



UNIVERSITÀ DELLA VALLE D'AOSTA
UNIVERSITÉ DE LA VALLÉE D'AOSTE

DIPARTIMENTO DI SCIENZE UMANE E SOCIALI

CORSO DI LAUREA IN SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE

ANNO ACCADEMICO 2025/2026

TESI DI LAUREA

***“Ecoansia e crisi del legame Individuo – natura: una lettura ecopsicologica della
sofferenza collettiva.”***

DOCENTE relatore: Prof. Giuseppe Barbiero

STUDENTE: Anna Stievano
MATRICOLA: 23 D03 557

Indice

Introduzione.....	3
1. Frammentazione del legame individuo - natura.....	6
1.1 Fenomenologia dell'ecoansia e della solastalgia: definizioni e manifestazioni.....	6
1.2. Fondamenti dell'ecopsicologia: da una prospettiva egocentrica alla prospettiva ecocentrica.....	18
2. Il trauma collettivo da una prospettiva psicomodinamica.....	26
2.1. L'inconscio ecologico: radici relazionali del legame uomo-Madre Terra.....	26
2.2. I meccanismi di difesa:.....	36
2.2.1 Il diniego collettivo.....	36
2.2.2. La scissione e la sua proiezione nella società.....	39
2.3. Il lutto ecologico: dalla paralisi all'elaborazione.....	42
3. L'ecoansia nel setting clinico.....	46
3.1. La gestione dell'asimmetria terapeuta- paziente: la minaccia climatica condivisa..	46
3.2. Il controtransfert ecologico e la gestione clinica delle difese collusive nel setting clinico.....	52
3.3. Il gruppo come matrice di contenimento.....	57
3.3.1. Dal setting duale al setting gruppale.....	57
3.3.2 Il passaggio da un'angoscia individuale al disagio collettivo con il rispecchiamento reciproco nel gruppo.....	60
3.3.3 La validazione del malessere ambientale nel contenimento dell'inconscio ecologico.....	63
4. La costruzione della resilienza.....	66
4.1 Uscire dalla paralisi: attivare la "Riparazione" (Klein), la spinta ad agire come processo curativo dell'ambiente e del nostro "Io".....	66
4.2 I movimenti ecologisti come contenitori psichici: fenomeni sociali come strumenti di validazione e contenitori delle emozioni condivise.....	70
4.3. Infusione della "Speranza Attiva" (Joanna Macy): la costruzione di comunità	

resilienti nel passaggio da un ottimismo passivo ad un'alleanza quotidiana e intenzionale.....	75
Conclusioni.....	80
Bibliografia.....	82

Introduzione

La crisi ecologica globale che caratterizza l'epoca contemporanea oltre a configurarsi come un'emergenza di carattere biofisico e politico, rappresenta una profonda crisi psicologica ed esistenziale di natura collettiva. Per secoli, la filosofia occidentale ha operato sulle fondamenta del dualismo cartesiano, postulando una scissione ontologica tra la mente umana e la natura. Ciò ha portato la mente a concepire la natura come un ammasso di materia inerte, finalizzata al mero dominio e sfruttamento antropocentrico. Questa progressiva rimozione del legame ancestrale tra l'essere umano e la biosfera ha generato una frammentazione psichica, le cui evidenze emergono con urgenza nel contesto del setting terapeutico contemporaneo.

Il malessere emotivo connesso alla distruzione degli ecosistemi, tradizionalmente relegato alla periferia della riflessione psicologica, rivendica oggi una radicale revisione dei paradigmi diagnostici e d'intervento.

Il presente lavoro di tesi si propone di indagare la sofferenza ecologica ed esistenziale contemporanea attraverso l'approccio integrato dell'ecopsicologia e della psicomotricità. L'obiettivo è offrire una diversa lettura che, allontani tale disagio dalla mera patologizzazione individualistica, per reinquadrarlo all'interno di una cornice sistemica e intersoggettiva. L'assunto fondamentale su cui si basa tale ricerca è che manifestazioni quali l'ecoansia, la solastalgia e il lutto ecologico non devono essere trattate come conseguenze di una nevrosi privata o un deficit di adattamento del soggetto, bensì come risposte lucide, razionali e proporzionate all'entità del danno provocato dal crollo delle basi ecologiche dell'esistenza. La psiche umana, in quanto intrinsecamente radicata nella trama della biosfera, vive inevitabilmente il deterioramento dell'habitat, come una profonda lacerazione traumatica del proprio mondo interno.

Il percorso argomentativo della tesi esplora quattro pilastri fondamentali, volti a tracciare una linea di continuità che va dalla fenomenologia del danno ambientale alla costruzione di una resilienza comunitaria e clinica.

Nel primo capitolo, l'attenzione si focalizza sulla frammentazione del legame individuo-natura. Attraverso un'analisi storico-epistemologica, viene esaminata la

transizione dal concetto biofisico di “Sindrome da Stress dell’Ecosistema” (Ecosystem Distress Syndrome), proposto da David Rapport, alla sua trasposizione psicologica da parte del filosofo dell’ambiente Glenn Albrecht attraverso il costrutto di solastalgia. Se Rapport evidenzia come il degrado ambientale agisca da mediatore per specifiche patologie fisiche, Albrecht dimostra empiricamente, attraverso l’analisi dei dati sui tassi di depressione e suicidio tra gli agricoltori australiani, come la distruzione del proprio territorio provochi una desolazione psichica acuita dal senso di colpa e dall’impotenza politica. A questa dimensione localizzata e presente della solastalgia si affianca la natura anticipatoria e globale dell’ecoansia e del lutto ecologico (Cunsolo ed Ellis, 2018), dinamiche alimentate dalla sovrastimolazione mediatica che dilata i confini della "casa" all'intero pianeta. Di fronte a tale scenario, l'ecopsicologia di Theodore Roszak e l'ecologia profonda emergono come risposte necessarie per traghettare la cultura moderna da una prospettiva egocentrica e industriale a una visione ecocentrica, fondata sull'espansione del Sé transpersonale e sul recupero del senso di sinergia con la Terra.

Il secondo capitolo adotta una prospettiva psicomodinamica per esplorare il trauma collettivo derivante dalla crisi climatica. Attingendo originariamente ai concetti junghiani di inconscio collettivo, archetipo e Anima Mundi, e rintracciandone la successiva declinazione biologico-evolutiva nell’inconscio ecologico di Roszak, il testo indaga come la distruzione ambientale venga percepita dalla psiche come un attacco alla propria base ontologica. Per difendersi dall'angoscia intollerabile di questo lutto profondo, l'Io e di conseguenza la società attivano massicci meccanismi di difesa collettivi. Viene analizzato il diniego attraverso le forme di negazione e disconoscimento (Weintrobe), evidenziando come la cultura consumistica istituzionalizzi una cecità organizzata per preservare lo status quo. Viene inoltre esaminato il meccanismo della scissione (Hoggett), che frammenta la realtà collocando simultaneamente l’individuo nella posizione di "figlio" e "carnefice" della Terra, o spingendolo verso un radicale ritiro psichico e pensieri apocalittici di stampo survivalista. Il capitolo si conclude con la necessità di attuare un passaggio terapeutico e politico dalla paralisi difensiva all’elaborazione del lutto ecologico, inteso come strumento necessario per validare il disagio psichico oltre i confini privati del singolo e restituire valore etico alla biosfera, attivando un'autentica spinta alla riparazione.

Il terzo capitolo sposta l'indagine all'interno del setting clinico, interrogandosi sull'impatto che la minaccia climatica condivisa esercita sull'asimmetria relazionale tra terapeuta e paziente. Attraverso la decostruzione del "mito della mente isolata" proposta da Stolorow e Atwood, e l'appello etico di Donna Orange alla "ospitalità radicale" e alla testimonianza morale ispirata a Levinas, il setting viene ridefinito come un sistema intersoggettivo aperto, e in quanto tale, non immune alle influenze esterne. L'irruzione della crisi ambientale nella stanza d'analisi scardina l'illusione della neutralità terapeutica: clinico e paziente si scoprono entrambi esposti e vulnerabili di fronte al medesimo trauma macroambientale. In questo contesto, viene teorizzato il concetto di controtransfert ecologico e vengono svelati i rischi delle difese collusive e delle impasse terapeutiche: la deviazione del discorso attraverso l'intellettualizzazione geopolitica o, la patologizzazione difensiva del trauma esterno, dinamiche cliniche che Caroline Hickman presenta come forme di eco-gaslighting.

L'introduzione del setting gruppale viene infine proposta come matrice di contenimento indispensabile per favorire il rispecchiamento reciproco e la validazione collettiva del malessere ambientale. All'interno del gruppo, gli individui esplorano e accolgono "il grido d'aiuto della Terra" e osservandone l'eco collettivo, riconoscono in ultima istanza la natura condivisa e ontologica del proprio malessere.

Infine, il quarto capitolo propone le traiettorie per la costruzione della resilienza psichica e sociale, indicando le possibili vie d'uscita dalla paralisi emotiva. La tesi propone il superamento dell'angoscia depressiva attraverso l'attivazione della Riparazione di matrice kleiniana, intesa come spinta vitale e curativa cosciente del proprio Io, come parte integrante della biosfera. I movimenti ecologisti contemporanei vengono osservati attraverso la lente della psicomica come veri e propri "contenitori psichici" collettivi, capaci di validare l'emozionalità condivisa e sottrarre il singolo all'isolamento alienante. Il lavoro si conclude con il richiamo al paradigma della Speranza Attiva di Joanna Macy, intendendo il passaggio da un ottimismo passivo e disconoscente a un'alleanza quotidiana, intenzionale e comunitaria, capace di trasformare il dolore ecologico nel motore originario di una rinascita culturale ecocentrica.

1. Frammentazione del legame individuo - natura

1.1 Fenomenologia dell'ecoansia e della solastalgia: definizioni e manifestazioni

Glenn Albrecht, filosofo dell'ambiente, nel 2005 conia il termine solastalgia dopo un'attenta osservazione empirica di quanto stava accadendo nelle comunità della Hunter Valley, nel New South Wales. In questa regione l'espansione massiccia delle miniere di carbone a cielo aperto e l'inquinamento delle centrali elettriche avevano generato nella popolazione un profondo disagio, una crisi di identità e benessere legata alla violenta trasformazione del paesaggio circostante.

Nel tentativo di definire tale malessere Albrecht analizzò il concetto di nostalgia, intesa come patologia psicofisiologica, dal greco *nostos* (ritorno) e *algia* (dolore), che si manifesta nella sofferenza di chi è lontano da casa e desidera fortemente il ritorno.

Il filosofo giunge a scoprire il paradosso: gli abitanti della Hunter Valley non erano lontani da casa, risiedevano fisicamente nel proprio ambiente domestico seppur condividesse un sentimento di nostalgia vivendo nel rimpianto di un passato idealizzato. Perciò si accorse che il termine nostalgia non era adeguato a descrivere il trauma di chi vede la propria casa cambiare, degradare, mentre la abita.

La riflessione di Albrecht parte dall'analisi degli studi di D.J. Rapport sulla "sindrome da Stress dell'Ecosistema" (Ecosystem Distress Syndrome).

Nel 1985 con il contributo di H.A. Regier e T.C. Hutchinson, Rapport definisce le basi biofisiche della Ecosystem Distress Syndrome, che svilupperà successivamente grazie agli studi condotti con R. Costanza e A.J. McMichael pubblicati nel 1998.

D.J. Rapport ha fornito le indispensabili basi biofisiche per interpretare il malessere umano derivante dal degrado dell'ambiente in cui è inserito.

La riflessione parte dai concetti del medico e fisiologo Hans Selye, celebre per i suoi studi sulle reazioni fisiologiche del corpo umano allo stress.

Rapport et al. prendono in prestito il concetto medico di "sindrome da distress biologico" (Selye, 1956) uno stato derivato dalla prolungata esposizione dell'organismo a uno

stressor che causa l'insorgenza della "Sindrome Generale di Adattamento" e lo traspongono direttamente nel contesto ecologico.

Gli autori individuano tre fasi cliniche analoghe da quelle dell'ecosistema: vi è una prima fase di reazione di allarme in cui insorgono i primi sintomi, come i fallimenti riproduttivi delle specie più sensibili o le fluttuazioni anomale nelle popolazioni; nella seconda fase assistiamo a una reazione di coping (resistenza) in cui l'ecosistema cerca di mantenere l'omeostasi introducendo specie simili ma più resistenti con il tentativo di preservare le funzioni vitali quali produttività e ciclo dei nutrienti; nella terza fase, di esaurimento, si assiste al collasso dell'ecosistema in quanto l'esposizione prolungata allo stress esaurisce le sue capacità di compensazione.

Si assiste alla retrogressione ecologica: il sistema si trasforma irreversibilmente in un ambiente degradato, incapace di ritornare al suo stato originale anche se la fonte di stress viene rimossa.

Rapport et al. (1998) definiscono la manifestazione di tali sintomi da parte dell'ecosistema:

"La sindrome da distress a livello di ecosistema si manifesta attraverso cambiamenti nel ciclo dei nutrienti, nella produttività, nelle dimensioni delle specie dominanti, nella diversità delle specie, e in uno spostamento nella dominanza delle specie verso forme opportunistiche a vita più breve."

Un importante effetto della degradazione dell'ecosistema è un rischio aumentato per la salute della popolazione umana. Oltre ai rischi tossicologici a cui è esposta, risultanti dal bioaccumulo di sostanze tossiche quali mercurio, piombo e organo carboni, Rapport analizza diversi impatti meno familiari sulla salute della popolazione legati alla degradazione dell'ambiente. Tali impatti derivano da una varietà di tipi di disgregazione ecologica e sociale in cui le alterazioni degli ecosistemi agiscono come "processi mediatori" per specifiche patologie fisiche e ambientali.

Rapport et al. (1998) includono la diffusione di malattie infettive, l'alterazione del raggio d'azione dei parassiti e l'aumento delle malattie diarroiche trasmesse attraverso acqua e cibo, compromissione della produttività agricola responsabile della malnutrizione e fame con gravi conseguenze sulla crescita infantile.

La produzione di inquinanti atmosferici incide inoltre sull'aumento di asma, allergie e altri disturbi respiratori ma, l'elemento focale e innovativo è l'analisi degli eventi estremi come l'innalzamento del livello del mare con conseguenti danni alle infrastrutture e sfollamenti forzati, che non espongono la popolazione solamente a lesioni fisiche ma a un grave incremento di disturbi psicologici.

Rapport analizza l'ambiente come habitat umano, sostenendo che non sia da definirsi meramente come una potenziale fonte di esposizione tossicologica.

L'autore afferma che la salute della popolazione umana dovrebbe essere compresa all'interno di un quadro ecologico, intesa come espressione della capacità di supporto vitale dell'ambiente.

Tale riflessione sposta l'attenzione dalla tradizionale analisi medica e epidemiologica della malattia come conseguenza dell'azione del patogeno o della sostanza chimica, ad un'analisi della malattia come il sintomo di un sistema, di un habitat malato. La salute umana sia fisica che psicologica viene declassata da fattore indipendente (elemento che provoca il cambiamento nel sistema) a fattore dipendente, quindi come effetto, manifestazione, dello stato di salute dell'ecosistema di cui l'essere umano è parte integrante.

"Avevo riflettuto per qualche tempo sulla relazione tra il distress dell'ecosistema e il distress umano. Sotto l'influenza di David Rapport e del suo concetto di 'sindrome da distress dell'ecosistema' [...] ho iniziato a elaborare le influenze sul mio stesso pensiero riguardo a questa relazione".

Albrecht dichiara esplicitamente che gli studi di Rapport gli hanno fornito la chiave per collegare clinicamente e concettualmente la sofferenza dell'ambiente alla sofferenza umana.

La sua intuizione primaria è stata quella di osservare l'essere umano come abitante del suo habitat perciò se l'ambiente può entrare in uno stato cronico di distress, allora anche gli esseri umani che lo abitano, la cui identità è radicata in quell'ambiente, subiranno specularmente il distress.

Il concetto di Solastalgia nasce come la traduzione psicologica umana della sofferenza che Rapport et al. avevano diagnosticato a livello puramente ecologico.

Il termine “solastalgia” ha origine nei concetti di “sollievo”, derivato da *solari* e *solacium* con significato di conforto, sollievo e attenuazione dal dolore e “desolazione”, derivato da *solus* e *desolare* con significato di solitudine intesa sia come stato fisico di isolamento sia come stato di sofferenza emotiva. Il suffisso “algia” riporta al significato di dolore, malattia e profonda sofferenza.

Il concetto di solastalgia porta con sé un esplicito riferimento, nella somiglianza strutturale, al termine “nostalgia” che integra il riferimento al luogo.

“Quindi, letteralmente la solastalgia è il dolore o la malattia causati dalla perdita o dalla mancanza di conforto e dal senso di isolazione connesso all’attuale stato della propria casa e del proprio territorio.”

La solastalgia, a differenza della nostalgia riferita a dimensioni spaziali e temporali dislocati rispetto al soggetto, è la desolazione fisica, il dolore che si prova nel riconoscere che il luogo in cui si risiede e a cui è strettamente legata la nostra identità è sotto attacco immediato. Il soggetto sperimenta l’erosione del senso di appartenenza e desolazione psicologica come spettatore angosciato di un cambiamento irreversibile del proprio habitat, desideroso che quest’ultimo sia mantenuto in uno stato che continui a dare conforto e sollievo.

La solastalgia non fa riferimento al guardare al passato con nostalgia né alla ricerca di un luogo altro che possa diventare “casa”, bensì rappresenta l’esperienza vissuta dalla perdita del presente che si manifesta in una sensazione di dislocamento; di essere minati da forze che distruggono il potenziale di conforto che si potrebbe trarre dal presente. Qualsiasi situazione o contesto in cui è messa in discussione l’identità del luogo per via di un cambiamento pervasivo dell’ordine esistente ha il potenziale di generare solastalgia nell’individuo.

Le nuove tecnologie favoriscono transizioni negli ambienti naturali e sociali ad una velocità che rende difficile l’adattamento. La risposta di alcuni a questi cambiamenti potrebbe essere la nostalgia di un tempo passato, altri possono invece sperimentare la solastalgia sostenendo un forte attaccamento verso ciò che dà loro conforto nel presente. A differenza della nostalgia atavica, la solastalgia può essere orientata anche al futuro portando il soggetto ad impegnarsi attivamente in azioni collettive che forniscano conforto per cercare il suo alleviamento in un futuro che deve essere progettato e creato.

“I fattori che causano la solastalgia possono essere sia naturali che artificiali. La siccità, il fuoco e le inondazioni possono causare solastalgia, così come la guerra, il terrorismo, il disboscamento, l'estrazione mineraria, i rapidi cambiamenti istituzionali e la gentrificazione delle parti più vecchie delle città.

L'autore definisce la solastalgia come un concetto di rilevanza universale in quanto può essere sperimentata in qualsiasi contesto vi sia un'esperienza diretta della trasformazione o distruzione dell'ambiente fisico da parte di forze che minano un senso personale e comunitario di identità e controllo. Tale perdita del luogo porta alla perdita del senso del luogo sperimentata dall'individuo come condizione di solastalgia, che si acuisce fino a raggiungere il suo massimo quando si assiste alla trasformazione di un luogo amato.

“Tuttavia con la globalizzazione dei media, che portano gli eventi contemporanei come il disboscamento del bacino amazzonico nel salotto di casa, i significati di “esperienza diretta” e “casa” diventano sfocati. Sostengo che l'esperienza della solastalgia è ora possibile per le persone che si immedesimano fortemente nell'idea che la Terra sia la loro casa e che assistere a eventi che distruggono l'identità endemica del luogo (diversità culturale e biologica) in qualsiasi parte del mondo sia per loro personalmente angosciante.”

L'angoscia derivante da tale stato può aggravare il quadro clinico dei soggetti colpiti, alimentando patologie fisiche, disturbi psichici come la depressione e l'ideazione suicidaria, o favorendo il ricorso all'abuso di sostanze.

È possibile considerare la solastalgia come una malattia filosofica o psicosomatica (o entrambe) con dimensioni concettuali ed empiriche.

L'analisi empirica condotta da Albrecht e i suoi collaboratori di ricerca transdisciplinare in Australia dove la salute psicologica degli agricoltori è strettamente correlata alla salute dell'ambiente, evidenzia come la solastalgia si manifesti in uno spettro complesso di sintomi.

“In Australia nel suo complesso e in particolare nelle zone rurali e regionali, si segnala un aumento dei tassi di depressione e suicidio. Il numero di decessi attribuiti al suicidio in Australia è salito da 2.197 nel 1988 a 2.723 nel 1997”

In particolare nella regione agricola della Western Australia dove la storica deforestazione ha provocato una grave salinizzazione dei territori, compromettendone la fertilità e la biodiversità, la solastalgia si manifesta attraverso episodi depressivi con frequenti suicidi nella popolazione.

Albrecht riporta che il tasso di mortalità per suicidio tra gli agricoltori e lavoratori agricoli di sesso maschile di questa regione è circa il doppio rispetto a quello della popolazione maschile australiana.

L'autore sottolinea che il disagio psicologico in queste zone risulta particolarmente intenso poiché il degrado del territorio è stato in gran parte causato dagli stessi proprietari terrieri del luogo per cui, il tipo di disagio correlato alla solastalgia per la perdita di aziende agricole produttive è probabilmente più intenso di quello di origine "naturale" in quanto aggravato dal senso di colpa.

Quando il deterioramento dell'habitat sembra essere l'esito di scelte produttive personali – come nel caso della deforestazione attuata dagli agricoltori australiani – la solastalgia è alimentata dal senso di colpa che arriva a schiacciare l'Io.

Se confinato ad una dimensione puramente individuale, il senso di colpa intrappola la psiche: l'individuo percepisce se stesso come l'unico carnefice del proprio habitat. L'eccessiva ruminazione blocca l'individuo in un ciclo continuo di pensieri di auto-accusazione, impedendogli di riconoscersi come ingranaggio all'interno di una più ampia rete di responsabilità collettive.

Le azioni del singolo sono, in realtà, il riflesso di un sistema industriale antropocentrico che caratterizza la società moderna, basato sull'iper-centralizzazione e sul controllo coercitivo del regno naturale. Inquadrare la condotta del singolo agricoltore all'interno di questo modello di sviluppo permette di ridimensionare la colpa privata, favorendo il passaggio da un'angoscia paralizzante a una responsabilità collettiva consapevole.

Se l'angoscia viene elaborata come sintomo di un sistema non funzionale, il soggetto trova via di fuga alla paralisi e accoglie una spinta ad agire fondata sul desiderio autentico di curare il pianeta.

In questa transizione l'azione non nasce più dalla necessità di espiare una colpa attraverso l'autopunizione o il rimpianto – sentimenti che logorano l'Io senza produrre alcun cambiamento pratico nella propria condotta – ma si trasforma in quello che

Melanie Klein definisce come un autentico desiderio di “Riparazione”. La riparazione del proprio habitat diventa lo strumento attivo attraverso cui l’individuo ricompone il proprio Io: quando l’individuo smette di identificarsi come elemento isolato e distruttore del contesto naturale, inizia a operare come parte integrante della biosfera. In questa prospettiva egli considera la cura del mondo esterno come atto necessario per la guarigione del proprio mondo interiore.

Le interviste condotte nella Upper Hunter Region del New South Wales, area compromessa dall’estrazione di carbone a cielo aperto e dalle centrali elettriche riportano un costante timore degli abitanti per la propria salute e una forte associazione tra il degrado ambientale e l’aumento di specifiche patologie.

