

**MATTEO INNOCENTI
E GABRIELE SANTARELLI**

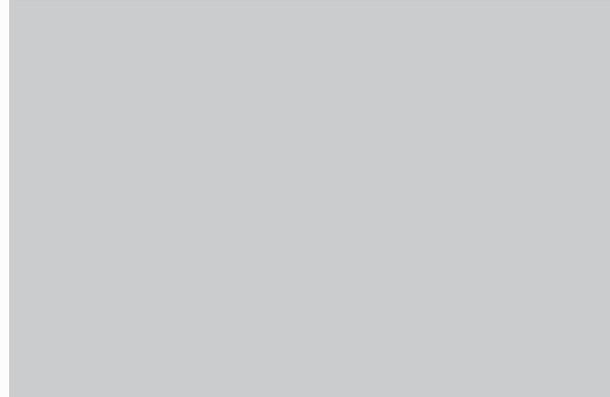
Oltre l'ecoansia

Una guida pratica
per navigare le emozioni
della crisi climatica



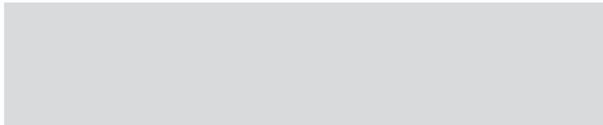
FrancoAngeli

Self-Help Workbook



Libri attivi ed interattivi. Libri da leggere, meditare e soprattutto da usare come un *workbook*, come un vero e proprio quaderno di esercizi.

Scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri, propongono *metodi di autoaiuto* clinicamente efficaci, scientificamente fondati, rigorosi e innovativi. Psicologia, salute e crescita personale: sono questi gli ambiti a cui guardano per proporre strategie e soluzioni concrete ai problemi reali della vita di tutti noi. E a tutti noi, esperti e non, si rivolgono per aiutarci a *cambiare davvero*.



I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella homepage al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

**MATTEO INNOCENTI
E GABRIELE SANTARELLI**

Oltre l'ecoansia

Una guida pratica
per navigare le emozioni
della crisi climatica

FrancoAngeli

Isbn: 9788835179078

Copyright © 2025 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.
Sono riservati i diritti per Text and Data Mining (TDM), AI training e tutte le tecnologie simili.
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza
d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

“Davanti a noi
Ci sono giorni affilati come rasoi
Ci daranno da bere nubifragi e bufere
Con due dita di grandine dentro al bicchiere
Per tutte le sere.”

Giorgio Poi

*A tutti coloro che hanno sofferto, soffrono o
soffriranno a causa del cambiamento climatico*

Indice

Prefazione, di Panu Pihkala	pag. 11
Riferimenti bibliografici	» 13
1. Le emozioni psicoterratiche	» 15
1.1. Introduzione alle emozioni psicoterratiche	» 15
1.2. Prima di cominciare: la mappatura emotiva	» 16
1.2.1. Cosa ti ha fatto pensare al cambiamento climatico?	
Il contesto	» 17
1.2.2. Come ti sei sentito? La geografia emotiva	» 18
1.2.3. Cosa hai pensato? I pensieri automatici	» 19
1.3. Conclusione	» 26
1.4. Alcuni esercizi	» 27
2. Profilo delle emozioni ambientali e reazioni	» 33
2.1. L'ecoansia	» 33
2.1.1. La fiamma tremante di Sofia e l'incendio dell'ecoansia	» 35
2.1.2. Conoscenza senza serenità: l'ecoansia di Alice	» 36
2.1.3. La preoccupazione attiva di Sara	» 37
2.2. In conclusione: l'ecoansia da limite a risorsa	» 38
3. La perdita	» 41
3.1. Prepararsi a una morte annunciata: le emozioni climatiche come reazioni a un lutto	» 41
3.2. La solastalgia	» 42
3.3. Esercizi pratici per affrontare la solastalgia	» 44

