altro c'è il pericolo che l'attivismo diventi una difesa contro i sentimenti, una sorta di iperattività che non è sostenibile e porta al *burnout*. Ci sono prove valide che suggeriscono che l'attivismo è più sostenibile se si prendono le distanze in maniera consapevole dall'intensa preoccupazione per gli eventi che accadono. Ciò non significa ignorarli ma metterli in secondo piano, proprio come una persona con una condizione medica difficile si sforza di concentrarsi sulla vita, piuttosto che sulla malattia (Hoggett e Randall, 2018).

I MOVIMENTI CATASTROFISTI

Ripercorrendo la storia, notiamo come da sempre le società siano state angosciate dalla paura di una catastrofe imminente durante i periodi di grandi sconvolgimenti sociali.

I movimenti catastrofisti, come le Crociate, annunciavano l'arrivo della fine del mondo. Da un lato questi movimenti credevano che "gli eletti" sarebbero stati salvati, dall'altro narravano scenari apocalittici (Cohn, 1970). Oggi, molti fondamentalisti cristiani negli Stati Uniti hanno la stessa visione apocalittica; credono di essere alla "fine dei tempi" e cercano segni (e il cambiamento climatico fornisce una moltitudine di inondazioni ed incendi) della Seconda Venuta. I loro leader si sovrappongono ad un crescente esercito di "preparatori", costituiti sia da gruppi pseudo-militari che manager miliardari di fondi speculativi che acquistano rifugi su tratti incontaminati della campagna neozelandese.

IL MITO DEL SOPRAVVISSUTO

Secondo alcuni autori (Lasch, 1984), la cultura tradizionale, compresi i film e la letteratura, è intrisa dalle tendenze catastrofiste e apocalittiche. Di seguito è stato riportato un estratto di un'intervista ad un cassiere di un supermercato. Si nota come queste tendenze catastrofiste e apocalittiche fanno ormai da sfondo alla nostra vita quotidiana: *"Ricordo di aver visto, ehm, L'alba del giorno dopo... Oh Dio, adoro quel film. Pur non potendomelo permettere, l'ho visto così tante volte... Adoro i film catastrofisti... So tutto quello che ci sarebbe da fare, conosco tutti i Paesi dove poter scappare se succedesse qualcosa di terribile. Vi dico che sono ben preparato"*.

Il pericolo è che il mito del sopravvissuto diventi un aspetto della vita quotidiana, incoraggiandoci a vivere giorno per giorno, ad evitare legami ed impegni a lungo termine se non con il proprio gruppo prossimo, a tenere lo sguardo basso e la guardia alta. A volte si dice che: quando le persone capiranno che è la nostra sopravvivenza collettiva ad essere a rischio, a causa di un cambiamento climatico inarrestabile, si batteranno con tutte le loro forze. Al contrario, è probabile che le persone impegnate solo a sopravvivere stiano preparando il loro rifugio, che sia nella propria mente, sulle colline o, come Elon Musk, nello spazio.

BIBLIOGRAFIA

Boulanger, G. (2007). *Wounded by reality: understanding and treating adult onset trauma*. The Analytic Press.

Cohn, N. (1970). *The pursuit of the millennium*. Paladin.

Lasch, C. (1984). *The minimal self: psychic survival in troubled times*. W.W. Norton.

Hoggett, P. and Randall, R. (2018). Engaging with climate change: comparing the cultures of science and activism. *Environmental Values*, 27: 223-243.



Immagine: Patrick Perkins

IL CAMBIAMENTO CLIMATICO

Cosa intendiamo quando parliamo di "cambiamento climatico"? Cosa sentiamo quando pronunciamo le parole "cambiamento climatico"? La risposta: "dipende", sembra riduttiva

I TANTI SIGNIFICATI DEL CAMBIAMENTO CLIMATICO

Riconoscere e comprendere la miriade di associazioni culturali che includono i termini "clima" e "cambiamento climatico", può consentire di valutare i blocchi o le difese che alcune persone sviluppano quando si impegnano, oppure agiscono, verso il cambiamento climatico. In questa sezione verranno analizzate alcune delle concezioni culturali del cambiamento climatico. Si favorirà la riflessione sul modo in cui i termini "clima" e "cambiamento climatico" siano usati e compresi culturalmente e sui significati che possono essere attribuiti a questi termini.

CONOSCENZE SCIENTIFICHE

C'è un chiaro consenso scientifico sulle cause e sugli impatti del cambiamento climatico (ad esempio, IPCC, 2018) e questo costituisce una parte fondamentale di meta-narrazioni come l'Antropocene (ad esempio, Steffen e Crutzen, 2007). Tuttavia, questi discorsi d'élite possono potenzialmente causare sopraffazione e disimpegno: il cambiamento climatico può sembrare troppo complesso, troppo lontano, troppo grande. Un iperoggetto come viene chiamato da alcuni.

CONOSCENZE CULTURALI

Altri autori si interrogano sull'utilità del cambiamento climatico come concetto universale, carico di esiti catastrofici, e incoraggiano un approccio più ampio, una riflessione su come il cambiamento climatico viene comunicato e utilizzato (Moser, 2014; Brace e Geoghegan, 2011; Hulme, 2009). Questo approccio cerca di tenere conto delle diverse esperienze riguardo al clima ed al cambiamento climatico, che sono influenzate e radicate nei contesti culturali e fisici della quotidianità.

Ad esempio, Brace e Geoghegan sostengono
*"che la comprensione collettiva del
cambiamento climatico deve considerare*



"l'insieme di luoghi, storia personale, vita quotidiana, cultura e valori" (2011, p. 289).

Altre considerazioni culturali e fattori che influenzano l'impegno rispetto al cambiamento climatico sono:

la diversa percezione del rischio, la prossimità (per coloro che non subiscono gli eventuali impatti diretti, il cambiamento climatico è visto come lontano nel tempo e nello spazio), *l'agency* personale ed i valori.

COME METAFORA O MITOLOGIA

Hulme (2009) mette in discussione l'uso del termine "cambiamento climatico", sostenendo che viene utilizzato sia come indice, per descrivere i diversi pattern, in un periodo di tempo, di previsioni climatiche in determinati luoghi, sia come spiegazione per un'ampia gamma di probabili esiti fisici e antropici. Sviluppando ulteriormente il concetto e fornendo esempi di come diversi miti, o modi di vedere il mondo, possano essere collegati a vari termini, suggerisce che il "cambiamento climatico" potrebbe essere un'idea fantasiosa che circola e influenza ogni aspetto della vita. Partendo da questo presupposto, Moser (2014) suggerisce che il termine cambiamento climatico, può essere utilizzato per ragionare oltre la natura finalizzata dell'azione e della comunicazione, ed essere intesa come un'opportunità per "rispecchiare chi siamo durante il viaggio" (2014, p. 10).

PERCEZIONI, INFLUENZE, RISPOSTE

Il modo in cui consideriamo il cambiamento climatico, amplia o restringe la gamma delle possibili reazioni? Orientarsi verso il cambiamento climatico, come idea o come una sfida, amplia la gamma delle risposte? Al contrario, l'urgenza di agire, insieme alla percezione del cambiamento climatico come una meta-narrazione od un problema da risolvere, provoca sopraffazione che può bloccare *l'agency* o provocare una risposta inconsistente? Non esistono risposte giuste o sbagliate a queste domande, ma emerge la necessità di una riflessione critica sui numerosi modi in cui il clima ed il cambiamento climatico sono conosciuti e compresi, a seconda della storia personale, del contesto sociale, dell'area geografica e della cultura.

BIBLIOGRAFIA

Brace, C. and Geoghegan, H. (2011). Human geographies of climate change: landscape, temporality, and lay knowledges. *Progress in Human Geography*, 35, 284.

Hulme, M. (2009). *Why we disagree about climate change: understanding*

controversy, inactions, and opportunity. Cambridge University Press.

Intergovernmental Panel on Climate Change / IPCC (2018). Global warming of 1.5 degrees, summary for policy makers.
https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/sites/2/2018/07/SR15_SPM_High_Res.pdf

Moser, S. (2014). Whither the heart (-to-heart?). Prospects for a humanistic turn in environmental communication as the world changes darkly. In Hansen, A. and Cox, R. (Eds.). *Handbook on environment and communication*, 6, 2. Routledge.

Steffen, W., Crutzen, P.J. and McNeill, J.R. (2007). The anthropocene: are humans now overwhelming the great forces of nature? *Ambio*, 36, 8, 614-621.

LA NEGAZIONE DEL CAMBIAMENTO CLIMATICO

... La negazione non è ignoranza e per negare qualcosa dobbiamo prima averla percepita come reale.

NON VEDERE IL MALE

Molte persone oggi accettano il cambiamento climatico, ma ne ignorano l'importanza. Per approfondire la nostra comprensione di questo fenomeno sono state utilizzate varie teorie psicologiche e sociologiche della negazione. Tutte partono dalla posizione che la negazione non è ignoranza e che, per negare qualcosa, dobbiamo prima averla percepita come reale.



Freud (1925) ha descritto due tipi di negazione: la "negazione" riferita a qualcosa di conosciuto che viene rifiutato perché considerato non vero, non presente, non accaduto, ed il "disconoscimento", riferito a qualcosa di conosciuto, ma non considerato come importante.

La negazione può anche essere consapevole e cinica, talvolta chiamata "negazionismo". Si tratta di tentativi finanziati dall'industria per portare le persone a negare il cambiamento climatico. Il negazionismo, si adopera per dare impulso a tutte le diverse forme di negazione per raggiungere lo scopo prefissato, ovvero il mantenimento del "business as usual" (mantenimento dello *status quo*) per l'industria dei combustibili fossili (Oreskes e Conway, 2010).

IL DISCONOSCIMENTO: NON DISTURBATE

Il disconoscimento è un termine che comprende un complesso insieme di modi per minimizzare il disturbo emotivo causato dal confronto con la realtà. In alcuni casi, può persino consentire ad una persona di negare ed allo stesso tempo riconoscere l'esistenza del cambiamento climatico con parti diverse della mente. Il disconoscimento è molto simile a quello che il sociologo Stanley Cohen (2001) ha definito negazione implicita, in cui si riconoscono i fatti senza la conseguente responsabilità di agire su di essi. Permette alle persone di evitare di sentirsi a

disagio e quindi responsabili delle proprie azioni.

IL DISCONOSCIMENTO E L'INDIVIDUO

Negli individui, il disconoscimento può assumere molte forme, lievemente diverse tra loro. Ecco alcuni esempi: *"Siamo andati in India a Natale, perché possiamo farlo [ride]; lo abbiamo fatto. Ma non abbiamo pensato a cosa significasse per l'ambiente nove ore di volo e nove ore di ritorno. Anche se siamo entrambi abbastanza intelligenti da sapere che per molte altre persone, farlo probabilmente non è sostenibile"*.

La parola chiave è "probabilmente". Una elevata quantità di aerei che operano utilizzando combustibili fossili non è sostenibile. È un dato di fatto. Introdurre falsamente l'elemento di probabilità, presumibilmente attenua la sensazione di disagio legata alla consapevolezza che volare è effettivamente dannoso. Questo esempio mostra come il disconoscimento sia un'operazione complicata, che consiste nel distorcere i fatti per giustificare la propria posizione in modo da non sentirsi responsabili del danno.



Immagine: Antonio Janeski

"Volerò in Canada e poi andrò a fare eliski. È una cosa malvagia, terribile per l'ambiente, ma è quello che mi piace fare, quindi, lo faccio".

Non si tratta necessariamente di un disconoscimento. È possibile che la persona sia pienamente consapevole del danno che può arrecare ma che abbia fatto una scelta conscia, anche se amorale e cinica.

Tuttavia, molto spesso, questo tipo di dichiarazione comporta un disconoscimento. Si basa sul fatto che la persona non si rende pienamente conto della distruzione che il riscaldamento globale porta con sé.

Questo porta a un'altra potenziale forma di negazione, che consiste nell'usare l'espressione "cambiamento climatico" invece dell'espressione "collasso climatico". Il clima non sta "solo cambiando". Sta collassando.

Il disconoscimento di solito si associa alla dissociazione dalla cura. L'esempio che segue evidenzia la dissociazione in presenza di convinzioni opposte ma contemporaneamente presenti:

Quando si apprende dal telegiornale delle deforestazioni in Brasile potrebbe far venire da pensare:

"Oh, no!", ma poiché questa situazione è così distante... e non è sulla soglia di casa, non ci si preoccupa. Ma dovrebbe, perché questa situazione avrà un impatto sul mondo intero".

Il disconoscimento implicito non è lo stesso che trovare una situazione insostenibile e doverla escludere per poter andare avanti. Di seguito, un esempio di quest'ultima condizione:

"Solo quando si sale sulle montagne sopra Los Angeles e si guarda giù, quando non si riesce letteralmente a vedere nulla se non una coltre marrone di inquinamento; ma poi si scende a valle e lo si dimentica di nuovo".

Per questo individuo è funzionale dimenticare ciò che sa (l'aria che respira è irrespirabile e lo sta uccidendo lentamente) perché continuare a pensarci è insostenibile. Chiamare questo meccanismo disconoscimento sarebbe estendere il concetto oltre la sua validità.

DISCONOSCIMENTO E CULTURA

Zerubavel (2006) considera la negazione, che avviene comunemente, come un fatto culturale: i bambini imparano dagli adulti cosa classificare come "irrilevante" e quindi ad ignorare: tabù, eufemismi, tatto e ad evitare l'ovvio. La negazione è socialmente strutturata: l'ascoltatore silenzioso accetta implicitamente la negazione dell'interlocutore. Chi rompe il silenzio viene punito, ridicolizzato o screditato.

Lo studio di Norgaard (2011), sul rifiuto socialmente organizzato all'interno di una piccola comunità norvegese, ha mostrato come le norme culturali e la paura delle conseguenze sociali inibiscono gli individui dall'esprimere liberamente la propria opinione rispetto al cambiamento climatico.

Il lavoro di Randall con i gruppi impegnati a ridurre le emissioni di anidride carbonica nelle proprie vite (gruppi *Carbon Conversation*) ha evidenziato la pressione che i gruppi possono esercitare sugli individui assecondando il disconoscimento (ad esempio, dicendo a voce alta in una situazione di lavoro: "Ragazze, arriva Barbara, meglio smettere di parlare di volare!") (Randall & Brown, 2015).

Sally Weintrobe (2019) ha affermato di come la cultura neoliberale favorisca

negli individui la tendenza a dissociarsi dalla propria parte accudente, promuovendo l'indifferenza. L'autrice ha definito la cultura attuale, una cultura della non-cura, sillabando la parola non-cura per indicare che essa contribuisce in maniera attiva alla dissociazione.