Le trascrizioni hanno rilevato la percezione di tassi insolitamente elevati di malattie respiratorie come l’asma e alti tassi di tumori rari e malformazioni congenite, depressione associata al peggioramento della qualità della vita e altri problemi legati alla frustrazione causata dall’incapacità di fermare l’inquinamento e di avere voce in capitolo sullo sviluppo della regione.

A queste si aggiungono manifestazioni psicosomatiche del distress solastalgico dovute all’inquinamento acustico e alla pressione economica: insonnia, forte perdita di peso e crampi addominali notturni.

Un intervistato ha descritto la propria angoscia nella metafora del “pugno chiuso” indicando i forti e dolorosi crampi allo stomaco con cui si svegliava nel cuore della notte, un sintomo che secondo Albrecht, rappresenta la prova tangibile di come il distress solastalgico sia in grado di provocare patologie fisiche e diagnosticabili.

Le testimonianze sottolineano inoltre un forte sentimento di angoscia nell’osservare il proprio habitat sfigurare, perdere la biodiversità, temendo ripercussioni irreversibili sulle falde acquifere, descrivendo il paesaggio post estrattivo come un desolante “vuoto finale”.

Un fattore determinante dell’esacerbazione del sentimento solastalgico è il senso di alienazione derivante dalla totale mancanza di supporto sociale e dall’impotenza politica. Questi ultimi aggravano ulteriormente il senso di colpa: l’individuo combatte una lotta estenuante contro il degrado senza essere validato dal sistema esterno.

Le testimonianze riportano una comunità ferita dall'indifferenza delle multinazionali, accusate di spezzare il profondo legame affettivo che le famiglie nutrono per la propria terra da generazioni. A ciò si aggiunge la sopraffazione dovuta a una continua lotta estenuante contro problemi ambientali, privi del potere necessario per arrestare il degrado del proprio territorio.

In questa prospettiva, la responsabilità individuale si ripiega su sé stessa contribuendo all'isolamento del singolo. Contestualizzare questa sofferenza come l'esito di un modello antropocentrico collettivo risulta essere l'unica soluzione possibile per sottrarre l'agricoltore a un rimpianto paralizzante e aprire la strada alla Riparazione.

La teorizzazione di Albrecht determina così un profondo cambio di prospettiva: il fulcro dell'analisi non è più la singola sofferenza mentale isolata dal contesto, ma il crollo dell'ecosistema. In questo senso, la solastalgia si configura come l'anello di congiunzione clinica tra la patologia dell'ambiente e quella intrapsichica individuale.

Non ci troviamo di fronte a un mero disagio emotivo transitorio, ma alla drammatica evidenza che l'individuo, in quanto nodo di un habitat degradato, somatizza il collasso ambientale attraverso una profonda crisi psicofisica, spesso esacerbata dal senso di totale impotenza decisionale.

Glenn Albrecht ha inquadrato e definito formalmente l'ecoansia all'interno della sua classificazione delle sindromi psicoterratiche definendola testualmente come “ la sensazione generalizzata che le basi ecologiche dell'esistenza siano in procinto di crollare.” (Albrecht, 2011)

Albrecht non è stato il primo ad impiegare il termine, coniato dalla ricercatrice Véronique Lapage nel 1997 e impiegato nei suoi modelli di ricerca sulla salute pubblica e ambientale (éco-anxiété). Tuttavia, l'autore vi ha attribuito una precisa definizione filosofica e accademica, inserendo l'ecoansia all'interno della sua classificazione delle “sindromi psicoterratiche”, disagi psichici legati al rapporto con l'ambiente. L'ecoansia presenta una natura differente dalla solastalgia, legata ad una perdita presente e localizzata, in quanto ha natura anticipatoria e globale.

Panu Pihkala (2020) ha discusso le diverse declinazioni di definire l'ecoansia (come affetto ecologico o emozione ecologica) e afferma "Sebbene vi siano variazioni sulle definizioni di ansia in questi scritti, una grande enfasi è posta sull'incertezza legata al futuro e sull'incontrollabilità come cause di ansia." Analizza inoltre la proposta di concepire tale condizione come "disturbo da stress pre-traumatico" in relazione al cambiamento climatico, quindi un disturbo da stress provocato dall'anticipazione delle minacce ecologiche (angoscia derivante dall'anticipazione di una catastrofe imminente). Pihkala afferma come le esperienze raccolte relative all'eco-ansia e ansia climatica siano spesso correlate all'incertezza dell'esatta natura della minaccia percepita, ciò genera senso di imprevedibilità e incontrollabilità, quest'ultima può generare senso di impotenza e sentimenti di mancanza di potere che in altre parole possiamo definire come un senso di efficacia diminuito e un cambiamento di locus of control percepito.

Molte persone riportano eco-ansia a causa della "sovrastimolazione" associata a sentimenti frenetici di essere sopraffatti e bombardati da stimoli, in particolare a causa della prolungata e costante esposizione mediatica a informazioni riguardanti i danni ecologici. Questa sovrastimolazione è spesso peggiorata dai social media e dai telefoni cellulari che consentono alla persona di rimanere costantemente connessa a informazioni potenzialmente disturbanti.

La lontananza fisica non protegge l'individuo dall'insorgere dei sintomi dell'ansia climatica in quanto continuamente esposto a notizie catastrofiche, le teorie sull'ansia sottolineano inoltre come questo tipo di ansia sia "pratica" e generi la ricerca di informazioni.

Come evidenziato in precedenza, Gleen Albrecht(2005) ha riconosciuto che la solastalgia non può essere confinata prettamente esclusivamente a una dimensione locale o regionale. Grazie ai processi di globalizzazione che portano eventi ecocidi distanti – come il disboscamento nel bacino dell'Amazzonia – direttamente nella dimensione privata del soggetto, le implicazioni di tale malessere devono essere osservate su scala globale.

Le nuove tecnologie determinano una connessione costante delle nuove generazioni con gli accadimenti contemporanei sull'intero pianeta, producendo due conseguenze fenomenologiche fondamentali. In primo luogo, l'esperienza del trauma non può più

essere isolata o confinata: non si tratta più solo di una fruizione passiva di notizie televisive, ma di una “sovrastimolazione” continua mediata dai social media che saturano lo spazio psichico e il tempo libero dell’individuo (Pihkala,2020).

In secondo luogo, questa interconnessione pervasiva sposta i confini del concetto di “casa”: l’individuo percepisce l’intero pianeta come il proprio habitat domestico. Di conseguenza, l’identità endemica del soggetto non è più strettamente legata al territorio circostante che egli abita, ma è costituita dall’intera diversità culturale e biologica della Terra. Perciò la lontananza fisica dai luoghi disastri non protegge dalla minaccia percepita.

Nel 2017, Clayton e colleghi (Clayton et al., 2017), all’interno di un rapporto redatto per l’American Psychological Association (APA) hanno validato e definito ufficialmente il termine ecoansia, inserendone la definizione all’interno di un rapporto intitolato "Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance" (Salute mentale e il nostro clima in cambiamento: impatti, implicazioni e linee guida). Questo documento è stato pubblicato dall'APA in collaborazione con EcoAmerica (un'organizzazione non profit per il clima) e Climate for Health.

Gli autori definiscono l’ecoansia come "Una paura cronica del cataclisma ambientale" inquadrando il fenomeno all’interno della psicologia clinica contemporanea.

Il rapporto del 2017 sottolinea che tale paura deriva dall’osservazione dell’impatto apparentemente irrevocabile dei cambiamenti climatici, unita alla preoccupazione per il proprio futuro e quello delle generazioni successive. L’APA specifica che le sindromi psicoterratiche (come l’ecoansia) non sono diagnosi di salute mentale e non sono considerati problemi patologici, per quanto possa plasmare le visioni della società, del proprio futuro portando rabbia, disperazione e paralisi in particolare nei giovani, viene considerata una risposta normale ad una realtà stressante.

Per questo motivo non troviamo l’ecoansia all’interno del DSM-V (manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali), in quanto l’ecoansia è considerata una risposta comprensibile e razionale a una reale minaccia, non si tratta di una risposta patologica.

Riconoscere l’ecoansia come una risposta lucida e razionale a una minaccia reale, piuttosto che una condizione patologica, permette di spostare l’attenzione clinica

dall'individuo alla collettività. Tale validazione de-patologizza la sofferenza del singolo, riposizionando l'angoscia come un dispositivo di allerta collettivo necessario per innescare una presa di coscienza e una conseguente mobilitazione pro-sociale.

Ashlee Cunsolo e Neville R. Ellis (2018) parlano della sofferenza legata al cambiamento climatico come "lutto ecologico" (ecological grief) condizione descritta come "il dolore provato in relazione alle perdite ecologiche vissute o previste, compresa la perdita di specie, ecosistemi e paesaggi significativi a causa di cambiamenti ambientali acuti o cronici."

L'individuo si trova intrappolato in una morsa temporale: se guarda al futuro è assalito dall'ecoansia, l'anticipazione di una catastrofe non ancora avvenuta ma percepita come inevitabile, mentre se guarda al passato sperimenta il lutto ecologico, la sofferente elaborazione di ciò che è già andato perduto o che si sta sgretolando davanti ai suoi occhi. In questo scenario, il lutto ecologico funge da amplificatore: la consapevolezza delle perdite già avvenute funge da prova empirica della distruzione già in atto, alimentando e legittimando il timore per l'avvenire.

Il lutto ecologico diventa terreno fertile per l'ecoansia.

Dalla suddetta dinamica germoglia la paralisi psichica: la psiche cerca rifugio nel ricordo di un passato stabile ma vi trova solo l'evidenza di una distruzione già in atto.

A. Cunsolo e N.R. Ellis distinguono tre tipi di lutto ecologico: lutto associato a perdite ecologiche fisiche (che riguarda terra, ecosistemi e specie), lutto associato a interruzioni della conoscenza ambientale e perdita di identità, e lutto associato a previste perdite ecologiche future.

Il lutto derivato dalla perdita ecologica fisica è emerso dalla perdita di capacità di viaggiare sulla terra e sul ghiaccio per procurarsi il cibo e per partecipare ad attività terrestri che sostengono la salute come la caccia e la pesca ed era spesso accompagnato da forti reazioni emotive, come rabbia, tristezza, frustrazione, ansia, angoscia, disperazione, depressione e sconforto. Gli autori osservano come questo lutto possa emergere improvvisamente a seguito di repentine catastrofi quali eventi meteorologici

estremi o disastri naturali, (ad esempio è il caso di coloro che sono stati sfollati in seguito all'uragano Katrina). Tuttavia può derivare anche da un deterioramento continuo caratterizzato da lenti e gradualmente cambiamenti ecologici.

Tali esperienze, gli autori affermano risuonare con il concetto di solastalgia proposto da Albrecht.

Il secondo tipo di lutto è associato alla perdita di identità, gli autori affermano che: "il cambiamento climatico può distruggere un senso coerente di sé attraverso i suoi impatti fisici sui paesaggi, sui modelli meteorologici stagionali e sugli ecosistemi."

L'impatto identitario è individuato nel senso di colpa dell'individuo per non aver salvato il proprio territorio (gli agricoltori incolpano se stessi per la desolazione della loro terra) e dalla perdita dei saperi tradizionali che va ad intaccare la trasmissione del sapere intergenerazionale che caratterizza il sistema culturale (gli anziani inuit non riescono a più a prevedere il clima).

Il disagio si manifesta inoltre in forma anticipatoria per danni che non sono ancora avvenuti ma vengono attesi con angoscia. Questo dolore si sviluppa progressivamente nel tempo con la consapevolezza di ciò che potrebbe accadere dando uno sguardo a ciò che è già accaduto. "In questi casi il lutto per le previste perdite ecologiche future è legato anche al lutto per le future perdite di cultura, mezzi di sussistenza e stili di vita." Cunsolo ed Ellis affermano che questo tipo di lutto probabilmente aumenterà in prevalenza colpendo maggiormente i bambini e i giovani in quanto stiano attualmente crescendo sottoposti a narrazioni di "catastrofe e rovina".

L'ecoansia è definita come un "lutto privato dei diritti", un dolore invisibile non ancora validato come legittimo dalla società o degno di supporto, ciò contribuisce ad isolare l'individuo che ne soffre, in quanto non trova spazio nei dibattiti politici e sociali.

La cronicità e continuità di tale lutto lo rendono diverso dal lutto tradizionale, si tratta di una "perdita ambigua" che ne rende più difficile o forse impossibile il superamento.

La mancanza di una fine del dolore paralizza l'individuo che rimane bloccato nel processo di elaborazione del trauma: l'oggetto del lutto è ancora presente ma concepito come già perduto o condannato.

Per superare l'isolamento dell'individuo e ricucire la dicotomia tra il mondo interiore della psiche e l'ambiente naturale, risulta indispensabile l'intervento dell'ecopsicologia. Questa disciplina fornisce le basi teoriche per recuperare la connessione originaria con la Terra e guidare il passaggio necessario da un paradigma egocentrico a uno ecocentrico.

Il concetto di lutto ecologico rende nota la vulnerabilità psichica di fronte alla perdita del proprio ecosistema. Validare socialmente tale sofferenza latente assume una valenza terapeutica imprescindibile: solo riconoscendo l'entità della perdita è possibile superare l'inerzia affettiva e promuovere una riconnessione riparativa e dinamica con l'ambiente.

1.2. Fondamenti dell'ecopsicologia: da una prospettiva egocentrica alla prospettiva ecocentrica

“Il grido di salvezza della Terra, schiacciata dal peso punitivo del sistema industriale che abbiamo creato, è il nostro stesso grido per una misura e una qualità di vita che libererà ciascuno di noi, permettendoci di diventare la persona completa che sappiamo di essere nati per essere.” (Roszak, 1992)

Theodore Roszak nel suo testo fondativo *The Voice of the Earth* (1992) definisce l'ecopsicologia come disciplina attraverso alcuni principi cardine, presentandola come l'incontro necessario e inevitabile tra la psicologia e l'ecologia, due discipline che si compenetrano e completano vicendevolmente, dimostrando come il benessere della mente umana sia inseparabile e strettamente interrelato a quello del pianeta.

Roszak parte da una critica alla psicologia moderna e alla psichiatria mettendo in luce come esse contribuiscono a rafforzare la separazione tra il mondo interiore della psiche e il mondo esterno naturale.

Nella prospettiva della psicologia occidentale tale dicotomia viene continuamente rafforzata dall'analisi della salute mentale in relazione alle dinamiche intrapsichiche e sociali, lasciando marginale il rapporto con l'ambiente naturale.

Un esempio significativo portato dall'autore in relazione a questa impostazione, è il *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorders*, dove l'ampia varietà di categorie diagnostiche descritte include una molteplicità di disturbi ma nessuno di essi

contempla alcuna categoria che colleghi la sofferenza psichica al rapporto tra l'essere umano e il mondo naturale di cui è abitante. “non c'è una singola malattia della psiche che colleghi la follia al mondo non umano dove la nostra responsabilità ambientale è radicata.”

Secondo l'autore questa omissione riflette la tendenza del mondo occidentale a non considerare la natura come qualcosa di intrinsecamente e inevitabilmente costituente dell'essere umano, bensì qualcosa di esterno alla dimensione psicologica dell'individuo.

Theodore Roszak sottolinea come questa separazione tra psiche e natura sia un fenomeno relativamente recente nella storia del pensiero occidentale richiamando il principio alchemico “come sopra, così sotto”. Gli alchimisti (fino al XVIII-XIX sec.) consideravano il “sopra” il macrocosmo, il mondo delle sfere celesti, delle schiere angeliche e di Madre Natura vasta quanto tutto il pianeta Terra, il “sotto” rappresentava il microcosmo, l'anima umana. Tra questi due si diceva che esistesse un legame vitale e indissolubile, e i due erano in dialogo vivente, per cui saggezza significa connettere.

Negli ultimi duecento anni, la scienza solida del pensiero razionale si è sforzata di mantenere questi due regni separati e oggetti di studio di diverse discipline: un regno di certezza matematica e razionalità, l'altro regno di emozioni, sogni, allucinazioni. La proposta dell'autore rispetto all'ecopsicologia è quella di riconsiderare il macrocosmo delle scienze esatte (fisica, astronomia, chimica, biologia) e il microcosmo della psicologia, la sfera della mente, l'anima e l'emozione in una armoniosa unità cosmica.

“Gli stessi rudimenti atomici, gli stessi costituenti chimici, le stesse leggi e principi si estendono dalla sostanza cellulare del nostro sangue e delle nostre ossa fino alle galassie più lontane.”

L'autore attinge al concetto di “inconscio ecologico”, dimensione profonda della psiche in cui individua il legame originario tra l'essere umano e la Terra radicato e conservato nella psiche umana. Tale connessione affonda le proprie radici nella storia evolutiva della specie e nel fatto che la mente umana si è sviluppata all'interno degli ecosistemi terrestri.

L'ecopsicologia non si colloca quindi in una disciplina innovativa e moderna bensì è il recupero di una consapevolezza ancestrale da cui l'individuo è stato progressivamente allontanato.

Secondo Roszak, la cultura moderna, caratterizzata da una visione fortemente antropocentrica e da un modello di sviluppo industriale, ha progressivamente represso questa connessione profonda con il mondo naturale. Di conseguenza l'individuo contemporaneo percepisce la natura come elemento esterno e separato da sé, piuttosto che il contesto vitale di cui è parte integrante. Questa repressione del legame con la Terra può generare una forma di squilibrio psichico, che si manifesta attraverso sentimenti di alienazione, perdita di significato e crescente angoscia di fronte al deterioramento ambientale. In tale prospettiva, l'angoscia ecologica o ecoansia può essere interpretata anche come l'emergere alla coscienza di questo inconscio ecologico.

L'obiettivo dell'ecopsicologia è colmare il lungo, storico divario tra la dimensione psicologica e quella ecologica, riconoscendo che il benessere umano e la salute degli ecosistemi sono profondamente interconnessi. In questa prospettiva, i bisogni della persona e quelli del pianeta non devono essere considerati come realtà separate ma, come parti di un unico continuum.

La crisi ambientale contemporanea rende sempre più evidente questa interdipendenza: il deterioramento degli ecosistemi non rappresenta soltanto una minaccia per la sopravvivenza biologica dell'umanità, ma incide anche sul benessere psicologico e spirituale degli individui.

Come evidenziato in precedenza da Roszak, il grido d'aiuto della Terra, oppressa dal peso del sistema industriale moderno che sfrutta gli ecosistemi, diventa il grido dell'essere umano che esprime la propria crisi esistenziale nell'avvertire la propria esistenza distaccata e disconnessa dalla natura, alla ricerca di un rapporto più armonico con l'ambiente naturale.

Theodore Roszak definisce l'ecopsicologia attraverso nove principi.

I primi due principi introducono il concetto di inconscio ecologico come il nucleo della mente, il cui libero accesso è il percorso verso la sanità mentale. I suoi contenuti

riportano la traccia dell'evoluzione cosmica iniziata con il Big Bang fino al suo culmine. Gli studi contemporanei affermano che la complessità della vita e della mente emerge da questa storia evolutiva, ciò ne consegue che la repressione del proprio inconscio ecologico, quindi il diniego di questa connessione primordiale, spesso coincide con l'alienazione e la nevrosi della società industriale.

Questa tesi trova conferme nelle testimonianze raccolte da Albrecht nella Hunter Valley. Il sintomo del “pugno chiuso” allo stomaco descritto da uno degli intervistati rappresenta la prova tangibile di un inconscio ecologico che emerge reclamando l'attenzione dell'individuo dopo una prolungata repressione. Il dolore fisico dell'agricoltore non è un sintomo isolato, ma la manifestazione della psiche che non riesce più a reprimere il distress del proprio habitat degradato. I crampi addominali, l'insonnia e la perdita di peso, diventano segnali di allarme di una psiche che somatizza il collasso del sistema ecologico circostante, confermando che il benessere umano è inseparabile da quello dell'ambiente in cui è immerso. A partire da queste evidenze empiriche che testimoniano l'urgenza di ripristinare un equilibrio tra psiche e natura, i successivi principi di Roszak delineano gli stadi necessari attraverso cui l'individuo può superare l'alienazione industriale.

I tre principi seguenti (3,4 e 5) sottolineano l'obiettivo dell'ecopsicologia di risvegliare il senso di reciprocità ambientale che giace all'interno dell'inconscio ecologico per curare l'alienazione tra la persona e l'ambiente naturale. Lo stadio cruciale di intervento è quello di sviluppo in cui l'ecopsicologia si propone di preservare l'esperienza spontanea e l'animismo innato che nella nostra cultura viene spesso represso dal modello educativo impiegato. L'obiettivo terapeutico diventa quindi recuperare questa connessione ispirandosi alle tecniche di guarigione tradizionali dei popoli primari, all'arte e all'ecologia profonda.

I seguenti principi (6,7 e 8) introducono la necessità di fare una transizione verso un ego ecologico maturo: costruire un senso di responsabilità nei confronti del pianeta che è sperimentato attraverso la responsabilità etica verso gli altri abitanti di esso.

La presa di coscienza del proprio ego ecologico include il riconoscimento di atteggiamenti di dominio che permeano le nostre strutture politiche di potere e che ci spingono a dominare il regno naturale come fosse un regno alieno privo di diritti.

In questo ambito l'ecopsicologia attinge ad alcune intuizioni dell'ecofemminismo e della spiritualità femminista nel riconoscimento dell'esistenza di una matrice psicologica culturale e comune che storicamente ha giustificato e perpetuato lo sfruttamento incondizionato della Terra, sia l'oppressione delle donne e dei gruppi marginalizzati legittimando l'espressione di quelli che Roszak definisce come "tratti mascholini" quali il bisogno di conquista e di dominio.

L'ecopsicologia mette in discussione la "sanità" della cultura industriale, che sia essa capitalista o socialista. Entrambe si basano infatti sul medesimo paradigma caratterizzato da produzione di massa, iper-centralizzazione e logica di controllo che minano l'ego ecologico riducendo l'individuo a un mero ingranaggio della macchina del consumo.

Propone un ridimensionamento alla scala umana, rallentamento della vita frenetica e una democratizzazione, per il potenziamento personale e il nutrimento del proprio ego ecologico.

L'impianto teorico viene sintetizzato nel concetto di "sinergia" proposto nell'ultimo principio (9) impiegato nella sua accezione teologica originale: il legame cooperativo tra il divino e l'umano nella ricerca della salvezza. In termini ecologici definito come "i bisogni del pianeta sono i bisogni della persona, i diritti della persona sono i diritti del pianeta".

L'ecopsicologia inquadra la necessità di una transizione da una prospettiva incentrata sull'individuo a una visione sistemica che vede l'individuo come abitante responsabile e consapevole della Terra, questo obiettivo trova riscontro nell'ambito dell'ecofilosofia e dell'ecologia profonda.

Come evidenziato da Warwick Fox (1990) la filosofia ambientale mira a superare il paradigma antropocentrico che domina la filosofia occidentale fin dal tempo dei Greci classici per abbracciare una visione ecocentrica. Il superamento di tale paradigma richiede di abbandonare "l'arrogante assunzione che noi umani siamo centrali al dramma

cosmico; che, essenzialmente, il mondo è fatto per noi” per abbracciare una visione che permetta “a tutte le entità (inclusi gli umani) la libertà di dispiegarsi nei loro propri modi senza ostacoli dalle varie forme di dominazione umana.”