4. Colpa, vergogna e rabbia: <i>climate guilt, climate shame</i> e <i>terrafurie</i>	» 45
4.1. Lutto e rabbia	» 45
4.2. <i>Climate guilt</i> e <i>climate shame</i>	» 47
4.2.1. La <i>terrafurie</i>	» 48
4.2.2. La <i>terrafurie</i> come risorsa	» 51
4.2.3. La rabbia che cura: la <i>terrafurie</i> di Leo come motore di speranza	» 53
5. Adattarsi all'inadattabile	» 55
5.1. Introduzione	» 55
5.2. Costruisci la tua resilienza: adattamento strutturale e comportamentale	» 56
5.2.1. La storia di Laura: riorganizzarsi e rinascere a nuova vita	» 58
5.3. Giovani e adattamento emotivo	» 59
5.3.1. Il risveglio di Marco: dall'ecoansia all'azione	» 61
5.4. Trova la tua forza: strategie per affrontare il disturbo da adattamento climatico	» 62
5.4.1. Agisci concretamente: il coping orientato al problema. Impara da Laura	» 62
5.4.2. Trova il tuo scopo: il coping orientato al significato. Impara da Marco	» 63
5.4.3. Affronta le tue paure: supera l'evitamento. Impara sia da Laura che da Marco	» 63
5.5. Il percorso verso la resilienza	» 63
5.5.1. Marta e la pioggia inaspettata: trovare la forza nell'adattamento	» 64
5.6. Il percorso verso la resilienza, cosa possiamo imparare dalla storia di Marta?	» 65
5.7. Costruire la propria capacità di adattamento: l'approccio multifattoriale verso la resilienza	» 66
5.8. Verso la resilienza: la capacità di prosperare	» 70
6. Accettazione e resilienza	» 71
6.1. Introduzione	» 71
6.2. Essere consapevoli, essere protetti: i meccanismi di coping	» 71
6.3. Come ci proteggiamo? Per conoscerci meglio	» 72
6.4. Accettare sapendo di poter agire: l'autoefficacia	» 74
6.5. Accettare attraverso la conoscenza	» 76
6.6. Accettare facendo rete	» 77
6.7. In conclusione: per un'accettazione attiva	» 78

7. Trovare pace nel presente. Attività pratiche per affrontare l'ecoansia: immersione nella natura, <i>forest bathing</i>, <i>mindfulness</i>	» 79
7.1. Introduzione	» 79
7.2. L'importanza della connessione con la natura	» 81
7.2.1. La connessione con la natura: la storia di Giulia	» 83
7.3. Il <i>forest bathing</i>	» 84
7.3.1. <i>Forest bathing</i> : l'esperienza di Marco	» 85
7.4. <i>Mindfulness</i> come strumento per affrontare l'ecoansia e promuovere comportamenti pro-ambientali	» 86
7.4.1. Ridurre il distress psicologico causato dall'ecoansia	» 87
7.4.2. Mantenere un livello di consapevolezza attiva, sufficiente a motivare azioni pro-climatiche	» 88
7.4.3. Alcuni esercizi di <i>mindfulness</i> per affrontare l'ecoansia	» 89
7.4.4. Usare la <i>mindfulness</i> nella quotidianità	» 90
7.5. Conclusioni e raccomandazioni	» 93
8. Il supporto comunitario. Trovare forza nell'unione	» 94
8.1. Oltre l'ansia individuale: il trauma collettivo del cambiamento climatico	» 94
8.1.1. Integrando il trauma collettivo	» 95
8.2. Dalle emozioni ambientali all'azione collettiva: costruire la resilienza	» 96
8.2.1. Il supporto sociale	» 98
8.3. Trovare e costruire la tua comunità	» 100
8.3.1. Un nuovo germoglio: Elena e la scoperta di una comunità resiliente contro l'ecoansia	» 101
8.3.2. Cosa impariamo da Elena?	» 103
8.4. La comunità come giardino: cura, dedizione e la forza dei legami condivisi	» 103
9. Guardare al futuro. Coltivare la speranza e l'azione	» 105
9.1. Coltivare la speranza: un futuro possibile	» 105
9.1.1. La speranza come forza creatrice: oltre l'ottimismo ingenuo	» 105
9.1.2. Da dove nasce la speranza? I tre pilastri fondamentali	» 106
9.1.3. Avere ed essere speranza: l'importanza dell'empatia e della compassione	» 108
9.1.4. Realismo e speranza costruttiva: oltre la negazione	» 108
9.2. Attuare la speranza: sostenibilità ambientale e umanità. Esempi concreti	» 108