La negazione - ed in particolare il disconoscimento - è un concetto che può aiutarci a comprendere meglio le nostre difficoltà nell'affrontare e rispondere all'emergenza climatica, ma non se applicata in modo generalizzato. Complessivamente, il concetto può aiutarci a capire che abbiamo una serie di modalità per distaccarci dalla realtà, tenendo la realtà momentaneamente a distanza o trovando modi più rigidi per bloccare la consapevolezza.

BIBLIOGRAFIA

Cohen, S. (2001). *States of denial: knowing about atrocities and suffering*. Polity.

Freud, S. (1925a). Negation. *SE*, XIX. 233-240.

Norgaard, K. (2011). *Living In denial: climate change, emotions and everyday Life*. MIT Press.

Oreskes, N. and Conway, E. (2010). *Merchants of doubt*. Bloomsbury Press.

Randall, R. and Brown, A. (eds.) *In time for tomorrow? The carbon conversations handbook*. The Surefoot Effect.

Weintrobe, S. (2019). Climate change: the moral dimension. In Morgan, D. (ed.). *The unconscious in social and political life*. Phoenix Press.

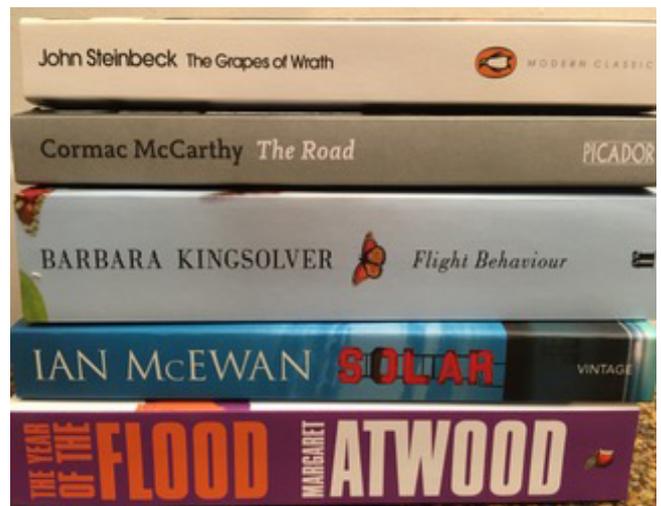
Zerubavel, E. (2006). *The elephant in the room: silence and denial in everyday life*. Oxford University Press.

LA FICTION SUL CLIMA (CLI-FI)

... i romanzi ed i film di fantascienza avranno un ruolo importante nel preparare l'umanità a ciò che sta per accadere.

LA NASCITA DELLA FICTION SUL CLIMA 'CLI-FI'

Il termine "cli-fi" è stato coniato nel 2008 dal giornalista e attivista per il clima Dan Bloom, per descrivere romanzi, film, opere teatrali e poesie che ruotano attorno al tema del cambiamento climatico. Esiste una stretta affinità con la narrativa ecologica, che può essere fatta risalire al romanzo *Furore* (*The Grapes of Wrath*) di John Steinbeck, pubblicato nel 1939. Sul suo sito web, www.cli-fi.net, Bloom esprime la speranza che "i romanzi ed i film di fantascienza abbiano un ruolo importante nel preparare l'umanità a ciò che sta per accadere".



NARRATIVA ED IMPEGNO PER IL CAMBIAMENTO CLIMATICO

La narrativa offre un modo più tollerabile per affrontare situazioni che, altrimenti, troveremmo troppo difficili o angoscianti. Attraverso un processo di identificazione, sperimentiamo le situazioni terribili in cui si trovano i personaggi e condividiamo i loro trionfi e le loro sconfitte. In questo modo, l'azione nel mondo reale diventa più realizzabile. Il romanzo di Neville Shute, *L'ultima spiaggia* (*On the Beach*), ha avuto l'effetto di incrementare notevolmente l'impegno della collettività nei confronti della minaccia rappresentata dalle armi nucleari, mentre il romanzo di Steinbeck ha aumentato la consapevolezza del degrado ambientale e delle sue conseguenze sugli esseri umani. Come ha commentato lo stesso Steinbeck: "Uno dei grandi doni di questo tipo di narrativa è la sua potenziale capacità di rendere l'impensabile più vicino".

LO SCOPO DELLA CLI-FI

I romanzi che rientrano nel genere cli-fi spaziano dal genere post-apocalittico, che ritrae un futuro in cui la società è stata devastata da guerre, malattie o disastri ambientali - ad esempio, *La Strada* (*The Road* - Cormac McCarthy), *Hunger Games* (Suzanne Collins) e *Mondo d'acqua* (*Waterworld* - Max Collins) - ad opere che descrivono un'epoca di transizione, un futuro prossimo alterato ma concepibile - ad esempio, *La linea del colpo di calore* (Edward Rubin), *Flight behaviour* (*Comportamento di volo* - Barbara Kingsolver) e *The Bears and I* (*Io sto con gli orsi* - Bill McKibben).

Il problema di alcuni romanzi di fantascienza, spesso segnalato nelle recensioni dei libri, è l'eccesso di dettagli tecnici e concreti. Bill McKibben osserva nell'introduzione di *The Bears and I*: "Il problema dello scrivere sul riscaldamento globale è che la verità potrebbe prendere più spazio di quanto dovrebbe prendere per essere considerata un buon racconto" (McKibben, 2011). Troppe informazioni, sia sotto forma di contesto politico che in termini di spiegazione tecnologica, possono andare a discapito di una narrazione che trasporti il lettore in un viaggio stimolante ed emotivamente coinvolgente.

CLI-FI E LA 'NEGAZIONE IMPLICITA' (COHEN, 2000)

La giornalista de *The Guardian*, Anna Karpf, si è descritta come una "ignorante del cambiamento climatico" (2012): ovvero, una persona che accetta pienamente la realtà del cambiamento climatico ed allo stesso tempo vive "come se" le cose non fossero come sono. L'autrice attribuisce la sua implicita negazione al senso di impotenza che il pensiero del cambiamento climatico le suscita. In questo tipo di situazione, la cli-fi offre un modo di pensare e comprendere la minaccia esistenziale rappresentata dal cambiamento climatico, senza esserne sopraffatti. Come lettori, siamo in grado di abitare emotivamente e cognitivamente un mondo cambiato dal clima, pur rimanendo in uno spazio fisicamente sicuro. Abbiamo l'opportunità di esplorare le nostre reazioni emotive rispetto agli eventi che si verificano e di esercitare in modo vicario le nostre capacità di risoluzione dei problemi.

IL FUTURO DELLA CLI-FI

Ci sono segnali che indicano che l'idea di entrare in un mondo di fantasia per affrontare le difficoltà e le incertezze, associate al cambiamento climatico, stia guadagnando terreno. *Amazon* include la cli-fi come categoria a sé stante ed i moduli di cli-fi hanno trovato posto nel *curriculum* delle facoltà di letteratura di molti college statunitensi, di varie università tedesche e delle università di Cambridge e della UCL nel Regno Unito. In vari luoghi si sono formati gruppi di lettura dedicati alla cli-fi ed è stata stampata una guida alla scrittura di cli-fi.

BIBLIOGRAFIA

Cohen, S. (2000). *States of denial: knowing about atrocities and suffering*. Polity Press.

Karpf, A. (2012, 30 November). Climate change: you can't ignore it *The Guardian*.

<https://www.theguardian.com/environment/2012/nov/30/climate-change-you-cant-ignore-it>

McKibben, B. (2011). Introduction to Martin, M. (2011) (Ed). *I'm with the bears: short stories from a damaged planet*. Verso.

Szabo, E. B. (2015). *Saving the world one word at a time: writing cli-fi*.

CreateSpace independent publishing platform.

Wood N. & Meyer, F. (2022) Just Stories: The Role of Speculative Fiction in Challenging the Growing Climate Apartheid. *PINS*, 63, 29 – 51.

https://www.pins.org.za/pins/pins63/PINS-Issue-63_Article_Wood_Meyer.pdf

LA COMPASSIONE

La compassione... può avere un ruolo importante nell'aiutarci ad affrontare l'enormità delle emergenze ecologiche e climatiche della Terra...

La compassione ha molte sfaccettature. Può essere considerata un'emozione, un atteggiamento, un tratto come, ad esempio, una disposizione od una motivazione. È "una risposta multiforme al dolore, alla tristezza ed all'angoscia. Include la gentilezza, l'empatia, la generosità e l'accettazione" ed è "la capacità di aprirsi alla realtà della sofferenza e di aspirare alla sua guarigione" (Feldman e Kuyken, 2011). La compassione ci permette di reagire con coraggio, ma anche di accettare i limiti delle nostre facoltà e delle nostre risorse. La compassione può essere rivolta alla nostra sofferenza ed a quella degli altri.

Nella compassione sono impliciti sentimenti positivi di calore, benevolenza ed amore. Questi sentimenti positivi non annullano quelli negativi, ma aggiungono un ulteriore livello o dimensione. Con la compassione ci discostiamo dalla pietà, che spesso può essere vissuta da una prospettiva di superiorità. Con la pietà ci consideriamo diversi o superiori a coloro che soffrono; con la compassione riconosciamo che la sofferenza è universale.



COLTIVARE LA COMPASSIONE

Ogni individuo possiede il potenziale per provare compassione. Tuttavia, questa può essere coltivata anche attraverso la pratica che spesso si basa sulla consapevolezza. Quest'ultima ci aiuta ad essere pienamente presenti nell'esperienza, permettendoci di rispondere in maniera adeguata piuttosto che reagire. Attraverso questo processo possiamo imparare ad andare incontro al nostro disagio o alle nostre emozioni difficili, piuttosto che cercare di evitarle.

Coltivare la compassione può permetterci di rispondere alla nostra sofferenza ed a quella degli altri senza essere sopraffatti o soccombere alla fatica insita nell'empatia (Klimecki e Singer, 2012), oltre ad aiutarci a gestire le emozioni di colpa e vergogna (Held e Owens, 2015).

La compassione può, quindi, avere un ruolo importante nell'aiutarci ad affrontare l'enormità delle emergenze ecologiche e climatiche della Terra, senza ricorrere a sofisticati meccanismi di difesa psicologica come la scissione. Può anche aiutarci ad ampliare la nostra sfera di empatia, riducendo le differenziazioni tra *in-group* e *out-group* favorendo risposte compassionevoli alla sofferenza di tutti gli esseri umani, del mondo non umano e del mondo naturale (Pfattheicher e Sassenrath, 2016).



Immagine: Bonnie Kittle

I sentimenti di dolore e di tristezza, derivanti dalla consapevolezza della distruzione ambientale in atto, sono stati trasmutati in atti non aggressivi (ma dirompenti e risoluti), atti di amore e gentilezza. I manifestanti hanno affrontato con coraggio l'arresto ed il rischio di incarcerazione al grido di "*Vi amiamo. Lo facciamo per i vostri figli*". Forse tutti noi potremmo trarre degli insegnamenti da questa vicenda per aiutarci ad affrontare le sfide ecologiche che si presentano nella quotidianità.

BIBLIOGRAFIA

Feldman, C. and Kuyken, W. (2011). Compassion in the landscape of suffering. *Contemporary Buddhism*, 12(1), pp. 143-155.

Klimecki, O. and Singer, T. (2012). Empathic distress fatigue rather than compassion fatigue? Integrating findings from empathy research in psychology and social neuroscience. In: Oakley, A. Knafo, G. Madhavan and D. Wilson (Eds.). *Pathological Altruism*. Oxford University Press.

Held, P. and Owens, G.P. (2015). Effects of self-compassion workbook training on trauma-related guilt in a sample of homeless veterans: a pilot study. *Journal of Clinical Psychology*, 71(6), pp. 513-526

Pfattheicher, S., Sassenrath, C. and Schindler, S. (2016). Feelings for the suffering of others and the environment. *Environment and Behavior*, 48(7), pp. 929-945.

Leiberg, S., Klimecki, O. and Singer, T. (2011). Short-term compassion training increases prosocial behavior in a newly developed prosocial game. *PLoS*

ONE 6(3): e17798. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0017798>

IL CONTENIMENTO

OLTRE LA NEGAZIONE

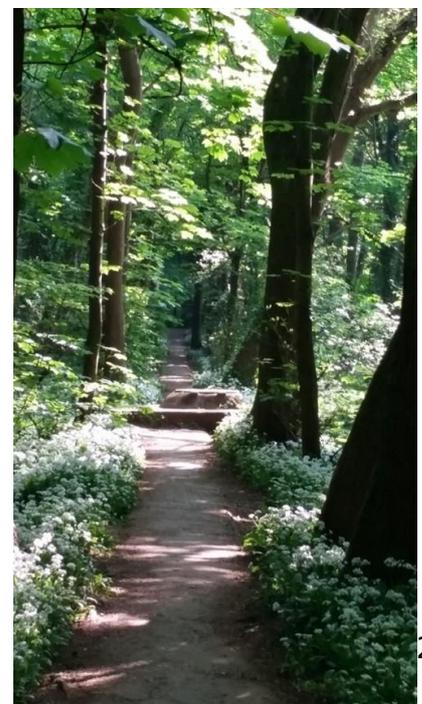
Quando usciamo realmente da uno stato di negazione del cambiamento climatico, la realtà del disastro che stiamo affrontando può sembrare opprimente e possiamo passare dalla negazione direttamente alla disperazione. Per evitare ciò, dobbiamo trovare il modo di elaborare questa esperienza in modo da poter affrontare la difficile verità e sostenere il nostro impegno per affrontare il problema, agendo per combattere l'apatia ed il ritiro. La capacità di restare in questa esperienza potenzialmente travolgente e poterci lavorare, si chiama "contenimento".

LA FONDAZIONE NON-UMANA

Il primo ambiente che ci contiene è un ambiente non umano che si estende fino alla biosfera - il mondo della nostra esperienza immediata; un ambiente che percepiamo attraverso i sensi - l'odore di un corpo, la luce in una stanza, il pulsare dell'ambiente fetale, l'aria che ci accarezza oppure che ci attraversa, anche un barlume di senso dello spazio. Questo "paesaggio interno" originario (Weintrobe, 2018) o "matrixial" (Hollway, 2022), centrale nell'essere umano, verrà trovato e ritrovato continuamente nel corso della vita attraverso le esperienze della natura, del tempo e dell'universo. La sensazione di essere qualcosa di così piccolo, all'interno di qualcosa di così vasto, rappresenta il contenimento fondamentale di cui disponiamo tutti.

IL RUOLO DELL'ALTRO

Insieme a questa interconnessione di base con altro-da-umano (luoghi, piante, animali), c'è il contenimento che si può ricevere dagli altri esseri umani. Questa capacità viene interiorizzata attraverso l'incontro con l'altro che, quando siamo in difficoltà, ci fornisce il giusto equilibrio tra sostegno (compassione, riconoscimento) e sfida (ci fornisce una prospettiva, un punto di vista diverso). Questi incontri forniscono uno spazio psicologico contenitivo in cui esperienze come il dolore, la ferita e la rabbia derivanti da eventi personali o politici



possono essere elaborati (Winnicott, 1960; Bion, 1962).