L'ecopsicologo Bill Plotkin (2015) inquadra la difficoltà della società occidentale nel superare l'antropocentrismo come un blocco nello sviluppo psicologico della persona. Attraverso il suo modello della “Ruota dello sviluppo Eco-Animico” (Eco-Soulcentric Developmental Wheel), Plotkin definisce l'egocentrismo come un disturbo derivato dalla progressiva perdita di pratiche culturali sane e di efficaci riti di passaggio. Secondo questa prospettiva la maggioranza degli individui nella società contemporanea rimane bloccata in una fase di “pato-adolescenza” caratterizzata dalla competizione per il successo materiale, il conformismo e un radicale distacco da tutto ciò che riguarda la Natura e i suoi elementi.

Per il raggiungimento dello stadio che Plotkin definisce come la “vera età adulta” è necessaria una trasformazione radicale della percezione del sé.

Fox analizza questo passaggio introducendo il “senso filosofico” dell'ecologia profonda formulato da Arne Naess, fondato sul concetto di Autorealizzazione (con la A maiuscola) ispirato al pensiero di Gandhi e Spinoza. L'Autorealizzazione consiste nell'espansione della propria identità oltre il proprio ego individuale, ovvero il sé atomistico, ristretto che vede il proprio essere ontologicamente separato dal resto degli esseri umani, dagli animali e dall'ambiente naturale (autorealizzazione con la a minuscola), verso un senso del sé il più espansivo possibile che conduce alla comprensione di essere un nodo di una rete, un processo in divenire con gli altri processi che permeano la Terra.

Tale passaggio necessita dell'Identificazione cosmologica: l'individuo interiorizza un senso vissuto in cui tutte le entità sono percepite come modalità relativamente autonome di un singolo processo di dispiegamento. Fox propone il termine “ecologia transpersonale” definendo il processo attraverso una metafora:

Un senso vissuto di questa comprensione significa che piuttosto che identificare noi stessi primariamente o esclusivamente con la nostra

foglia (il nostro sé personale, biografico), il nostro ramoscello (la nostra famiglia), le foglie alle quali noi siamo in stretta prossimità su altri ramoscelli (i nostri amici), il nostro ramo secondario minore (la nostra comunità), il nostro ramo secondario maggiore (la nostra razza), il nostro ramo (la nostra specie), e così via, noi arriviamo a identificare noi stessi sempre di più con l'intero albero.

L'espansione del Sé teorizzata da Fox rispecchia il culmine dello sviluppo umano descritto da Plotkin. Nella vera età adulta, l'individuo smette di definirsi e identificarsi esclusivamente attraverso i propri ruoli sociali o il ruolo lavorativo all'interno del "villaggio umano". Al contrario, si identifica e si definisce in termini di ruoli ecologici o radicati nell'anima, che l'autore definisce come "identità mitopoietiche".

L'Autorealizzazione permette di concepire se stessi come parti integranti della comunità della Terra e di conseguenza concepire la cura dell'ambiente non come un obbligo imposto dall'esterno, proteggere la natura viene percepito e vissuto intimamente come la protezione di se stessi.

La cura fluisce naturalmente se il 'sé' è allargato e approfondito così che la protezione della Natura libera è sentita e concepita come protezione di noi stessi ... [...] se il tuo 'sé' nel senso ampio abbraccia un altro essere, tu non hai bisogno di esortazione morale per mostrare cura ... tu ti prendi cura di te stesso senza sentire alcuna pressione morale a farlo... (Naess, 1987).

In sintesi, l'espansione del sé verso un'identità ecologica integrata segna il superamento dell'egocentrismo tipico della società moderna industriale. In questa prospettiva, l'azione a tutela dell'ambiente cessa di essere un obbligo etico imposto dall'esterno trasformandosi in un atto spontaneo e intrinseco di auto-conservazione.

Questo passaggio costituisce il presupposto fondamentale per lo sviluppo di una solida resilienza collettiva.

L'analisi fin qui condotta evidenzia come l'ecoansia non possa essere declassata ad un mero disturbo d'ansia individuale né limitata a una reazione sintomatica isolata. Essa rappresenta, piuttosto, il segnale di una crisi sistemica che richiede un radicale cambio di paradigma: è necessario spostarsi da una prospettiva di cura puramente intrapsichica verso una visione che riconosca la matrice collettiva del disagio.

In quest'ottica, il malessere legato alla crisi climatica si configura come l'espressione tangibile di una frattura nell'inconscio ecologico. Se, come teorizzato dall'ecopsicologia, la psiche umana è profondamente radicata nella biosfera, la distruzione sistematica degli ecosistemi agisce come un trauma che provoca una scissione profonda nelle radici relazionali tra l'uomo e la Terra. Il riconoscimento di questa interconnessione permette di leggere il fenomeno da un punto di vista psicodinamico: l'ecoansia emerge così come manifestazione dell'inconscio che reclama la necessità di risanare il legame ancestrale tra uomo e natura. Il ritrovamento della propria identità ecocentrica passa attraverso il riconoscimento di un "inconscio ecologico collettivo": l'identità individuale si scopre parte di un'identità condivisa che ci accomuna tutti come abitanti e parti integranti dello stesso pianeta.

2. Il trauma collettivo da una prospettiva psicomodinamica

2.1. L'inconscio ecologico: radici relazionali del legame uomo-Madre Terra

Il presente capitolo si propone di tracciare un percorso che parte dai fondamenti della teoria junghiana – in particolare i concetti di inconscio collettivo e archetipo – per dimostrare come il legame tra psiche e natura sia radicato a un livello ontologico profondo. Comprendere questa radice strutturale permetterà, nella seconda parte del capitolo, di analizzare come l'odierna crisi ecologica venga percepita dall'inconscio come un trauma identitario, innescando difese sociali patologiche, quali il diniego e la scissione, per arginare il dolore del lutto ecologico.

L'analisi condotta nel primo capitolo ha evidenziato come l'ecoansia non possa essere compresa se osservata focalizzando la lente d'ingrandimento sull'individuo, bensì dobbiamo volgere lo sguardo al di fuori della lente. Per approfondire la natura di questo malessere dobbiamo spostarci dall'osservazione della sofferenza individuale e adottare un paradigma psicomodinamico che permetta di osservare la psiche non come un'entità isolata, ma come un sistema immerso in una rete di significati collettivi e ancestrali. In questo contesto, l'opera di Carl Gustav Jung rappresenta il punto di partenza imprescindibile per superare la visione limitata dell'Io e integrare il rapporto con il mondo naturale nella comprensione del disagio psichico contemporaneo.

Inquadrare l'ecoansia come fenomeno sistemico impone di scardinare l'illusione che la psiche si esaurisca nella sola dimensione cosciente.

In questa prospettiva Jung inquadra la necessità di riconoscere una parte inconscia della psiche che costituisce il soggetto.

È sulla base di questa evidenza che gli psicologi suppongono l'esistenza di una psiche inconscia, sebbene molti scienziati e filosofi neghino la sua esistenza. Essi argomentano ingenuamente che una posizione di questo tipo implica l'esistenza di due «soggetti», o, per dirla in linguaggio comune, di due personalità all'interno dello stesso individuo.

Jung osserva che l'uomo moderno tende a identificarsi totalmente con il soggetto che incarna il proprio "Io" cosciente, dimenticando che "l'inconscio costituisce almeno la metà del suo essere totale"(Jung, 1964).

Un certo strato di quello che Jung definisce l'inconscio è senza dubbio personale ma l'intuizione sta nell'individuare uno strato più profondo su cui esso poggia che non deriva da esperienze e acquisizioni personali, ma è innato. Questo strato più profondo è il cosiddetto "inconscio collettivo", così definito perché non è di natura soggettiva ed esperienziale, bensì ha natura universale, cioè al contrario della psiche personale, ha contenuti e comportamenti che sono gli stessi dappertutto e per tutti gli individui.

"In altre parole, è identico in tutti gli uomini e costituisce un sostrato psichico comune, di natura soprapersonale, presente in ciascuno."

I contenuti dell'inconscio personale sono definiti come "complessi a tonalità affettiva", che costituiscono l'intimità personale della vita psichica.

I contenuti dell'inconscio collettivo sono invece i cosiddetti "archetipi".

L'espressione archetipo, designa una forma preesistente, o categoria dell'attività immaginativa, indica pertanto le forme della psiche che sono presenti sempre e ovunque. È una parafrasi esplicativa dell'*éidos* platonico, termine con cui Platone designa l'idea come essenza oggetto d'intuizione, una realtà oggettiva eterna e immutabile come forma o modello.

Occorre specificare che ciò non equivale all'immagine riprodotta, all'idea dell'oggetto, bensì a una forma in se stessa priva di contenuto, che non è direttamente osservabile, ma che costituisce piuttosto una "facultas praeformandi", una possibilità a priori della forma della rappresentazione. L'archetipo è di per sé un elemento vuoto, formale. Si può paragonare al sistema assiale di un cristallo, il quale preforma in un certo senso la formazione del cristallo nel liquido materno, senza avere un'esistenza materiale propria. Quest'ultima compare solo nel modo in cui gli ioni o le molecole vi si aggregano. In questi termini l'archetipo non ha forma visibile ma, è una predisposizione strutturale innata, un "binario" psichico ereditato universalmente dall'evoluzione umana. Il liquido materno e le sue molecole in sospensione costituiscono la materia grezza dell'esperienza empirica, culturale e storica soggettiva. Quando questo materiale psichico viene intercettato dalla struttura archetipica di base, vi si aggrega cristallizzandosi in

un'immagine o un simbolo prodotto del tempo e dell'epoca ma fedele all'architettura archetipica originale.

L'inconscio collettivo pertanto riguarda la parte di inconscio che contiene i tipi arcaici o meglio ancora primigeni, cioè immagini universali presenti fin da tempi remoti.

L'esperienza archetipica si impone alla coscienza come una forma autonoma. Jung definisce questa come esperienza “numinosa”, ovvero indipendente dalla volontà del singolo, un'esperienza che si impadronisce di quest'ultimo, che lo domina e sovrasta come energia incontrollabile di cui è vittima.

La necessità di richiamare questa complessa impalcatura teorica risiede nel fatto che, se consideriamo l'esistenza di un sostrato psichico universale e innato, diventa possibile rileggere la connessione originaria tra l'essere umano e l'ambiente non come un mero costruito culturale, ma come una componente archetipica della nostra stessa architettura mentale. L'inconscio collettivo funge così da ponte concettuale fondamentale per comprendere perché la crisi dell'ecosistema si traduca inevitabilmente in una crisi intrapsichica.

Gli archetipi possiedono una specifica carica energetica “numinosa” (concetto ripreso dal teologo Rudolf Otto). Non sono semplici astrazioni, ma forze attive che afferrano e trascinano l'individuo, suscitando fascino e profondo timore reverenziale, al di fuori di ogni controllo razionale dell'Io.

Nelle tradizioni primitive della tribù gli archetipi si manifestano e tramandano in veste di “insegnamento esoterico”, come contenuti collettivi originariamente appartenenti all'inconscio collettivo ma divenuti formule consce.

Altra espressione degli archetipi sono il “mito” e le “fiabe”. Essi si presentano però in una forma già storicizzata, filtrata ed elaborata dalla coscienza umana e trasmessa nel tempo alle generazioni successive. Jung definisce l'archetipo puro come contenuto psichico del tutto inconscio, grezzo e immediato. Si manifesta in modo individualizzato, incomprensibile e ingenuo, tipicamente attraverso sogni e visioni.

Nel momento stesso in cui un archetipo puro affiora alla coscienza, subisce inevitabilmente una trasformazione attuata dalla consapevolezza dell'individuo.

Da tale considerazione emerge la comprensione del mito come avente diversa natura rispetto al tentativo da parte dell'essere umano di spiegare razionalmente fenomeni della natura a lui incomprensibili come l'esistenza del sole, le fasi lunari o le stagioni.

I miti hanno natura psichica, o meglio sono manifestazioni della psiche: sono originati dall'impulso umano di proiettare il proprio mondo interiore sulla realtà esterna.

L'uomo primitivo è di una soggettività così impressionante per noi che si sarebbe dovuto pensare subito a collegare i miti alla vita psichica. La sua conoscenza della natura è essenzialmente linguaggio e rivestimento esteriore di un processo psichico inconscio; ma proprio perché quest'ultimo è inconscio, per spiegare il mito si è pensato a tutto fuorché alla psiche. (Jung, 1964)

L'errore di interpretazione del mito deriva dalla nostra visione odierna, che concepisce l'individuo come un'entità rigidamente separata dalla realtà esterna. Questa distinzione tra l'io e l'oggetto ci impedisce di comprendere l'uomo antico nella sua soggettività totale: un essere che non riusciva a separare ciò che provava dentro di sé da ciò che vedeva al di fuori. Tutti gli accadimenti del mondo erano vissuti come qualcosa di personale e animato. L'uomo primitivo osservava la natura (i temporali, il ciclo delle stagioni, le stelle) e faceva di essa un vestito per la sua anima, linguaggio per dare forma a ciò che provava dentro di sé. Le forze della natura diventavano così le maschere dei suoi conflitti interiori, delle sue paure e dei suoi istinti. Questo meccanismo di proiezione era sconosciuto all'uomo primitivo, in quanto inconsapevole, come spesso rimane sconosciuto all'essere umano odierno, per diversa ragione: l'inconcepibile unione primitiva tra l'essere umano e la natura dai tempi della sua creazione. (partecipazione mistica)

Così gli studiosi cadono nella trappola e studiano, rivoltano il mondo naturale per dare senso ragionevole al mito, dimenticandosi della psiche che lo ha pensato e tramandato per generazioni.

Tale interpretazione del fenomeno non è confinata a una sola omissione accademica, rispecchia la profonda scissione ontologica tra la psiche umana e la natura. Per superare

questa impasse, occorre recuperare la visione di una psiche che non rimane confinata all'interno dell'individuo ma, agisce e si intreccia alla materia stessa.

Così, all'alchimista era ignota la vera natura della materia. Egli la conosceva soltanto per allusioni. Tentando di indagarla, egli proiettava sull'oscurità della materia, per illuminarla, l'inconscio. Per spiegare il mistero della materia, proiettava un altro mistero, e precisamente il proprio retroscena psichico sconosciuto, su ciò che doveva essere spiegato: *obscurum per obscurius, ignotum per ignotius!* Questo non era, beninteso, un metodo intenzionale, ma un accadimento involontario." (Jung, 2006)

Per far conoscenza di ciò che la natura conteneva dentro sé, l'alchimista proiettava su di essa il proprio inconscio. Egli perciò credeva di indagare un principio appartenente alla materia, che in realtà era il proprio inconscio. In questo processo l'oscurità della materia diventava lo specchio attraverso cui la psiche si manifestava all'esterno del corpo materiale.

Nell'opera *Psicologia e Alchimia*, Jung descrive come l'uomo antico e l'alchimista percepissero uno spirito nel corpo della materia, riconoscendo la natura non come oggetto inerte bensì come entità costituita da un principio vitale e unificante che anima la natura e l'esistenza. Introduce il concetto di Anima Mundi (anima del mondo) ovvero l'anima collettiva che anima il mondo, il principio unificatore che permea la natura e il cosmo. In questa prospettiva alchemica, l'anima individuale non è isolata ma costituisce un frammento dell'Anima Mundi, l'anima che costituisce tutte le cose. La conoscenza del mondo è per cui simultaneamente conoscenza dell'anima.

L'Anima Mundi rappresenta un principio ordinatore alla base dell'inconscio collettivo, al suo livello la distinzione tra "mente" e "materia" svanisce, la mente partecipa alla vita dell'universo riconoscendo l'esistenza di un organo di senso spirituale.

L'inconscio collettivo funge qui da mediatore: esso è la struttura che permette la sincronicità, ovvero la coincidenza significativa tra eventi fisici e stati psichici, proprio perché entrambi appartengono alla stessa radice unitaria.

Quando un evento psichico come il sogno è collegato ad un evento fisico come un fatto naturale senza la presenza di un rapporto causa-effetto, è l'Anima Mundi che riemerge attraverso l'inconscio collettivo, dimostrando la profonda interconnessione del mondo "esterno" e "interno" all'individuo.

Secondo questa visione, la manifestazione individuale dell'ecoansia si rivela come la risonanza di una frattura strutturale tra l'anima individuale e l'anima collettiva. Se la psiche e la natura condividono la stessa base ontologica, la distruzione dell'ecosistema è percepita dall'inconscio come una lacerazione della propria stessa natura.

Questo concetto trova un'evidenza nel lutto ecologico di secondo tipo spiegato da Cunsolo ed Ellis precedentemente presentato. Questo lutto è associato alla perdita di identità come distruzione del senso coerente del sé, che si manifesta nel momento in cui il legame simbiotico con il paesaggio viene reciso. Se accettiamo la premessa che l'anima individuale sia un frammento dell'Anima Mundi, allora il territorio non rappresenta più un semplice scenario esterno, ma una componente costitutiva dell'architettura psichica del soggetto.

Seguendo questa chiave di lettura, la scomparsa di un ecosistema o la sua trasformazione irreversibile rappresentano una vera e propria amputazione dell'Io. Il secondo tipo di lutto diventa la risposta psichica alla frammentazione dell'unità originaria, alla perdita della propria radice unitaria con la Natura e quindi della parte di anima condivisa con essa.

La riflessione junghiana qui condotta ci suggerisce una nuova visione in cui la materia e la psiche sono espressioni complementari della stessa realtà. Tuttavia, per spiegare il trauma ambientale odierno, questa intuizione deve abbandonare il piano puramente simbolico per ancorarsi alla materialità della biosfera. È qui che interviene l'ecopsicologia di Theodore Roszak: raccogliendo l'eredità dell'inconscio collettivo junghiano, egli lo "riporta a terra", restituendogli la sua matrice biologica ed evolutiva che costituisce le fondamenta dell'inconscio ecologico.

Theodore Roszak nella sua opera fondamentale *The Voice of the Earth*, recupera la nozione di inconscio collettivo teorizzata da Carl Gustav Jung affermando: "la nozione spesso sfuggente e sempre controversa di Jung di un inconscio collettivo potrebbe rivelarsi la più utile nella creazione di un'ecopsicologia." Roszak riconosce a Jung il

merito inestimabile di aver individuato un substrato psichico comune all'umanità, inteso come un serbatoio di immagini primordiali e latenti, ereditate dal suo passato ancestrale che include tutti i suoi antenati umani come gli antenati preumani o animali. Tuttavia, l'autore evidenzia come Jung abbia gradualmente abbandonato questa dimensione biologica, concettualizzando la natura animale dell'uomo come parte dell'ombra. Secondo Roszak, questo substrato psichico contenente la nostra arcaica esperienza preumana – definita come "la natura animale di base dell'uomo" [...] il più pericoloso di tutti gli archetipi." – è stato progressivamente trascurato dalla psicologia analitica a favore di una dimensione esclusivamente umana e sempre più rarefatta.

Divenne un massiccio magazzino culturale, particolarmente adatto ad ospitare i grandi simboli religiosi della razza umana. Nella sua forma più elaborata, arrivò a somigliare a una versione psicologizzata del mondo delle forme eterne di Platone, il regno del vero essere.
(Roszak, 1992)

Spaventato dal riduzionismo freudiano, Jung fu portato a racchiudere all'interno dell'inconscio grandi temi spirituali, rendendolo sempre più incorporeo e strettamente culturale: un regno ospite dell'arte, del mito, elevato al di sopra degli istinti primitivi dell'evoluzione fisica dell'umanità. È solo attraverso il recupero della materialità e la consapevolezza dei sistemi gerarchici in cui la materia si organizza che possiamo reinterpretare il significato di inconscio collettivo. Esso "potrebbe allora essere considerato come il deposito di un registro evolutivo che lega la psiche all'intera portata della storia cosmica." L'inconscio collettivo deve espandersi oltre la storia umana. In questo passaggio, il concetto di "Inconscio ecologico" si innesta come la risoluzione alla comprensione del malessere, erigendosi a portatore dell'impronta evolutiva dell'intera esistenza.

Nei suoi strati più profondi e oscuri, l'inconscio ecologico ospita l'intera intelligenza ecologica compattata della nostra specie, "la fonte da cui la cultura si dispiega infine come la riflessione autocosciente della qualità mentale costantemente emergente della natura stessa." All'interno di esso è racchiusa la saggezza autoregolatrice e costruttrice di sistemi, senza la quale la sopravvivenza della specie sarebbe stata impossibile, una struttura che porta con sé la traccia dell'intera evoluzione fatta di selezioni ed estinzioni.

L'inconscio ecologico, in questa prospettiva, è la guida che conduce alla vetta, conscio delle cadute di coloro che per primi hanno intrapreso la scalata. La rimozione e il soffocamento della sua voce è uno sforzo straziante, così come è doloroso sforzarsi di nascondere un'identità che ci caratterizza, a tutti comune e condivisa. Nella società odierna siamo degli alpinisti amatoriali persi in una cengia oscura, buia e silenziosa, appesi nel vuoto a dondolare come un pendolo nella speranza di udire la nostra guida che urla, sbraita e si scatena per farsi sentire. Per salvarci dalla solitudine.

Poiché la nostra identità e la nostra struttura psichica condividono la stessa base ontologica ed evolutiva della natura, l'inconscio non può che avere una base strutturale condivisa. Per questo motivo il trauma ambientale si traduce inevitabilmente in un trauma collettivo. La “nevrosi sottostante”, seppur individuata clinicamente come sintomo individuale, è il prodotto dello straniamento da Gaia. Il suo grido riaffiora violentemente nell'individuo, che percepisce il trauma ambientale come minaccia diretta alla propria base ecologica di esistenza.

Nelle moderne società ambientali, intere generazioni sono allevate con una visione della natura che insegna loro di “essere un mero accidente in un deserto galattico: stranieri e impauriti in un mondo che non hanno mai creato” (Roszak, 1992). Come può sentirsi l'individuo, se non ostile e impaurito davanti alla forza di una potenza creatrice che non conosce e di cui si sente vittima più che parte integrante?

Da questo angolo di osservazione, l'individuo non può empatizzare con la natura, se in essa identifica un'autorità punitiva, l'individuo sentirà di non avere scelta se non quella di stare difensivamente in guardia, cercando ogni opportunità per colpire. “Il loro incontro con la natura non sarà fondato sulla fiducia e sulla sicurezza, per non parlare dell'amore.”

Dunque, si apre una delle domande più enigmatiche nella storia della filosofia: “Come si connette la mente Qui-dentro con il mondo Là-fuori?” L'interno e l'esterno, l'oggettivo e il soggettivo, esistono in qualche delicato equilibrio sebbene difficile da definire. La misura in cui comprendiamo chiaramente il mondo è la misura in cui ci apriamo emotivamente ad esso, la cura e l'amore determinano il tono emotivo con cui approcciamo esso come avviene nell'incontro con un'altro individuo.

La scissione che viviamo con il mondo naturale nel corpo e nella mente ha a che fare con il nostro ossessivo bisogno di conquistare e soggiogare. Roszak critica la tendenza della psicologia classica che ha alimentato una spaccatura tra la psiche e la realtà esterna all'individuo, trattando quest'ultimo esclusivamente come uno specchio in cui l'individuo proietta i propri processi interni.

