



msac

MOVIMENTO
STUDENTI
AZIONE
CATTOLICA



**AZIONE
CATTOLICA
ITALIANA**

CHE (ECO) ANSIA!

*Quando il cambiamento climatico diventa
un problema di salute mentale*



Scheda a cura di:

Caterina Magnolo, Elisa Novello,
Samuele Rogo, Chiara Tramontin



INDICE

1. Cosa si intende per eco-ansia? 3

2. Perché parlare di eco-ansia? 5

3. Noi e l'eco-ansia: come comportarci? 8

4. Proposta di attività 10

4.1 Materiali di approfondimento

10



1 CHE COSA SI INTENDE PER ECO-ANSIA?

Il fenomeno dell'eco-ansia è sempre più diffuso soprattutto tra i giovani. Le nuove generazioni, infatti, sentono il peso e la responsabilità di cambiare le cose, forse proprio perché sono coloro che dovranno vivere più a lungo su una Terra che appare sempre più inospitale.

Da recenti sondaggi emerge che il 45% dei giovani soffre di sentimenti negativi associati all'eco-ansia. Ma esattamente di cosa si tratta?

L'eco-ansia, o ansia climatica, nella letteratura scientifica indica la preoccupazione, la paura o l'ansia cronica legata al destino ambientale del pianeta per via di gravi eventi climatici e degli effetti che questi hanno sul territorio (desertificazione, perdita della biodiversità, ecc) e sulla società (crisi economiche, migrazioni, incertezza idrica o alimentare, ecc).

Si tratta, quindi, di un fenomeno complesso, determinato dall'interazione di più fattori che, sommati, destabilizzano il benessere psicologico. Nelle persone più giovani e più sensibili ai temi di riscaldamento globale, cambiamenti climatici, aumento dell'incidenza di disastri naturali, deforestazione, innalzamento del livello del mare, ed eventi meteorologici estremi, l'ansia climatica può manifestarsi con sintomi specifici di stress, ovvero disturbi d'ansia o attacchi d'ansia, oltre che a episodi di malessere fisico.

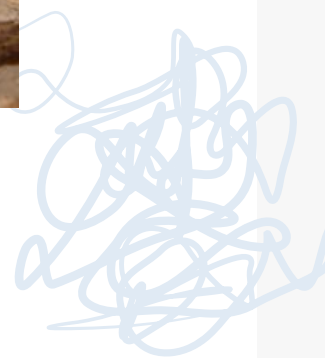
Bisogna fare un'attenta precisazione, ovvero che l'eco-ansia è uno stato da tenere sotto controllo, ma non è da considerare come una patologia psichiatrica: essa, infatti, è stata definita come un disturbo della salute mentale da parte dell'American Psychological Association (APA) nel 2017 e non è inserita nel DSM-V, il manuale di disturbi mentali che stabilisce quelle che sono vere e proprie patologie psichiatriche. Sembra una semplice distinzione semantica, ma nella realtà è una questione sostanziale: per l'eco-ansia possiamo mettere in campo delle strategie per affrontarla, che vedremo più avanti, ma non esiste una vera e propria "cura".

L'eco-ansia è strettamente collegata a un altro stato d'animo: la **solastalgia**. Questo termine è una combinazione della parola latina *solacium* (conforto) e della suffisso greco *-algia* (dolore) ed è un neologismo coniato nel 2003 dal filosofo australiano Glenn Albrecht. Indica il sentimento di nostalgia che si prova per un luogo nonostante vi si continui a risiedere e che si manifesta quando il proprio ambiente viene alterato da mutamenti repentini che esulano dal nostro controllo. In parole povere, questo accade nel momento in cui ci sentiamo tristi, persi o impotenti di fronte alla crisi climatica, poiché ci accorgiamo che la nostra Terra sta cambiando rapidamente e non riconosciamo più questo ambiente come "casa nostra"

Questo sentimento è strettamente legato all'era storica in cui viviamo, l'Antropocene, caratterizzata dalla notevole impronta che l'uomo sta lasciando sulla Terra. Prima d'oggi nessuno ha mai espresso questo stato d'animo, in quanto i cambiamenti che viviamo stanno diventando irreversibili e, nonostante ci fossero già prima dei segnali inequivocabili, solo ora ci accorgiamo della ricchezza che stiamo perdendo.

Per capirci di più, la solastalgia è uno stato d'animo molto simile a quello provato da persone che nel corso della storia sono state deportate dalla propria terra d'origine: pensiamo dunque a come ci sentiremmo se fossimo da un giorno all'altro obbligati a cambiare città per trasferirci dall'altra parte del mondo e dovessimo fare nostri degli usi e costumi che non ci appartengono. Probabilmente non riconosceremmo più la nostra identità e ci sentiremmo in profonda crisi. Così possiamo immaginarci la solastalgia e, in ambito ecologico, l'eco-ansia ne è una diretta conseguenza.