CONVERSAZIONI CHE CONTENGONO

Il contenimento è fondamentale per affrontare qualunque conversazione difficoltosa, comprese quelle sul cambiamento climatico (Randall e Brown, 2015). Una persona deve innanzitutto sentirsi compresa prima di poter accedere ad una nuova consapevolezza. Queste persone percepiscono che i loro vissuti, che possono anche includere il rancore, sono compresi dall'interlocutore? Le difficoltà ed i dilemmi che si trovano ad affrontare nella loro vita quotidiana sono riconosciuti? Percepiscono interesse da parte dell'altro, nel sapere di più delle loro difficoltà? Se queste cose sono assenti, allora non sussiste nemmeno una relazione che permetta nuove consapevolezze, né prospettive diverse.

IL CONTENIMENTO SOCIALE

Sentirsi in sintonia con gli altri fornisce un contenimento, così come la consapevolezza di non essere gli unici a provare determinati pensieri, sensazioni ed emozioni. Questa è la chiave di iniziative innovative come i *Climate Cafés*.

La solidarietà che si può trovare all'interno di un gruppo contribuisce senza dubbio al contenimento. Ma come si fornisce il contenimento a livello collettivo piuttosto che individuale? Tradizionalmente, questo è stato uno dei ruoli dei rituali, in particolare quelli che segnavano i riti di passaggio fondamentali nella vita dell'individuo e della comunità. Anche la condivisione di narrazioni e di sogni svolgeva questa funzione, così come la leadership comunitaria ed il ruolo degli anziani del villaggio e delle donne sagge.

Sebbene questi rituali nella società moderna siano andati, in gran parte, perduti nella loro forma originaria, possono essere e sono ricreati attraverso opere d'arte e di narrativa, attraverso l'adozione di rituali creativi nei movimenti e nelle proteste ambientali (come nel caso dell'oleodotto Keystone) e attraverso una leadership politica contenitiva (Alford, 1994) come quella offerta da Vaclav Havel, Nelson Mandela e, forse, oggi da Jacinda Ardern.

BIBLIOGRAFIA

Alford, C.F. (1994). Leadership. In *Group psychology and political theory*. Yale University Press.

Bion, W.R. (1962). *Learning from experience*. Heinemann.

Hollway, W. (2022) 'How the light gets in: Beyond psychology's Modern

individual'. In Hollway, W., Hoggett, P., Robertson, C. & Weintrobe, S. *Climate Psychology: A Matter of Life or Death*.

Randall, R. and Brown, A. (2015). *In time for tomorrow? The carbon conversations handbook*. The Surefoot Effect.

Weintrobe, S. (2018). Communicating psychoanalytic ideas about climate change: a case study. In Garvey, P, and Long, K. (Eds.). *The Klein tradition*. Routledge.

Winnicott, D.W. (1960). The theory of the parent-infant relationship. In

Winnicott, D.W. (1976). *The maturational processes and the facilitating environment: studies in the theory of emotional development*. Hogarth Press.

Il cambiamento climatico e la crisi ecologica rappresentano una profonda minaccia psicologica: una minaccia esistenziale, una minaccia all'integrità ed alla stabilità del senso di identità personale, una minaccia all'autostima, ai progetti di vita ed alle aspettative interiorizzate sul futuro. Ci confrontiamo con la nostra stessa mortalità e ci interroghiamo sulla moralità dei nostri comportamenti (Crompton e Kasser, 2009).

STRESS

Quando si sperimenta una minaccia percepita, lo squilibrio crea stress, sia fisiologico che psicologico. L'individuo cerca di attenuare lo stress e diminuire le emozioni negative attraverso meccanismi di difesa e strategie di *coping*, al fine di ristabilire il prima possibile il funzionamento di base. Tali risposte sono fisiologiche, ma possono divenire patologiche se utilizzate in modo eccessivo, oppure inadeguato rispetto alla situazione (Cramer, 1998).



DIFESE E *COPING*

Cramer (1998) sostiene la necessità di una chiara distinzione tra difese e *coping*: i meccanismi di difesa sono inconsci e non intenzionali, mentre le strategie di *coping* sono consapevoli e intenzionali. Tuttavia, nella letteratura psicologica i termini "difesa" e "*coping*" sono spesso utilizzati in modo intercambiabile. Le risposte alle minacce possono, infatti, coinvolgere sia la dimensione conscia che quella inconscia ed i processi coinvolti sono dinamici: i pensieri fluttuano tra il conscio e l'inconscio attraverso processi di soppressione e consapevolezza. Le risposte alle minacce interagiscono con altri fattori psicosociali in modi complessi, influenzando la cognizione ed il comportamento (Andrews, 2017).

TIPI DI RISPOSTE

Esistono diversi modi per classificare le risposte di difesa e di *coping*. Ad esempio, si possono classificare il *coping* finalizzato all'evitamento ed il *coping* finalizzato all'approccio. Nel primo caso, il *coping* è una forma di regolazione difensiva, che comporta negazione, distorsione o disimpegno. Il *coping* finalizzato all'approccio assume tre forme predominanti: il *coping* attivo, che consiste nell'azione diretta per affrontare la situazione stressante; l'accettazione, che consiste nel riconoscimento cognitivo ed emotivo della realtà stressante; e la reinterpretazione cognitiva, che comporta l'apprendimento oppure la riformulazione positiva dell'evento/situazione. Si può anche fare una distinzione tra *coping* proattivo e *coping* reattivo. Il *coping* proattivo, noto anche come adattamento anticipatorio o preparazione psicologica, viene messo in atto in previsione di un evento; mentre il *coping* reattivo si verifica in seguito ad un evento. I due tipi si associano quando si reagisce a un evento per ridurre l'impatto e per prevenire che si verifichi nuovamente. Le risposte di *coping* possono essere di tipo cognitivo, affettivo o comportamentale, oppure un mix di questi.

ESITI ADATTIVI O DISADATTIVI

Le risposte di *coping* possono avere esiti adattivi o disadattivi. Il *coping* finalizzato all'approccio è generalmente considerato adattivo perché lo sforzo è diretto a risolvere la situazione stressante oppure a superare lo stress associato a questa, mentre il *coping* finalizzato all'evitamento, sebbene possa alleviare lo stress a breve termine, se utilizzato spesso rischia di diventare disadattivo. Il *coping* finalizzato all'evitamento è associato ad un minor benessere psicofisico (Weinstein e Ryan, 2011).

Per quanto riguarda il cambiamento climatico e la crisi ecologica, possiamo domandarci se le risposte di *coping* siano adattive o disadattive, non solo a livello personale ma anche ambientale - in altre parole, chiederci se le risposte messe in atto promuovano l'adattamento psicologico e favoriscano azioni pro-ambientali appropriate e proporzionate, oppure se servano ad esimere la persona dal dover compiere cambiamenti radicali o intraprendere azioni significative. Come dice Rust (2008, p. 160): "quando blocchiamo i nostri sentimenti, perdiamo il contatto con l'urgenza della crisi". Il *coping* adattivo è la base della resilienza trasformativa.

Le risposte di *coping* ecologicamente disadattive possono includere:

- La negazione o il disconoscimento della crisi ecologica (ad esempio, rifiutare la realtà, sviare un discorso, ignorare i fatti)
- Distorsione dei fatti (ad esempio, riduzione dell'entità della minaccia, collocazione della minaccia nel futuro)
- Spostamento della responsabilità (ad esempio, scaricare la responsabilità, negare la propria colpa, scissione, proiezione)
- Evitamento di emozioni difficili (ad esempio, la soppressione, l'evasione, l'intorpidimento, la ricerca del piacere).
- Attività diversiva (ad esempio, apportare dei piccoli cambiamenti nel comportamento oppure spostare gli impegni).
- La non-azione (ad esempio la rassegnazione, la passività, il catastrofismo apatico)
- L'autoinganno (ad esempio, il pensiero magico/desiderante, l'ottimismo irrealistico)
- Il catastrofismo attivo e gli atti autodistruttivi
- L'orientamento verso la valorizzazione di sé (ad esempio, il comportamento materialistico per aumentare l'autostima oppure auto-protezione per aumentare il senso di sicurezza e di controllo).

Le risposte di *coping* ecologicamente adattive possono includere:

- La ricerca di informazioni, impegno concreto nella crisi ecologica
- L'impegno e la regolazione delle emozioni associate ad esso (ad esempio, attraverso la *mindfulness*)
- La compassione, l'auto-trascendenza, l'orientamento a determinati valori (cura degli altri umani e non umani)
- La connessione con la natura
- La riflessione ponderata sulla morte e l'impermanenza e
- *Problem-solving* collaborativo

IL COPING È PSICOSOCIALE

Le risposte di *coping* non sono processi psicologici isolati ma fenomeni psicosociali, culturalmente sanciti e mantenuti da norme e strutture sociali. Comprendere i processi coinvolti nel *coping* in presenza di una minaccia psicologica ed il modo in cui questi processi influenzano la cognizione ed il comportamento, è fondamentale per progettare interventi volti a sovvertire

le risposte disadattive alla crisi ecologica, sia a livello individuale che sociale. Diventare consapevoli delle risposte disadattive, nel momento in cui si manifestano, offre la possibilità di scegliere una risposta diversa.

BIBLIOGRAFIA

Andrews, N. (2017). Psychosocial factors influencing the experience of sustainability professionals. *Sustainability Accounting, Management and Policy*, 8(4), 445-469.

Cramer, P. (1998). Coping and defense mechanisms: what's the difference? *Journal of Personality*, 66(6), 919-946.

Crompton, T. and Kasser, T. (2009). *Meeting environmental challenges: the role of human identity*. WWF-UK.

Rust, M. (2008). Climate on the couch. *Psychotherapy and Politics International*, 6(3), 157-170.

Weinstein, N. and Ryan, R.M. (2011). A self-determination theory approach to understanding stress incursion and responses. *Stress and Health*, 27(1), 4-17.



Immagine: Andrew Neel

Eco-ansia è il termine usato più frequentemente in letteratura ed in ricerca per descrivere uno stato emotivo, mentale o somatico, di angoscia in risposta a dannosi cambiamenti del clima. Il termine ansia climatica è spesso utilizzato come sinonimo. Un report della American Psychological Association nel 2017 associa il cambiamento climatico alla salute mentale e fa riferimento all'eco-ansia come "un timore cronico del disastro ambientale".

LA RISPOSTA ALLA MINACCIA AMBIENTALE

È importante precisare che CPA non considera l'eco-ansia come una condizione clinica ma, piuttosto, come una risposta inevitabile e perfino sana alle minacce ecologiche che ci troviamo ad affrontare; siccità/carestie, eventi climatici estremi, estinzione delle specie, frequenti problemi di salute, tensioni sociali e potenzialmente la scomparsa dell'uomo dal pianeta terra. Questo tema è particolarmente rilevante per i bambini e per i giovani, i quali hanno ridotte possibilità di limitare questi danni. Per questo motivo, queste categorie sono più vulnerabili all'eco-ansia (Marks, Hickman, Pihkala et al, 2021).

Prestando attenzione a ciò che sta accadendo nella nostra comunità ed in tutto il pianeta è una risposta più sana rispetto alla negazione.

Il concetto di solastalgia è strettamente legato all'eco-ansia. Questo termine è stato coniato dal filosofo Glenn Albrecht (2005) e fa riferimento alla sofferenza esistenziale sperimentata quando il luogo nel quale vive è soggetta al degrado ambientale

UNA VARIETA' DI EMOZIONI

Le parole che utilizziamo per parlare degli effetti psicologici del cambiamento climatico, paura ed ansia, non sono certamente le uniche emozioni che gli individui sperimentano in relazione all'emergenza climatica. Rabbia, impotenza, tristezza, lutto, depressione, inerzia, irrequietezza, insonnia ed altri sintomi, possono colpire gli individui che sono in grado di affrontare la realtà. La paura e l'ansia sono sensazioni che ci mettono in guardia, segnalandoci una situazione di pericolo



spingendoci all'azione. L'ansia, se non ben gestita, può intensificarsi fino a trasformarsi in panico oppure, sull'estremo opposto dello spettro, in una risposta di paralisi.

Piuttosto che tentare di eliminare l'ansia, gli psicoterapeuti possono sostenere gli individui e le comunità a costruire solidi contenitori per questa emozione che possa permettergli di esprimerla ed esplorarla, senza né soccombervi né evitarla.

Con un sostegno sufficientemente solido, la maggior parte degli individui possono sostenere emozioni forti senza dissociarsi, paralizzarsi oppure entrare nel panico. Possono affrontare realtà difficili pure restando ancorati. Comunità, *Climate Cafés*, gruppi di supervision, sono solo alcuni esempi di iniziative che possono fungere da contenimento, condivisione, testimonianza ed *empowerment*.

IL TRATTAMENTO

Mentre gli individui necessitano di aumentare la propria resilienza per poter sostenere l'insostenibile, gli interventi per ridurre il disagio devono necessariamente essere attuate in modo sistemico, piuttosto che a livello individuale.

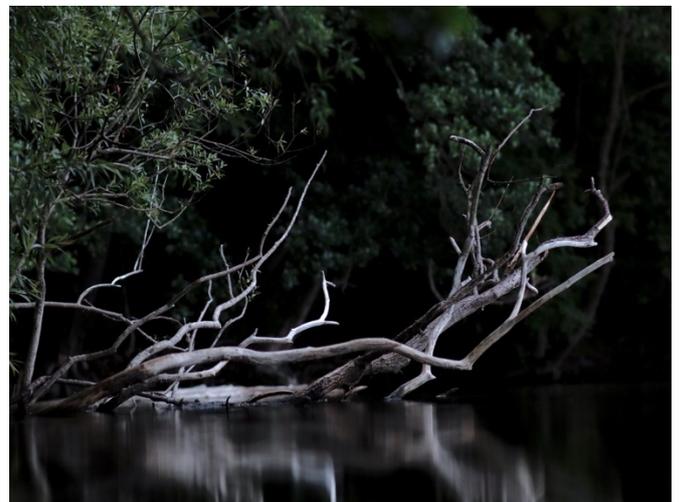
Ridurre in maniera risolutiva le emissioni di CO2 è pertanto il "trattamento" più appropriato per l'eco-ansia. Non i farmaci, né gli interventi per eliminare il disagio.

Se l'eco-ansia è considerata una patologia, "allora la negazione avrà avuto la meglio" sostiene Graham Lawton (2019) del *New Scientist*; aggiungendo "cosa stiamo sperimentando non è uno tsunami di disagio mentale ma un'esplosione di sanità attesa da troppo tempo".

Il sostegno deve necessariamente permettere agli individui di sperimentare il livello del loro malessere. Dobbiamo espandere la nostra capacità di essere testimoni della sofferenza dell'altro.