9.2.1. Speranza e azione: la storia di Leila e il potere trasformativo dell'attivismo climatico	» 110
9.2.2. L'attivismo climatico: l'esempio di azione trasformativa rappresentato dalla storia di Leila	» 111
9.2.3. Cosa impariamo da Leila: costruire una speranza collettiva	» 111
9.3. Conclusione: un futuro possibile attraverso la speranza attiva. Un appello all'azione	» 111
9.4. Conclusione: il tuo potere, la tua speranza	» 112
10. Autoefficacia e <i>advocacy</i>: promuovere e consolidare il cambiamento personale e collettivo	» 113
10.1. Fare <i>advocacy</i> : un'azione più vicina di quanto pensiamo	» 113
10.2. <i>Advocacy</i> e autoefficacia: mantenere elevate e/o aumentare la propria autoefficacia aumentando quella collettiva	» 114
10.2.1. Il ciclo dell'autoefficacia	» 114
10.2.2. Autoefficacia collettiva	» 115
10.2.3. <i>Advocacy</i> , autoefficacia e <i>Planetary Health</i> : espandere la propria azione a livello globale	» 115
10.2.4. Il rapporto "io-mondo": dall'azione personale alla trasformazione collettiva	» 116
10.2.5. Oltre l'impotenza: Marco e il potere trasformativo dell' <i>advocacy</i> per l'ambiente	» 116
10.3. <i>Advocacy</i> e comunicazione: creare consapevolezza e superare le barriere cognitive	» 117
10.3.1. Comunicare il cambiamento climatico in modo efficace	» 118
10.3.2. Adattare il linguaggio all'interlocutore	» 119
10.4. Tenersi informati	» 122
Appendici e fogli di lavoro	» 123
Bibliografia	» 135
Autori e collaboratori	» 139

Prefazione

*di Panu Pihkala**

Il sistema climatico ci unisce tutti. Dalla Finlandia, nel nord Europa, provo una profonda empatia per gli italiani che si confrontano con i cambiamenti ambientali e le relative emozioni. Gli impatti diretti del riscaldamento globale stanno diventando sempre più intensi in varie parti del mondo, ma finora l'Italia ha subito conseguenze più forti rispetto ai paesi nordici. Sia in Italia che nei paesi nordici si riscontrano forme di ecoansia indirette e ambientali, ma le emozioni dirette e viscerali nei confronti della Terra – per citare Glenn Albrecht (2019) – sono particolarmente intense in Italia, in relazione ad alluvioni, siccità e altri eventi. Per ragioni sia psicologiche che etiche, è fondamentale sapersi confrontare in modo costruttivo con queste emozioni.

Questo breve libro è un dono alla comunità globale. Offre numerosi metodi illuminanti per gestire le eco-emozioni, aiutando il lettore a comprenderle meglio attraverso testi descrittivi di professionisti della psicologia ed esempi di casi concreti. Gli autori hanno svolto un lavoro di grande importanza e altruismo, offrendo supporto a coloro che lottano contro l'ecoansia e altre difficili eco-emozioni. Ho avuto il piacere di incontrare personalmente alcuni di loro nel dicembre 2024, durante un viaggio in Italia per alcuni impegni. Gli autori conoscono bene sia gli impatti diretti che indiretti, e riescono ad attingere anche alle proprie esperienze personali con le eco-emozioni. Tutto ciò contribuisce alla ricchezza dei contenuti del libro.

Sono particolarmente lieto di riscontrare una così profonda comprensione del carattere strutturale e interrelazionale delle eco-emozioni. Certo, queste emozioni si manifestano negli individui, ma sono fundamentalmente collet-

* Professore aggregato (Docente), Università di Helsinki.

tive, sociali ed ecologiche (vedi ad esempio Crandon *et al.*, 2022). Le condizioni degli ecosistemi sono la causa delle eco-emozioni, mentre le esperienze vengono poi filtrate attraverso le caratteristiche e i contesti personali e comunitari. Per citare il Capitolo 2 di Innocenti:

“La rabbia ecologica di Leo, quindi, non era solo un problema personale, ma un segnale di una crisi collettiva più profonda. Era una manifestazione di come la consapevolezza del cambiamento climatico e la lotta contro di esso possano provocare profonde risposte emotive, dalla frustrazione all’impotenza, dalla rabbia alla costante ricerca di giustizia e soluzioni”.