Roszak sostiene che la psiche sia intrinsecamente radicata nella realtà biologica della biosfera. La soluzione a questo dilemma risiede nella teoria evoluzionistica secondo cui la natura umana è nella “natura di tutte le cose”, radicata nella realtà biologica, essa emerge dalla dimensione fisica della materia.

Di conseguenza l'adattamento umano non è solo un processo biologico, bensì un modo di conoscere il processo di continuo divenire del cosmo, la cui mente umana è in connessione come “ultima frontiera in dispiegamento”.

In questa prospettiva, la mente non è un osservatore separato né un “un mero accidente in un deserto galattico” come educa la cultura industriale, ma si connette alla natura che l'ha generata, ama la natura e il processo creativo e creatore che ha dato luogo alla sua esistenza.

Si tratta della stessa cultura industriale che spinge l'individuo a osservare il mondo come materia inerte, dai tempi di Newton e Galileo, che hanno cercato di “dissipare l'illusione di uno scopo nella natura”. Per Roszak il concetto di Anima Mundi rappresenta il passaggio imprescindibile per considerare la natura come entità dotata di coerenza interna, di una finalità e non un mero ammasso di materia inerte che non condivide nulla con gli individui che la abitano.

Roszak sostiene che l'ipotesi Gaia di Lovelock e Margulis stia penetrando all'interno della comunità scientifica come una versione mascherata dell'Anima Mundi. Tale ipotesi supera il riduzionismo della biologia convenzionale che studia la vita in termini di adattamento all'ambiente, abbracciando l'idea che Gaia vede l'evoluzione della specie e ambiente come un “singolo e indivisibile processo”. Questo riflette l'intuizione junghiana di realtà unitaria costituita dall'anima mundi, principio unificatore che permea tutte le cose del mondo. L'architettura psicologica proposta da Jung secondo cui l'anima

individuale è un frammento dell'anima collettiva che costituisce tutta la materialità, trova corrispondenza nell'evidenza che i sistemi biologici agiscono "come se avessero il senso del tutto". In seguito a tale riflessione, non è più possibile localizzare l'intelligenza e lo scopo come cognizioni umane derivanti da processi di comunicazione tra neuroni e geni, ma l'intelligenza appartiene al sistema complessivo che anima il mondo.

Assumere questa prospettiva permetterebbe all'essere umano di leggere "la finalità oltre la condotta umana" e mettere fine all'esagerato antropomorfismo che caratterizza la società dalla storia dei secoli, sostenuto dall'incapacità di collocare l'intelligenza al di fuori di un cranio umano. Abbracciare questa visione permette all'essere umano di spostare se stesso dall'unicità che lo ha sempre caratterizzato come unica specie pensante e quindi superiore alle altre, per considerarsi parte integrante di un organismo pensante e agente secondo una finalità. Questa consapevolezza è necessaria per porre fine alla paura dell'uomo di fronte a tale potenza generatrice che, lo spinge a trovare ogni sopruso per difendersi da essa anche se ciò significa cercare di distruggerla, per sentirsi intrinsecamente e inseparabilmente parte di essa.

Roszak valida questa tesi portando alcuni esempi a dimostrazione dell'esistenza di un'anima universale che agisce secondo una finalità specifica. L'Anima Mundi si manifesta nella capacità della Terra di mantenere l'omeostasi globale, ovvero mantenere costante la temperatura e la propria composizione atmosferica nonostante l'aumento delle temperature a causa del sole. Un'altra importante evidenza è l'agire simbiotico di tutte le specie per migliorare la totale potenzialità vitale del pianeta, comportamento autoregolato che trasforma la Terra in unico organismo che agisce simbioticamente per sopravvivere e raggiungere la massima espressione di se stesso.

L'assunzione di tale prospettiva permette di rileggere la fenomenologia della solastalgia, discussa nel primo capitolo, non come una mera reazione emotiva alla distruzione del proprio ecosistema, ma come una vera e propria ferita dell'architettura psichica. Se, in un'ottica junghiana, l'anima individuale è un frammento dell'Anima Mundi, la solastalgia diviene espressione consapevole di una lacerazione ontologica: il dolore descritto per la trasformazione e distruzione della propria casa riflette la distruzione di una parte integrante del sé. In questo quadro, le manifestazioni somatiche riportate nelle analisi del capitolo 1 - come il senso di oppressione o il malessere fisico di fronte al

paesaggio degradato- non sono altro che la risonanza tangibile di una psiche intrinsecamente congiunta alla materialità del mondo. Ne consegue che la devastazione del proprio ecosistema coincide con la lacerazione della propria identità ecologica aumentando la (dis)continuità vitale tra la psiche e la biosfera.

Accettare l'impossibilità di una distinzione radicale tra ciò che è "interno" e "esterno" all'individuo e considerare la possibilità che l'anima individuale rappresenti un frammento dell'anima mundi che permea l'intera esistenza significa considerare l'essere umano come responsabile della distruzione dell'anima che lo caratterizza. Considerarsi come agente attivo della distruzione del pianeta significa considerare se stesso agente attivo dell'autolesionismo sulla propria anima. L'elaborazione di queste consapevolezze rappresenta un processo intollerabile per l'Io. In questa ottica, il mantenimento del paradigma egocentrico e antropocentrico analizzato nel paragrafo 1.2 non rappresenta meramente un errore culturale tramandato di generazione in generazione bensì, un meccanismo di difesa collettivo. Il mantenimento della scissione tra uomo e natura è una strategia protettiva: permette di mantenere un distacco emotivo salvaguardando il proprio io dal dolore del lutto ecologico.

Avendo stabilito, attraverso il concetto di Anima Mundi, che la distruzione dell'ambiente naturale equivale alla frammentazione di una parte costitutiva del Sé, emerge con chiarezza quanto l'impatto di tale consapevolezza possa risultare devastante per l'Io cosciente. È proprio per arginare l'angoscia derivante da questa 'amputazione' identitaria e dal conseguente lutto ecologico che la psiche attiva potenti meccanismi di difesa su scala sociale. Il primo e più diffuso di questi è il diniego.

2.2. I meccanismi di difesa:

2.2.1 Il diniego collettivo

L'ansia il più delle volte rappresenta un segnale vitale che ci avverte di minacce e pericoli reali per la sopravvivenza. Quando queste ansie diventano troppo pesanti per essere soffocate tendiamo ad applicare soluzioni rapide a problemi complessi. Quando si tratta di un'ansia condivisa dall'umanità come l'ansia per la perdita del proprio habitat naturale e quindi della propria casa, tali soluzioni possono essere applicate e condivise

nella società. Sally Weintrobe presenta la negazione come una delle difese più comunemente impiegate, affermando che la sua funzione sia quella di “proteggerci dall’ansia e dal dolore della perdita imminente e del cambiamento che seguirebbe se accettassimo la realtà in modo sentito e pienamente riconosciuto”. Quando l’ansia diventa eccessiva da sopportare, ricorriamo a due diversi tipi di diniego: il diniego come negazione (*negation*) e il diniego come disconoscimento (*disavowal*). L’autrice afferma la necessità di attuare una distinzione in quanto si tratti di due fasi diverse: il primo tipo di negazione emerge più probabilmente in una fase di lutto per le illusioni e dell’accettazione per la realtà mentre il disconoscimento può riferirsi a fasi in cui emergono deliri dove più probabilmente prevalgono irrealtà e irrazionalità.

La negazione è la prima fase del lutto, processo che solitamente procede dalla negazione alla rabbia e infine dal dolore e l’accettazione della perdita in ultima fase. L’autrice sottolinea la necessità di un sostegno affettivo della rete relazionale e “un clima interiore di perdono” per il passaggio alla fase di accettazione, in loro assenza si può rimanere bloccati in un clima di odio, intrappolati nell’aspettativa che la nostra unica salvezza sia riavere il nostro mondo ideale in cui nessuna perdita è avvenuta. In questo senso la negazione è necessaria a proteggere l’individuo da un senso di imminente disgregazione, dovuto alla perdita dell’idealizzazione e all’ansia generata dal cambiamento.

Mentre la negazione è inquadrata come una difesa transitoria contro l’ansia, il disconoscimento implica invece una scissione radicale e una gamma di strategie che assicurano che, la realtà possa essere vista e allo stesso tempo non vista dal soggetto. Il disconoscimento è parte di un’organizzazione patologica. “Steiner (1993) collegò l’organizzazione patologica con l’esperienza di essere in un ritiro psichico dalla realtà, con lo scopo di essere risparmiati dall’ansia e dal dolore.” Tale meccanismo di difesa permette di eliminare sistematicamente l’ansia attraverso una gamma di soluzioni rapide. In questo ventaglio di soluzioni rapide troviamo la cancellazione e la minimizzazione della perdita nella realtà presente degli eventi. In questo senso il disconoscimento può essere definito come una forma di lutto arrestato: bloccato allo stadio prima della tristezza, del dolore e della riconciliazione. In questo processo è necessario considerare il ruolo del pensiero onnipotente: il sé sperimenta un senso di trionfo per la sua astuzia e arroganza nel distorcere la realtà trovando soluzione a un problema doloroso. L’autrice

afferma che il tipo di disgregazione del senso del sé sperimentato quando il disconoscimento è riconosciuto e la realtà accettata, può implicare il lottare per reintegrare nel sé ansie paralizzanti, sensi di colpa e vergogna. Ansie che si sono fatte paralizzanti perché è stato loro permesso di stratificarsi essendo state sistematicamente scisse così da restare confinate in un ritiro psichico costruito sull'irrealtà dei fatti. La scissione a cui si assiste in questa fase implica “una rottura della proporzionalità del pensiero”, una distorsione totale della realtà oggettiva dei fatti. L'ansia è minimizzata attraverso il pensiero onnipotente e con essa anche il senso di colpa e la vergogna, emozioni che a loro volta inducono forte ansia. Mentre queste emozioni sono silenziate con arroganza, la parte sana della mente, anche se sommersa, continua a recepire il pericolo ed è conscia del processo per ignorare tale rischio reale, questo porta a generare un'ansia crescente. Contemporaneamente la parte arrogante del sé, conscia di aver psichicamente danneggiato le figure interne che potrebbero mettere fine all'irrazionalità, teme una possibile ritorsione punitiva. Per cui anch'essa sperimenta l'ansia di aver danneggiato l'unica figura in grado di contenere razionalmente l'ansia ristabilendo un senso di proporzione. Questo genera un processo di escalation dell'ansia, in cui la parte arrogante e la parte “sana” della mente vivono per differenti motivazioni un climax crescente di ansia generando una spirale viziosa.

Il disconoscimento è incoraggiato o scoraggiato dalla cultura e dai gruppi sociali di appartenenza. “Le culture possono essere basate sul riconoscimento della realtà o sulla sua negazione.” Tali culture sono spesso caratterizzate da figure di autorità e gruppi dominanti i quali offrono “soluzioni rapide” a problemi dolorosi e complessi. Questo meccanismo seducente porta a ridurre l'ansia immediata ma, nel lungo termine può implicare l'incapacità di delineare i confini tra ciò che è razionale e ciò che è irrazionale. Nella moderna cultura del consumismo siamo costantemente incoraggiati al disconoscimento attraverso slogan pubblicitari che promuovono risoluzioni a problemi complessi promuovendo l'immediato acquisto per porre fine a sentimenti negativi.

Questa perversa cultura si serve del disconoscimento per evitare di affrontare il dolore riguardo al cambiamento climatico. Nonostante le prove schiaccianti della realtà riguardante il surriscaldamento globale e la minaccia che esso rappresenta, la cultura consumistica si serve di ogni mezzo per negare le evidenze, attraverso minimizzazione e

distorsione mediatica. Questo tipo di cultura si serve del disconoscimento per mantenere lo status quo, invece di promuovere l'elaborazione del lutto e dell'ansia e del dolore che esso provoca. Il soffocamento collettivo di questo malessere genera un circolo vizioso, per cui l'ansia non è riconosciuta per cui non può essere espressa e cresce latente nell'inconscio individuale. Con l'aumentare dell'ansia, la difesa del disconoscimento diventa sempre più arrogante e distaccata dalla realtà per fronteggiarla.

Il risultato di tale processo è una società basata sul diniego collettivo, in cui il sistema strutturale non solo nega la crisi, ma preclude all'individuo la possibilità stessa di esplorare le proprie radici ecologiche. Come descritto da Roszak, veniamo proiettati nel mondo come "accidenti in un deserto galattico" finendo per abitare un mondo a cui non sentiamo di appartenere e questo crea un isolamento esistenziale che impedisce di empatizzare con il proprio habitat in distruzione. Il deserto diventa terreno fertile per l'io onnipotente che può prosperare e agire indisturbato: privato di un limite biologico e di un'appartenenza ecologica, è libero di alimentare il delirio di un controllo sulla realtà. In questo scenario, il diniego smette di essere una scelta difensiva individuale e si fa estremamente sottile e pericoloso in quanto introiettato come norma culturale. Il malessere latente resta così privo di un nome e di un volto, rendendo la sofferenza invisibile persino a chi ne è vittima.

2.2.2. La scissione e la sua proiezione nella società

L'odierna società consumistica non solo nasconde le evidenze agli individui attraverso subdole norme sociali bensì frammenta la realtà per gestire l'angoscia apocalittica.

Se il diniego agisce come una barriera che impedisce alla realtà di entrare nella coscienza, la scissione (splitting) interviene come difesa laddove la consapevolezza della realtà risulta intollerabile. Secondo quanto affermato da Paul Hoggett (2011), la scissione è il meccanismo fondamentale attraverso cui l'individuo tenta di respingere la disperazione di fronte alla minaccia climatica.

La crisi ecologica ci pone in una zona grigia intollerabile: ci identifichiamo contemporaneamente nelle vittime come figli della Terra e carnefici come i consumatori industriali, agenti attivi della sua distruzione. Poiché l'io non può reggere questa dolorosa ambivalenza, ricorre al meccanismo di scissione per anestetizzare il suo dolore.

Hoggett osserva che tale meccanismo è socialmente evidente nel posizionamento all'interno di categorie assolute, che lui definisce come "il bianco e il nero". L'autore osserva che qualunque decisione politica richiede una dose di scissione: per agire con convinzione l'individuo deve sospendere il riconoscimento di prospettive alternative adottando temporaneamente una visione in "bianco e nero". L'attivismo richiede l'assunzione di quella che i kleiniani definiscono la posizione paranoide-schizoide, mentre la posizione depressiva, con il suo impegno verso la tolleranza dell'incertezza e del dubbio, non fornisce quindi una base solida per l'azione. Idealmente gli attivisti dovrebbero assumere una posizione matura di oscillazione tra il bianco il nero, tra la posizione schizoide-paranoide, necessaria per la certezza dell'azione, e quella depressiva, aperta all'incertezza e alla complessità. Poiché è così impegnativo sostenere la contraddizione tra dubbio e azione, la necessaria sospensione del dubbio può facilmente diventare permanente, decretando la scissione. Tuttavia Il concetto kleiniano di Riparazione si colloca esattamente nel cuore della posizione depressiva, elemento cardine che ribalta la paralisi difensiva in spinta vitale. Se l'angoscia depressiva nasce dalla consapevolezza di aver danneggiato la Madre Terra, l'oggetto d'amore, la riparazione non si configura come un mero senso di colpa formale, bensì si struttura sul piano dell'inconscio ecologico come un desiderio autentico, viscerale di curare il pianeta. Questa forza riparativa si distacca nettamente dalle manovre difensive superficiali dell'Io: non è un tentativo di compensare egoisticamente per placare la coscienza, ma un atto d'amore maturo che accetta la vulnerabilità dell'oggetto e si assume la responsabilità etica della sua cura, ponendosi come reale motore psicodinamico del passaggio dal dolore all'azione.

Possiamo quindi affermare che la minaccia esistenziale vissuta dall'individuo di fronte alla fragilità e degradazione del proprio habitat viene interamente processata e mediata dalla psiche attraverso una complessa dialettica tra posizioni interne. In questo senso, la narrazione apocalittica o catastrofica esercitata da alcuni individui, risulta un meccanismo di difesa rispetto al dolore e all'incertezza sperimentati. L'individuo vive l'urgenza morale relativa alla distruzione imminente dell'ambiente e sente la pressione di agire tempestivamente trasformandola in un'urgenza temporale. Tale pressione spinge l'individuo a operare una scissione tipica della posizione paranoide-schizoide, ovvero a sospendere il dubbio e la ricezione di punti di vista dissidenti, tipici della posizione

depressiva, fornendo una base solida per l'impegno politico all'azione. Tuttavia, l'autore sottolinea come il trauma collettivo vissuto per la distruzione imminente non deriva necessariamente dall'evento catastrofico in sé, ma dalla sua costante prefigurazione. In questo senso è il pensiero stesso della catastrofe imminente ad essere terrificante, superando la capacità dell'immaginazione di elaborare l'eccesso della minaccia. Di fronte a ciò che è impensabile, non rappresentabile, la psiche tende a proiettare scenari di collasso imminente. Tale meccanismo di difesa, mobilita all'azione l'apatia culturale ma, allo stesso tempo rischia di cristallizzarsi in un dogmatismo in un cui il pensiero dissidente non è più ammesso, e l'individuo smette di oscillare tra il bianco e il nero per accogliere una posizione paranoide-schizoide permanente.

Paul Hoggett analizza la redenzione come risposta alla scissione. La risposta redentiva è un meccanismo attraverso cui l'individuo, sotto l'oppressione di una realtà irrimediabile, opera una scissione radicale tra il mondo esterno privo di speranza e un mondo interno dove la trasformazione è ancora possibile. L'individuo si ritira nel proprio luogo interiore di contemplazione e critica e, attraverso il distacco, cerca di salvaguardare la propria integrità intellettuale, consapevole dell'impossibilità di salvare il proprio habitat. A questo proposito, Hoggett porta in esame l'esempio di un movimento chiamato Dark Mountain Project. Coloro che vi aderiscono abbracciano la posizione survivalista: smettono di lottare per preservare il presente per attendere la catastrofe come momento di verità o redenzione finale. La posizione redentiva si configura quindi nell'onestà e accettazione del declino. Possiamo configurare la risposta redentiva come il rifugio psichico che segue il fallimento dell'attivismo: la psiche si rifugia in un catastrofismo redentivo in cui l'unica salvezza è la propria capacità di testimoniare la fine del mondo. Il survivalismo in risposta al cambiamento climatico assume la forma di immaginazione apocalittica: ovvero il guardare alla civiltà come "già conclusa" per giustificare il disinvestimento morale nel futuro collettivo. Questo tipo di scissione porta a smettere di investire emotivamente nel futuro collettivo per concentrarsi sulla sopravvivenza del sé minimo (Lasch, 1984) : ci si aggrappa disperatamente alla propria sopravvivenza a discapito dei valori morali condivisi.

Il meccanismo di scissione è alimentato e legittimato dalla moderna società consumistica che modella una specifica struttura psichica basata sulla scissione. Il sistema economico

ci richiede di vivere nella contraddizione di incarnare il “consumatore che merita tutto” e allo stesso tempo di incarnare il “cittadino rispettoso dell’ambiente”. La richiesta è quindi quella di nutrire l’Io onnipotente per alimentare la macchina del consumo impegnandosi in pratiche superficiali come il riciclo o l’acquisto di prodotti “green” per conformarsi all’aspettativa sociale del “cittadino che ama la propria Terra”. In questo senso la società consumistica agisce come attivatore della scissione attraverso la scissione della responsabilità: possiamo continuare a volare, consumare e sprecare e contemporaneamente sentirci virtuosi perché non usiamo cannuce di plastica o ci spostiamo in bici. In questo senso, possiamo collocare l’intera civiltà in una posizione paranoide-schizoide collettiva: la società ci permette di mantenere una “bolla” di irrealtà in cui le nostre azioni distruttive non sono collegate alle loro conseguenze ecologiche. La scissione è quindi alimentata da un sistema che trae profitto proprio dalla nostra incapacità di tollerare l’ambivalenza di essere contemporaneamente “figli e carnefici” della Terra. In questo senso, il “sé minimo” di Lasch trova qui la sua massima espressione: l’individuo, schiacciato da richieste paradossali, si ritrae in un’apatia emotiva, scegliendo di non sentire la contraddizione per non essere schiacciato dal peso di un’etica inconciliabile. Questa dinamica conferma quanto teorizzato da Roszak riguardo alla cultura industriale: il sistema non si limita a separare l’uomo dalla natura, ma istituzionalizza il disconoscimento e la scissione trasformandoli in norme sociali adattive. L’individuo per essere considerato un “cittadino funzionale” al sistema produttivo, è implicitamente obbligato a colludere con questa cecità organizzata, alienandosi definitivamente dal proprio inconscio ecologico. È di fronte a questa anestesia emotiva istituzionalizzata che emerge la necessità di un’azione psichica collettiva, capace di scardinare l’inerzia individuale attraverso il riconoscimento pubblico e politico della perdita.

2.3. Il lutto ecologico: dalla paralisi all'elaborazione

L’analisi fin qui condotta sui meccanismi di difesa ha evidenziato come la psiche, nel tentativo di proteggersi dal dolore insopportabile provocato dalla perdita del proprio habitat, rimanga intrappolata in una paralisi funzionale. Dal punto di vista psicodinamico, questa paralisi coincide con la fissazione nella posizione paranoide-schizoide descritta da Hoggett. Per uscire da questa impasse difensiva e

accedere all'azione consapevole, la psiche deve necessariamente transitare verso la posizione depressiva. Questo passaggio psicologico richiede l'attraversamento di quello che Ashlee Cunsolo e Neville R.Ellis definiscono come lutto ecologico. Per uscire dalla paralisi è quindi indispensabile attraversare questa esperienza di perdita, ovvero prendere atto della gravosità del danno senza ricorrere alla scissione. Gli autori affermano che la paralisi sorge quando il lutto rimane "privato dei diritti", ovvero quando la società non lo riconosce come legittimo, costringendo l'individuo a un isolamento che ne impedisce l'elaborazione. In questo senso il lutto diventa terreno fertile per l'ecoansia: se non possiamo piangere per ciò che abbiamo perso, non possiamo temere ciò che stiamo per perdere. Il passaggio fondamentale per uscire dalla morsa della paralisi psichica è l'attivazione della validazione sociale del dolore: solo attraverso il riconoscimento della perdita è possibile superare l'inerzia affettiva. La sola possibilità di assegnare un nome a questo dolore "permette alle persone di articolare per se stesse come questo periodo di straordinario declino ecologico sta colpendo loro stesse e le loro comunità". Assegnare la dicitura di "lutto ecologico" contribuisce inoltre a "illuminare la terra, gli ecosistemi e le specie come oggetti di valore che contribuiscono alla salute mentale e al benessere, alla prosperità della comunità e alla cultura". Questo permette in prima istanza di valutare i rischi effettivi legati ai cambiamenti climatici e comprendere la gravità dei costi per l'intera umanità e in seconda istanza potrebbe generare lo sviluppo di nuovi meccanismi che compensino in modo più completo le persone colpite per le perdite legate al clima. Come sottolineato dagli autori una migliore comprensione del lutto ecologico potrebbe produrre strategie per aiutare gli stessi individui ad affrontare o guarire dalle perdite ambientali.

Mentre gli studiosi hanno affrontato la possibilità di guarire dal lutto legato alla perdita di una persona, legato all'evento definito e circoscritto, non si può affermare con la stessa certezza che ci sia una possibilità di guarigione da questo tipo di lutto. Il degrado ambientale è un processo continuo, infinito e inesorabile, questo implica che il lutto ecologico non possa essere mai circoscritto e concluso, perciò il rischio è quello di rimanere intrappolati in un limbo emotivo senza mai giungere alle fasi finali della guarigione in quanto il motivo scatenante del suo dolore non smette mai di verificarsi.