Attraverso l'empatia, la compassione, la gentilezza, gli individui possono sostenersi a vicenda in modo che la paura non prenda il sopravvento e domini le azioni.

Il lutto è una risposta fisiologica ad una perdita e la perdita è certamente una caratteristica dominante di quest'epoca. Può essere riferita alla perdita di appartenenza, di una prospettiva futura, una perdita di fiducia nel genere umano, una perdita anticipatoria riferita ad aspetti personali oppure di anticipazione della perdita di una persona cara o della



biodiversità.

Elaborare questi pensieri e rendendoli consapevoli, impediamo che agiscano a livello inconscio. Questo è un passo fondamentale verso l'emancipazione e *l'empowerment*.

BIBLIOGRAFIA

Albrecht, G., Sartore, G.M., Connor, L., et al. (2007). Solastalgia: the distress caused by environmental change. *Australasian Psychiatry*, 15(s1): p95–98.

American Psychological Association/eco-America (2017). *Mental health and our changing climate: impacts, implications, and guidance*. APA.

Marks, E., Hickman, C., Pihkala, P., Clayton., Lewandowski, E. R., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C. and Van Susteren. L. (2021). Young People's Voices on Climate Anxiety, Government Betrayal and Moral Injury: A Global Phenomenon. SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3918955>

IDENTITÀ AMBIENTALE

La ricerca psicologica mostra che uno dei fattori che influenza il comportamento nei confronti dell'ambiente, è l'identità. Le persone con alcune caratteristiche identitarie sono più predisposte a mettere in atto comportamenti pro-ambientali, rispetto ad altre. Una tipologia identitaria che viene più comunemente associata a comportamenti pro-ambientali è quella caratterizzata da un senso di connessione personale con la natura, una cosiddetta "identità ambientale" (Clayton, 2023). Altri termini utilizzati per descrivere costrutti simili includono identità ecologica, sé ecologico, senso di connessione con la natura, senso di relazione con la natura, senso di inclusione nel mondo naturale.

MOLTEPLICI IDENTITÀ

L'identità è un costrutto complesso e controverso e per poterne parlare è necessario fare chiarezza, poiché, vi sono molti diversi modi di definire e intendere l'identità. Nella letteratura psicologica e sociologica i termini "Sé" ed "Identità" sono spesso utilizzati in maniera interscambiabile. In questo elaborato, intendiamo l'identità come il modo in cui una persona si percepisce. Ogni persona ha più identità, organizzata in maniera gerarchica e dinamica. La forza e la salienza di una particolare identità in un particolare momento è influenzata da fattori contestuali (ad esempio se le interazioni sociali rinforzano quella particolare identità), e dalla dedizione che quell'individuo ha nei confronti di quell'identità.

L'identità non è fissa, né statica ma in continua formazione, palesandosi in alcune occasioni e contesti, modificandosi attraverso la nostra interazione con il mondo. Le differenti identità possono essere integrate e unificate in varia misura, dando una percezione di coerenza interna e benessere (Deci and Ryan, 2000).

Alcuni tratti identitari, se salienti nella persona, possono ostacolare i comportamenti pro-ambientali anche se la persona possiede valori pro-ambientali. Un esempio è dato da una persona con un'identità come automobilista, rinforzata da elementi culturali, dalla condizione delle infrastrutture e l'esperienza di vantaggiosità.

LA NATURA COME IN-GROUP

La percezione di far parte del mondo naturale permette di riconoscere altri esseri viventi come parte del proprio *in-group*; un simile. Questa identità può essere

rafforzata attraverso un ripetuto e immersivo incorporato incontro con il mondo naturale - interazioni che affondano le radici nella specificità di un luogo particolare e la relazione di cura con la comunità degli esseri viventi che la abitano (Andrews, 2018; WWF, 2011).

Queste abitudini possono essere utili a contrastare le potenti forze sociali che minano l'identità ambientale, promuovendo l'idea che gli esseri umani siano una cosa separata dal mondo naturale e che gli altri esseri viventi facciano parte del proprio *out-group*.

SEPARATI, SUPERIORI E LEGGITTIMATI

Dato che, le persone tendono a mostrare un giudizio favorevole nei confronti di chi percepiscono come facenti parte del loro *in-group* ed a mostrare un pregiudizio negativo ed una discriminazione nei confronti di quelli che avvertono come facenti parte del loro *out-group*, riconoscendo la natura come parte dell'*out-group*, può portare a contrapposizioni tra uomo e natura, favorendo nell'uomo comportamenti anti-ambientali. Il concetto che gli esseri umani siano separati dalla natura è fortemente legato alla convinzione che gli esseri umani siano superiori ad essa e che, quindi, possano dominarla e superarne i limiti. Questa convinzione è anche accompagnata da un sentimento di legittimità: la natura esiste affinché l'uomo possa sfruttarla per i propri fini. Quest'insieme di convinzioni è alla base dell'idea di modernità: pervade i nostri sistemi politici ed economici ed è alla base delle risposte globali al cambiamento climatico. È la radice della crisi ecologica, poiché ha portato l'uomo ad interporre i propri interessi a quelli del pianeta ed ad adottare uno stile di vita senza limiti, sfruttando eccessivamente le risorse naturali e sovrastando i cicli ed i processi della biosfera.

“La percezione di sé come parte integrante della natura porta a considerare gli altri esseri viventi come parte del proprio *in-group*”

LA RINATURALIZZAZIONE DELLA PSICH



Far parte della natura significa connettersi con la natura vuol dire anche connettersi con se stessi: è un rinaturalizzare la psiche. Questo comporta accogliere e integrare parti che sono state svalutate e screditate in quanto percepite come associate alla natura: le emozioni, il corpo, l'intuizione, il subconscio (Hasbach, 2012; Totton, 2011).

La connessione con la natura è, quindi, un viaggio verso un'interezza interno-esterno e, per questo motivo, per molte persone ha una forte connotazione spirituale.

BIBLIOGRAFIA

- Andrews, N. (2018). How cognitive frames about nature may affect felt sense of nature connectedness. *Ecopsychology Journal*, 10(1).
- Clayton, S. (2003). Environmental identity. In Clayton, S. and Opatow, S. (Eds.). *Identity and the natural environment: the psychological significance of nature*, (pp.60-86). MIT Press.
- Deci, E.L. and Ryan R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Hasbach, P.H. (2012). Ecotherapy. In Kahn, P.H. and Hasbach, P.H. Hasbach, (Eds.). *Ecopsychology: science, totems, and the technological species*, (pp.115-140). MIT Press.
- Totton, N. (2011). *Wild therapy: undomesticating inner and outer worlds*. PCCS Books.
- WWF (2011). *Natural change: catalysing leadership for sustainability*. WWF Scotland.

IL LUTTO

Lutto è il nome che diamo all'insieme complesso di emozioni che le persone provano quando sperimentano una perdita: lo shock, l'incredulità, l'incapacità di comprendere; la rabbia e la colpa;

il dolore sordo e persistente della disperazione ed il susseguirsi di giorni grigi e privi di significato.

In seguito, dalla tristezza, dall'ira, dalla malinconia e dalla disperazione, inizia ad emergere la speranza e possiamo iniziare a vedere la possibilità per un cambiamento verso una vita accettabile.

QUALE LUTTO HA VALORE?

Il concetto che il cambiamento climatico possa produrre una perdita è oramai noto. Tuttavia, molte di queste perdite avvengono lontano dai floridi centri di modernità.

È comune, tra i più fortunati, chiudere gli occhi su ciò che vivono le persone nelle zone afflitte da cambiamenti climatici estremi che causano perdite di case, comunità o mezzi di sostentamento o che sperimentano la perdita di specie animali e habitat naturali.

Coloro che non sperimentano il trauma dell'evacuazione e della perdita di relazioni umane, causate dal cambiamento climatico, possono rendere invisibile e/o invalidare la sofferenza di chi, invece, questo lutto lo sta vivendo. Se l'argomento della perdita e del lutto non viene affrontato, non solo è una violenza agita nei confronti di chi soffre, ma vuol anche dire che le politiche preposte ad affrontare il tema dei cambiamenti climatici, molto probabilmente, saranno inadeguate (Randall, 2009).

LUTTO ANTICIPATORIO

Per chi, invece, si accorge di questa sofferenza, può ritrovarsi ad esserne un mero testimone impotente oppure spaventarsi, anticipando la perdita che dovranno affrontare i loro figli oppure i figli dei loro figli.

Il lutto anticipatorio potrebbe non essere paragonabile alla sofferenza prodotta da un lutto effettivo ma resta, comunque, un malessere difficile da gestire, come può testimoniare chiunque abbia vissuto la malattia terminale di una persona cara. Si sta effettivamente accettando l'inevitabilità della morte oppure si sta cedendo alla disperazione? Si sta effettivamente accettando l'inevitabile aumento delle temperature di 4°C oppure si sta abbandonando la sfida per 2°C.

Con molta probabilità, le esperienze di perdita e di lutto diverranno più comuni man mano che gli effetti dei cambiamenti climatici saranno più sentiti e la loro ineluttabilità maggiormente accettata.

Il bisogno psicologico primario di chi sperimenta questo senso di perdita è quello di un contesto sicuro, nel quale elaborare il trauma e vivere il dolore per ciò che si è perduto o che si perderà, di parlare, di essere ascoltato e sostenuto.

MODELLI DI LUTTO

Se stiamo cercando di aiutarci a vicenda ad attraversare un momento di sofferenza legata ad un lutto, rispetto al cambiamento climatico, è utile inserire questi vissuti in un modello di riferimento.

Viene spesso citato il rivoluzionario lavoro di Elisabeth Kübler-Ross (Kübler-Ross, 1969). Tuttavia, questo lavoro si focalizza sull'esperienza della morte, piuttosto che sulle esperienze dei sopravvissuti alla morte.

Per questo motivo, è più utile in questo contesto fare riferimento a William Worden (Worden, 1983). Interpreta il lutto come una serie di prove che possono essere accolte oppure respinte.

L'autore le elenca in un ordine specifico, tuttavia, precisa che è probabile che questi compiti non seguano un ordine né fluido, né costante ma che la persona può avanzare o regredire, a volte accogliendo le prove a volte respingendole, fallendo, ritentando, rivedendo, riprendendo e rielaborando fino a quando in qualche modo riesce a dare un senso, un significato a ciò che sta vivendo.

Lo schema di seguito riassume il modello di Worden.

	Accogliere le sfide del lutto	Respingere le sfide del lutto
1	Accettando la realtà della perdita; prima in modo razionale poi emotivo.	Rifiuto della perdita; il senso della Perdita; l'irreversibilità della perdita
2	Elaborazione delle emozioni dolorose legate al lutto (disperazione, paura, colpa, rabbia, vergogna, tristezza, nostalgia, disorganizzazione).	Distacco emotivo, idealizzazione di ciò che si è perduto, negoziazione, anestetizzare il dolore con l'uso di alcol, sostanze o iperattività.
3	Adattamento alla nuova realtà, acquisizione di nuove competenze, sviluppo di una nuova percezione di sé.	Mancanza di adattamento, impotenza, rancore, rabbia, depressione, ritiro.

4	Ricollocare ciò che si è perduto e reinvestimento di energia emotiva.	Rinuncia ad amare, disinvestire nella vita
---	---	--

(Adattato from Worden, 1983)

Accogliere queste sfide presentateci dall'esperienza del lutto – rispetto a ciò che prevediamo, a ciò che ci è accaduto, a ciò che è accaduto ad altri, inclusi altri esseri viventi con i quali siamo interconnessi – è una parte essenziale per divenire attivi in maniera utile, rispetto al cambiamento climatico.

È un elemento chiave del lavoro di Joanna Macey.

BIBLIOGRAFIA

Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Macmillan.

Randall, R. (2009). Loss and climate change: the cost of parallel narratives. *Ecopsychology*, 1(3): 118-129.

Worden, J. W (1983). *Grief counselling and grief therapy*. Tavistock.

IPER-OGGETTO

...maggiore informazioni possediamo sugli iper-oggetti, meno ne sappiamo

Di seguito riportiamo alcuni brevi estratti tratti dalla trascrizione di un evento di *social dreaming*, nel quale si sono riuniti 16 artisti, scienziati e ricercatori del clima; attivisti il cui coinvolgimento li porta quotidianamente a confrontarsi con le minacce del cambiamento climatico (Manley & Hollway, 2019).

La struttura della matrice del sogno sociale mira a raggiungere un inconscio culturale collettivo che, nella migliore delle ipotesi, è scarsamente rappresentato nei dibattiti e nelle conversazioni sul tema. Per fare ciò, si è basato su un approccio psicosociale che affonda le sue radici nella psicoanalisi. Questi estratti sono stati selezionati per illustrare le caratteristiche chiave del cambiamento climatico come "iper-oggetto", seguendo il lavoro di Timothy Morton, studioso di scienze umane ed eco-filosofo. L'idea è di verificare se la teoria degli iper-oggetti possa apportare un'ulteriore dimensione all'interno di un approccio psicosociale.

"Ho sognato tutta la notte e continuavo a svegliarmi cercando di trattenere i sogni. Non sono riuscito ad afferrarli. Non riesco a ritornarci. Era come essere in un fiume cercando di raccogliere l'acqua, non riesco a trattenere i sogni. Era come l'acqua che scorre tra le dita. Ci riprovavo di nuovo e loro si trasformavano in anguille che scivolavano tra le mie dita. [...] Tutto quello che ricordo è questo tentativo di trattenere l'acqua, di raccogliere l'acqua mentre mi passava tra le dita".



Swimming with the Eels di Tess Johnson.

La tesi principale di Morton evidenzia l'impossibilità di comprendere la qualità del cambiamento climatico. Gli iper-oggetti si estendono nel tempo e nello spazio e ciò li rende storicamente non pensabili; "ci superano oltremisura" (2013, p.12). Il riscaldamento globale (come lo definisce Morton) è paradossalmente un concetto estremamente astratto, impossibile da fissare, ma allo stesso tempo è "presente qui ed ora nel mio spazio sociale ed esperienziale" (2013, p.27). È vischioso: si incolla a tutto.

La natura sfuggente del cambiamento climatico è diventata un filo conduttore distinguibile all'interno della Matrice, ritornando ripetutamente all'immagine dell'acqua e delle piccole anguille. Il tema si è esteso fino ad includere l'elusività dei numeri:

"Stavo facendo un Sudoku con le piccole anguille e cercavo di dividerle in numeri; continuavano a muoversi. Non riuscivo a bloccarle dove avrebbero dovuto stare. Tentavo più volte di contenerle [...] non si allineavano come avrebbero dovuto..."

È ormai ampiamente noto che la vasta raccolta di informazioni scientifiche sul cambiamento climatico, che già molti anni fa ha sancito l'esistenza della minaccia, non è riuscita a rendere questa realtà accessibile alla maggior parte delle persone. Morton coglie questo paradosso affermando che "maggiori informazioni possediamo sugli iper-oggetti, meno ne sappiamo" (2013, p.180).