Questo tipo di riflessioni approfondite *terrafurie* rappresenta un altro punto di forza del libro. La ricerca internazionale sta solo lentamente recuperando le diverse sfumature di questa rabbia (ad esempio Bergman, 2023; Gregersen *et al.*, 2023). Gli autori dimostrano qui quanto sia importante imparare a canalizzare costruttivamente la forte energia *terrafurie*. È necessario andare oltre le semplicistiche interpretazioni delle emozioni “negative”: ogni tipo di emozione può avere importanti funzioni.

Vi sono numerose connessioni tra i contenuti del libro e il lavoro che ho svolto personalmente e con i miei colleghi in Finlandia. In questo libro vengono nominate molte variazioni delle emozioni climatiche (vedi Pihkala, 2022b), e la Ruota delle Emozioni Climatiche (Climate Mental Health Network, 2023) potrebbe essere utilizzata in molte delle attività proposte. Uno dei principali risultati della mia ricerca interdisciplinare è il Modello Processuale dell’Ecoansia e del Lutto Ecologico (Pihkala, 2022a), e vedo molte connessioni tra i suoi contenuti e quelli di questo libro. Le persone raccontano le proprie esperienze di presa di coscienza della crisi ecologica, descrivendo gli shock e le sofferenze vissute. Una parte importante del Modello Processuale è lo schema tripartito di Coping e Cambiamento: per adattarsi e trasformarsi, le persone hanno bisogno di azione, elaborazione del lutto e distanziamento (inclusa l’auto-cura). Gli autori di questo libro forniscono molti consigli saggi su come praticare queste tre dimensioni. L’azione porta efficacia, ma senza sufficiente riposo e rigenerazione si rischia il burnout. E i profondi cambiamenti nel mondo richiedono un’elaborazione del lutto: un lungo processo di riadattamento a un nuovo tipo di mondo.

I miei lavori recenti hanno approfondito le diverse perdite e forme di lutto in relazione al cambiamento ambientale (Pihkala, 2024a), nonché le possibili risposte della comunità (ad esempio Pihkala, 2024b). Molti di questi aspetti sono almeno implicitamente menzionati in questo libro, come le perdite intangibili, il lutto anticipatorio e l’importanza delle persone fidate nell’affrontare i cambiamenti. Gli autori discutono del ruolo cruciale dell’accettazione,

che non implica necessariamente rassegnazione (vedi anche Johnson, 2023), ma piuttosto una visione realistica del mondo e un impegno per ciò che alcuni definiscono un lutto resistente. È possibile provare sia dolore che gioia, e assistere alle ingiustizie porta luce nell'oscurità. Il nome della pioniera delle eco-emozioni Joanna Macy il libro risuona con “the work that reconnects” sviluppato da Joanna Macy, pioniera delle eco-emozioni, assieme ad altri colleghi (ad esempio Macy & Brown, 2014).

I professionisti della psicologia troveranno in questo libro la descrizione di molti metodi specifici, come la mindfulness, la Terapia di Accettazione e Impegno, il *forest bathing*, la riduzione dello stress e molti altri. Il contenuto è molto utile per chi conduce workshop, educatori, assistenti sociali e chiunque desideri sviluppare competenze per gestire le eco-emozioni, sia in sé stessi che negli altri. Spero che questo libro possa accompagnare molti compagni di viaggio in questo mondo trasformato, e lo raccomando personalmente con gioia.

Riferimenti bibliografici

- Albrecht, G. (2019). *Earth emotions: New words for a new world*. Cornell University Press, Ithaca, New York.
- Bergman, H. (2023). Anger in response to climate breakdown. *Zeitschrift Für Ethik Und Moralphilosophie*, 6, 269-292.
- Climate Mental Health Network (2023). *Climate Emotion Wheel*. Climate Mental Health Network Website.
- Crandon, T., Scott, J. G., Charlson, F. J., & Thomas, H. J. (2022). A social-ecological perspective on climate anxiety in children and adolescents. *Nature Climate Change*, 12, 123-131.
- Gregersen, T., Andersen, G., & Tvinnereim, E. (2023). The strength and content of climate anger. *Global Environmental Change*, 82, 102738.
- Johnson, T. (2023). *Fierce Consciousness: Surviving the Sorrows of Earth and Self*. Calliope Books.
- Macy, J., & Brown, M. Y. (2014). *Coming back to life: The updated guide to the Work that Reconnects*. New Society Publishers.
- Pihkala, P. (2022a). The Process of Eco-Anxiety and Ecological Grief: A Narrative Review and a New Proposal. *Sustainability*, 14(24).
- Pihkala, P. (2022b). Toward a Taxonomy of Climate Emotions. *Frontiers in Climate*, 3.
- Pihkala, P. (2024a). Ecological Sorrow: Types of Grief and Loss in Ecological Grief. *Sustainability*, 16(2), 849.
- Pihkala, P. (2024b). Engaging with climate grief, guilt, and anger in religious communities. *Religions*, 15(9).