Se il degrado ambientale è un processo inesorabile che impedisce una chiusura definitiva del cordoglio, la soluzione alla paralisi psichica non può essere ricercata unicamente nell'elaborazione individuale, ma richiede una validazione su scala sociale e politica. Come emerso dall'analisi di Cunsolo ed Ellis (2018), il lutto ecologico diventa invalidante proprio quando è "privato dei diritti", relegando l'individuo a soffrire in solitudine per una perdita che la società stenta a riconoscere.

Quali vite contano come vite? E, infine, quali vite sono degne di lutto (grievable)? [...] Una vita che non è considerata degna di lutto non è una vita che può essere perduta, perché non è mai stata considerata una vita fin dall'inizio. (Butler, 2013)

A questo proposito la necessità primaria è quella di restituire i diritti al lutto ecologico, fino a che la società non piange la perdita della natura, non potrà mai considerarla come parte integrante della propria materialità o anche solo “degnata di valore”. L’atto di nominare e condividere apertamente il dolore per il declino ambientale si configura come una presa di posizione politica: significa affermare collettivamente che la Terra, i suoi ecosistemi e le sue specie sono oggetti di un valore inestimabile. Attraverso l’accettazione di questa perdita si riattiva il legame comunitario. Butler specifica come il lutto abbia a che fare con l’accettazione della trasformazione subita. Abbandonare la pretesa di guarire da un danno ancora in corso, il dolore condiviso muta. Tale esperienza di trasformazione fonda un “noi”, che definisce i legami che ci costituiscono trasformando la vulnerabilità condivisa nel collante per una mobilitazione politica collettiva. Il riconoscimento pubblico della perdita diviene così il primo, indispensabile passo per superare l'inerzia difensiva e attivare un'azione riparativa verso ciò che resta del nostro habitat.

Questa transizione dal dolore isolato alla mobilitazione collettiva permette di chiudere il cerchio con le basi teoriche poste nel primo paragrafo, ricollegando l’agire politico alla sua radice archetipica. In questo senso, il richiamo ai fondamenti di Jung e Roszak si configura come la radice profonda della nostra stessa possibilità di riscatto. Il riconoscimento pubblico del lutto ecologico permette all’individuo di andare oltre la solitudine individualistica spezzando le catene del diniego, ciò permette all’archetipo del legame originario uomo-Madre Terra, fino a quel momento rimosso, di riaffiorare alla

coscienza. L'Anima Mundi junghiana, intesa come principio unitario che unisce mente e materia, e l'inconscio ecologico di Roszak, inteso come registro evolutivo e biologico della specie, smettono di essere astrazioni teoriche e diventano forze attive. L'azione politica non si configura più come la risposta a un dovere morale imposto dall'esterno, ma come la manifestazione conscia della struttura archetipica profonda che ci costituisce. La transizione alla posizione depressiva e l'attivazione del desiderio autentico di riparazione kleiniana trasformano il trauma collettivo in una spinta generativa. Riconoscere l'identità ecologica e l'appartenenza a Gaia costringe l'Io a rinunciare all'onnipotenza consumistica per farsi carico politico della vulnerabilità del pianeta. In questo modo, il cerchio si chiude: la teoria dell'archetipo trova la sua necessaria e naturale estensione nell'azione politica, intesa come l'unico strumento collettivo capace di sanare la frattura tra la psiche e la biosfera.

3. L'ecoansia nel setting clinico

3.1. La gestione dell'asimmetria terapeuta- paziente: la minaccia climatica condivisa

Il riconoscimento della crisi climatica come minaccia esistenziale impone una revisione dei paradigmi clinici tradizionali. Se, come analizzato nei capitoli precedenti, l'ecoansia non è una patologia individuale ma una risposta lucida a un trauma collettivo, il setting clinico non può più restare un luogo isolato dal mondo esterno. Come suggerisce Donna Orange (2017), il clinico è chiamato a un'uscita dalle proprie "confortevoli stanze di consultazione" per farsi testimone e partecipe di una vulnerabilità che accomuna lui e il paziente.

Donna Orange osserva come la psicoterapia sia oggi attenta alla nostra responsabilità nei confronti delle persone più vulnerabili, più consapevole della nostra solidarietà con coloro che soffrono ma, sembra operare in gran parte all'interno di una bolla. Nonostante le consapevolezze scientifiche raggiunte sulle conseguenze del cambiamento climatico, gli psicoanalisti continuano a lavorare nel modo in cui hanno sempre lavorato, mentre leader politici e finanziari cospirano per nascondere la minacciosa verità. Donna Orange pone una domanda clinica fondamentale interrogandosi sulla possibilità che gli stessi psicoterapeuti stiano cospirando o colludendo per mantenere un inconscio ambientale.

L'autrice sottolinea come l'attuale cecità della società psicoanalitica sia paragonabile all'atteggiamento della Società Psicoanalitica Britannica durante i bombardamenti su Londra, quando i clinici portavano avanti una disputa furiosa tra di loro sull'origine dell'odio e dell'aggressività fino a che Donal Winnicott ha fatto notare loro la presenza di un raid aereo in corso. Forse anche oggi i clinici sono assorbiti dalle loro dispute teoriche da non accorgersi che il riscaldamento globale minaccia di distruggere il mondo stesso in cui la professione viene praticata.

“Noi diciamo che tutto è grano per il mulino psicoanalitico, ma cosa se questa crisi minaccia la sopravvivenza del mulino stesso?” (Orange, 2017)

Secondo l'autrice gli psicanalisti, per l'ampia formazione e istruzione ricevuta, posseggono le risorse intellettuali e comunitarie per assumersi la responsabilità di leader, morali se non scientifici, nell'affrontare la crisi globale che stiamo vivendo.

Il tempo di crisi che stiamo affrontando, richiede ai clinici di “uscire da confortevoli stanze di consultazione” ed affrontare le crisi intrinsecamente legate tra loro del riscaldamento globale e delle massicce ingiustizie sociali. In questo senso, i clinici testimoni della sofferenza umana, non possono più ignorare come il riscaldamento globale e le ingiustizie sociali siano crisi inestricabilmente legate.

Questa consapevolezza etica e materiale impone la definitiva decostruzione del mito del terapeuta come "schermo neutrale". Storicamente, il paradigma classico e l'impostazione cartesiana della "mente isolata" hanno promosso l'illusione di un setting clinico impermeabile alla realtà esterna, in cui l'analista osserva oggettivamente i conflitti intrapsichici del paziente. L'impostazione fornita dal dualismo di Cartesio che ha storicamente separato la mente dal corpo e la mente dalla natura promuovendo un essere umano costituito da sostanza solitaria.

Tuttavia, come ricorda Orange la stanza di consultazione non esiste in isolamento dal resto del mondo, bensì è intrinsecamente parte del mondo.

L'autrice, citando i lavori di Robert D. Stolorow e George E. Atwood (1992), sottolinea la necessità di decostruire “il mito della mente isolata”. Gli autori nell'opera *Contexts of Being: The Intersubjective Foundations of Psychological Life* (1992) spiegano che il mito della mente isolata attribuisce all'uomo un modo di vivere in cui egli si considera esistente in modo separato dal mondo della natura e dal coinvolgimento con gli altri esseri umani. Postulare la mente come ambiente isolato sminuisce l'esperienza del nostro essere incarnati nell'ambiente naturale e crea l'illusione di autosufficienza e autonomia nell'individuo.

Questa presunta indipendenza relazionale ed ecologica si traduce, sul piano psicodinamico, in una forma pervasiva di alienazione dalla vita sociale.

“L'immagine di questa mentale entità, localizzata nel mezzo di [della] realtà e sussistente a fianco [di] altre menti, reifica nel primo posto [in primo luogo] la diffusa esperienza di psicologica solitudine.” All'interno di questa illusione difensiva, la separatezza della propria mente da altre e la costanza di Sé sono viste come caratteristiche intrinseche del proprio essere, ciò non lascia spazio alla possibilità di considerarsi come pedine dipendenti da contesti intersoggettivi.

Questo massiccio disconoscimento della nostra costitutiva interconnessione serve a proteggere la mente da un'angoscia intollerabile: quella derivante dal riconoscere la nostra radicale vulnerabilità e dipendenza rispetto a eventi macroambientali e relazionali sui quali l'individuo possiede solo un controllo limitato.

I disconoscimenti di vulnerabilità cristallizzati nel mito della mente, sono raggiunti attraverso la reificazione di varie dimensioni della soggettività. Da questa matrice individualistica scaturisce quello che gli autori definiscono “il mito eroico”, il quale ritrae l'essenza dell'individuo come un soggetto monadico che guarda fuori verso un mondo esterno separato, presumendo di sopravvivere nella propria integrità in uno stato di isolamento da tutto ciò che in realtà co-determina la sua stessa vita.

Nel perimetro della pratica psicoterapeutica, l'archetipo dello “schermo neutrale” e l'ideale della neutralità rappresentano la traduzione operativa di questo mito eroico della mente isolata. Il clinico ha storicamente preteso di collocarsi al di fuori del campo di osservazione, configurando il setting clinico come uno spazio impermeabile alle contingenze del mondo reale. Tuttavia l'architettura clinica proposta da Stolorow e Atwood (1992) scardina l'illusione di invulnerabilità asettica del setting clinico. La stanza d'analisi viene ridefinita come un sistema intersoggettivo aperto, un campo relazionale intrinsecamente co-creato all'interfaccia tra i mondi di esperienza interagenti di entrambi i partecipanti. Di conseguenza, l'esperienza del trattamento non è mai il prodotto di un osservatore neutrale che decodifica un oggetto isolato, ma è costantemente co-determinata dalle attività organizzative e dalle soggettività di analista e paziente.

L'irruzione della crisi climatica nel setting mette a nudo l'insostenibilità della neutralità del setting, in quanto introduce una minaccia reale, macroambientale che colpisce simultaneamente terapeuta e paziente. Come evidenziato da Donna Orange, la minaccia ecologica costringe a riconoscere che analista e analizzando si trovano, concretamente “nella stessa barca” di fronte al trauma e all'incertezza del collasso biosferico. Il mondo ambientale di cui sono entrambi abitanti si sta sgretolando, rendendo impossibile per il terapeuta pretendere di incarnare un testimone distaccato o uno specchio opaco.

“Come clinici, tuttavia, noi abbiamo imparato che nominare cosa noi temiamo, nominare la nostra segreta vergogna, tende a incrementare [la] solidarietà. Avendo pensato [che] noi fossimo soli, noi troviamo altri nella stessa barca.” (Orange, 2017)

Alla luce del modello dei sistemi intersoggettivi, come evidenziato da Stolorow e Atwood, se il clinico si ostina a preservare l'illusione della propria neutralità di fronte all'ecoansia del paziente - interpretandola, ad esempio, come una mera proiezione di conflitti intrapsichici infantili o come uno spostamento nevrotico - il clinico produce una grave violazione dell'alleanza terapeutica. Tale postura distaccata genera quella che gli autori definiscono un'impasse terapeutica: un blocco clinico originato dalla collisione tra le strutture organizzative del paziente e i bisogni difensivi del terapeuta.

Inizialmente l'impasse si manifesta sotto forma di disgiunzione intersoggettiva quanto il terapeuta assimila le comunicazioni del paziente all'interno di configurazioni cognitive e difensive che ne alterano o ne negano il significato originario. Nel caso dell'ecoansia, quando il paziente porta in seduta le preoccupazioni per il collasso biosferico e il clinico si ostina a decodificarlo attraverso la lente della nevrosi infantile, mette in atto una forma di disgiunzione intersoggettiva.

Il terapeuta per proteggere la propria invulnerabilità professionale e l'illusione di un setting immune all'esterno, riduce la minaccia macroambientale reale ad un contenuto intrapsichico del paziente. In questo contesto, l'analista disconosce la realtà del paziente, l'alleanza terapeutica è così compromessa a causa del deficit di sintonizzazione.

“Comunemente, la specifica regione di intersoggettiva corrispondenza che sfugge [all'] analitica indagine riflette una difensiva soluzione condivisa da entrambi paziente e terapeuta. La congiunzione risulta in un mutuo rafforzamento di resistenza e contro-resistenza e, quindi, in un prolungamento del trattamento.” (Stolorow & Atwood, 1992)

La forma di impasse più rischiosa risiede nella congiunzione intersoggettiva, la quale si configura come la dinamica antecedente alla collusione difensiva. Quando l'analista e il paziente condividono le stesse paure e preoccupazioni rispettivamente alla minaccia climatica e ambientale, il rischio è che si verifichi un'alleanza inconscia terapeuta-paziente per escludere il problema dal perimetro della seduta.

Come evidenziato dagli autori, questa corrispondenza intersoggettiva genera una soluzione difensiva condivisa in cui il terapeuta interpreta e il paziente acconsente ad interpretare il dolore per il lutto ecologico come un fatto puramente privato e simbolico. Questa reciproca resistenza protegge entrambi dall'angoscia del lutto ma, implica un prolungamento del trattamento e impedisce la reale elaborazione del trauma condiviso.

In questo modo, l'analista perpetua il mito della mente isolata, disconoscendo la realtà del paziente e privando la relazione terapeutica della potenziale solidarietà nella condivisione delle proprie vulnerabilità ecologiche.

Come approfondito da Caroline Hickman (2021) e dai ricercatori della Climate Psychology Alliance nei loro lavori sul tradimento istituzionale, sia la disgiunzione, sia la congiunzione configurano un vero e proprio "eco-gaslighting". La mancata convalida della reale minaccia ecologica da parte del terapeuta, induce il paziente a dubitare della legittimità delle proprie sensazioni e percezioni e di conseguenza alla messa in discussione di queste ultime. Trattare l'ansia climatica isolandola dal contesto equivale a distorcere la realtà del paziente, in questo senso, il terapeuta che cerca di "calmare" l'ansia sperimentata, senza validare la gravità del crollo della biosfera agisce come figura abusante che distorce e nega l'evidenza dei fatti, esacerbando l'isolamento della persona.

La risoluzione a questa difficoltosa dinamica non consiste nel curare clinicamente l'ecoansia come sintomo, ma nell'accettazione delle proprie vulnerabilità in quanto clinico e in quanto paziente. Donna Orange delinea una via di risoluzione fondata sulla transizione dal trauma alla solidarietà condivisa. L'autrice sottolinea come l'indifferenza della comunità clinica dinanzi alla crisi climatica rappresenti una paralisi di fronte al trauma. In quanto i clinici si trovano a sperimentare lo stesso tipo di sopraffazione dei loro pazienti di fronte al potere politico ed economico che continua a negare il problema talvolta schierandosi contro la salvaguardia della biosfera. A questa paralisi si intreccia l'azione pervasiva della vergogna che impedisce il terapeuta di prendere atto delle proprie vulnerabilità. La svolta clinica si realizza nel momento in cui il clinico accetta di mettersi a nudo e accettare la fragilità che lo accomuna al paziente. Come sottolineato dall'autrice "nominare ciò che temiamo, nominare la nostra segreta vergogna, tende ad accrescere la solidarietà".

Riconoscere la vulnerabilità condivisa abbate il senso di isolamento, e nella stessa condivisione risiede l'attenuazione del peso della vergogna, aprendo spazio ad una dimensione di azione comune e condivisa.

Per superare definitivamente l'isolamento difensivo, Donna Orange ricorre all'impianto filosofico di Emmanuel Levinas, proponendo un'etica basata sull'ospitalità radicale, l'etica che pone l'Altro al centro assoluto del nostro esistere.

Come si evince dalle riflessioni dell'autrice, l'etica rappresenta una sensibilità profonda che si attiva nell'incontro con il "Volto" dell'altro. Questo incontro, rompe definitivamente la bolla del setting asettico e richiama ad una responsabilità ineludibile e immediata, racchiusa nell'espressione levinasiana "me voici", ovvero "eccomi".

All'interno del perimetro clinico attraversato dall'emergenza ecologica, questa responsabilità si traduce in un'etica radicale che impone al terapeuta di mettere da parte il proprio privilegio e le proprie barriere professionali.

L'apice di questa prospettiva è descritto da Orange attraverso il concetto di "sostituzione". Accogliere il trauma condiviso nella prospettiva dell'etica radicale, significa accettare di farsi "ostaggio" della sofferenza dell'altro. Riprendendo Levinas, l'autrice sottolinea come la sostituzione liberi il soggetto dalla schiavitù verso se stesso e dal proprio egocentrismo protettivo. Per lo psicoanalista, ciò implica la rinuncia all'uso delle teorie cliniche come scudi difensivi volti a negare o ridimensionare l'impatto del reale all'interno del setting clinico.

In questa cornice, la risoluzione clinica all'ecoansia non risiede nel mantenimento di una distanza terapeutica neutrale, bensì in una profonda co-presenza incarnata. Il clinico abbandona definitivamente l'involucro dello schermo bianco per offrire quella che Orange definisce "ospitalità radicale", uno spazio etico e relazionale in cui l'ecoansia per il collasso del pianeta non viene patologizzato, ma validato e contenuto all'interno di un'autentica solidarietà umana.

Questa evoluzione della postura clinica orientata all'ospitalità radicale trova una validazione istituzionale nelle recenti linee guida redatte dall'American Psychological Association (APA, 2021). Nel Report Mental Health and Our Changing Climate, precedentemente discusso, l'APA esorta esplicitamente i professionisti della salute mentale a non patologizzare l'ecoansia, riconoscendola come una risposta psicologica assolutamente sana, razionale e proporzionata dinanzi all'oggettività della crisi ecologica. Se la paura per il collasso biosferico non è il sintomo di una nevrosi privata, il tentativo di "curarla" o ridimensionarla dall'alto di un sapere medico asettico

costituirebbe non solo un errore tecnico, ma una grave invalidazione della realtà del paziente.

In questo senso, l'asimmetria relazionale tra terapeuta e paziente subisce un inevitabile appiattimento che non si traduce in perdita di professionalità e confini bensì, rappresenta una professionalità eticamente più matura. Rinunciando alla pretesa di invulnerabilità, il clinico si fa testimone morale e co-sperimentatore di un trauma collettivo. Il terapeuta trasforma così il setting, in una matrice di autentica validazione, ponendo le basi relazionali necessarie per elaborare il lutto ecologico e disinnescare quelle massicce difese collusive che ostacolano la presa di coscienza.

3.2. Il controtransfert ecologico e la gestione clinica delle difese collusive nel setting clinico

Per comprendere la complessità delle dinamiche intersoggettive che si attivano nella stanza d'analisi di fronte alla crisi ambientale, è necessario ridefinire il concetto di controtransfert. Nella storia della teoria psicoanalitica, quest'ultimo è stato a lungo considerato un ostacolo epistemologico, una risonanza nevrotica dello psicoterapeuta capace di inquinare la neutralità del setting. Grazie al contributo fondamentale di Heinrich Racker (1968) che si assiste a un radicale cambio di paradigma: il controtransfert compie il passaggio da "ostacolo" alla terapia a strumento necessario per la sintonizzazione clinica.

“Il controtransfert è l'espressione della identificazione dell'analista con gli oggetti interni dell'analizzando, così come con il suo es e con il suo io, e può essere usato in quanto tale.” L'autore specifica come le reazioni di controtransfert hanno caratteri specifici dai quali si possono trarre conclusioni sul carattere specifico degli avvenimenti psicologici in cui è coinvolto il paziente. In questo senso, il controtransfert si configura come lo strumento primario per la comprensione dei processi mentali del paziente. E in quanto tale, la sua repressione conduce necessariamente a deficienze nel processo di analisi. Come afferma l'autore, per lungo tempo ha regnato il “mito della situazione analitica” secondo cui l'analisi rappresenta l'interazione tra una persona malata e una sana. Bensì “la verità è che essa è l'interazione tra due personalità [...] ognuna delle due personalità

ha sue proprie dipendenze dall'interno e dall'esterno, le sue ansie e le sue patologiche difese.”

Questa demistificazione della neutralità analitica trova la sua espressione più radicale proprio all'interno del setting contemporaneo investito dalla crisi climatica.

La condivisione delle “dipendenze dall'esterno” tra terapeuta e paziente si configura nell'esposizione condivisa alla distruzione in atto della biosfera. Di fronte alla minaccia del collasso ecologico, la distinzione tra un terapeuta ipoteticamente “sano” e un paziente “malato” perde di significato: in quanto abitanti dello stesso pianeta, entrambi condividono l'angoscia per la distruzione del proprio habitat. Entrambi i membri della diade abitano la medesima realtà traumatica e ne sono ugualmente colpiti in quanto condividano la stessa impotenza e vulnerabilità ontologica.

In questo scenario di minaccia condivisa, le ansie e patologiche difese di cui parla Racker non appartengono più alla storia infantile del paziente, ma si configurano come risposte all'angoscia apocalittica globale. In questa comune condizione di esposizione al trauma macroambiente, si definisce il controtransfert ecologico.

Il controtransfert ecologico non può essere interpretato come un fenomeno intrapsichico confinato all'interno della mente del terapeuta, bensì incarna una proprietà emergente del campo intersoggettivo. Come teorizzato da Robert Stolorow e George Atwood (1992), l'esperienza clinica non è mai il prodotto di una mente isolata ma si struttura all'interno di un sistema interattivo co-costruito dalla continua interazione dei mondi emozionali di analista e paziente. La dimensione intersoggettiva teorizzata dagli autori non si limita allo scambio verbale o interpersonale. Di fronte alla crisi climatica, la sofferenza del paziente per la crisi planetaria trova un'eco immediato nel controtransfert del terapeuta, perché entrambi, come diade, sono radicati nello stesso ecosistema ferito.

Avendo appena stabilito che il controtransfert ecologico nasce dal fatto che analista e paziente sono "co-esposti" allo stesso trauma macroambientale, la difesa collusiva diventa la conseguenza clinica diretta del fallimento dell'elaborazione di questo controtransfert.

In quest'ottica, il rischio più insidioso nel trattamento dell'ecoansia risiede nella strutturazione di una vera e propria alleanza difensiva inconscia tra i due attori del setting.

Le difese collettive spiegate da Sally Weintrobe si innestano nel contesto del setting clinico. Come spiegato dall'autrice l'ansia condivisa dall'umanità per la perdita del proprio habitat naturale, può attivare difese socialmente condivise e co-costruite. Allo stesso modo all'interno del setting clinico, il terapeuta e il clinico, per difendersi dall'ansia e dal dolore della perdita imminente, possono co-costruire il disconoscimento. Se a livello macro-sociale il disconoscimento implica che la realtà possa essere vista e allo stesso tempo non vista dal soggetto, ammettendone l'esistenza oggettiva ma, non affrontando l'impatto emotivo di essa su di sé, all'interno del setting clinico tale meccanismo assume una forma di difesa condivisa ed evacuativa. All'interno della stanza d'analisi, questa collusione si manifesta attraverso due diversi meccanismi: la deviazione attraverso l'intellettualizzazione e la patologizzazione difensiva del trauma esterno.

Nel primo caso, paziente e terapeuta possono deviare il discorso clinico parlando diffusamente della crisi climatica, di cosa essa comporta ma, unicamente in termini geopolitici, economici e scientifici. L'ammissione della realtà oggettiva nel setting diventa così lo strumento attraverso cui evitare l'angoscia per l'imminente catastrofe.