Vero è che, in questo mondo complesso, c'è chi non viene coinvolto personalmente dal cambiamento climatico, forse per via dell'impotenza che un singolo ha di fronte a un fenomeno così grande o forse per una questione di sensibilità personale. Sicuramente c'è ancora tanta disinformazione sul tema ambientale e qualcuno crede che non ci sia un problema attuale ma che, piuttosto, sia un problema che "altri", più avanti, affronteranno. Chiaramente, ciò non contribuisce positivamente alla causa, bensì peggiora l'eco-ansia di chi ne soffre, perché si sente "incompreso" e "solo" nelle proprie preoccupazioni.





Chiariamoci, non esistono solo l'eco-ansia e il negazionismo ambientale. Ci sono innumerevoli sfumature da prendere in considerazione e che hanno impatto diverso sulle persone. Una sana eco-ansia, infatti, può aiutare a non rimanere indifferenti nei confronti delle condizioni del nostro pianeta. C'è chi riorganizza la propria eco-ansia in piccole azioni sociali utili per la comunità.

Rimaniamo certi di una cosa: è necessario avere un'attenzione diffusa verso la salute mentale. Anche riguardo a questo ambito esiste ancora tanta disinformazione, perciò ognuno di noi deve sentirsi chiamato a sensibilizzare verso questo tema. Parlare di salute mentale, confrontarsi in modo costruttivo con chi è ancora scettico e testimoniare l'importanza del proprio benessere psicologico sono alcune strategie da mettere in campo nel proprio piccolo. A questo bisogna aggiungere che è necessario un supporto più ampio in favore della salute mentale, per permettere che la cura del proprio benessere non rimanga un lusso di pochi ma sia realmente alla portata di tutte e tutti.

In definitiva, come proveremo a sottolineare nel corso di questa scheda, se sentiamo che i sintomi di ansia associati ai temi ambientali arrivano a paralizzare la nostra vita (o quella di qualcuno che ci circonda) o cominciano a diventare un'ossessione che assorbe totalmente tempo ed energie, è fondamentale parlarne e condividere il proprio stato d'animo!



2 PERCHÉ PARLARE DI ECO-ANSIA?

Le condizioni climatiche estreme che stanno devastando molte zone del nostro pianeta, tra cui anche alcune regioni della nostra Italia, ci hanno fatto aprire gli occhi e ci hanno fatto capire che l'emergenza è reale ed è nostro compito affrontarla. **Non possiamo più far finta di nulla!**


Viviamo in un mondo precario, messo a dura prova non solo dai disastri ambientali, ma anche da guerre, pandemie, crisi economiche che contribuiscono a creare scenari di futuro incerti soprattutto per i più giovani.

Come studenti e studentesse che hanno a cuore il mondo in cui vivono, sentiamo forte la responsabilità di attivarci in prima persona, perché no, magari proprio partendo dalle nostre classi. Spesso ci sembra che nelle nostre scuole manchi qualcosa che vada oltre la completezza dei programmi curricolari; sentiamo infatti il bisogno che le nostre paure e ansie vengano prese in seria considerazione dai docenti ma, in generale, dall'istituzione tutta e che le lezioni vengano calate meglio nelle nostre necessità di ogni giorno in cui, per sempre più persone, rientra anche la preoccupazione per il futuro del Pianeta. La nostra salute mentale conta forse meno delle Guerre Puniche?

Da qui tanti nostri coetanei, in tutto il mondo, sono partiti: quanto vale la nostra salute mentale? Sicuramente l'impatto sul singolo è grande, ma è da considerare come rilevante anche l'impatto collettivo.

L'eco-ansia è un fenomeno facilmente riconoscibile tra le persone e le comunità meno abbienti: chi ha l'accesso a maggiori risorse, e ha quindi più possibilità di agire, ne sente meno direttamente il peso rispetto a chi sperimenta le catastrofi naturali sulla propria pelle. Per fare un esempio, per le comunità indigene i disastri ambientali sono spesso sinonimo di perdita di cultura e tradizioni.

Non solo, sottostimare l'eco-ansia può contribuire ad aumentare le differenze sociali: credere che non esista una conseguenza sociale al cambiamento climatico si traduce nella mancanza di azioni concrete a livello politico. Se noi oggi non investiamo in favore della sostenibilità, un domani dovremo necessariamente pagare un prezzo altissimo. Per provare a scendere ancora di più nel concreto, se non diminuiamo le emissioni, le temperature continueranno ad aumentare e la siccità colpirà sempre più aree. Senza pioggia e con poca vegetazione perderemo tanto in termini di biodiversità. Un ambiente meno ricco e diversificato toglie risorse concrete alle popolazioni: acqua, cibo o materie prime che sarà necessario acquistare da altri che ne hanno in abbondanza.