Le emozioni psicoterratiche

“Le mie emozioni, i miei istinti
e i miei interessi sono tutti legati alla natura.”

Eliot Porter

1.1. Introduzione alle emozioni psicoterratiche

Non pensavo che potesse accadere qui, a pochi passi da casa. Vivo a Firenze da trent'anni e non era mai successo niente del genere. Certo, c'erano stati periodi in cui aveva piovuto molto, avevamo scherzato sulla possibilità che si ripettesse l'alluvione del '66, ma senza crederci davvero. Ora ho paura. Guardo le immagini alla televisione, guardo luoghi che ho conosciuto e frequentato invasi dall'acqua e sento il cuore che mi batte forte, mi chiedo “E se accadesse qui?”. A Campi Bisenzio andavo a teatro, è un luogo conosciuto, è dietro l'angolo. Se è accaduto dietro l'angolo, perché non potrebbe accadere a casa mia?

Viviamo in un'epoca in cui la crisi climatica è diventata una realtà tangibile. Se fino a qualche anno fa il cambiamento climatico era un tema lontano, che sembrava essere solo un argomento di discussione per esperti e attivisti con scarse ricadute sul presente, ora periodicamente le cronache si riempiono delle descrizioni di alluvioni devastanti, di siccità estreme, di ondate di calore sempre più intense.

Gli autori di questo libro sono cresciuti a Firenze e hanno sperimentato in prima persona la vicinanza della crisi climatica, quando alluvioni devastanti hanno interessato la valle del Bisenzio, danneggiando le case e investendo le vite di persone che conoscevano. Il cambiamento climatico era diventato improvvisamente vicino, aveva improvvisamente investito in modo drammatico luoghi frequentati da sempre. Le sensazioni provate sono state varie: ansia, preoccupazione per gli amici che erano rimasti coinvolti, frustrazione, senso di impotenza. Hanno provato delle emozioni che la letteratura scienti-

fica chiama psicoterratiche, ossia delle emozioni strettamente legate alla crisi climatica. Sono emozioni di cui si parla poco, emozioni a cui si può fare fatica a dare un nome, soprattutto se non si conosce la letteratura scientifica che se ne occupa.

Se stai leggendo questo libro, se hai avvertito la necessità di comprarlo, probabilmente hai avvertito, nella tua vita, alcune delle emozioni psicoterratiche. Forse hai avvertito ansia mentre ascoltavi le notizie relative a un disastro ambientale, oppure tristezza pensando a quanto erano belli gli spazi verdi intorno a casa tua, prima che vi fosse costruito un albergo. Forse ti sei sentito solo e hai pensato di essere l'unico a provare queste sensazioni. Ebbene, per cominciare ti vogliamo dire che non sei solo e che queste emozioni non sono necessariamente negative: possono bloccare, paralizzare, ma possono anche spingere ad agire per il cambiamento, motivarti a fare la cosa giusta contro il cambiamento climatico.