L'introduzione delle opere d'arte nell'evento *Social Dreaming* e l'esperienza di uno spazio contenitivo condiviso da persone che la pensano allo stesso modo, hanno consentito l'emersione di molteplici immagini concentrate che, in circostanze normali, non riescono a raggiungere il pensiero.

Tali condizioni hanno contribuito a dare un senso alla terribile esperienza di un iper-oggetto interconnesso a tutto, che supera la capacità di conoscenza umana, che la scienza non può contenere, che si incolla a tutto, eppure non è circoscritto.



BIBLIOGRAFIA

Manley, J. and Hollway, W. (2019). Social dreaming, art and climate change. In Hoggett, P. et al. *Climate psychology: on indifference to disaster*. Palgrave.

Morton, T. (2013). *Hyperobjects: philosophy and ecology after the end of the world*. University of Minnesota Press.

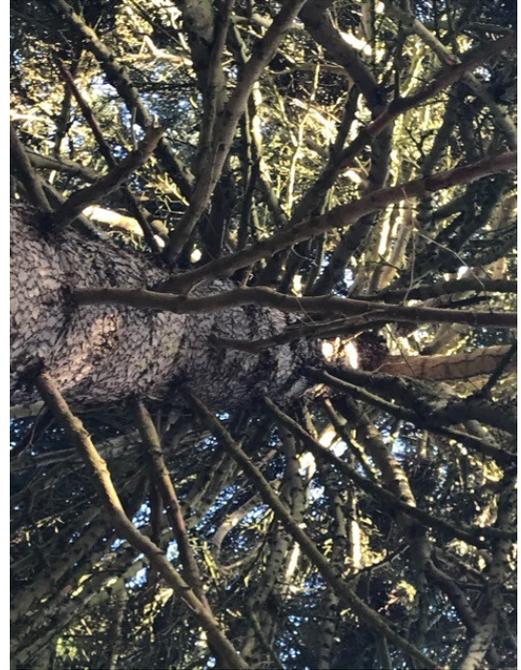
Morton, T. (2010; 2012 in paperback). *The ecological thought*. Harvard University Press.

LA LEADERSHIP

“È facile identificare la leadership quando la vediamo, ma è molto più difficile definirla”.

COS'È LA LEADERSHIP?

È facile identificare la leadership quando la vediamo, ma è molto più difficile definirla. Quando le persone parlano di leadership spesso pensano al comportamento ed alla personalità di un leader: ad esempio, si chiedono se sembra o meno un "vero leader", oppure se possiede le competenze necessarie o se le deve acquisire.



Ma è anche possibile vedere la leadership come un processo socialmente costruito, in costante cambiamento, che si manifesta attraverso una complessa serie di negoziazioni consapevoli ed inconsapevoli, individuali e tra i membri di un gruppo. Un individuo può essere visto come un "leader nato", perché la sua identità sociale è condivisa con gli altri membri di un gruppo e perché rappresenta, in quel momento, ciò di cui il gruppo ha bisogno. Man mano che questi bisogni cambiano, la percezione del leader cambia con essi. È probabile che gli aspetti psicologici delle risposte umane al tracollo climatico facciano parte dei bisogni (spesso inespressi) del gruppo, dai quali emerge e con i quali interagisce la leadership.

IL RAPPORTO TRA LEADERSHIP E PSICOLOGIA CLIMATICA

La psicologia climatica si concentra, in particolare, sulla comprensione di come processi quali la negazione e la scissione aiutino le persone a difendersi da verità difficili. Il contenimento delle nostre emozioni dolorose – affinché possano essere trattenute, ascoltate, riformulate per renderle più comprensibili e gestibili, – aiuta le persone ad affrontare meglio la realtà. Le emozioni ed i vissuti legati al cambiamento climatico che potrebbero necessitare un contenimento, possono essere particolarmente intense, ad esempio il

catastrofismo e la sensazione di sentirsi sopraffatti. La dimensione della leadership legata alle relazioni umane presuppone che sia compito del leader fornire il contenimento necessario di queste emozioni dolorose.

Da questo punto di vista, il leader è visto come una sorta di terapeuta che fornisce contenimento per l'ansia e consente di pensare e quindi di agire in modo sostenibile.

Tuttavia, la leadership richiesta da altri gruppi nella società potrebbe essere molto diversa da questa appena descritta e, come psicologi del clima, dobbiamo essere consapevoli dei diversi modi di intendere il cambiamento climatico che sono alla base di tali richieste. Negli ultimi vent'anni l'aspettativa predominante è stata quella che il cambiamento climatico necessitasse di una leadership tecnocratica e di controllo, derivata da quello che Simon Western definisce il discorso della "gestione scientifica", di proposte di riforme edilizie, di progetti per energia rinnovabile e di trasporto pubblico gratuito.

Coloro che considerano il cambiamento climatico come un'emergenza potrebbero sostenere che la democrazia non può garantire gli enormi cambiamenti richiesti ed invocare un dittatore od un messia: Western chiama questo il discorso della "leadership trasformazionale".

Un quarto discorso della leadership potrebbe collegarsi all'inquadramento del cambiamento climatico come un problema spinoso. Western chiama questo quarto discorso, "eco-leadership": implica connessione, leadership distribuita, flessibilità ed un forte senso etico, ed è rilevante all'interno delle organizzazioni adattive che operano in rete.

PERCEPIRE LA LEADERSHIP: ESEMPI

Rispecchiando gli estremi del cambiamento climatico, le intense esperienze emotive che si manifestano all'interno delle loro organizzazioni ed il modo in cui i leader stessi operano per farsi carico dei vissuti emotivi dei propri colleghi, i leader ambientali possono anch'essi provare la sensazione di trovarsi di fronte a richieste contrastanti e spesso impraticabili. Un leader senior di un'organizzazione abituato a condurre campagne, generalmente, porta la propria mentalità positiva ed ottimista per consentire ad un gruppo di sviluppare la proattività; tuttavia, gli appartenenti al gruppo potrebbero divenire sempre più consapevoli che non è più possibile prevenire la catastrofe del cambiamento climatico. Insistere sull'ottimismo in queste circostanze potrebbe farli sentire disonesti, mentre, riconoscere il fallimento potrebbe farli sentire come se stessero ponendo un peso insopportabile sul loro gruppo

Un altro leader potrebbe notare che nella propria organizzazione si parla costantemente dell'enorme importanza del lavoro svolto e, allo stesso tempo, notare la tendenza, nel concreto, di concentrarsi eccessivamente sulle piccole

questioni dei processi organizzativi.

Ci si aspetta che questi leader gestiscano entrambe ma, a seconda della loro personalità, possono provarci oppure soccombere da un lato o dall'altro di queste polarità.

Tali polarità estreme potrebbero infatti essere troppo faticose da sostenere per un singolo leader; la condivisione del lavoro di leadership è essenziale. I movimenti di protesta dal 2007 hanno generato l'enfasi odierna sulla leadership distribuita, che si ritiene possa ridurre il rischio di esaurimento per i singoli leader, sfruttando al meglio le capacità collettive e sperimentando la formazione di una società più giusta ed equa. Questo approccio potrebbe richiedere ai membri di tenere per sé alcune emozioni difficili che solitamente riversano sui leader. L'impatto a breve termine della leadership condivisa, quindi –paradossalmente – potrebbe essere addirittura una diffusione di ansia all'interno dell'organizzazione. Se si aiutassero i membri ad osservare ed a comprendere ciò che sta accadendo, potrebbero essere in grado di trovare nuovi modi di lavorare con le dinamiche tra leadership ed emozioni difficili.

BIBLIOGRAFIA

Huffington, C., Armstrong, D., Halton, W., Hoyle, L. and Pooley, J. (2004). *Working below the surface: the emotional life of contemporary organisations*. Karnac.

Western, S. (2008). *Leadership: a critical text*. Sage.

Extinction Rebellion (2019). [XR UK Self-Organising System Constitution](#)

LA PERDITA

“Pensare alla perdita solleva la questione rispetto a quale sia la risposta più appropriata”.

PERDITA: ASSOLUTA, TRANSITORIA, ANTICIPATORIA E AMBIGUA

Un documento del 2009 (Randall) ha elencato diversi tipi di perdite in relazione al cambiamento climatico, nello specifico, la perdita assoluta, la perdita transitoria e la perdita anticipatoria. Tutte queste perdite implicano inevitabilmente un certo grado di dolore e lutto.

Esempi di **perdite assolute** sono le 150.000 morti stimate ogni anno causate dai cambiamenti climatici (OMS); l'estinzione delle specie, la perdita di abitazioni o di mezzi di sussistenza causate da siccità, intemperie, inondazioni o dall'innalzamento del livello del mare. Queste perdite devastanti e traumatiche sono, spesso, la prima cosa alla quale si pensa in relazione al cambiamento climatico ma, allo stesso tempo, spesso vengono ignorate da chi non ne è colpito.

La **perdita transitoria** può avvenire quando, per esempio, gli individui nei paesi sovrasviluppati, passano a una vita sostenibile ed a basse emissioni di CO₂, in cui molti dei lussi della vita moderna sono assenti o rari. Le perdite transitorie si verificano tipicamente quando le persone passano da una fase della vita ad un'altra, ad esempio, cambiando status oppure lavoro.



Il nuovo status può compensare la perdita di ciò a cui si è rinunciato – come ad esempio quando si reputa che il matrimonio compensi la perdita della libertà sessuale – ma potrebbe non essere così. Nella vecchiaia potrebbe esserci poco che compensi la perdita di capacità fisiche. Poiché la transizione verso una vita sostenibile a basse emissioni di CO₂ viene continuamente rinviata, è probabile che il dolore della perdita transitoria aumenti.

Il termine **perdita anticipatoria**, originariamente, descriveva le esperienze di chi era a conoscenza che una persona a loro cara avesse una malattia (Parkes, 1975). È un termine ed un paragone utile per descrivere la complessità del dolore provato da coloro che sono coinvolti nell'attivismo o nella ricerca, quando pensano alle conseguenze del cambiamento climatico.

Può anche descrivere l'angoscia e la rabbia che possono provare coloro che assistono, ad esempio, all'inesorabile innalzamento del livello del mare vicino le loro case, senza sapere quanto tempo rimane prima che vengano sommersi, oppure esattamente cosa ciò comporti. La perdita anticipatoria è anche ciò che molti di coloro che rimangono nello stato di disconoscimento stanno evitando di provare.

Più recentemente, il termine perdita ambigua, proposta per la prima volta da Pauline Boss negli anni '70 per descrivere le esperienze delle famiglie dei soldati dispersi in azione, è stata utilizzato per descrivere le perdite il cui inizio è chiaro e definito ma non la sua fine (Meehan, 2018).

RISPOSTE ADEGUATE

Pensare alla perdita solleva la questione rispetto a quale sia la risposta più appropriata. Psicologicamente è inevitabile provare il dolore e manifestarlo ma, oltre a ciò, i percorsi possono essere molto diversi tra loro. Alcuni progetti contemporanei hanno scelto di commemorare le perdite dovute al cambiamento climatico ed al degrado ambientale attraverso l'arte pubblica, sperando, in tal modo, di facilitare l'espressione del dolore. Il *progetto Memo* sulla costa del Dorset, in Inghilterra, è un memoriale in pietra di Portland per commemorare piante ed animali che si sono estinti nei tempi moderni.

Altri progetti puntano sulla riparazione, ad esempio, il progetto *Repair Acts* che considera "...gli scarti, ciò che è danneggiato o rotto come un mezzo attraverso il quale ripensare ciò che definiamo crescita".

Una terza risposta alla perdita è l'azione politica, incarnata in modo più potente in movimenti come *Act Up* (risposta degli anni '90 alla crisi dell'Aids) e nel contemporaneo *Black Lives Matter*. L'idea di sanare la giustizia, che è una parte essenziale di tali movimenti, può avere una risonanza particolare per gli attivisti climatici che lottano per trovare un'espressione al loro dolore.

BIBLIOGRAFIA

Meehan, C. (2018, 22 February). Besides, I'll be dead. *London Review of Books*, <https://www.lrb.co.uk/v40/n04/meehan-crist/besides-ill-be-dead> (Review of Goodell, J. (2017). *The water will come: rising seas, sinking cities and the remaking of the civilised world*. Little, Brown and Company).

Murray, C.M. (1975). *Bereavement: studies of grief in adult life*. Penguin.

Randall, R. (2009). Loss and climate change: the cost of parallel narratives. *Ecopsychology* 1:3.

https://climateaccess.org/system/files/Randall_Loss%20and%20Climate%20Ch

[ange.pdf](#)

World Health Organisation [online]. Deaths from climate change.
<http://www.who.int/heli/risks/climate/climatechange/en/> [Accessed April 2018]

Photo: Extinction rebellion protest, Oxford Circus, London. 23 November 2018.
Taken by David Holt. Creative Commons License.
<https://www.flickr.com/photos/zongo/46017222011>

LA SPERANZA RADICALE

Cosa rende radicale la speranza?

Oppure cosa distingue la speranza radicale dalla semplice speranza? La speranza è spesso contrapposta alla disperazione, poiché genera atteggiamenti positivi nei confronti della vita piuttosto che negativi.

Questa però può essere una falsa dicotomia, come suggerisce TS Eliot in East Coker:

Ho detto alla mia anima: stai ferma e aspetta senza speranza

Perché la speranza sarebbe una speranza per la cosa sbagliata



La cosa sbagliata è quella speranza di evasione che rifiuta di prestare attenzione alla minaccia imminente, come quando non riusciamo a leggere i chiari segnali che una relazione è finita o che l'ossessione della nostra cultura per l'intrattenimento da evasione potrebbe essere una distrazione dai segnali che il clima si sta muovendo verso schemi strani e pericolosi. Questa negazione è al centro della psicologia climatica, mentre esploriamo il modo per "affacciarci verso verità difficili". Affacciarsi verso le difficoltà richiede coraggio, sia che si tratti di difficoltà personali che collettive.

IL CORAGGIO DI ADATTARSI

Nel suo libro *"Radical Hope: Ethics in the Face of Cultural Devastation"*, Jonathan Lear trae spunto dalla situazione che, alla fine del XIX secolo nel Nord America, dovette affrontare il capo dei Crow, Plenty Coups. Egli si trovò costretto ad immaginare il tipo di risorse ed i valori etici che sarebbero stati necessari ai Crow per adattarsi ad un nuovo modo di vivere, dopo che il loro modo di vita tradizionale era collassato. C'erano molti aspetti di questo collasso, descritti in modo più pertinente da Plenty Coups come: "Ma quando i bufali se ne andarono, i cuori della mia gente caddero a terra e non furono più in grado di risollevarsi. Dopo questo, non successe nulla" (p.2).