Tale meccanismo permette l'omissione degli aspetti emotivi e dell'analisi di quali sono gli impatti psicologici della realtà su entrambi i soggetti. In questo senso il terapeuta può essere simbolicamente rappresentato attraverso l'immagine dello specchio opaco: specchio capace di riflettere e rimandare la realtà del soggetto ma non in maniera nitida. L'opacità rappresenta l'esito visibile dei meccanismi di difesa attuati dal terapeuta per proteggere se stesso dalla medesima angoscia provata dal paziente, ciò impedisce al terapeuta di riflettere lo spettro emotivo del paziente in merito all'ecoansia sperimentata. Egli si limita a rimandare al paziente un mero dato di realtà, attraverso un'immagine intellettualizzata della minaccia ma, non ne convalida la sofferenza emotiva.

In questo caso l'incapacità di gestire il carico emotivo traumatico contenuto nel controtransfert, impedisce al terapeuta di fungere da strumento di rispecchiamento emotivo. Il dolore del paziente quindi viene rispecchiato in maniera distorta e non trova la giusta validazione. In questo senso le difese del paziente e del terapeuta colludono in un'alleanza volta a proteggersi dalla medesima ansia traumatica.

Si evidenzia qui un parallelismo speculare con quanto accade a livello macrosociale attraverso i dispositivi del diniego collettivo e del disconoscimento del capitalismo consumistico. Come analizzato nel secondo capitolo, la società iper-industrializzata organizza una cecità condivisa in cui il cittadino consumatore è a conoscenza della catastrofe ma continua a perpetuare comportamenti distruttivi, scindendo l'informazione cognitiva dall'impatto affettivo per evitare il senso di colpa e l'angoscia di fronte alla perdita della Madre Terra. Nel setting clinico, la deviazione intellettualizzante riproduce lo stesso tipo di scissione difensiva: la crisi climatica viene ammessa razionalmente ma, disattivata sul piano emotivo. La dialettica asettica sui dati scientifici o sulle colpe politiche diventa l'equivalente del ritiro psichico dalla realtà.

Il secondo e più profondo livello di difesa nella diade terapeutica, si manifesta attraverso la patologizzazione difensiva del trauma esterno. Questo meccanismo può essere compreso nei termini di quella che Robert D. Stolorow e George E. Atwood definiscono una congiunzione intersoggettiva difensiva. Secondo gli autori questa dinamica si struttura laddove le comunicazioni del paziente vengono assimilate dal terapeuta entro configurazioni psicodinamiche rigide e preesistenti, modellate sulle risposte difensive del clinico stesso. Nel setting, tale difesa si attiva come reazione all'intollerabile angoscia relativa alla minaccia climatica comune. Per proteggere se stesso dall'impatto traumatico che mina la stabilità del mondo esterno al setting, il terapeuta interpreta il vissuto traumatico del paziente attraverso un filtro interpretativo intrapsichico. L'ecoansia o la solastalgia portati dal paziente vengono così assimilati a meri sintomi di conflitti infantili irrisolti o dinamiche edipiche e separative storiche. La totale assimilazione del dato reale entro il perimetro della psicopatologia classica costituisce la necessità del terapeuta di riposizionare la catastrofe planetaria all'interno del confine di ciò che è possibile controllare e gestire. Il terapeuta trasforma il trauma esterno in un terreno già sondato e tecnicamente gestibile, disconoscendone la portata traumatica oggettiva.

Questo secondo meccanismo trova il suo corrispettivo macrosociale nell'operazione di scissione radicale tra l'essere umano e l'ambiente non-umano che caratterizza l'antropocentrismo della cultura occidentale. Se a livello sociale scinde la natura da se stesso, considerandola un oggetto esterno, inerte e manipolabile, attraverso la

congiunzione intersoggettiva patologica, il terapeuta rafforza la separazione ontologica tra i vissuti umani e il proprio habitat, spostando il dolore riportato dal paziente dalla sua reale matrice ecologica all'interno dei confini forzati della realtà interna del paziente. Questo confinamento interpretativo perpetua, all'interno del microcosmo del setting, la profonda frattura ontologica che l'ecopsicologia individua alla radice del malessere contemporaneo. Riducendo l'inconscio ecologico a semplice contenitore di proiezioni intrapsichiche, il clinico si fa portatore del medesimo costrutto culturale antropocentrico che postula l'essere umano come entità radicalmente separata e indipendente dal tessuto ecologico che lo determina e lo ospita. Tale scissione rinforza il paradigma cartesiano di un Sé confinato esclusivamente entro i confini della mente individuale, ignorando la profonda interconnessione esistente tra l'essere umano e il mondo non-umano. La riduzione della sofferenza sperimentata dal paziente a un mero vissuto intrapsichico, implica il rifiuto di riconoscere l'essere umano come entità relazionale, convalidando implicitamente il paradigma egocentrico che ha storicamente legittimato l'oggettivazione e la dominazione della natura.

Questa congiunzione intersoggettiva difensiva rappresenta una compromissione dell'alleanza terapeutica, in quanto il disconoscimento della realtà del paziente impedisce la sintonizzazione tra i componenti della diade. Tale deficit di sintonizzazione riconduce il paziente al vissuto di isolamento affettivo ed ecologico, che sperimenta quotidianamente nell'odierna società consumistica. Come evidenziato nei capitoli precedenti, la sofferenza legata all'ecoansia e alla solastalgia costituisce un lutto privato dei diritti, ovvero una sofferenza sistematicamente invalidata dalla società orientata al consumo e al profitto. Quando il terapeuta, ostacolato dalla mancata elaborazione del proprio controtransfert ecologico, valida la patologizzazione, non fornendo l'ospitalità radicale, necessaria alla validazione del dolore, egli non fa che riconfermare l'invisibilità di quel dolore. Negando il rispecchiamento dell'inconscio ecologico condiviso nello spazio terapeutico, il setting clinico diventa ulteriore spazio di rimozione e isolamento. Questa solitudine emotiva rischia di cronicizzare il trauma esistenziale del paziente, intrappolandolo in una posizione paranoide-schizoide paralizzante. In questa dinamica si configura il rischio di precludere qualsiasi possibilità transizione verso un'autentica elaborazione del lutto ecologico e la successiva spinta alla Riparazione.

Quando l'orizzonte del trattamento si riduce a un'illusione difensiva fondata sul mito della mente isolata, la solitudine emotiva nella stanza d'analisi rischia di rispecchiare l'isolamento e la frammentazione tipici della società contemporanea. Di fronte a una minaccia climatica condivisa che investe simultaneamente sia il paziente sia il terapeuta, l'inerzia difensiva, il diniego collettivo e i meccanismi di scissione proiettiva nella società non possono trovare un reale superamento nella solitudine emotiva di un setting duale. Se il trauma ambientale è, per sua stessa natura, una sofferenza collettiva causata dal crollo dell'ecosistema, a cui siamo intrinsecamente relazionati, emerge la necessità di un'azione psichica collettiva che passi attraverso la validazione emotiva su scala sociale del dolore e il riconoscimento pubblico della perdita. Il contesto gruppale si configura come l'azione clinica necessaria al superamento del lutto ecologico, configurandosi come lo spazio intersoggettivo atto a spezzare l'isolamento attraverso la condivisione collettiva dell'inconscio ecologico nel legame transindividuale.

3.3. Il gruppo come matrice di contenimento

3.3.1. Dal setting duale al setting gruppale

Nel contesto della cultura del diniego, il disconoscimento della crisi ecologica opera anche attraverso specifiche strutture narrative. A questo proposito, Rosemary Randall (2009) evidenzia come i discorsi sul cambiamento climatico si articolino in due narrazioni parallele e disconnesse: quella sul problema e quella sulle soluzioni. Nella narrazione sul problema, il tema dominante è la perdita (di biodiversità, di habitat, di specie e di risorse), una dinamica catastrofica che le società contemporanee tendono tuttavia a collocare in un futuro lontano o in aree geografiche remote. Di conseguenza, la perdita viene percepita come irrealistica e scissa dal presente. Al contrario, le narrazioni sulle soluzioni ignorano del tutto la dimensione del lutto, proponendo rimedi immediati volti a preservare il futuro senza mai ammettere che stiamo già sperimentando delle privazioni o che le azioni necessarie per contrastare la crisi comportino esse stesse un sacrificio. Questo sdoppiamento discorsivo alimenta un profondo meccanismo di scissione e proiezione a livello sociale.

Schiacciato da queste spinte paradossali, l'individuo tende a ritrarsi nell'apatia emotiva e nell'isolamento, allontanandosi ulteriormente dai contenuti che emergono dal proprio inconscio ecologico.

L'analisi delle dinamiche cliniche condotta finora mette in luce la necessità di scardinare l'illusione cartesiana della "mente isolata", un mito che per lungo tempo ha preteso di confinare la psicoterapia all'interno di uno spazio asettico e impermeabile al mondo esterno. La minaccia macroambientale del collasso della biosfera irrompe invece nella stanza d'analisi colpendo simultaneamente terapeuta e paziente, posizionandoli orizzontalmente di fronte al trauma.

La condivisione di tale minaccia si scontra tuttavia con il rischio pervasivo di strutturare difese collusive e disconoscimenti co-costruiti nel setting duale. Nel tentativo di proteggersi dal carico emotivo del controtransfert ecologico, paziente e terapeuta possono strutturare un'alleanza difensiva inconscia, manifestata attraverso l'intellettualizzazione geopolitica della crisi o la patologizzazione della sofferenza. Tale dinamica opacizza la funzione riflessiva del clinico, rendendolo incapace di accogliere e validare nitidamente lo spettro emotivo del paziente.

Questa resistenza è alimentata a sua volta da un contesto macro-sociale in cui il lutto ecologico, inteso come il dolore provato per le perdite ambientali reali o anticipatorie, si configura come un lutto privato dei diritti, secondo la teorizzazione di Ashlee Cunsolo e Neville Ellis (2018). Attraverso una cecità organizzata, la cultura industriale dominante impone una scissione della responsabilità che preclude all'individuo la possibilità stessa di esplorare le proprie radici ecologiche e la sofferenza legata alla loro distruzione. Poiché la società non riconosce come legittimo né degno di valore questo dolore, esso rimane invisibile, non validato e privo di nome, costringendo il soggetto a un profondo isolamento affettivo ed esistenziale.

Superare il mito della mente isolata diventa quindi una necessità clinica imprescindibile per validare il dolore collettivo che coinvolge l'umanità. In questo senso, l'ecoansia non è più configurabile come una nevrosi individuale isolata, bensì come un fenomeno sistemico: la risonanza di una frattura strutturale tra l'anima individuale e la natura.

Se la psiche e il mondo naturale condividono la medesima base ontologica, tale frattura deve essere rintracciata negli strati più profondi dell'inconscio collettivo junghiano. Per comprendere l'ampiezza di questo legame, l'ecopsicologia di Theodore Roszak (1992) evidenzia come la nozione di un substrato inconscio comune all'intera umanità sia la chiave di volta per interpretare il malessere contemporaneo. Roszak espande l'intuizione di Carl Gustav Jung, dimostrando che l'inconscio ecologico non è un'istanza psichica separata, bensì costituisce la fondamenta stessa dell'inconscio collettivo, custode della memoria biologica e ancestrale che lega la psiche alla storia planetaria.

L'attuale collasso ambientale percuote questa radice filogenetica comune. L'ecoansia cessa così di essere una patologia del singolo per farsi grido di allarme con cui l'inconscio collettivo reagisce alla profanazione dell'Anima Mundi. Riprendendo la prospettiva alchemica junghiana, l'Anima Mundi rappresenta il principio vitale e unificatore in cui la distinzione tra mente e materia svanisce, configurando la Natura come componente strutturale dell'architettura psichica del soggetto. Di conseguenza, la distruzione della biosfera viene intercettata dall'inconscio come frattura dell'anima collettiva. Trattandosi di un trauma profondo impresso negli strati più arcaici della psiche, esso non può trovare una reale via di elaborazione all'interno dei confini e dei limiti del setting duale.

Poiché tale sofferenza deriva dallo straniamento da Gaia, che risiede e opera nelle strutture condivise della mente, essa esige di essere validata, agita e rispecchiata all'interno di una dimensione altrettanto collettiva.

Di fronte alla matrice transpersonale di questo malessere, la pratica clinica deve necessariamente adottare uno strumento terapeutico che operi al medesimo livello condiviso. In questo senso, il setting gruppale si configura come lo strumento d'elezione. Il gruppo rappresenta lo spazio relazionale capace di accogliere e rispecchiare il legame invisibile inscritto nell'inconscio collettivo che unisce la Terra e gli individui. All'interno del gruppo, la frattura psichica smette di essere vissuta come un sintomo isolato per trovare validazione nell'altro attraverso la condivisione. Il setting gruppale costituisce il luogo protetto in cui il grido d'allarme dell'inconscio ecologico può abbandonare l'isolamento del singolo per essere ascoltato, normalizzato ed elaborato attraverso la rete transpersonale dei partecipanti.

3.3.2 Il passaggio da un'angoscia individuale al disagio collettivo con il rispecchiamento reciproco nel gruppo

Per comprendere a fondo i meccanismi clinici di questa rete di cura è necessario fare riferimento al concetto di matrice gruppale elaborato da S.H. Foulkes.

Foulkes afferma che le persone quando riunite in gruppo, anche se si tratta di un gruppo artificiale creato dal terapeuta, nonostante le tendenze conflittuali che emergono, prevale il bisogno dell'individuo di essere compreso dal gruppo e di entrare in relazione con esso. Il gruppo per l'autore rappresenta più dell'unione casuale dei singoli individui in quanto presenti una componente mentale che gli definisce come matrice mentale. La matrice incarna il terreno comune delle relazioni operative che comprende tutte le interazioni dei singoli membri del gruppo. All'interno della matrice è sempre presente un patrimonio di comprensione inconscia, nel quale si verificano reazioni e comunicazioni complesse. La presenza della matrice mentale in cui operano le comunicazioni inconscie tra gli individui, implica che tutti gli eventi, anche quelli limitati a solo due membri del gruppo, abbiano una risonanza in tutto il gruppo, coinvolgendolo nel suo insieme.

Foulkes nel suo celebre scritto *Therapeutic Group Analysis* (1964) spiega come il gruppo possieda fattori terapeutici specifici i quali operano parallelamente agli agenti curativi della psicoterapia classica, ma si rivelano unici nel determinare la ristrutturazione profonda della matrice transpersonale dei soggetti. All'interno del setting gruppale, tali fattori operano simultaneamente per destrutturare la paralisi emotiva e l'isolamento causati dal trauma. In primo luogo, la situazione di gruppo favorisce l'integrazione sociale alleviando l'isolamento. Il setting gruppale conduce infatti l'individuo al di fuori del proprio isolamento affettivo per inserirlo in una dimensione sociale in cui può finalmente sentirsi adeguato. La possibilità di esprimere i propri stati emotivi in un clima non giudicante permette al soggetto di sentirsi compreso, ma anche di mostrare comprensione nei confronti degli altri membri. In secondo luogo la presa di coscienza da parte dei membri che le altre persone hanno idee morbose, ansie o impulsi simili, agisce come un potente agente terapeutico, alleviando l'ansia e il senso di colpa. "Sapere che anche gli altri soffrono, o persino soffrono di più, agisce come un sollievo; constatare che gli altri crollano o mostrano una forza di volontà insufficiente nell'affrontare le difficoltà genera la determinazione a fare meglio." Nel gruppo è più

vedere i problemi degli altri dei propri e questo implica che la rimozione e il rimosso possono essere riconosciuti in prima persona quando vengono fatti notare negli altri, questo agisce allo stesso tempo come agente analitico sulla propria persona. La discussione, l'interpretazione e l'analisi di tali materiali è efficace contemporaneamente in un certo numero di membri, anche se si limitano ad ascoltare. “Una buona parte dell'effetto terapeutico, in particolare l'alleviamento dell'ansia e dei sentimenti di colpa, si realizza quindi nella posizione di proiezione. Questo meccanismo oltre a contrastare il narcisismo, mette in campo le forze di identificazione e contrasto. Foulkes definisce questo insieme di fattori con il termine “reazione di specchio” (*mirror reaction*).

In merito al trattamento dell'ecoansia dal punto di vista clinico, questa specifica dinamica di rispecchiamento si configura come la chiave di volta per validare il dolore ecologico e sottrarlo definitivamente a una declinazione puramente individuale. Come emerso in precedenza, la moderna società consumistica impone un modello basato sul diniego collettivo che declassa il lutto ecologico a un “lutto privato dei diritti” (Cunsolo & Ellis, 2018), privando il soggetto di un riscontro comunitario e costringendolo all'isolamento affettivo esistenziale. Quando l'individuo si scontra con questa cecità organizzata rimane inerme di fronte alla sua sofferenza, che rimane inspiegabilmente senza nome e struttura.

L'irruzione nella reazione di specchio foulkesiana scardina radicalmente questa distorsione. Nel momento in cui il soggetto sperimenta che la propria ecoansia e il malessere legato al collasso del proprio habitat non è vissuto intrapsichico individuale, ma un fenomeno profondamente condiviso dai membri del gruppo, l'illusione cartesiana della “mente isolata” viene definitivamente scardinata. Vedere la propria sofferenza riflessa nello specchio emotivo del gruppo produce alleviamento dell'ansia e del senso di colpa descritto da Foulkes: il dolore smette di essere un'anomalia privata del singolo e viene finalmente validato come risposta intersoggettiva, sana e legittima ad una crisi globale. L'attivazione della validazione sociale del dolore nel contesto gruppalmente permette così il superamento dell'inerzia affettiva sperimentata dai membri. La condivisione di questo malessere attraverso il rispecchiamento fornisce la possibilità ai membri di riconoscere, valutare e assegnare un nome ad esso “permette alle persone di articolare per

se stesse come questo periodo di straordinario declino ecologico sta colpendo loro stesse e le loro comunità”.

Foulkes afferma che “una delle esperienze più significative che un paziente possa fare è che le idee morbose, [...] che pensava fossero limitati a se stesso, a volte letteralmente a lui solo in tutto il mondo, sono presenti in quella selezione casuale di persone che trova nel gruppo.”

Attraverso il gruppo il paziente apprende che i suoi problemi, la sua ansia latente, come quelli degli altri, derivano dal conflitto attorno a bisogni umani fondamentali che tutti hanno in comune, non solo in nel particolare gruppo ma nella comunità in generale. Il gruppo facilita inoltre l’emergere dei meccanismi di difesa dei singoli membri attraverso due processi fondamentali: vedere se stesso riflesso negli altri permette al paziente di comprendere i meccanismi di difesa impiegati dagli altri e di riconoscersi in essi se messi in campo, allo stesso modo la lucidità e il distacco nell’osservazione e comprensione di meccanismi di difesa opposti ai propri fornisce in prima persona gli strumenti per decifrare i propri meccanismi intrapsichici.

Il rispecchiamento nel gruppo quindi funge da un potente rilevatore delle difese sistemiche messe in atto dagli individui nei confronti del collasso ambientale. Osservare un altro membro del gruppo che agisce il diniego, che si rifugia nella scissione o in pratiche survivaliste, permette di osservare quella specifica difesa dall’esterno. La difesa dell’altro, che fino ad un attimo prima era invisibile e egosintonica nell’individuo, diventa visibile ed egodistonica nell’altro. Attraverso il rispecchiamento l’individuo comprende che la sua scissione o diniego non rappresentano una patologia singola o una viltà morale, bensì sono una risposta difensiva che l’intera specie umana sta attivando di fronte al trauma dell’ecocidio.

Le difese vengono così normalizzate e portate alla coscienza invertendo la rotta dell’agire culturale basato sulla sistematizzazione del disconoscimento come anestetico sociale. Nominare, verbalizzare e decostruire le difese attraverso la condivisione permette di smantellare la bolla di irrealtà alimentata dal sistema socio-economico. Attraverso i meccanismi di proiezione e identificazione il gruppo restituisce i diritti al lutto ecologico arrestato. In questo senso il gruppo permette l’uscita dall’eco-paralisi

normalizzando la sofferenza attraverso lo spostamento dal piano individuale a quello comunitario. Restituire i diritti a tutto apre le porte alla possibilità di piangere la perdita della natura e quindi di considerarla come realtà degna di valore e rispetto. Il riconoscimento pubblico della perdita si configura così come il primo passo per superare l'inerzia difensiva e quindi il superamento della posizione paranoide-schizoide e attivare la Riparazione.

3.3.3 La validazione del malessere ambientale nel contenimento dell'inconscio ecologico

Foulkes postula che l'individuo non esista in sé per se stesso, bensì ha natura sociale: l'individuo non è un sistema chiuso, è un sistema aperto, un punto nodale all'interno della fitta rete che tesse la matrice di gruppo.

“Un'analogia può essere fatta con il neurone nell'anatomia e nella fisiologia, essendo il neurone il punto nodale nella rete totale del sistema nervoso che reagisce e risponde sempre come un tutto (Goldstein). Come nel caso del neurone nel sistema nervoso, così l'individuo è sospeso nella matrice del gruppo.” (Foulkes, 1964)

Questa matrice costituisce la base operativa, la rete transpersonale di tutte le relazioni e le comunicazioni possibili. Il gruppo non si configura quindi come l'unione dei singoli, ma come un intero interconnesso che comunica attraverso le vie della fitta rete transpersonale. In questo senso possiamo postulare l'esistenza di una mente di gruppo nello stesso modo in cui postuliamo l'esistenza di una mente individuale.

L'attivazione della matrice nel setting gruppale, specialmente quando il gruppo è libero da un'occupazione manifesta, le ragioni concrete di incontro, e si muove secondo le dinamiche della libera associazione fluttuante, a strutturare una complessa zona di comunicazione che attraversa la molteplicità delle dimensioni psichiche individuali. Parte del processo terapeutico nella dinamica gruppale supera i livelli superficiali o attuali per propagarsi verticalmente verso le dimensioni più primordiali della psiche.

La matrice gruppale agisce come un potente catalizzatore che riattiva e riporta alla luce sequenze di passaggi e transizioni appartenenti alle dimensioni dell'inconscio fino a toccare i livelli più profondi della sfera primordiale. In questa zona d'ombra

transpersonale, le barriere fisiche dell'Io sfumano, e la rete di risonanze del gruppo si sintonizza sulla frequenza delle immagini collettive e primordiali appartenenti all'intera comunità, che costituiscono quello che Jung definisce l'inconscio collettivo.

La spinta verticale della rete transpersonale raggiunge l'inconscio ecologico, definito da T. Roszak come la sfera più profonda e fondante dell'inconscio collettivo stesso. L'inconscio ecologico custodisce infatti la memoria dell'intera evoluzione cosmica e planetaria, rappresentando il deposito della saggezza ancestrale che lega indissolubilmente la psiche umana alla biosfera. Attraverso le comunicazioni interpersonali che viaggiano sulla rete della matrice, il gruppo costituisce il mezzo di superamento dell'illusione della "mente isolata" e di riaccedere al concetto junghiano di Anima Mundi. L'Anima Mundi rappresenta quel principio vitale unificatore in cui la distinzione tra mente e materia svanisce, rivelando che la psiche e la natura condividono la stessa base ontologica. In questa cornice, l'ecosistema non rappresenta più uno scenario esterno, bensì una componente costitutiva dell'architettura psichica del soggetto. Il gruppo diviene lo spazio privilegiato per esplorare il legame profondo con la natura che la società industriale, attraverso il paradigma egocentrico e il diniego collettivo, ha storicamente rimosso e declassato a mero oggetto di dominio e sfruttamento.