1.2. Prima di cominciare: la mappatura emotiva

Cos'è un'emozione? La domanda sembra semplice, tutti noi abbiamo un'idea intuitiva di cosa voglia dire essere felici, tristi, in ansia. Tuttavia, quando ci viene chiesta una definizione, avvertiamo sempre una certa difficoltà, come se non fosse semplice tradurre in parole quella conoscenza intuitiva. L'emozione, potremmo dire, è qualcosa di mentale: tuttavia, se pensiamo a un momento in cui siamo stati in ansia, possiamo capire come in realtà noi non avvertissimo tale emozione solo a livello cerebrale, ma in tutto il corpo. Il nostro cuore batteva forte, il nostro respiro era accelerato, nel nostro cervello si affollavano pensieri catastrofici riguardo alle cose terribili che sarebbero potute accadere. Dunque, l'emozione è qualcosa che risiede sia nel cervello, sia nel corpo. È un insieme di pensieri e sensazioni fisiche. Tuttavia, manca ancora qualcosa: quello che ci circonda. Se ci sentiamo in ansia, solitamente c'è un motivo per cui avvertiamo tale emozione: abbiamo un esame a breve, abbiamo una scadenza e siamo in ritardo, dobbiamo fare un colloquio di lavoro. Siamo felici quando riceviamo un complimento, quando riceviamo una promozione, quando facciamo una camminata all'aperto in un giorno di sole. Siamo tristi quando veniamo lasciati, quando una persona a cui vogliamo bene parte per un luogo lontano. Quindi, possiamo dire che l'emozione è un insieme di pensieri e di sensazioni fisiche che emerge in risposta a un certo contesto esterno. Nel caso delle emozioni psicoterratiche, il contesto esterno è legato al cambiamento climatico.

In base a quello che abbiamo detto, possiamo comprendere che per arrivare a dare un nome alle emozioni psicoterratiche che proviamo dobbiamo

in primo luogo sentirle dentro di noi. Dobbiamo ascoltarci, sentire le nostre sensazioni fisiche, i nostri pensieri e identificare le situazioni in cui le sensazioni e i pensieri emergono. Cerchiamo di farlo insieme.

1.2.1. Cosa ti ha fatto pensare al cambiamento climatico? Il contesto

Maria lavorava ormai da anni in una filiale di una banca nei pressi della piazza principale di Sesto Fiorentino. Il Rimaggio scorreva pigramente sotto il ponte, ingrossandosi un po' nei giorni di pioggia, ma senza mai destare particolare preoccupazione. Quando arrivò l'allerta rossa, per lei fu una sorpresa. Si trovò immobile per ore di fronte alla televisione a guardare la piazza inondata, sentendosi sull'orlo del pianto e incapace di fare alcunché. Come era potuto succedere? Com'era possibile che qualcosa del genere fosse accaduto proprio a pochi passi dal luogo in cui lavorava?

Il primo passo è questo. Il contesto. Che tu abbia pensato al cambiamento climatico una sola volta nell'ultima settimana o che tu ci pensi costantemente, ogni singolo giorno, i tuoi pensieri nascono sempre in relazione a quello che ti circonda. Siamo, del resto, un dialogo: riceviamo dei dati dall'esterno, li elaboriamo, li facciamo risuonare dentro di noi facendo emergere delle emozioni e poi li usiamo per fornire una risposta. Prova a ricordare dove ti trovavi l'ultima volta che hai pensato al cambiamento climatico. Forse eri davanti alla televisione e il telegiornale stava parlando dell'ennesima alluvione, con immagini di auto trascinate dal fango e nella mente risuonava la domanda: "E se succedesse qui? E se fosse mia quell'auto? E se fosse mia quella casa piena di fango?". Forse stavi leggendo un articolo che negava il cambiamento climatico e sentivi dentro di te emergere la rabbia per l'incapacità (o la non volontà) di vedere quanto stava accadendo nel mondo.

Ora cerca di descrivere il contesto, seguendo queste domande:

1. *Dov'ero?* Descrivi l'ambiente, la tua posizione nello spazio, chi c'era con te.
2. *Che momento era?* Era un momento sereno della tua vita? Era appena successo qualcosa? Era lunedì, martedì? Ti stavi rilassando o eri nel bel mezzo di una riunione di lavoro?
3. *Cosa stavo facendo?* Ricorda le azioni e i gesti: eri in piedi? Stavi camminando? Stavi preparando il caffè mentre ascoltavi un tuo collega parlare?
4. *Qual è stato il trigger?* Prova a pensare quale sia stato il punto di partenza dei pensieri e delle sensazioni legate al cambiamento climatico: è stata una frase detta da qualcuno intorno a te? Si è trattato di un pensiero intrusivo, emerso all'improvviso dalla mente senza che tu potessi farci niente? Oppure ci stavi pensando già da qualche giorno, ma in quel momento è stato impossibile lasciar correre il pensiero?