Questa è una profonda dichiarazione poetica che riflette l'incapacità di dare un senso a ciò che sta accadendo, quando gli stessi veicoli di creazione di significato spariscono. L'adattamento ha comportato il confronto con il collasso, nonostante ciò fosse contrario a molti dei loro valori.

Questo confronto con il collasso è la sfida per un diverso tipo di speranza. Esiste una forte similitudine tra le società che affrontano il collasso, dopo aver esaurito le proprie risorse, ed il disconoscimento della psiche del proprio fallimento. In parole povere: c'è una negazione ed un rifiuto della vulnerabilità culturale. La speranza radicale di Lear descrive una rivoluzione culturale nella nazione dei Crow. Hanno dovuto accettare il tragico disfacimento del loro modo di vivere come mezzo per immaginare un nuovo futuro.

COSA STA NELL'OMBRA

Questo è ciò che rende radicale la speranza: implica l'abbandono dei vecchi valori e identificazioni per abbracciare ciò che è stato tenuto nella loro ombra.

Psicologicamente questo significa attivare ciò che è stato assopito, provare: impotenza, angoscia, dolore e la legittimità nella distruzione. Stranamente, affrontando questa determinata ombra scura della nostra personalità, può nascere una nuova speranza che sostiene la resilienza ai nostri problemi collettivi e la capacità di affrontare la terribile realtà che gli esseri umani hanno prodotto con nuovi e radicali atti contro-culturali.



Immagine: Kristine Weilert

BIBLIOGRAFIA

Elliot, T.S. (1968). *East coker. Four quartets*. Folio Society.

Lear, J. (2006). *Radical hope: ethics in the face of cultural devastation*. Harvard University Press.

Weintrobe, S. (Ed.) (2013). The difficult problem of anxiety in thinking about climate change. In Weintrobe, S. (Ed.). *Engaging with climate change: psychoanalytic and interdisciplinary perspectives*. Routledge.

VERGOGNA

Il senso di colpa può essere erosivo, ma la vergogna può trafiggere il nostro stesso senso di identità.

La vergogna è la sensazione di umiliazione attivata dallo sguardo reale o immaginario dell'altro; può emergere in una situazione in cui ci si sente ridicolizzati, oppure messi di fronte a comportamenti disonorevoli o non rispettosi di alcuni valori considerati importanti.

Come per il senso di colpa, l'interazione tra elementi interiori/interiorizzati (come la coscienza) e la forza dei giudizi e delle reazioni degli altri è variabile e può essere complessa. Ad esempio, una persona con una forte fiducia in se stessa sarà meno vulnerabile alle opinioni degli altri. Forse la differenza fondamentale tra senso di colpa e vergogna è che: il primo si riferisce a ciò che si è o non si è fatto, mentre la seconda riguarda più chi si è. Il senso di colpa può essere erosivo, ma la vergogna può trafiggere il nostro stesso senso di identità.

Nello "*shaming*" (da "*shame*", vergogna in inglese quindi provocare vergogna), una sanzione sociale intenzionale viene inflitta da un individuo o da un gruppo, nei confronti di un altro individuo o gruppo, al fine di punire e/o di modificare il suo/loro comportamento, attraverso l'esposizione ed un messaggio di disapprovazione o rimprovero. L'obiettivo può essere il rafforzamento dei valori dominanti (ad esempio: come nel caso degli obiettori di coscienza della Prima Guerra Mondiale), oppure la diffusione di nuovi valori (come nel *flight shaming* (suscitare vergogna nelle persone che utilizzano l'aereo come mezzo di trasporto)).

La vergogna e lo *shaming* sono molto rilevanti nella psicologia climatica ed è utile osservare come operano in questo contesto, oltre a considerarne l'efficacia.



Immagine: Marcus Spiske

Di seguito alcuni casi:

1. "Greta Thunberg ha utilizzato la vergogna come arma in un'era di spudoratezza". (Hesse, 2019).
2. "Il *flight shaming* potrebbe dimezzare la crescita del traffico aereo". (BBC Notizie, 2019).
3. "Il vero punto forte è la vergogna". (Podcast CPA).

Il coinvolgimento in una vergogna collettiva per il clima e per il degrado ecologico è un sentimento comune tra coloro che sono diventati sensibili all'emergenza climatica. Ciò coesiste, invariabilmente, con altre emozioni come la rabbia (diretta verso l'esterno) e costituisce parte del disagio che deve essere compreso e contenuto in qualsiasi intervento terapeutico basato sulla psicologia climatica.

Ciascuno di questi esempi illustra i modi in cui la vergogna può essere utilizzata. L'esempio 3 riguarda le difese contro la vergogna. Nell'esempio 2, c'è uno sforzo concertato da parte di un gruppo per modificare le norme comportamentali considerate accettabili. Il risultato previsto è un successo parziale, poiché, considerando i valori condivisi, solo alcuni destinatari del messaggio saranno influenzabili (i valori e il rinforzo del gruppo dei pari sono un fattore rilevante). Nell'esempio 1, il termine "arma" riflette un attacco più aggressivo a valori e comportamenti ampiamente radicati. Si prevede un'intensa resistenza che verrà sfidata con armi/argomentazioni come la giustizia intergenerazionale. La dinamica adulto-bambino viene utilizzata per incrementare la vergogna, sottolineando che gli "adulti" sono quelli che agiscono in modo irresponsabile.

La domanda alla base di tutti questi esempi sulla vergogna e lo *shaming* è: quanto questi siano efficaci nello sfidare i complessi culturali che sono alla base del percorso dell'umanità, verso la distruzione ecologica e climatica. Molti di questi complessi culturali sono stati denominati dalla psicologia climatica, ad esempio, la cultura della non-cura – l'illusione dell'autonomia/negazione della dipendenza e di legittimità da/ad uno stile di vita altamente inquinante, insieme al paradigma consumistico del benessere e dell'indifferenza verso il mondo diverso da quello umano – che è stato ampiamente esplorato in ecopsicologia.

BIBLIOGRAFIA

BBC News, (2019, 2 October). Flight shame could halve growth in air traffic.

<https://www.bbc.co.uk/news/business-49890057>

Hesse, Monica. (2019, 25 September). Greta Thunberg weaponised shame in an era of shamelessness. *Washington Post*.

https://www.washingtonpost.com/lifestyle/style/greta-thunberg-weaponized-shame-in-an-era-of-shamelessness/2019/09/25/66e3ec78-deea-11e9-8dc8-498eabc129a0_story.html (paywall).

Hickman, C., with Sharp, V. (2019). What's under the surface in the attacks on the school strikers. [[CPA podcast](#)].

IL CONTESTO

Una delle fonti che danno significato al termine *solastalgia* risale al medico svizzero Johannes Hofer, che nel 1688 istituì il termine "nostalgia" basandosi sulle osservazioni di soldati che, secondo lui, sentivano la mancanza della loro casa.

Fino alla metà del XX il sentire la mancanza di casa veniva considerata come una condizione psico-fisica diagnosticabile. Ciò riflette un periodo della storia dell'uomo in cui le persone viaggiavano molto meno di ora. Dalla metà del XVIII secolo, la nostalgia cambiò il suo significato: dal sentire la mancanza di casa al desiderio emotivo di essere connesso ad un periodo o ad un luogo del passato percepito in maniera positiva (Albrecht 2019, p.30). Alla luce dell'enorme spostamento umano e "più che umano", causato dal cambiamento climatico, il concetto hoferiano di nostalgia, come profondo stato di disagio legato ad un luogo, acquista, al giorno d'oggi, particolare rilevanza.



Immagine: Adam Stevens

CONIAZIONE DEL TERMINE

Il ricercatore e filosofo ambientale australiano Glenn A. Albrecht ha coniato il termine *solastalgia*, basandosi sulle parole *solace* (in inglese, ciò che dà conforto) e *algos* (parola greca per dolore). Sostiene che se cercassimo conforto in un luogo molto amato che, in seguito, viene depredato, proveremo sofferenza. Lo sconforto è associato al sentirsi devastati, privati di qualcosa o abbandonati (Albrecht, 2019, pp.37-8).

Riassumendo quanto sopra, la *solastalgia* si riferisce al dolore o all'angoscia causati dalla perdita di un luogo confortante; il senso di desolazione che le persone provano, consciamente o inconsciamente, quando perdono la loro casa o la loro

terra, ad esempio, in seguito alla costruzione di strade, dighe, alla deforestazione e via dicendo.

Albrecht sostiene che cambiamenti invasivi, come quelli che possono verificarsi nell'ambiente domestico, sono percepiti come un attacco al proprio senso del territorio, dei propri luoghi. La *solastalgia* è il contrario della nostalgia: è la nostalgia che proviamo mentre siamo a casa, piuttosto che per la nostra casa mentre siamo lontani (Albrecht 2019, p.38).

PENSATORI INFLUENTI - EVIDENZE FENOMENOLOGICHE

Il concetto di Freud (1919) di *Unheimliche* (il perturbante) è simile a quello di *solastalgia*. Entrambi i termini trasmettono un senso disagio/minaccia nella propria vita domestica causato da cambiamenti avversi, interni o prossimi, all'interno del proprio ambiente. La collega australiana Elyne Mitchell, che pubblicò *Soil and Civilization* nel 1946, fu una fonte di ispirazione per il lavoro di Albrecht e influenzò la sua concezione della *solastalgia*.

La concezione della *solastalgia* di Albrecht si basa su una ricerca collaborativa sperimentale nella Hunter Valley nel Nuovo Galles del Sud dell'Australia, per la quale ha intervistato persone che vivono in prossimità di miniere a cielo aperto. I resoconti individuali rivelano l'intenso e duraturo disagio psicologico e fisico dei partecipanti, dovuto al fatto di dover vivere e coltivare vicino alle miniere: la *solastalgia* è un disagio legato al luogo (2019, p.49).

SALUTE DELL'ECOSISTEMA

La *solastalgia* è strettamente correlata al concetto di Ippocrate secondo il quale la salute umana è strettamente connessa alla salute dell'ambiente (Albrecht, 2017), e alle concezioni di Elyne Mitchell (1946) e Aldo Leopold (1949) sull'interrelazione tra salute del territorio e salute umana: un paesaggio impoverito in cui la biodiversità è ridotta può indurre un senso di *solastalgia*. Mitchell (1946, p.4) è stata una delle tante voci femminili emarginate che hanno sottolineato come le pratiche di sfruttamento, tipo l'agricoltura su larga scala e la colonizzazione, abbiano contribuito ad una disconnessione endemica tra l'uomo ed il pianeta.

Alla luce della pandemia da Covid-19, le intuizioni emergenti dalla scienza stanno chiarendo la relazione tra diffusione del virus e perdita di habitat, causati da pratiche di sfruttamento come la deforestazione su larga scala (Mowat, 2020).

IL CONTESTO GLOBALE DELLA *SOLASTALGIA*

Sebbene la *solastalgia* sia stata avvertita per molti secoli da molte culture, il disagio dell'ecosistema ed il caos climatico hanno intensificato la sensazione descritta dal termine. Oggi viene utilizzato per descrivere il disagio che le persone sperimentano in risposta a fenomeni quali incendi, inondazioni, siccità, disboscamento, pesca intensiva e via dicendo.

Jules Pretty (2014), che ha viaggiato in molte regioni dove il mondo naturale e le persone sono sempre sotto maggiore pressione a causa dell'industrializzazione, riferisce di un profondo senso di *solastalgia* in risposta alla perdita di culture tradizionali ed alla perdita irreversibile degli ambienti indigeni. Una serie di saggi di Cunsolo & Landman (2017) descrivono il lutto ecologico.

CONCETTI CORRELATI

Kriss Kevorkian (2019) ha coniato i termini "lutto ambientale" e "lutto ecologico" nel 1999. Il primo descrive la sofferenza causata dalla perdita di ecosistemi in seguito ad eventi naturali o causati dall'uomo. L'autrice definisce il lutto ecologico come la sofferenza derivante dalla disconnessione dal nostro mondo naturale e la perdita di relazione con esso (Kevorkian, 2019 par. 1 e 2). Cunsolo ed Ellis riconoscono che i loro casi di studio sul lutto ecologico, risuonano fortemente con il concetto di *solastalgia* di Albrecht. Sostengono che il lutto ecologico sia una risposta naturale alla perdita ecologica, in particolare per le persone che mantengono stretti rapporti di vita, di lavoro e culturali con l'ambiente naturale. Poiché sempre più persone a livello globale sperimentano l'impatto delle attività antropiche, è probabile che il dolore ecologico aumenti drammaticamente (Cunsolo & Ellis, 2018, p.275) e si trasformi in una crisi della salute mentale.



Immagine: Quinghill

CRITICA ALLA SOLASTALGIA

La nozione di *solastalgia* di Albrecht non è esente da critiche. De Bruyn (2020, p.13) afferma che, sebbene Albrecht meriti un elogio per il suo tentativo di costruire un nuovo vocabolario per la psiche dell'Antropocene, ha anche bisogno di essere contestato riguardo alla mancanza di dialogo con altri ricercatori in campi correlati. Si ha la sensazione che Albrecht non dia abbastanza credito alle emozioni ambigue delle persone nei confronti dei luoghi (vedi De Bruyn, (2020) per una critica più approfondita al lavoro di Albrecht).

BIBLIOGRAFIA

- Albrecht, G. A. (2017). *Solastalgia and the new mourning*. In Cunsolo, A., and Landman, K. (eds), *Mourning nature: hope at the heart of ecological loss and grief*. McGill-Queen's University Press, pp.292-315.
- Albrecht, G. A. (2019). *Earth emotions. New words for a new world*. Cornell University Press.
- Cunsolo, A. & Landman, K. (2017). *Mourning nature: hope at the heart of ecological loss and grief*. London: McGill-Queen's University Press.
- Cunsolo, A. & Ellis, N. (2018). Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*, 8, 275-281.
- De Bruyn, B. (2020). Review of 'Earth emotions: new words for a new world' by Albrecht, G.A. *American Imago*, 77, 1, 213-222.
- Freud, S. (1919). The uncanny. In *The Standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. Vol 17.
- Fromm, E. (1964). *The heart of man: its genius for good and evil*. American Mental Health Foundation Books.
- Kevorkian, C. (2019). On environmental grief and the rights of nature. <https://seeingthewoods.org/2019/05/03/environmental-grief-and-the-rights-of-nature/>.
- Leopold, A. (1949/1989). *A sand county almanac*. University Press.
- Mitchell, E. (1946). *Soil and civilization*. Halstead Press.
- Mowat, H. (2020). Protecting forests will help safeguard our future. *The Ecologist*. <https://theecologist.org/2020/mar/26/protecting-forests-will-help-safeguard-our-future>.
- Pretty, J. (2014). *The edge of extinction: travels with enduring people in vanishing lands*. Cornell University Press.

LA SCISSIONE

“I processi di scissione dividono quello che dovrebbe rimanere integro, ma lavorano anche per distruggere le connessioni.”