Il prezzo che pagheremo, in definitiva, non sarà solo la perdita di un patrimonio “culturale” o “storico” di un territorio, ma sarà anche la spesa necessaria a mantenere un determinato tenore di vita.

Diventa quindi chiaro che è necessario investire in favore della sostenibilità. Certamente dobbiamo farlo per lasciare a chi verrà dopo di noi un ambiente accogliente, ricco e rigoglioso, che dia prospettive di futuro alle prossime generazioni. Da un punto di vista più “materiale”, comunque, conviene fare questo investimento: se oggi salviamo delle risorse, un domani queste non verranno perse, dunque non dovremo aumentare così tanto le spese economiche necessarie a mantenere il nostro stile di vita.

Anche per questo è necessario parlare di eco-ansia, di cambiamento climatico e di sostenibilità: è nell’interesse di tutti che ci sia attenzione al tema perché le conseguenze sono più vicine a noi di quanto crediamo!

In ogni caso, rimane la sensazione di essere in pochi a volersene occupare, così come rimane la consapevolezza che, pur impegnandoci nel nostro piccolo, poco può cambiare. È infatti per questo motivo che nelle nuove generazioni l’eco-ansia aumenta: sentiamo mancare la Terra (letteralmente il Pianeta) sotto i piedi e non abbiamo prospettive per il futuro. La mancanza di sforzi concreti da parte delle amministrazioni locali e nazionali, inoltre, acuisce queste sensazioni e aumentano sempre di più le preoccupazioni per un domani che sembra sparire ogni giorno di più.



3 NOI E L'ECO-ANSIA: COME COMPORARCI?

Essendo l'eco-ansia un problema così complesso e personale, richiede uno studio approfondito e tutt'altro che sbrigativo. Anche gli esperti del tema si trovano in difficoltà nell'ascoltare le angosce dei pazienti scatenate dall'idea di un inesorabile futuro catastrofico, in cui i cambiamenti climatici sono talmente avanzati da essere irreparabili. Non ci illudiamo, la situazione reale non è troppo lontana dai peggiori scenari immaginabili. Questi pensieri compromettono seriamente la serenità della nostra generazione, più sensibile rispetto a quelle generazioni passate. Per cui sempre più spesso si sentono testimonianze, di attivisti e non solo, che esprimono la necessità di figure specializzate su questo tema, che riescano ad alleviare le preoccupazioni causate dalla crisi climatica.

Dall'altro lato della medaglia, però, ci sono tutti coloro che sembrano sottovalutare il problema, diventando parte di esso e aumentando le difficoltà per chi ha invece a cuore la situazione. Accettando quello che non si può cambiare, il pericolo è che si ignori quello che si può (e si deve) fare. Per questo occorre una delicatezza speciale nell'affrontare problematiche simili. In quanto studenti possiamo provare a individuare delle strategie per affrontare queste ansie, con la consapevolezza che ognuno di noi è garante del cambiamento.

Se qualcuno che conosciamo soffre di eco-ansia, la cosa migliore che possiamo fare è stargli vicino, senza vederlo come un disturbo ma come un bisogno da ascoltare, e indirizzarlo verso una figura competente, magari una/o psicologa/o scolastico o un docente di fiducia. Possiamo, molto semplicemente, cercare di ristabilire il contatto con la natura, facendo delle passeggiate in un bosco o dedicandoci ad attività come il giardinaggio. Questo aiuta a recuperare il legame col Creato e a riscoprirne la ricchezza, per poter avere una spinta più forte ad agire.

Un'altra buona idea sarebbe promuovere la sensibilizzazione sul tema partendo dal piccolo, una cerchia di amici o di compagni ad esempio, per poi parlarne in un'assemblea di classe o d'istituto, intercettando le necessità della scuola e facendoci carico di indagare sul benessere dei nostri compagni. Una ricerca svolta a partire dal coinvolgimento dei singoli studenti può essere un'opportunità interessante per promuovere interazioni, socialità e collaborazione tra studenti, che sono chiamati ad un atteggiamento di cura verso la comunità intera. I risultati ottenuti da queste consultazioni possono diventare il punto di partenza per sviluppare iniziative concrete, dentro e fuori dagli istituti, nell'ottica di sensibilizzare sul tema della salute mentale.



Se invece siamo noi stessi a provare sentimenti intrusivi leggendo queste parole, allora possiamo tranquillizzarci di una cosa: non siamo i soli.

