

IL PIANETA ARDE, RESTA ZEN

DI ELISA ORLANDOTTI

Avete presente quando guardando un servizio al telegiornale sulle alluvioni avvertite un peso sullo stomaco? O quando le istituzioni raccomandano di non sprecare acqua e vi sentite molto preoccupati dal fatto che la siccità è un nuovo fattore con cui convivere? Tutto questo e molto più fa parte di un nuovo tipo di ansia, provocato dall'emergenza climatica. Per conoscere meglio il fenomeno e imparare a gestirlo abbiamo letto *Oltre l'ecoansia* (FrancoAngeli, 2025), manuale pratico redatto da due esperti psichiatri e psicoterapeuti, Matteo Innocenti e Gabriele Santarelli. Il dottor Innocenti, ospite di *FunnyVegan*, dà informazioni aggiuntive in esclusiva per i lettori.

Quando si è iniziato a parlare di ecoansia in Italia?

Si è iniziato a parlarne attivamente tra il 2019 e il 2021, ma già prima molti pazienti riportavano sintomi collegabili all'ecoansia: insonnia, impotenza, pensieri ricorrenti sul futuro del pianeta. Il fenomeno ha trovato finalmente visibilità e legittimità con il nostro primo libro *Ecoansia, i cambiamenti climatici tra attivismo e paura* (Erickson, 2022), la fondazione dell'AIACC (Associazione Italiana Ansia da Cambiamento Climatico, che promuove informazione, ricerca, supporto psicologico e formazione per trasformare l'ecoansia in consapevolezza, offrendo mezzi concreti per restare ingaggiati, lucidi e capaci di speranza realistica, non idealizzata) e l'inserimento del termine tra i neologismi Treccani nel 2022.

L'ecoansia non è una patologia, ma una risposta comprensibile a una minaccia reale. Può diventare clinicamente rilevante se interferisce con la vita quotidiana; colpisce soprattutto i giovani, i genitori, gli attivisti, chi lavora in ambito ambientale o educativo. In *Oltre l'ecoansia* riportiamo studi che mostrano come più del 50% dei giovani provi disagio climatico significativo.

È complesso prendere coscienza dell'eventuale propria ansia dovuta a un ambiente sempre più ostile per la nostra specie, quali sono i campanelli d'allarme?

Sì, spesso si manifesta indirettamente: irrequietezza, ritiro, ansia generalizzata, difficoltà a progettare il futuro. In *Oltre l'ecoansia*, scritto con il dottor Santarelli, lui e io forniamo strumenti per riconoscere i segnali precoci e distinguerla da altre forme di disagio. Dare un nome a ciò che si prova è già parte della cura. Il consiglio è accogliere l'emozione, non combatterla. È un segnale di sensibilità e connessione. Suggeriamo di limitare l'esposizione informativa ansiogena, cercare comunità affini e passare all'azione concreta, anche minima. Piccoli gesti quotidiani, sostenibili e sensati aiutano a ridurre il senso di impotenza e a ritrovare centratura.

C'è un'emozione nuova, mai provata prima, che è strettamente legata ai cambiamenti climatici?

Sì, la solastalgia: è il dolore per la perdita del proprio ambiente mentre lo si sta ancora vivendo. È una ferita psichica nuova, legata all'instabilità del mondo naturale. Questa come molte altre emozioni ambientali emergenti sono trattate nel volume: ecoparalisi, colpa ecologica, speranza attiva. Comprenderle aiuta a trasformarle in energia generativa.

Nel libro c'è, a suo parere, qualche concetto innovativo?

Uno dei concetti chiave è l'ecoidentità: la costruzione di un senso di sé che tiene conto della relazione con l'ambiente. Col dottor Santarelli ho voluto mostrare come l'ecoansia possa essere trasformata, non solo contenuta. È un passaggio da emozione bloccante a leva evolutiva, personale e collettiva.

Il volume si presenta come una guida pratica: molti sono i paragrafi che invitano il lettore a mettersi in gioco tramite azioni ed esercizi. Quanto è importante il vissuto fattivo nell'evoluzione psicologica?

È fondamentale. Proponiamo esercizi, storie vere e pratiche accessibili che aiutano a riconoscere, nominare e integrare ciò che si prova. Il libro è pensato per chi soffre, ma anche per chi accompagna: validiamo l'esperienza emotiva e offriamo strumenti concreti per trasformarla senza negarla.

Il sostegno sociale è cruciale. L'individualismo rischia di aumentare solitudine e senso di colpa. Relazioni sane aiutano a regolare le emozioni, a sentirsi compresi e meno soli. Anche chi è più autonomo può trarre forza da una rete accogliente, che non impone ma sostiene.

Cosa pensa del decreto-legge n. 48 del 2025 che criminalizza le proteste pacifiche in primis dei giovani che chiedono azioni concrete contro i cambiamenti climatici?

Da un punto di vista psicologico, ostacolare l'espressione pacifica può aumentare frustrazione, disillusione e distacco. Il bisogno di sentirsi ascoltati e legittimati è centrale per il benessere mentale, soprattutto nei giovani. Avere voce è parte del processo di cura.