DIVIDERE CIO' CHE DOVREBBE RIMANERE INTEGRO

Abbiamo la capacità psicologica di affrontare la nostra stessa distruttività senza perdere le speranze nell'umanità, né aggrapparci con fervore religioso all'idea del progresso?

Se non siamo in grado di reggere la tensione tra disperazione e speranza, finiamo per scindere l'una dall'altra, creando, nel processo, un'opposizione aut-aut. Quando non riusciamo ad arginare le tensioni, le contraddizioni, le ambiguità, i dilemmi ed i paradossi della vita, allora “dividiamo” la realtà in polarità binarie. Forse la principale di queste è il binomio natura/uomo e, dopo aver separato l'umanità dalla natura, la società moderna separa la ragione dall'emozione, equiparando quest'ultima al femminile.



TUTTO O NULLA / ORA O MAI PIU'

La scissione può influenzare la nostra capacità di impegno pro-ambientale quando si traduce in un approccio “tutto o niente”. Ci gettiamo in un impegno divorante che, poiché è talmente totalizzante, ha la pretesa di avere un ritorno immediato. In mancanza di questo riscontro, subentra la disperazione.

Come ha affermato un attivista:

“... c'è sicuramente il pericolo di legare tutto il tuo senso di valore e scopo a questa sfida che è molto più grande di te e non finirà mai” (Hoggett & Randall, 2018)

Questo binario è spesso collegato ad un altro: “ora o mai più”. Nel lavoro sul cambiamento climatico ciò si manifesta nella convinzione che “dobbiamo tutti agire adesso altrimenti sarà troppo tardi”, una convinzione che può scivolare troppo rapidamente nella percezione che sia già “troppo tardi”, che processi già

avviati ci stiano conducendo irreversibilmente alla catastrofe.

NON FACCIAMO I COLLEGAMENTI CHE DOVREMMO FARE

I processi di scissione dividono ciò che dovrebbe rimanere integro, ma lavorano anche per distruggere le connessioni in modo che le cose che dovrebbero sommarsi non trovano più una quadra. Questa incapacità di stabilire connessioni è una difesa comune in relazione alla nostra distruttività.

Nel testo che segue, uno scienziato in pensione parla di sua figlia, che "si considera piuttosto ambientalista" ma anche "fa acquisti per l'Inghilterra":

"...lei non segue la logica o la linea di pensiero riguardo al fatto che queste cose vengono prodotte in fabbriche sfruttatrici e poi caricate su aerei e spedite qui. Quindi parte di alcuni collegamenti vengono fatti, ma in realtà non fanno alcuna differenza". (Tollemache, 2017)

Portata agli estremi, questa mancata connessione può portare a bizzarre incoerenze. Visitando il quartier generale della Shell, George Marshall rimase colpito dall'ossessione per la salute e la sicurezza di un'azienda impegnata a distruggere il pianeta (Marshall 2014). Paradossalmente, molte aziende produttrici di combustibili fossili mostrano caratteristiche di una cultura aziendale "green". Quanto segue proviene da un'intervista con una persona informata sul funzionamento interno di una di queste organizzazioni:

"...c'è una certa quantità di europei continentali, ehm, piuttosto rispettabili, sai, che vivono una vita "green" all'interno dell'azienda, ed a volte sei alle feste, le feste aziendali a Londra, in cui la gente commenta quanto sia terribile che non si possa girare per Londra in bicicletta, il che mi sembra strano (ride)". (Tollemache 2017)

Questo esempio mostra, inoltre, come processi quali la scissione debbano essere compresi a livello sistemico, poiché, si manifestano nelle reti, nelle culture e nelle organizzazioni, nonché all'interno della mente degli individui. La scissione può, quindi, portare a stati socialmente normalizzati ma dissociati in cui, da un lato, siamo a conoscenza del cambiamento climatico ma, ciò nonostante, continuiamo a vivere come se non lo sapessimo. Donna Orange (2017) chiama questo fenomeno "doppiezza mentale", come vivere in due mondi.

BIBLIOGRAFIA

Hoggett, P. & Randall, R. (2018). Engaging with climate change: Comparing the cultures of science and activism. *Environmental Values*, 27, 223-243.

Marshall, G. (2014). *Don't even think about it: Why our brains are wired to ignore climate change*. Bloomsbury.

Orange, D. (2017). *Climate crisis, psychoanalysis, and radical ethics*. Routledge.

Tollemache, R. (2017). Thoughts and feelings about climate change: An in- depth investigation. Unpublished PhD thesis.

Imagine: The rift in the Larsen C ice shelf. John Sonntag/NASA/AP.

IL TRAUMA

TRAUMA SEMPLICE E COMPLESSO

Nel contesto del cambiamento climatico, i traumi possono derivare da eventi isolati che portano, ad esempio, alla perdita della casa a causa di inondazioni o incendi. Il trauma in relazione al cambiamento ambientale può anche manifestarsi come qualcosa di meno definito; uno stato pervasivo simile al disturbo traumatico dello sviluppo.

IL TRAUMA CAUSATO DA EVENTI SPECIFICI

Eventi traumatici isolati possono distruggere la capacità di sentirsi al sicuro. È probabile che questo tipo di trauma induca sintomi da disturbo da stress post-traumatico (PTSD) come incubi, flashback e iperarousal. Per una revisione psichiatrica completa degli studi sui traumi legati al cambiamento climatico puoi fare riferimento al seguente link



TRAUMA COMPLESSO

Gli stati mentali e le sensazioni fisiche che possono essere provocate dall'ansia climatica e dall'esposizione a soprusi sistematici hanno molto in comune con i traumi complessi o traumi dello sviluppo, in cui non vi è stata alcuna esperienza diretta di un evento traumatico. In relazione al cambiamento climatico, questo tipo di traumi, possono essere collegati ed interagire con una serie di traumi, come il trauma anticipatorio (disturbo pre-traumatico da stress), l'esperienza di perdita di continuità con ambiente (vedi *Solastalgia*) e ciò che Menakem (2017) chiama trauma storico, intergenerazionale e istituzionalizzato. Ciò influisce negativamente sullo sviluppo di un "ambiente di contenimento" interiorizzato o sulla creazione di una sensazione di contenimento e può creare uno stato mentale traumatizzato che diventa una caratteristica sottilmente pervasiva dell'esperienza collettiva che si manifesta, ad esempio, attraverso uno stato di vigilanza costante.

ALIENAZIONE DAL MONDO NATURALE

L'alienazione creata nella vita moderna dal mondo più-che-umano influisce anche sulla resilienza psicologica e sulla capacità di riprendersi da qualsiasi tipo di esperienza traumatica. Harold Searles scrive: "Una relazione ecologicamente sana con il nostro ambiente non umano è essenziale per lo sviluppo ed il mantenimento del nostro senso di essere umani". E la capacità di affrontare le ordinarie perdite di vite è "minata, interrotta e distorta, in concomitanza con il deterioramento ecologico" (Searles, 1975).

TRAUMA ED IMPOTENZA APPRESA

Van Der Kolk (2015, p.203) ha notato che i pazienti acquisiscono una sorta di impotenza appresa da traumi ripetuti e/o continui:

"Il trauma ti priva della sensazione di essere capaci di occuparsi di sé di... auto-governarsi."

Se la disconnessione dal mondo naturale crea qualcosa di simile a un trauma complesso o trauma dello sviluppo allora, forse, come cultura siamo affetti da un'impotenza appresa. Ciò potrebbe spiegare, almeno in parte, la nostra apparente apatia



nei confronti del cambiamento climatico.

GLI EFFETTI SUL SISTEMA NERVOSO

L'ansia prolungata e continua legata al clima colpisce il sistema nervoso e lo rende meno capace di regolare, in maniera efficace, le risposte allo stress ed al riposo ed incapace di passare dall'uno all'altro in maniera adeguata. Questo può anche inficiare i pattern normali di sonno e riposo portando ad uno stato continuo di hyperarousal.

Van Der Kolk propone che il modo per guarire da un trauma complesso avvenga attraverso la consapevolezza di come i naturali sistemi di allarme del corpo siano stati influenzati dal trauma, ed attraverso la riabilitazione delle risposte neurologiche.

GESTIRE I TRAUMI LEGATI AI CAMBIAMENTI CLIMATICI

Una risposta terapeutica ampiamente applicata al trauma psicologico (Herman, 2015) prevede un processo di recupero in tre fasi:

- sicurezza e stabilizzazione
- ricordo e lutto, e
- riconoscimento e integrazione.

Sebbene efficace nella guarigione di traumi semplici, questa formulazione potrebbe non funzionare altrettanto bene per traumi complessi in relazione al cambiamento climatico. Gli effetti profondi e pervasivi di questi richiedono guarigione e cambiamento, non solo a livello individuale, ma anche collettivo e culturale.

GUARIGIONE DEL TRAUMA COMPLESSO

Esistono prove a sostegno del fatto che, se non riusciamo a creare una narrazione coerente degli eventi traumatici, avremo difficoltà a superarli (Bednarek, 2020; Herman, 2015). Costruire la capacità di gestire emozioni travolgenti e trovare il coraggio ed il sostegno per affrontarli, sono parti essenziali del processo di guarigione per tutti i tipi di trauma. Unirsi ad altri per creare comunità resilienti, culture rigenerative e stili di vita più sostenibili potrebbe, alla fine, essere l'unico mezzo veramente efficace per gestire i traumi complessi legati al clima.

BIBLIOGRAFIA

Bednarek, S. (2021). Climate change, fragmentation and the effects of collective trauma. Bridging the divided stories we live by. *Journal of Social Work Practice*, 35: 5-17.

Herman, J. (2015). *Trauma and recovery: the aftermath of violence – from domestic abuse to political terror*. Basic Books.

Menakem, R. (2017). *My grandmother's hand: racialized trauma and the pathway to mending our hearts and bodies*. Central Recovery Press.

Searle, H. (1975). Unconscious processes in relation to the environmental crisis. *Psychoanalytic Review*, 59 (3): 361-374.

Van Der Kolk, B. (2015). *The body keeps the score: mind, brain and body in the transformation of trauma*. Penguin.

LA NON-CURA

“La cultura della ‘non-cura’ promuove un falso mondo in una bolla di ‘come se nulla fosse’...”

La parola ‘non-cura’ ha assunto un significato particolare all’interno della psicologia climatica. In questo manuale con ‘non-cura’ si fa riferimento ad un processo e significa: promuovere attivamente la dissociazione dalla parte amevole del sé. Il sé umano è, in generale, diviso. Una parte ama, cerca un quadro veritiero, si preoccupa, si assume la responsabilità e vuole riparare in modo autentico i danni causati; l'altra parte è più indifferente, egocentrica, mette il sé al primo posto. Non si assume la responsabilità di danni e sofferenze, ma cerca soluzioni rapide “come se nulla fosse” ai problemi morali.

TIRA FUORI LA NOSTRA PARTE PEGGIORE

Sally Weintrobe sostiene che la cultura neoliberale ci ‘non-cura’ in modo attivo: alimenta una sproporzionata legittimità ad essere, avere tutto senza sentirsi responsabili. Tutto ciò mina la nostra capacità di prenderci cura degli altri. La Weintrobe l’ha chiamata la cultura della non-cura. Questa, ci fa dissociare dalle emozioni dolorose associate all’economia neoliberale che sta danneggiando il sistema di sopravvivenza degli individui e del pianeta, oltre che alla nostra sofferenza per la connivenza.



Il termine “cultura” fa riferimento alla cultura esterna (pubblicità, media, quadro politico, linguaggio, istruzione e mondo accademico) ma anche ad una cultura psichica in cui il disconoscimento (fingere di non vedere) può svilupparsi. La cultura della non-cura promuove un falso mondo che abita una bolla di “come se nulla fosse”, in cui tutto è presente e possibile, e nulla appare essere perduto.

BIBLIOGRAFIA

Weintrobe, S. (2019). The new imagination. In Trogal et. al. (Eds.). *Architecture and resilience*. Routledge.

Weintrobe, S. (2019) Climate change: the moral dimension. In Morgan,

D. (Ed.). *The unconscious in social and political life*. Phoenix Press.

See also: www.sallyweintrobe.com for blogs on the culture of un-care.

VALORI E OBIETTIVI

I valori sono i principi guida della vita e rappresentano quello che riteniamo essere importante; gli obiettivi riflettono gli aspetti della vita per i quali riteniamo valga la pena impegnarsi.

INFLUENZA SUI COMPORAMENTI

Gli studi dimostrano che quanto più fortemente gli individui sostengono valori e obiettivi che vanno oltre il proprio interesse personale immediato (auto trascendenza, valori pro-sociali, altruistici o biosferici, obiettivi intrinseci), tanto più è probabile che si impegnino in comportamenti pro-ambientali (Steg e Vlek, 2009). Questi valori ed obiettivi hanno a che fare con la cura e l'attenzione per l'altro e per il mondo naturale. Al contrario, valori e obiettivi che hanno a che fare con il miglioramento del proprio status e con il potere sull'altro (l'acquisizione di ricchezza economica, beni materiali ed altre ricompense esterne - elementi di auto-valorizzazione, obiettivi estrinseci) sono associati all'assenza di preoccupazione per il benessere delle altre persone e/o del mondo naturale e con un maggiore materialismo (Kasser et al, 2004).



ASSENZA DI ANSIA O BASATI SULL'ANSIA

Mentre i valori di auto trascendenza non sono accompagnati da ansia, i valori di auto miglioramento sono basati sull'ansia: questi vengono perseguiti per far fronte all'ansia in situazioni di incertezza o di minaccia (Schwartz et al, 2012). Allo stesso modo, le persone possono orientarsi verso obiettivi estrinseci come strategia per migliorare la propria autostima e/o il proprio senso di sicurezza e di controllo sull'ambiente (Crompton e Kasser, 2009). È stato dimostrato che l'ansia riduce

l'empatia perché è collegata all'egocentrismo (Todd et al, 2015).

PRIMING

Si pensa che l'essere umano abbia a propria disposizione l'intera gamma di valori ed obiettivi, ma che abbia una tendenza a dare la priorità ad alcuni rispetto ad altri. Queste tendenze possono cambiare nel tempo. La forza e l'importanza dei valori negli individui sono influenzate dalla forza relativa di questi valori nella società più ampia (Kasser et al, 2004). Possiamo essere influenzati, o stimolati, ad attivare determinati valori senza nemmeno essere consapevoli che ciò stia accadendo, ad esempio attraverso la pubblicità, i media, il discorso politico e l'influenza delle nostre reti e delle affiliazioni di gruppo. Quando i valori vengono attivati ripetutamente, si rafforzano nella mente rispetto ad altri valori, e questo rafforzamento li rende successivamente più facili da attivare.