1.2.2. Come ti sei sentito? La geografia emotiva

Il cuore accelera. Il respiro è più intenso. Cosa ti sta succedendo? Fino a un minuto fa stavi parlando con un tuo amico di un recente incontro internazionale sul contrasto al cambiamento climatico che non ha portato a nessun risultato e ora ti sembra di soffocare, di non avere più aria, di dover uscire immediatamente dalla stanza. Il tuo amico ti chiede se stai bene. “Non ti preoccupare – rispondi – devo andare un attimo fuori”.

Quello a cui devi fare attenzione ora è ciò che hai avvertito dentro di te mentre accadeva quanto hai rievocato leggendo il paragrafo precedente. Parti dal tuo corpo e cerca di ricostruire le sensazioni che provava. Forse il cuore ti batteva forte e il respiro accelerava, oppure hai sentito un calore improvviso alla testa o un peso sul petto. Localizza ogni percezione: realizzerai una sorta di geografia emotiva del tuo corpo, collegando varie parti di esso che si sono attivate contemporaneamente nel momento in cui hai avuto un certo stimolo esterno.

Proviamo a fare qualche esempio di geografia emotiva: la geografia emotiva forse più semplice da descrivere è quella dell'ansia. L'ansia, soprattutto nella sua forma *neurovegetativa*, si localizza in organi ben precisi e di solito abbastanza semplici da individuare:

1. il cuore, che accelera i suoi battiti;
2. i polmoni, che accelerano il respiro;
3. le braccia, che si intorpidiscono o tremano;
4. l'intestino, che può diventare più veloce e provocare diarrea.

Anche la tristezza ha spesso una sua geografia – si avverte una pesantezza nel petto, il corpo diviene pesante e fatica a muoversi – così come la rabbia, che porta ad avvertire la testa più calda, il cuore che batte velocemente, il respiro che accelera.

Proviamo a costruire insieme la geografia emotiva del momento che stiamo analizzando descrivendo le sensazioni che provenivano da diversi organi del nostro corpo:

Organo	Sensazione	Suggerimenti
Cuore		Com'era il battito? Sentivi “il cuore in gola”? I battiti erano così forti che non potevi ignorarli?
Polmoni		Era facile o difficile respirare? Ti sentivi affannato? Il respiro era lento e calmo o veloce?

Testa		La sentivi calda? Leggera?
Mani		Tremavano? Le sentivi intorpidite?
Gambe		Tremavano? Le sentivi intorpidite?

1.2.3. Cosa hai pensato? I pensieri automatici

Fuori, in balcone, senti i pensieri andare veloci. Il mondo sta per finire, dicono. Si alzeranno le temperature, i ghiacciai si scioglieranno, i mari si alzeranno. Succederà una catastrofe, dicono, e non ci sarà modo di evitarla. Perderò la mia casa, dovrò andarmene, dovrò allontanarmi da tutto. L'aria fresca della primavera scorre sul tuo viso, ma senza riuscire a far svanire le lacrime.

Ora che sei entrato così in profondità nella situazione, ricostruendo sia l'ambiente esterno che tutte le sensazioni che sono emerse dal tuo corpo, forse ti sarai accorto che in quel momento il tuo cervello era attraversato da alcuni pensieri. Erano pensieri che non avevi scelto intenzionalmente di far emergere nella tua mente, ma che sono venuti fuori da soli, come sospinti dalla marea che il contesto esterno aveva scatenato in te. Se hai sentito il bisogno di comprare un libro che parla di emozioni ambientali e di come affrontarle, è molto probabile che non fossero pensieri positivi: riguardavano forse il fatto che i politici non stessero facendo nulla per affrontare il cambiamento climatico oppure la preoccupazione che la tua casa potesse essere la prossima ad essere sommersa dal fango.

Proviamo a individuare questi pensieri e a distinguerli in base al tema:

Tipo di pensiero	Descrizione	Esempi
Preoccupazioni	Pensieri relativi a possibili eventi dannosi o catastrofici nel futuro	“La prossima alluvione potrebbe interessare casa mia” “Presto questa zona non sarà più vivibile” “Dovrò lasciare la mia casa”
Recriminazioni	Pensieri relativi alle responsabilità di altri in relazione al cambiamento climatico o ai suoi effetti	“I politici parlano sempre dell'ambiente e poi non fanno nulla” “Il mio vicino che non fa mai la raccolta differenziata non pensa al futuro”