In conclusione, la validazione del dolore e il rispecchiamento reciproco nella matrice permettono di trasformare l'ecoansia da lutto privato dei diritti a sofferenza collettiva riconosciuta. Riconoscendosi come frammenti di un'Anima Mundi ferita, i membri del gruppo possono finalmente abbandonare l'isolamento del sé minimo e della scissione difensiva. Solo riappropriandosi di questa radice transpersonale ed ecologica, il soggetto può superare la paralisi e attivare quel desiderio di Riparazione (Klein) che trasforma la cura del mondo esterno in un atto necessario per la guarigione del proprio mondo interiore. Il gruppo si pone così come il laboratorio clinico dove l'uomo smette di essere uno "straniero impaurito" per riscoprirsi parte integrante di un organismo vivente e pensante.

L'analisi clinica fino a qui condotta dimostra che la crisi climatica mette fortemente in discussione l'efficienza del paradigma individualista in psicoterapia. La decostruzione del mito della mente isolata (Stolorow & Atwood) e il superamento della neutralità terapeutica (Orange, 2017) evidenziano l'insostenibilità di un approccio che riduca

l'ecoansia a mera nevrosi privata. Quando il setting duale è attraversato dalle difese collusive dell'intellettualizzazione o della patologizzazione, il clinico non fa che riprodurre il diniego e l'eco-gaslighting istituzionalizzati dalla società consumistica. La reale svolta clinica ed etica avviene nel passaggio alla matrice transpersonale del gruppo terrorizzata da Foulkes. Lo spazio protetto del gruppo permette all'ecoansia di essere validata: grazie alla reazione di specchio, essa smette di essere un lutto privato dei diritti per ridefinirsi come una risposta intersoggettiva sana e legittima di fronte all'ecocidio. Il gruppo si configura così come l'unica matrice di contenimento capace di accogliere la spinta verticale della psiche verso l'inconscio ecologico di Roszak e l'Anima Mundi junghiana. Abbattendo l'isolamento e validando socialmente il dolore per la Terra, il gruppo permette alla psiche collettiva di transitare dalla paralisi paranoide-schizoide all'elaborazione depressiva del lutto. In questo orizzonte transindividuale, il desiderio kleiniano di Riparazione si libera dal confinamento privato per tradursi in azione politica. Il setting gruppale diviene lo spazio in cui l'individuo smette di essere l'abitante straniero impaurito di una realtà a lui sconosciuta e ritrova, nella cura di Gaia, la propria identità ecologica.

In questa prospettiva, il ritrovamento dell'identità ecologica attraverso la cura di Gaia segna il passaggio fondamentale dalla paralisi alla proattività. Tuttavia, la Riparazione non può esaurirsi nello spazio protetto del setting, ma deve farsi prassi sociale. L'elaborazione del lutto ecologico e la riconnessione con l'inconscio collettivo pongono infatti le basi per una resilienza collettiva capace di tradursi in azione politica. Nel prossimo capitolo vedremo come i movimenti ecologisti si configurino come veri e propri contenitori psichici capaci di accogliere questa spinta vitale, trasformando l'angoscia individuale in una Speranza Attiva in grado di alimentare nuove forme di appartenenza e tutela del pianeta.

4. La costruzione della resilienza

4.1 Uscire dalla paralisi: attivare la “Riparazione” (Klein), la spinta ad agire come processo curativo dell'ambiente e del nostro “Io”.

Il percorso fin qui tracciato ha messo in luce la profondità della frattura ontologica che attraversa l'identità dell'uomo contemporaneo: dalla fenomenologia della solastalgia del distress dell'ecosistema, portando all'attenzione come la degradazione dell'habitat si traduca in una ferita identitaria profonda che, spesso non ha l'opportunità di essere esplorata perché inscritta in una società consumistica fondata sul diniego. Attraverso la lente dell'ecopsicologia si sono individuate

le radici archetipiche dell'inconscio ecologico e dell'Anima Mundi, comprendendo che la psiche non è un'entità isolata ma, un frammento di un sistema vivente complesso interconnesso. L'analisi ha esplorato come la psiche, per proteggersi dall'angoscia del proprio habitat sfigurato e in distruzione, attivi meccanismi di diniego e scissione che, spesso vengono riattivati e confermati attraverso la collusione con le dinamiche difensive del terapeuta nel setting duale. Tale riflessione ha portato ad individuare il setting clinico gruppale e la matrice gruppale foulkesiana come gli strumenti di elezione per scardinare l'isolamento dell'individualità attraverso la validazione e il rispecchiamento del dolore ecologico.

È proprio all'interno della dimensione gruppale, attraverso la libera circolazione delle angosce rimosse e la cassa di risonanza empatica del gruppo che, l'eco-alienazione viene finalmente destrutturata. Attraverso lo specchio del gruppo e la validazione transpersonale del lutto comune ai membri, l'essere umano supera i confini dell'Io individualistico e comprende, in modo non solo intellettuale ma viscerale ed esperienziale, di essere un frammento indissolubile dell'Anima Mundi. La sofferenza del singolo perde la sua connotazione patologica solitaria per essere riletta come il sintomo di una ferita sistemica, riconnettendo la rete dei nodi psichici individuali alla grande rete della biosfera.

Tuttavia, la validazione del lutto ecologico, storicamente privato dei suoi diritti, non rappresenta ancora il punto di arrivo, bensì il punto di partenza per instaurare una proattività trasformativa nella comunità. Una volta che il rispecchiamento gruppale ha

permesso di riappropriarsi dell'appartenenza all'Anima Mundi, la psiche, riconosciuta la sua vulnerabilità e quella del pianeta Terra, può evolvere dalla paralisi difensiva alla resilienza creativa. Il fulcro di questa transizione risiede nel concetto psicodinamico di Riparazione.

Melanie Klein nella sua celebre opera “Amore, Colpevolezza e Riparazione” (1937) spiega che il bambino che si trova nella fase dello sviluppo psichico caratterizzata dalla posizione schizo-paranoide, sotto l'influsso di impulsi aggressivi e di odio, vive l'illusione di ridurre in frammenti l'oggetto d'amore: la Madre. Quando il bambino si rende conto che l'oggetto che odia e quello che ama sono la stessa persona, subentra un profondo senso di angoscia depressiva. Tale disperazione nasce da una spinta vitale: il tentativo di riparare e restaurare ciò che si crede di aver distrutto. I tentativi attuati per salvare l'oggetto amato, di ripararlo e ripristinarlo, sono tentativi che nello stato di depressione sono accoppiati alla disperazione, poiché l'ego dubita delle proprie capacità di realizzare questo ripristino. Klein afferma che i tentativi compiuti sono fattori determinanti per tutte le sublimazioni e per l'intero sviluppo dell'ego nel bambino. Il bambino per annullare lo stato di disintegrazione dell'oggetto amato presuppone così la necessità di renderlo bello e “perfetto”. Il desiderio di perfezione si radica nell'angoscia depressiva di disintegrazione, l'ego giunge così a una consapevolezza del suo amore per un oggetto buono, un oggetto intero e inoltre un oggetto reale, insieme a un travolgente sentimento di colpa verso di esso.

Nel contesto della crisi climatica la fase depressiva sperimentata dall'individuo è data dalla realizzazione della distruzione operata nei confronti della biosfera. Questo dramma non si consuma solo nello spazio esterno, bensì è riflesso in una lacerazione profonda nel mondo interno dell'individuo che, attraverso l'introiezione, si è identificato con la Terra come oggetto amato. Proprio come il bambino porta dentro di sé, introietta il mondo esterno per quanto riesce a percepirlo, e con esso sono introiettate le figure della madre e del padre. La presa di coscienza di appartenere alla Natura come frammento dell'Anima Mundi, scatena una profonda “angoscia riguardo ai pericoli che attendono l'oggetto all'interno dell'Io”: la psiche avverte il proprio spazio interno come luogo pericoloso e tossico in quanto pervaso da pensieri consumistici, avidi e di sfruttamento, dove l'oggetto amato rischia l'estinzione.

L'individuo schiacciato dal senso di colpa, si ritrova in uno stato di inerzia emotiva, dove l'Io si sente impotente nei confronti della portata del danno. Questa paralisi è l'esito di un conflitto psichico che vede l'individuo protagonista come "figlio e carnefice" della Terra, il suo oggetto d'amore. Secondo l'autrice queste situazioni di ansia non sono solo caratteristiche della depressione ma, di ogni inibizione lavorativa: il lavoro e l'impegno attivo si configurano infatti come tentativi di salvare, riparare e restaurare l'oggetto amato, ma l'inibizione subentra proprio quando l'Io dubita della propria capacità di attuare tale restaurazione. L'umanità sa di essere mossa da impulsi distruttivi di avidità e consumo, provenienti dal proprio Es e diretti verso la natura, e ciò provoca un senso di indignità e disperazione catastrofica. In questo contesto, l'odio dell'Io verso l'Id, che Klein definisce fondamentale in questa fase, alimenta sentimenti di indegnità e disperazione ancora più forti dei rimproveri verso l'oggetto stesso.

Davanti a tale angoscia distruttiva, i meccanismi di difesa basati sull'espulsione o la proiezione smettono di essere funzionali alla protezione dell'Io, in quanto quest'ultimo riconosce l'innegabile interconnessione con l'oggetto ferito.

L'individuo opera così una scissione difensiva, conservando un'immagine idilliaca e perfetta della Natura dissociata dall'immagine reale di essa, caratterizzata da ferite, inquinamento e distruzione. Klein evidenzia come in molti pazienti possa esistere nella mente una "immagine bellissima" dell'oggetto, come per l'individuo in merito alla Natura, sentita però solo come un'immagine e non come il sé reale: l'oggetto reale è sentito invece come non attraente, ferito, incurabile e per questo temuto. Questa "immagine bellissima" viene dissociata dall'oggetto reale, ma mai abbandonata, giocando un ruolo cruciale nelle sublimazioni dell'individuo. La consapevolezza di essere l'artefice della distruzione della Madre Terra, l'oggetto amato, provoca disperazione nella persona che dubita profondamente di poter realizzare un ripristino. Quando l'oggetto amato viene percepito come ridotto in frammenti dall'avidità che caratterizza la società industriale, il compito di rimettere insieme i frammenti appare così soverchiante da inibire qualunque tipo di azione. Questo accade perché il desiderio di perfezione è radicato proprio nell'angoscia depressiva di disintegrazione: l'Io sente la necessità impellente di rendere l'oggetto "bello e perfetto" per negare lo stato di rovina in cui lo ha ridotto. Tuttavia è proprio il riconoscimento della realtà ecologica che, pur

esponendo l'Io a "feroci conflitti", attiva la svolta terapeutica: l'identificazione profonda con l'oggetto buono spinge l'Io a sentire il bisogno viscerale di compiere una restituzione per tutti gli attacchi sadici sferrati dal sistema antropocentrico.

L'intera umanità condivide una profonda angoscia depressiva derivante dalla realizzazione di aver ferito, sfruttato e ridotto in pezzi la Terra, la madre originaria che ci nutre. La sublimazione diventa quindi lo sforzo specifico di rimettere insieme i pezzi a cui l'oggetto amato è stato ridotto. La spinta ad agire si configura come un bisogno viscerale di annullare lo stato di disintegrazione dell'oggetto per riportarlo a quella condizione di "perfezione" che smentisce l'idea stessa della sua distruzione.

Per comprendere concretamente come questa dinamica possa tradursi in un passaggio dall'inibizione alla resilienza, è necessario analizzare l'esempio clinico illustrato dall'autrice relativo allo sviluppo delle tendenze costruttive nel bambino. Klein descrive il caso di un paziente, un bambino che dopo la fase caratterizzata dal solo ridurre in pezzi dei frammenti di legno, inizia a manifestare i primi impulsi riparativi tentando di trasformare quei pezzetti di legno in matita. L'autrice afferma che il bambino "prenderà pezzi di mina ricavati da matite che ha fatto a pezzi e li metterà in una fessura del legno, e poi cucirà un pezzo di stoffa attorno al legno grezzo per farlo sembrare più bello". Questo atto di fabbricare una matita rappresenta simbolicamente la volontà di restaurare l'oggetto che era stato distrutto nella fantasia, segnando l'inizio di un miglioramento nella relazione con l'oggetto e della crescita di un sentimento sociale.

Questa matita rappresenta graficamente la nascita della capacità riparativa dell'Io: l'oggetto che era stato ridotto in frantumi dalla rabbia e dall'avidità rinasce come strumento di creazione. Trasponendo questa metafora alla crisi climatica, la matita diventa il simbolo dell'agire ecologico: l'individuo smette di essere paralizzato dal senso di colpa per aver spezzato l'oggetto e inizia a raccogliere i pezzi frantumati della Terra ferita per tentare una nuova sintesi costruttiva. Klein sottolinea che questo sforzo non solo migliora la relazione con l'oggetto amato, ma segna l'inizio di un sentimento sociale e di una maggiore fiducia nelle proprie capacità. Quanto più l'individuo investe energia nel "fabbricare la sua matita" per la Terra, tanto più il suo Super-io diventa meno severo e persecutorio, sostituendo l'angoscia della punizione con la gioia della restituzione.

Questa matita, tuttavia, non può essere costruita in isolamento. Se l'intuizione della riparazione nasce nel profondo dell'inconscio ecologico individuale, è solo all'interno di una dimensione condivisa che essa può trovare la stabilità necessaria per tradursi in un cambiamento reale. Come vedremo nel prossimo sottocapitolo, l'attivismo collettivo rappresenta il tentativo sociale di ricostruire questa matita: un processo dove i movimenti ecologisti diventano i contenitori psichici capaci di trasformare i frammenti della nostra disperazione in uno strumento collettivo per riscrivere il futuro del pianeta.

4.2 I movimenti ecologisti come contenitori psichici: fenomeni sociali come strumenti di validazione e contenitori delle emozioni condivise

L'atto di fabbricare la propria matita descritto precedentemente come l'emblema della riparazione individuale, si scontra con un orizzonte di distruzione la cui scala appare inconcepibile al singolo. Sebbene la necessità di riparare e restaurare l'oggetto amato nasca da una vitale necessità interiore, l'individuo che tenta di riparare un danno di tale entità è spesso assalito da un profondo dubbio sulla propria efficacia. Come evidenziato da Melanie Klein, quando l'Io percepisce l'oggetto come incurabile, l'angoscia depressiva può mutare in una paralisi che inibisce ogni sforzo creativo.

Di fronte a una minaccia di tale portata che va oltre la sfera privata e individuale, il compito della riparazione rischia di eccedere le risorse dell'Io isolato. Per evitare che questo desiderio di cura si esaurisca nel senso di colpa o nel disconoscimento difensivo, la psiche necessita di un'infrastruttura esterna che ne sostenga il peso. L'opera di Wilfred Bion, *Apprendere dall'esperienza*, diventa necessaria per comprendere attraverso il concetto di contenitore e contenuto, come il movimento ecologista possa configurarsi come un'estensione dell'apparato mentale umano. In questa prospettiva l'attivismo sociale cessa di essere esclusivamente una scelta politica volta a contrastare la società consumistica massima responsabile del diniego diffuso, per rivelarsi un luogo in cui la mente può costruire collettivamente la matita, permettendole di non soccombere di fronte all'esperienza di una perdita che appare insostenibile se affrontata in solitudine.

Bion riprende infatti la descrizione kleiniana dell'identificazione proiettiva, in cui il bambino proietta parti della propria psiche e i propri “sentimenti cattivi” in un oggetto esterno (il seno buono) affinché vengano modificati e tollerati, e le eleva a un modello

teorico più generale. Per descrivere questa dinamica fondamentale della mente, Bion introduce i concetti di contenitore e contenuto (spesso indicati con i simboli ♀ e ♂). Tale modello descrive un apparato per pensare i pensieri in cui il contenuto (♂) viene proiettato nel contenitore (♀) affinché possa essere accolto e trasformato da quest'ultimo. Questo rapporto, che nella sua forma più primitiva si manifesta nel legame madre-infante, è definito "conviviale" quando i due elementi dipendono l'uno dall'altro con mutuo beneficio e senza reciproco danno. In questa relazione Bion afferma che le emozioni hanno un ruolo fondamentale, in quanto contenitore e contenuto possono essere congiunti o permeati dalle emozioni. La presenza di un legame emotivo permette la trasformazione di contenitore e contenuto attraverso un processo di crescita e sviluppo psichico. La loro disgiunzione dell'emozione implica invece che la loro vitalità diminuisca fino ad approssimarsi a oggetti inanimati.

Bion teorizza lo sviluppo del ♀ attraverso il concetto di reticolo (o ordito), sviluppatosi per aggiunte fino a produrre una serie di manicotti congiunti fra loro. Ne risulta quindi un reticolo in cui gli spazi vuoti sono i manicotti, mentre i fili che ne formano la trama sono emozioni. Il modello dello sviluppo del ♂, invece, richiede la tolleranza del dubbio, una condizione che permette agli elementi della posizione schizoparanoide di perdere la loro qualità persecutoria per essere integrati. Solo mantenendo un contenitore integrato ma non rigido, l'individuo rimane recettivo a nuove idee e capace di apprendere dall'esperienza.

Nel contesto della crisi climatica, questo modello teorico permette di inquadrare i movimenti ecologisti come infrastrutture psichiche collettive. L'individuo è sopraffatto da impressioni sensoriali e notizie catastrofiche che generano un contenuto emotivo grezzo caratterizzato da ecoansia, disperazione e senso di colpa spesso intollerabile per l'Io isolato. Tale contenuto necessita di una preconcezione o di una struttura che lo accolga per trasformarlo in un concetto pensabile e tollerabile per l'Io. In questo senso i movimenti ecologisti fungono da reticolo emotivo, dove i fili rappresentano la solidarietà e la passione condivisa, che offrono i manicotti necessari per accogliere le angosce individuali. All'interno di questo spazio protetto, la minaccia climatica perde la sua natura puramente persecutoria tipica della posizione paranoide-schizoide grazie alla capacità del gruppo di tollerare il dubbio e l'incertezza del futuro.

In questa cornice, la transizione verso l'impegno collettivo mette in luce una tensione dialettica fondamentale tra due diverse modalità di pensiero. Da un lato, come evidenziato da Paul Hoggett, l'azione politica esige la risolutezza che caratterizza la posizione paranoide-schizoide: per agire con convinzione contro le cause della crisi, l'individuo deve acquisire una visione in bianco e nero che sospende temporaneamente l'incertezza e il dubbio. In quest'ottica, la posizione depressiva, caratterizzata da ambivalenza e complessità, rischierebbe di agire come un freno, intrappolando il soggetto in un'analisi infinita che inibisce la proattività.

D'altro canto, la prospettiva di Melanie Klein ribalta questa visione, suggerendo che sia proprio l'angoscia depressiva, ovvero il dolore per aver ferito l'oggetto amato, l'unico vero motore capace di attivare una Riparazione autentica e duratura. Senza l'accesso alla posizione depressiva, l'azione politica rischia di degenerare in un dogmatismo rigido o in un attacco puramente distruttivo, privo della componente di cura necessaria per ricostruire il legame di amore con la biosfera.

La soluzione a questo contrasto teorico risiede in un'oscillazione matura tra le due posizioni: il movimento ecologista deve configurarsi come un contenitore capace di sostenere questa dialettica. Esso deve permettere all'individuo di abitare il dolore e il senso di colpa, quindi abitare la posizione depressiva, senza lasciarsi paralizzare, trasformando la sofferenza, attraverso la solidarietà del gruppo, nella fermezza necessaria per l'azione politica, che risiede nella posizione paranoide-schizoide. La resilienza collettiva nasce dunque da questa capacità di non negare la propria vulnerabilità e complicità come carnefici, che funge da trampolino per divenire riparatori attivi del pianeta.

Il movimento ecologista offre l'apparato necessario per "fabbricare la matita" della riparazione, trasformando l'angoscia grezza in pensiero ed azione. Senza il supporto della collettività, l'individuo rimarrebbe schiacciato dal dubbio sulla propria efficacia riparativa. Come la madre trae beneficio e sviluppo psichico dall'esperienza con il neonato, il movimento ecologista si evolve, si trasforma e rafforza accogliendo i vissuti dei suoi membri. Ogni proiezione di ecoansia validata agisce come un fatto nuovo che costringe il reticolo emotivo ad espandersi, rendendo la struttura più resiliente e capace

di contenere le complessità emotive crescenti. Si parla così di mutuo beneficio tra movimento ecologista e gli attivisti che entrano a farne parte.

Il movimento come reticolo i cui fili che tessono la trama sono le emozioni e gli spazi vuoti i manicotti pronti ad accogliere il contenuto psichico, si configura così come una macro-estensione sociale e operativa della matrice di gruppo foulkesiana sperimentata nel piccolo gruppo. Le dinamiche di solidarietà e passione condivisa nel movimento agiscono come fili emotivi dell'esteso intreccio sociale, offrendo una solida infrastruttura relazionale che permette di tollerare il dubbio e l'incertezza collettiva. Se nel setting gruppal e l'individuo mitiga l'isolamento dell'Io attraverso il rispecchiamento, nel macro-contenitore del movimento, i contenuti psichici più intollerabili, come le angosce catastrofiche e le anticipazioni del collasso ecologico, possono essere accolti e pensati senza frammentare la psiche o trasformarsi in vissuti puramente persecutori. Il movimento ecologista si configura così come uno spazio di risonanza, un apparato collettivo per pensare il trauma ambientale.

La matrice gruppal e che originariamente offre un luogo protetto per la validazione del malessere ambientale e per il contenimento dell'inconscio ecologico, attraverso il movimento estende la sua funzione terapeutica penetrando nel tessuto sociale, agendo come cassa di risonanza per il grido dell'Anima Mundi. Grazie a tale funzione, l'alleanza negazionista della società industriale che cerca di confinare l'ecoansia a patologia individuale si scontra con la validazione e il riconoscimento pubblico di tale malessere, fornendo gli strumenti di elaborazione delle emozioni condivise. L'ecoansia è così riconosciuta pubblicamente attraverso il movimento come una profonda lacerazione dell'anima collettiva e dell'inconscio ecologico condiviso.

In questo senso il movimento ecologista diventa il mezzo attraverso cui la psiche collettiva abbandona le difese di tipo schizo-paranoide quali la scissione e il diniego, favorendo il passaggio cruciale verso la posizione depressiva. L'acquisizione della dolorosa consapevolezza della propria interconnessione e corresponsabilità del danno ambientale attraverso la collettività del movimento, trasformano l'angoscia persecutoria in autentico dolore depressivo e senso di colpa per l'oggetto amato e danneggiato. L'accettazione di tale dolore depressivo mobilita le pulsioni di vita a far nascere l'autentico desiderio di Riparazione. La spinta pro-sociale del movimento ecologista,

rappresenta quindi il tentativo sublime di ricostruire la Terra, l'oggetto amato, distrutto dallo sfruttamento. Ciò può accadere grazie al contenitore che con la sua infrastruttura reticolare accoglie la colpa depressiva e attraverso la matrice collettiva canalizza il lutto ecologico verso l'esterno, trasformandola in energia pro-sociale. Le azioni militanti del movimento diventano così una forma di agency condivisa.