INTERAZIONE CON ALTRI FATTORI PSICO-SOCIALI

Valori e obiettivi interagiscono con altri fattori di comportamento in modi complessi. Ci sono molti altri fattori psicosociali che influenzano il modo in cui agiamo nel mondo, tra cui l'identità, il tipo di motivazione e il modo in cui una persona affronta la minaccia psicologica (Andrews, 2017). Facciamo anche dei compromessi tra valori e obiettivi diversi, in modo che un comportamento pro-ambiente possa essere in linea con un valore o obiettivo ma in conflitto con altri. A seconda di quanto importanti questi altri valori e obiettivi siano nella mente, il comportamento potrebbe non essere messo in atto o potrebbe essere annullato in un effetto di contraccolpo. Il contraccolpo avviene quando i benefici ambientali derivanti da un comportamento vengono annullati da cambiamenti nel comportamento in altre aree, ad esempio il denaro risparmiato grazie all'efficienza energetica domestica viene utilizzato sui voli all'estero.

Sviluppare la nostra comprensione del modo in cui valori, obiettivi e altri fattori psicologico-sociali interagiscono per influenzare la nostra cognizione e il nostro comportamento è fondamentale per garantire che le nostre risposte alla crisi ecologica siano adattive piuttosto che disadattive.

BIBLIOGRAFIA

Andrews, N. (2017). Psychosocial factors influencing the experience of sustainability professionals. *Sustainability Accounting, Management and Policy*, 8(4), 445-469.

Crompton, T. and Kasser, T. (2009). *Meeting environmental challenges: the role of human identity*. WWF-UK.

Kasser, T., et al. (2004). Materialistic values: their causes and consequences. In Kasser, T. and Kanner, A.D. (Eds.). *Psychology and consumer culture: the struggle for a good life in a materialistic world*, pp.11-28. American Psychological Association.

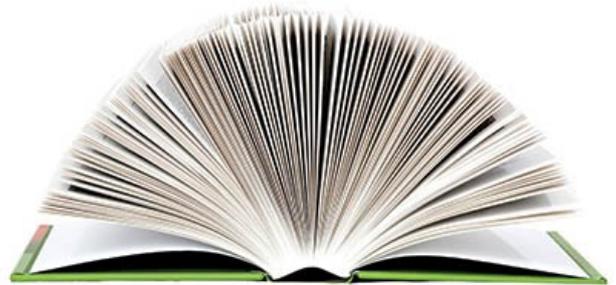
Schwartz, S. H., et al. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(4), 663-88.

Steg, L. and Vlek, C. (2009). Encouraging pro-environmental behaviour: an integrative review and research agenda. *Journal of Environmental Psychology*, 29, 309-317.

Todd, A. R., et al. (2015). Anxious and egocentric: how specific emotions influence perspective taking. *Journal of Experimental Psychology: Generals*, 144(2), 374-391.

APPENDICE 1: LETTURE CONSIGLIATE SUL TEMA DELLA PSICOLOGIA CLIMATICA

La psicologia climatica è un campo relativamente nuovo ed affonda le sue radici nelle modalità terapeutiche, volte alla comprensione delle risposte umane alla crisi climatica. Gli autori, elencati di seguito, esplorano la natura della relazione umana con il resto del mondo naturale, le difese che gli individui utilizzano per evitare di confrontarsi con il cambiamento climatico, ed i vissuti di ansia, perdita, e lutto che le persone sperimentano quando effettivamente si trovano ad affrontarlo.



La psicologia climatica attinge dalla psicoanalisi, dalla psicologia junghiana, dalla Gestalt e da altri approcci umanistici e studi psicosociali. È un campo in rapida evoluzione e mira, non solo ad una comprensione teorica, ma anche a sviluppare una pratica psicoterapeutica ed a sostenere reti operative e professionali nell'impegno contro il cambiamento climatico.

I libri e gli articoli che seguono sono stati organizzati in ordine cronologico in modo da dare un'idea di come questo campo si sia sviluppato negli anni. Nel caso in cui gli articoli siano a pagamento, potrete contattare l'autore direttamente per una copia. Ulteriori informazioni su eventi, workshop e conferenze sono disponibili sul nostro sito web.

PRE-2000

Tra l'articolo del 1972 di Harold Searles ed il nuovo millennio esiste poca letteratura rilevante. L'articolo di Searles, scritto in risposta ad una crescente consapevolezza ambientale negli anni 1970 e la raccolta di Roszak del 1995, sono punti di inizio importanti, uno da una prospettiva psicoanalitica tradizionale, l'altro da una prospettiva junghiana e spirituale. Macy e Brown offrono i primi strumenti pratici per sostenere gli individui nell'affrontare la crisi ambientale.

Searles, H. (1972). Unconscious processes in relation to the environmental crisis. *Psychoanalytic Review*, 59 (3), 361-374). Available online [here](#).

Ward, I. (1993). Ecological madness, a Freud Museum conference: introductory thoughts. *British Journal of Psychotherapy*, 10, (2), 178-187. Available online at Research Gate.

Roszak, T., Gomes, M.E., and Kanner, A.D. (Eds.) (1995). *Ecopsychology: restoring the earth, healing the mind*. Sierra Club Books.

Mishan, J. (1996). Psychoanalysis and environmentalism: first thoughts. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 10 (1), 59-70. Available online at Research Gate

Macy, J., and Brown, M. (1998). *Coming back to life: practices to reconnect our lives, our world*. New Society.

2000-2010

In questa decade, i ricercatori iniziano ad esplorare nel dettaglio le dinamiche del diniego, i temi legati al lutto, ed i danni nel rapporto uomo-natura. Stanley Cohen scrisse l'ormai classico testo sociologico sul diniego, mentre Stoll-Kleeman, Randall e Norgaard cominciarono ad analizzare questo processo in relazione al cambiamento climatico. Glenn Albrecht ha introdotto il termine 'solastalgia' per descrivere il dolore delle persone di fronte alla distruzione ambientale, e Renee Lertzman ha posto l'attenzione su come l'apatia possa celare sentimenti simili; Rosemary Randall ha esplorato il bisogno delle persone di elaborare il lutto degli stili di vita che si perdono nei processi di mitigazione e adattamento al cambiamento climatico; e Mary-Jayne Rust ha sollevato domande riguardo ai miti che guidano le nostre vite ed alla relazione di questi con la crisi ambientale.

Cohen, S. (2001). *States of Denial*. Polity Press.

Stoll-Kleeman, S., O'Riordan, T., and Jaeger, C. (2001). The psychology of denial concerning climate mitigation measures: evidence from Swiss focus groups. *Global Environmental Change*, 11, 107-117. Disponibile online qui oppure tramite Research Gate.

Albrecht, G. (2005). Solastalgia: a new concept in health and identity. *Philosophy, Activism, Nature*, 3, 41-55. Disponibile online su Research Gate.

Randall, R. (2005). A new climate for psychotherapy? *Psychotherapy and Politics International*, 3 (3), 165-179. Disponibile online qui.

Lertzman, R. (2008). The myth of apathy. *The Ecologist*, 19 (6), 16-17. Disponibile online qui.

Norgaard, K. (2006). We don't really want to know: the social experience of global warming: dimensions of denial and environmental justice. *Organisation and Environment* 19 (3), 347-470. Disponibile online qui.

Rust, M.-J. (2008). Climate on the couch. *Psychotherapy and Politics International*, 6 (3), 157- 170. Disponibile online qui.

Randall, R. (2009). Loss and climate change: the cost of parallel narratives. *Ecopsychology* 1, 3, 118-129. Disponibile online qui.

Bodnar, S. (2008) Wasted and bombed: clinical enactments of a changing relationship to the earth. *Psychoanalytical Dialogues*, 18, 484-512.

Crompton, T. and Kasser, T. (2009). Meeting Environmental Challenges: The Role of Human Identity. Goldalming: WWF-UK.

2011-2020

Nell'ultimo decennio la Psicologia Climatica è decollata. Ci sono stati contributi teorici (Weintrobe, Dodds, Head, Orange, Lertzman), studi sulle implicazioni per la terapia (Jordan and Marshall, Totton, Bednarek), e applicazioni pratiche (Macy and Johnstone, Randall and Brown, Manley). In una prospettiva non-terapeutica, il comunicatore climatico George Marshall trae spunto dalla psicologia evoluzionista per spiegare l'assenza di azione e offre consigli su come comunicare in maniera più efficace.

Jordan, M. and Marshall, H. (2010). Taking counselling and psychotherapy outside. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 12 (4), 345-359. Disponibile online su Research Gate.

Dodds, J. (2011). *Psychoanalysis and ecology at the edge of chaos*. Routledge.

Hoggett, P. (2011). Climate change and the apocalyptic imagination. *Psychoanalysis, Culture and Society*. 16 (3), 261-275. Disponibile online qui

Norgaard, K. (2011). *Living in denial: climate change, emotions and everyday life*. MIT Press.

Totton, N. (2011). *Wild therapy: undomesticating inner and outer worlds*. PCCS Books.

Macy, J., and Johnstone, C. (2012). *Active hope: how to face the mess we're in without going crazy*. New World Library.

Rust, M.-J., and Totton, N. (2012). *Vital signs: psychological responses to ecological crisis*. Karnac.

Weintrobe, S. (2013). *Engaging with climate change: psychoanalytic and interdisciplinary perspectives*. Routledge.

Marshall, G. (2014). *Don't even think about it: why our brains are wired to ignore climate change*. Bloomsbury.

Neimanis, A., & Walker, R. L. (2014). "Weathering": Climate Change and the "Thick Time" of Transcorporeality. *Hypatia*, 29(3), 558–575, <http://www.jstor.org/stable/24542017>.

Robertson, Chris (2014). Hungry Ghosts: Psychotherapy, Control and the Winds of Homecoming, *Self & Society*, 41:4, 33-37,

DOI: 10.1080/03060497.2014.11084385.

Randall, R., and Brown, A. (2015). In time for tomorrow: the carbon conversations handbook. Disponibile online qui.

Robertson, C. (2015). Well-being of misfortune: accepting ecological disaster. Climate Psychology Alliance. Disponibile sul sito della CPA.

Lertzman, R. (2015). *Environmental melancholia*. Routledge.

Anderson, J. and Robertson, C. (Eds.) (2016). Climate change and radical hope. *The Psychotherapist*, Special Issue, 63. UKCP.

Head, L. (2016). *Hope and grief in the anthropocene*. Routledge.

Orange, D. (2016). *Climate crisis, psychoanalysis and radical ethics*. Routledge.

Andrews, N. (2017). Psychosocial factors influencing the experience of sustainability professionals. *Sustainability Accounting, Management and Policy*, 8(4), 445-469.

Hoggett, P. and Randall, R. (2018). Engaging with climate change: comparing the cultures of science and activism. *Environmental Values* 27, 223-243. The White Horse Press. Disponibile online qui

Bednarek, S. (2018). How wide is the field? Gestalt therapy, capitalism and the natural world. *British Gestalt Journal*, Vol. 27, No. 2, 8-17. Disponibile online qui

Manley, J. (2018). *Social dreaming, associative thinking and intensities of affect*. Palgrave MacMillan.

Andrews, N. (2018). How cognitive frames about nature may affect felt sense of nature connectedness. *Ecopsychology Journal*, 10(1).

Hoggett, P. and Robertson, C. (2018), Climate psychology: a big idea. In Flynn, H. (Ed.). *Four go In search of big ideas*. Social Liberal Forum.

Andrews, N. and Hoggett, P. (2019). Facing up to ecological crisis: a psychosocial perspective from climate psychology. In Foster, J. (Ed.) *Facing up to climate reality: honesty, disaster and hope*. Green House Publishing.

Gillespie, S. (2020). *Climate Crisis and Consciousness - Reimagining Our World and Ourselves*. Routledge.

Hoggett, P. (Ed.) (2019). *Climate psychology: on indifference to disaster*. London: Palgrave Macmillan.

Harvey, A., Manley, J. & Hickman, C. (2020) Ecology, psychoanalysis and global warming: present and future traumas. *Journal of Social Work Practice*, 34(4).

Mathers, D. (2020). *Depth Psychology and Climate Change: The Green Book*. Routledge.

Petzold, J., Andrews N. et al (2020). Indigenous knowledge on climate change adaptation: A global evidence map of academic literature. Focus on Evidence Synthesis for Climate Solutions, *Environmental Research Letters* DOI: 10.1088/1748-9326/abb330

Rust, M.J. (2020) *A breath of fresh air? 'Towards an ecopsychotherapy'*. Confer Books.

2021-OGGI

Abimbola, O., Kwesi Aikins, J., Makhesi-Wilkinson, T., and Roberts, E. (2021) Racism and Climate (In)Justice: How Racism and Colonialism shape the Climate Crisis and Climate Action. Disponibile qui.

Bednarek, S. (2021). Climate change, fragmentation and collective trauma. Bridging the divided stories we live by*, *Journal of Social Work*

Practice, 35:1, 5-17, DOI: 10.1080/02650533.2020.1821179 (See [the Future Foundation version](#) of this paper.)

Bendell, J. (ed.) (2021). *Deep adaptation: navigating the realities of the climate crisis*. Polity Press.

Marks, E., Hickman, C., Pihkala, P., Clayton., Lewandowski, E. R., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C. and Van Susteren. L. (2021). Young People's Voices on Climate Anxiety, Government Betrayal and Moral Injury: A Global Phenomenon. SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3918955> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3918955>

Stanleya, S. K. Hogg, T. L. Levistona, Z. & Walker I. (2021). From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. *The Journal of Climate Change and Health*, Vol. 1. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003>

Tait, A. (2021) Climate psychology and Its relevance to deep adaptation. In Bendell, J. (ed.) *Deep adaptation: navigating the realities of the climate crisis*. Polity Press.

Weintrobe, S. (2021). *Psychological Roots of the Climate Crisis*. Bloomsbury Academic.

Andrews, N. (2022). The Emotional Experience of Members of Scotland's Citizens' Assembly on Climate Change. *Front. Clim.* 4:817166. DOI: 10.3389/fclim.2022.817166

Hollway, W., Hoggett, P., Robertson C. and Weintrobe W. (2022). *Climate Psychology: a Matter of Life and Death*. Phoenix Publishing House.

Kassouf S. (2022) Thinking catastrophic thoughts: A traumatized sensibility on a hotter planet. *American Journal of Psychoanalysis*. 82: 1, 60-79. DOI: 10.1057/s11231-022-09340-3.

CONTATTI PER ULTERIORI INFORMAZIONI

Grazie a tutti i collaboratori

Kate Adams: k.r.adams@salford.ac.uk

Nadine Andrews:

nadine@cultureprobe.co.uk Paul Hoggett:

paul.hoggett@uwe.ac.uk

Chris Robertson: chrisrobertson@re-vision.org.uk

Traduzione italiana a cura di

Lucia Tecuta: lucia.tecuta2@gmail.com

Camilla Gamba: info@camillagamba.com

Paola Sabatini: paosab2910@gmail.com



Immagine: Sebastian Unrau