Abbiamo capito che cercare un dialogo e un confronto è un ottimo primo passo, perciò chiediamoci “perché non essere proprio noi promotori di questo processo?”. Non è mai semplice esprimere un disagio psicologico, in particolare riguardo all’eco-ansia, che è poco conosciuta nella popolazione.

Innanzitutto è bene sottolineare che ciò che sentiamo non è “strano”, anzi, è una reazione più che giustificabile pensando alla situazione globale.

Abbiamo prove concrete e conferme scientifiche che dimostrano che il riscaldamento globale e l’inquinamento atmosferico, idrico e geologico non sono problematiche “future”, ma estremamente attuali. Perciò, provare angoscia dopo essersi informati a riguardo non è un segno di disadattamento. Tuttavia, non fermiamoci qui: non dobbiamo mai sminuire la nostra responsabilità individuale e pensare che “il grosso dell’inquinamento lo fanno gli altri”. Anche se può essere vero, ciò non ci esime dal provare a cambiare la situazione, coinvolgendo *in primis* chi è più vicino a noi. Non basta spegnere le luci che non servono, è nostra responsabilità che anche i nostri familiari lo sappiano. Non basta fare la raccolta differenziata, è importante impegnarsi perché lo facciano anche i nostri vicini. Non basta andare a scuola in bici per non usare la macchina, è efficace se coinvolgiamo anche i nostri compagni in un cambiamento delle abitudini di tutti.

Insomma, affrontando *attivamente* e *propositivamente* queste ansie, possiamo trasformarle in uno sforzo collettivo e costruttivo.

Perciò, un ultimo consiglio è quello di non reprimere questi sentimenti negativi, ma di riconoscerli, dar loro il giusto peso, inizialmente da soli e poi con altri, dedicandosi un tempo e uno spazio ben precisi: concentrare queste sensazioni in un luogo e in un tempo per affrontare le nostre preoccupazioni, valutare se ci è possibile fare qualcosa e, nel caso, stabilire dei piani.

Anche passare del tempo nella natura lontano dalla tecnologia può aiutarci, soprattutto se questo vuol dire allontanarsi da fonti di notizie catastrofiche che non fanno altro che peggiorare la nostra ansia.

Dopodiché condividiamo le nostre emozioni con qualcuno: insieme si può sopportare un peso più grande e si può dare vita a qualcosa di meraviglioso!

4. PROPOSTA DI ATTIVITÀ

Per provare a capire meglio le tante sfaccettature di questo sentimento di eco-ansia e soprattutto per scoprire quanto è realmente diffuso tra i nostri coetanei, proponiamo uno spunto di attività.

Durante un'assemblea di classe o durante un incontro del nostro circolo diocesano, possiamo proporre un kahoot con delle domande che facciano emergere quanti di noi sono affetti da eco-ansia e come questa possa manifestarsi, come una sorta di sondaggio.

Esempi di domande possono essere:

1. Cosa provi quando in tv o sul web vedi l'ennesima notizia di un disastro ambientale?
2. Come ti fa sentire questa foto? ([in allegato alcune proposte](#))
3. Ti capita mai di pensare al tuo futuro legato al cambiamento climatico?
4. Quanto credi che il cambiamento climatico impatti sulla tua vita?

Leggendo i risultati di questo sondaggio, che può anche essere fatto a voce in stile intervista tra persone prese a campione dall'intera scuola ad esempio, si aprirà un confronto, dal quale si potrebbe fare emergere un impegno concreto da prendere come comunità studentesca. (Ad esempio, dal sondaggio è emerso che il nostro problema principale è quello di sentirci poco a contatto con la natura? Chiediamo al nostro dirigente scolastico di farci curare un angolo del giardino della scuola per sperimentare la gioia di essere comunità a servizio del verde pubblico e i benefici che ne derivano).

Sarebbe bello che da queste risposte riuscissimo, in qualche modo, a far passare il messaggio che non siamo soli e sole nell'affrontare questo disagio, che come noi che ci preoccupiamo per l'ambiente anche altre persone lo fanno; in un altro senso, poi, questo sondaggio potrebbe essere l'ennesimo mezzo che abbiamo per far prendere coscienza del cambiamento climatico a chi ancora non lo vede (o non lo vuole vedere) ma, soprattutto, comprendere che le conseguenze non sono solo quelle ambientali ma anche psicologiche.

4.1 Materiali di approfondimento

1. Film: "Don't look up" - Adam McKay, 2021
2. Film d'animazione: "Lorax il guardiano della foresta"- Chris Renaud e Kyle Balda, 2012
3. [Playlist Spotify "Transizione ecologica"](#)
4. <https://www.lifegate.it/ecoansia-google-trends-2023>