Questo dinamismo transizionale verso la posizione depressiva, mediato dalle funzioni del macro-contenitore politico e sociale, trova la sua naturale cassa di risonanza teorica ed esistenziale nei postulati dell'ecofilosofia e, nello specifico, nelle coordinate dell'Ecologia Profonda. Il superamento clinico della colpa paralizzante in direzione di un'autentica istanza riparativa si intreccia, infatti, alla decostruzione del paradigma antropocentrico che ha storicamente colonizzato il pensiero occidentale fin dall'era classica, rigettando l'arrogante assunto che l'essere umano rappresenti il fulcro del dramma cosmico. All'interno dello spazio condiviso del movimento, lo sforzo collettivo volto a risanare l'oggetto-Terra danneggiato, riflette il nucleo del processo di Autorealizzazione (con la A maiuscola) formulato da Arne Naess. L'agire comune favorisce un'espansione identitaria che scardina i confini del sé atomistico, biografico e ristretto, ontologicamente scisso dal tessuto della biofilia, per riscoprire l'individuo come nodo strutturale di una rete, un processo in divenire costantemente interrelato agli altri flussi vitali del pianeta.

Ciò consente di trascendere il blocco egocentrico che Bill Plotkin definisce pato-adolescenza, condizione alienante conforme alla civiltà industriale che promuove il distacco dalla Natura e lo sfruttamento di essa, inaugurando l'accesso alla vera età adulta, in cui il Sé si ridefinisce attraverso ruoli ecologici e identità mitopoietiche radicate nella psiche profonda. In quest'ottica, il movimento ecologista si offre come l'infrastruttura transpersonale atta a facilitare quella che Warwick Fox designa come identificazione cosmologica: un'esperienza vissuta in cui il singolo non si riconosce più primariamente nella propria isolata "foglia" (il sé biografico) o nel proprio "ramoscello" (la dimensione familiare), bensì giunge a identificarsi intimamente con l'intero "albero" della biosfera.

La confluenza tra la riparazione collettiva e la riscoperta di questa identità ecocentrica trasforma profondamente il significato etico dell'azione ecologista. Nel momento in cui il

Sé si allarga e si approfondisce fino a includere il mondo non-umano, la protezione degli ecosistemi smette di essere un dovere morale imposto dall'esterno o una regola etica a cui obbedire. Come suggerisce Naess, quando il Sé esteso abbraccia l'altro essere, la cura per l'ambiente fluisce in modo del tutto spontaneo e naturale, senza il bisogno di alcuna pressione morale. Difendere la Natura libera viene vissuto intimamente come difendere se stessi: l'attivismo si trasforma così in un profondo atto di autoconservazione, diventando il presupposto psicologico fondamentale per costruire una resilienza collettiva solida e duratura.

4.3. Infusione della “Speranza Attiva” (Joanna Macy): la costruzione di comunità resilienti nel passaggio da un ottimismo passivo ad un'alleanza quotidiana e intenzionale.

L'analisi fin qui condotta ha evidenziato come l'ecoansia, la solastalgia e il lutto ecologico rappresentino una risposta lucida e razionale di una psiche profondamente radicata nella biosfera di fronte al collasso dei sistemi che sostengono la vita. In questo scenario, l'incertezza diviene una realtà psicologica fondamentale dell'epoca in cui viviamo. Spesso, tale incertezza viene percepita come un peso troppo deprimente per essere nominato, finendo per rimanere sullo sfondo dei pensieri come una presenza innominabile che alimenta l'indifferenza, la più pericolosa condizione per il presente. Per superare questa paralisi, è necessario introdurre il paradigma della Speranza Attiva, presentato da Joanna Macy e Chris Johnstone (2012) come un vero e proprio strumento clinico e sociale di resilienza.

Gli autori affermano che comunemente “la parola *speranza* viene comunemente usata con almeno due significati differenti. Il primo è affine all'ottimismo: ci sembra possibile che possa accadere ciò che più ci piacerebbe.” Ciò implica che se l'agire dipende unicamente da questa valutazione di probabilità, l'individuo rischia il blocco emotivo: “se abbiamo bisogno di questo tipo di speranza per metterci all'opera, ci blocciamo quando ai nostri occhi le possibilità non sono poi tanto alte.” Questa forma di speranza passiva è un'attesa che delega il cambiamento all'esterno: essa “resta ferma ad aspettare che poteri al di fuori di noi ci diano ciò che più desideriamo.” In ambito ecopsicologico, questa postura alimenta il mito della mente isolata e l'illusione di autosufficienza, impedendo di riconoscere la nostra radicale dipendenza dai contesti intersoggettivi e

ambientali. La speranza passiva, dunque, non è altro che un meccanismo che protegge temporaneamente dall'ansia, ma che nel lungo termine conduce all'apatia e all'inazione.

Al contrario, gli autori affermano che “coltivare la Speranza attiva significa diventare partecipi nel realizzare ciò che più vogliamo” Essa viene definita come una pratica quotidiana, un esercizio costante della volontà: “la Speranza attiva è una pratica. Come il tai chi o il giardinaggio, è una cosa che si fa più che una cosa che si ha”. Questa distinzione è fondamentale: mentre la speranza passiva è un sentimento che si attende di provare, la Speranza Attiva è un processo che si sceglie di attivare attraverso tre passaggi cardine: avere chiara la realtà, senza negare il dolore il mondo, stabilire i valori e la direzione da seguire e infine agire, compiere passi concreti verso la visione e l'espressione dei valori desiderati.

Gli autori sottolineano che “la Speranza attiva non richiede il nostro ottimismo: la possiamo praticare anche quando ci sentiamo disperati.” La spinta che guida l'individuo è l'intenzione, non la certezza del risultato, bensì la chiarezza dell'intento: “scegliamo cosa vogliamo realizzare, per cosa vogliamo agire, cosa vogliamo esprimere. Senza fermarci a valutare le probabilità di successo per poi procedere solo se il successo ci sembra probabile, mettiamo a fuoco la nostra intenzione, e da lei ci lasciamo guidare”.

La scelta fondamentale riguarda la volontà dell'individuo di cambiare atteggiamento di fondo, l'epistemologia attraverso cui egli interpreta il mondo. Gli autori sostengono che vi siano tre grandi immaginari degli esseri umani ad oggi: l'Ordinaria amministrazione, dove tutto può e deve continuare come è stato fin'ora, il Collasso, immaginario che vede prossima e inevitabile la distruzione e la fine della civiltà industriale e dell'umanità stessa e la Grande svolta, in cui gli esseri umani si attivano per la difesa della vita e la rigenerazione del Pianeta. Sia l'illusione che tutto possa continuare come prima, sia l'arrendersi all'idea del collasso totale sono posizioni pericolose. In particolare, il fatalismo secondo cui il destino è già segnato e quindi ogni sforzo risulta inutile, che agisce come una profezia che si autoavvera. La convinzione che non ci sia speranza, conduce all'inettitudine collettiva, e la mancanza di azioni conduce ad un collasso ambientale inevitabile.

Per spezzare il circolo vizioso della paralisi e del fatalismo, gli autori propongono il modello del “Lavoro che riconnette” che propone un percorso esperienziale a spirale il cui asse portante risiede, fin dal principio, nella coltivazione consapevole della gratitudine. La gratitudine si configura come un esercizio volto a coltivare e rafforzare il senso di profonda interconnessione con tutto ciò che ci sta attorno, e dell’interdipendenza tra il nostro benessere e lo stato del mondo. Essa rappresenta infatti la porta attraverso la quale possiamo scoprire l’intima unità con il tutto.

Dalla gratitudine, la spirale di Macy procede verso la fase dell’onorare il nostro dolore per il mondo. In questo passaggio, il malessere che abbiamo definito come lutto ecologico e solastalgia smette di essere un fardello privato e invalidato dalla società dei consumi per essere riconosciuto come la prova tangibile della nostra interconnessione. Onorare il dolore significa abitare la posizione depressiva senza scappare nel diniego, permettendo all’angoscia per la Madre Terra ferita di trasformarsi in un’azione etica condivisa. Segue il vedere con occhi nuovi, momento in cui la psiche compie definitivamente il passaggio dal paradigma egocentrico a quello ecocentrico. Qui l’intuizione dell’Anima Mundi di Jung e Roszak cessa di essere un’astrazione teorica per diventare esperienza vissuta: l’individuo sperimenta l’identificazione cosmologica, riconoscendosi non come foglia isolata, ma come parte dell’intero albero della biosfera. Questa nuova visione permette di percepire la cura del mondo non come un dovere morale esterno, ma come un atto spontaneo di autoconservazione del proprio Sé allargato. Infine, la spirale sfocia nell’andare avanti, la fase operativa in cui la consapevolezza si traduce in Speranza Attiva. È qui che il desiderio di Riparazione descritto da Klein trova la sua applicazione pratica: l’individuo e la comunità smettono di essere paralizzati dal senso di colpa e iniziano a raccogliere i frammenti della Terra ferita per costruire, collettivamente, la propria matita di resilienza. In questo modo, l’agire nel mondo diventa il processo curativo necessario per la guarigione del proprio mondo interiore.

Questo riposizionamento epistemologico permette di comprendere come l’atteggiamento del singolo di fronte alle crisi sistemiche non sia un fatto puramente privato, ma sia inestricabilmente legato alla dimensione collettiva dei processi di trasformazione. Attraverso quella che il sociologo C. Wright Mills (1959) definisce “immaginazione

sociologica", le scienze sociali offrono la chiave per tracciare il nesso profondo tra le traiettorie biografiche individuali e i grandi fenomeni collettivi. In questa cornice, la speranza cessa di essere un fatto isolato e si rivela come un sentimento intrinsecamente relazionale. Come evidenziato dal pensiero femminista, l'essere umano modella e sviluppa le proprie proiezioni di speranza, e più in generale il proprio senso dello stare al mondo, proprio attraverso le reti sociali e le interazioni con gli altri. La speranza diventa così una caratteristica fondante della capacità umana di agire, ovvero una preconditione necessaria per vivere una vita pienamente umana.

Quando ci si confronta con l'entità di processi globali come la catastrofe climatica, l'assenza di un legame diretto tra la decisione del singolo e l'esito macroscopico rischia di alimentare l'apatia e la delega passiva all'esterno, scoraggiando la nascita di risposte organizzate. Per spezzare questo circolo vizioso, la comunità diventa il luogo d'elezione in cui la speranza deve essere attivamente coltivata. Richiamando il manuale di azione diretta *Beautiful Trouble*, gli autori paragonano la speranza a un "muscolo" che si rafforza con l'uso e con l'esercizio quotidiano collettivo. In questo senso, gli interventi prefigurativi, sia che si tratti di atti di disobbedienza civile che la co-creazione di comunità alternative, costituiscono il miglior modo per allenare tale muscolo, a dimostrazione che ogni singola azione, seppur localizzata o apparentemente insignificante, può innescare effetti imprevedibili e di vasta portata in virtù della radicale interconnessione che lega tutti gli esseri viventi.

L'efficacia clinica e sociale di questo paradigma risiede dunque nella realizzazione da parte della collettività della necessità di superare la frammentazione individualistica che caratterizza l'episteme predominante. Di fronte ai sistemi educativi tradizionali che tendono a riprodurre la narrazione dell'Ordinaria amministrazione, preparando gli individui a un mondo che si presume identico al passato, la crisi ecologica esige l'attivazione di nuovi percorsi formativi ed esperienziali diffusi sul territorio. Solo all'interno di questi spazi collettivi, paragonabili a botteghe della speranza, possono consolidarsi i nessi tra l'esistente e il nuovo da creare. Sebbene il panorama sociale sia costellato da dinamiche distruttive, esso coesiste con innumerevoli ed eterogenee esperienze di speranza realizzata che attendono di essere riconosciute e messe in rete. In ultima analisi, sebbene il percorso formativo proposto da Speranza attiva possa essere

avviato a livello individuale, gli autori sottolineano come esso esprime il suo massimo potenziale trasformativo ed emancipatorio quando si traduce in una pratica di gruppo. La rigenerazione e la cura del mondo, infatti, non possono scaturire da uno sforzo atomizzato, ma richiedono la costruzione di comunità resilienti capaci di agire, di concerto e intenzionalmente, attraverso il lavoro collettivo.

Tali comunità per essere resilienti devono godere di un'alleanza quotidiana e intenzionale, attraverso la pratica costante di Riparazione dell'Inconscio ecologico e il continuo esercizio del muscolo della speranza, i quali caratterizzano la scelta deliberata di uscire dall'Originaria amministrazione per abitare attivamente la Grande svolta. In questo senso tale alleanza diventa intenzionale perché ha origine nell'identificazione cosmologica, grazie a cui l'agire a tutela e riparazione della biosfera cessa di essere vissuto come obbligo morale esterno per acquisire la valenza di atto spontaneo volto all'autoconservazione di un Sé, frammento di processi vitali in continuo divenire. Ogni gesto quotidiano, se condiviso all'interno di una comunità resiliente, diventa un filo del reticolo emotivo collettivo capace di accogliere l'ecoansia e trasformarla in una forza riparatrice e durevole. In questo modo, l'alleanza intenzionale funge da matrice in cui la cura del mondo esterno e la guarigione del mondo interiore si fondono in un unico, indivisibile processo di sintesi.

Conclusioni

Il percorso di analisi condotto in questo lavoro di tesi dimostra come la crisi ecologica globale non possa più essere considerato e interpretato come un dato esterno e separato all'ambito clinico. Attraverso l'integrazione dei paradigmi ecopsicologici, intersoggettivi e psicodinamici, è stato possibile scardinare il paradigma dominante dell'epoca contemporanea legato al mito cartesiano della mente isolata, restituendo alla sofferenza ambientale la dignità di un fenomeno radicato all'origine del legame che caratterizza uomo e natura, come parti integranti della stessa essenza. I costrutti esaminati conducono ad una consapevolezza ineludibile, ovvero che la soluzione ultima alla crisi ecologica e psichica contemporanea non può essere trovata nei percorsi di guarigione individuale, ma risiede unicamente nella dimensione della collettività. Per comprendere la natura intrinsecamente sociale e universale di tale processo, è necessario riconoscere l'esistenza di un legame viscerale e ancestrale che unisce l'essere umano alla biosfera, legame che per natura non può definirsi un fatto privato, in quanto situato ai livelli più profondi dell'Inconscio collettivo. L'inconscio ecologico, il nucleo profondo che custodisce le memorie ancestrali dell'interdipendenza umano e non-umano, costituisce infatti uno degli strati primitivi dell'inconscio collettivo. Esso costituisce una matrice archetipica condivisa dall'intera umanità, come estensione dell'Anima Mundi. Di conseguenza, il collasso degli ecosistemi e le profonde ferite inflitte alla Terra, sono lacerazioni che risuonano simultaneamente nell'inconscio collettivo di tutta la specie, manifestazioni nella sofferenza nominata ecoansia o solastalgia. Riconoscere tale radice condivisa, significa comprendere che il dolore provato per il pianeta non rappresenta una debolezza del singolo bensì, un profondo malessere che accomuna tutti gli esseri umani. Per la sua natura collettiva, tale malessere non può essere interpretato e curato attraverso una risposta terapeutica confinata ai limiti individuali. Questo presupposto epistemologico impone un radicale e urgente cambio di paradigma, che spinga a spostare l'asse d'intervento della psicologia dall'ambito strettamente privato, duale e intrapsichico della psicoterapia tradizionale, per orientarlo verso un'azione collettiva e pubblica. Il setting clinico classico, inteso come lo spazio protetto e isolato del colloquio a due, si rivela infatti insufficiente, e talvolta persino collusivo, se utilizzato come unico strumento di intervento di fronte all'entità del trauma macroambientale. Per tanto la necessità è quella di sottrarre questo disagio alla dinamica privata per accoglierlo come un vissuto

universale, che si traduce in una spinta etica e politica che appartiene ad ognuno di noi. La psicologia contemporanea è chiamata oggi a mettersi in discussione: uscire dai propri spazi professionali, superando i limiti della stanza d'analisi, per abitare lo spazio sociale. Il suo compito primario diventa quello di favorire contesti di condivisione e validazione collettiva, in cui le persone possano rispecchiarsi l'una nell'altra, riconoscere il malessere comune e trasformare l'isolamento dell'angoscia in forma sociale trasformativa. Attraverso questo passo, la psicologia può ridefinire la propria missione storica e deontologica. Essa ha il dovere di superare il ruolo di semplice mezzo per aiutare il singolo ad adattarsi a una società distruttiva, elevandosi a strumento eletto per la cura dell'umanità e, di conseguenza, per la cura della Terra. Curare la mente collettiva, restituendole la sua originaria dimora ecologica, significa in ultima istanza risanare il pianeta stesso, nella consapevolezza che non possa esistere una mente sana in un corpo planetario sofferente, né una biosfera funzionale senza un'umanità ad abitarla che abbia finalmente ritrovato la propria identità ecocentrica.

Bibliografia

Albrecht, G. (2005). Solastalgia: A new concept in health and identity. *Philosophy Activism Nature*, 3, 44–59.

Albrecht, G. (2011). Chronic environmental change: Emerging 'psychoterratic' syndromes. In I. Weissbecker (Ed.), *Climate Change and Human Well-Being* (pp. 43–56). Springer.

American Psychological Association. (2021). *Mental health and our changing climate: Children, adolescents, and the future*. American Psychological Association.

Bion, W. R. (1972). *Apprendere dall'esperienza* (Trad. it.). Armando Editore. (Opera originale pubblicata nel 1962).

Boyd, A., & Mitchell, D. O. (A cura di). (2012). *Beautiful trouble: A toolbox for revolution*. OR Books.

Butler, J. (2013). *Vite precarie: I poteri del lutto e della violenza* (B. Casalini & E. Rigo, Trad.). Postmedia Books. (Opera originale pubblicata nel 2004).

Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). *Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance*. American Psychological Association & ecoAmerica.

Cunsolo, A., & Ellis, N. R. (2018). Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*, 8(4), 275–281.

Foulkes, S. H. (1964). *Therapeutic group analysis*. Allen & Unwin.

Fox, W. (1990). The meanings of "deep ecology". *The Trumpeter*, 7(1), 48–50.

Hickman, C. (2021). *Lavori della Climate Psychology Alliance sul tradimento istituzionale* [Manoscritto non pubblicato]. Climate Psychology Alliance.

- Hoggett, P. (2011). Climate change in a perverse world. In S. Weintrobe (Ed.), *Engaging with Climate Change: Psychoanalytic and Interdisciplinary Perspectives* (pp. 56–71). Routledge.
- Jung, C. G. (1964). *L'uomo e i suoi simboli* (R. Rinaldi, Trad.). Longanesi.
- Jung, C. G. (2006). *Psicologia e alchimia* (R. Bazlen, Trad.). Bollati Boringhieri. (Opera originale pubblicata nel 1944).
- Klein, M. (2006). *Amore, colpa e riparazione* (A. R. Meo, Trad.). Giovanni Fioriti Editore. (Opera originale pubblicata nel 1937).
- Lasch, C. (1984). *The minimal self: Psychic survival in troubled times*. W. W. Norton & Company.
- Macy, J., & Johnstone, C. (2012). *Active hope: How to face the mess we're in without going crazy*. New World Library.
- Mills, C. W. (1959). *The sociological imagination*. Oxford University Press.
- Naess, A. (1987). Self realization: An ecological approach to being in the world. *The Trumpeter*, 4(3), 35–42.
- Orange, D. M. (2017). *Climate change and the climate crisis: A reflection on the responsibility of the psychoanalyst*. Routledge.
- Pihkala, P. (2020). Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, 12(19), Articolo 7836.
- Plotkin, B. (2015). *A short introduction to the eco-soulcentric developmental wheel: Stages of life, rites of passage, and cultural transformation*. Animas Valley Institute.
- Racker, H. (1968). *Transference and countertransference*. Hogarth Press/Institute of Psycho-Analysis.
- Randall, R. (2009). Loss and climate change: The cost of parallel narratives. *Ecopsychology*, 1(3), 118–129.

Rapport, D. J., Costanza, R., & McMichael, A. J. (1998). Assessing ecosystem health. *Trends in Ecology & Evolution*, 13(10), 397–402.

Rapport, D. J., Regier, H. A., & Hutchinson, T. C. (1985). Ecosystem behavior under stress. *The American Naturalist*, 125(5), 617–640.

Roszak, T. (1992). *The voice of the Earth: An exploration of ecopsychology*. Simon & Schuster.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.

Steiner, J. (1993). *Psychic retreats: Pathological organizations in psychotic, neurotic and borderline patients*. Routledge.

Stolorow, R. D., & Atwood, G. E. (1992). *Contexts of being: The intersubjective foundations of psychological life*. Routledge.

Weintrobe, S. (Ed.). (2012). *Engaging with climate change: Psychoanalytic and interdisciplinary perspectives*. Routledge.

Ringraziamenti

In primo luogo desidero esprimere la mia più sincera gratitudine al Prof. Barbiero per avermi guidato passo dopo passo lungo tutto il percorso di stesura. Lo ringrazio di cuore per la costante disponibilità, per il vivo interesse e per l'entusiasmo che ha sempre dimostrato nei confronti del mio progetto di tesi. Gli sono inoltre profondamente grata per avermi introdotto al mondo dell'ecopsicologia, argomento verso cui ho sviluppato un forte legame personale e che hanno dato un valore aggiunto al mio percorso di studi.

Un ringraziamento speciale è rivolto a tutti coloro che mi hanno accompagnato durante questo percorso.

In particolare ringrazio Scrollo e Dado, con cui ho condiviso gioie, tristezze e qualche letto scomodo in bivacco. Vi ringrazio per le mille esperienze fatte insieme e tutte le risate che le hanno accompagnate. Non so come sarei sopravvissuta a questi tre anni senza di voi. Vi porterò sempre nel mio cuore.

Grazie anche a te Pié, per avermi fatto conoscere queste persone speciali.

Ringrazio i compagni di Corso Saint Martin de Corleons 34, per avermi sempre accolto con gioia nella vostra dimora con speciali pietanze. Ricorderò con gioia e forse anche un po' di nostalgia, le innumerevoli serate passate su quel balconcino a dibattere davanti a un buon bicchiere di vino e qualche cannetta.

Ringrazio inoltre Franci, per aver portato un tocco di leggerezza ad ogni avventura.

Un ringraziamento speciale va a te, Mati. Mi sento immensamente fortunata ad averti al mio fianco. Insieme abbiamo pianto, riso e pianto di nuovo ma, non abbiamo mai dubitato della presenza, anche se distante, di una per l'altra. Abbiamo affrontato moltissimi cambiamenti insieme, spesso spaventate da quale via avrebbe preso la nostra amicizia. Ad oggi mi sento di dire con certezza che, per le innumerevoli forme che può acquisire il nostro rapporto, siamo tenute assieme da qualcosa di così forte, che niente potrà disciogliere. Grazie per essere la mia persona.

La mia più profonda gratitudine va alla mia famiglia. Ringrazio i miei genitori Giovanna e Luca per avermi sempre sostenuto, qualunque scelta io abbia deciso di intraprendere.

Vi ringrazio soprattutto per non aver mai dubitato, nemmeno quando io stessa ho dubitato di me.

Ci tengo a ringraziare di cuore Arge che, ho sempre ritenuto parte della mia famiglia. Grazie per tutto l'affetto che mi dai.

Infine voglio dedicare questo traguardo alla mia sorellona Gaia. Grazie per esserci sempre stata per me a qualunque ora del giorno e della notte. Sei e sarai sempre la mia fonte di ispirazione. Ti voglio un bene immenso Gigi.