

LABORATORIO PHOTOVOICE SCUOLA DEL MEDITERRANEO 2023

ECO ANSIA



IL PROGETTO

OBIETTIVI DEL PROGETTO

Il laboratorio di Photovoice è stato condotto da Simone Padovani con obiettivo di formare i partecipanti al funzionamento della tecnica del Photovoice, con un approccio immersivo. I partecipanti della “Scuola del Mediterraneo” presso l’Università Roma 3 hanno utilizzato la tecnica del Photovoice unendo l’arte della fotografia e il potere della voce per affrontare un tema di grande rilevanza sociale: l’eco ansia.

L’eco ansia, definita come una forma di ansia derivante dalla preoccupazione per l’ambiente e il cambiamento climatico, sta emergendo come una sfida significativa per molte persone in tutto il mondo. Attraverso questo laboratorio, i nostri studenti universitari si sono dedicati a esplorare e comprendere meglio l’eco ansia e le sue conseguenze sulla salute mentale e sul benessere individuale.

Ogni foto è stata accompagnata da una voce narrante, in cui gli studenti hanno fornito maggiori indicazioni e fonti scientifiche che avvalorano le loro tesi.

Il laboratorio di Photovoice è stato un’opportunità per i partecipanti di esplorare e comunicare le proprie emozioni, di dare voce alle preoccupazioni collettive e di promuovere una maggiore consapevolezza dell’eco ansia come fenomeno sociale. Allo stesso tempo, questo laboratorio ha offerto un ambiente di supporto e condivisione, consentendo agli studenti di affrontare insieme le sfide e di trovare strategie per affrontare l’eco ansia in modo più positivo.

Ci auguriamo che attraverso il nostro laboratorio di Photovoice, possiamo contribuire a sensibilizzare la comunità sull’importanza di affrontare l’eco ansia, promuovendo un dialogo aperto e inclusivo su questi temi cruciali. Insieme, possiamo lavorare verso soluzioni sostenibili per un futuro migliore per il nostro pianeta e per noi stessi.

Un ringraziamento speciale va a tutti i partecipanti del laboratorio, che con il loro impegno e la loro creatività hanno reso possibile questa esperienza unica e agli organizzatori della Scuola del Mediterraneo, che ancora una volta hanno mostrato lungimiranza e un approccio multidisciplinare fondamentale per le tematiche trattate.

Benvenuti al laboratorio di Photovoice sulla tematica dell’eco ansia. Buona visione e buon ascolto!

LE IMMAGINI

DEI PARTECIPANTI AL LABORATORIO

SOLASTALGIA

Arianna Atzeni

RIFIUTATI URBANI

TEMATICA

SOLASTALGIA

TIPOLOGIA

Negativa

DIDASCALIA

"Vedi, Anna, io vado e vengo da Roma, e questa è casa mia, ma non è più la MIA casa; tutto è cambiato".

La solastalgia, combinazione della parola latina solacium (conforto) e della radice greca - algia (dolore), è un neologismo coniato nel 2003 dal filosofo australiano Glenn Albrecht. È un particolare stato emotivo che si manifesta quando il proprio ambiente viene alterato da mutamenti repentini che esulano dal nostro controllo. "È un tipo di nostalgia di casa o malinconia che provi quando sei a casa e il tuo ambiente familiare sta cambiando intorno a te in modi che ritieni profondamente negativi", ha spiegato Albrecht.

Il problema dei rifiuti urbani non correttamente gestiti lascia un senso di rabbia, sconforto, impotenza e insicurezza nei cittadini; il senso di vivere la città, di viverla anche insieme a chi vive nella tua stessa strada, viene meno, si perdono le abitudini di una volta e ci si sente "stranieri" a casa propria.



MOSTRA DE TAGLI

UNA GOCCIA IN UN MARE DI RIFIUTI

TEMATICA

SOLASTALGIA

TIPOLOGIA

Positiva

DIDASCALIA

I rifiuti urbani prodotti in Italia sono più di 30 milioni di tonnellate. Una mole spaventosa che impatta sulla città, su i suoi abitanti e che lascia un'impronta profonda di Co2 nell'ambiente in cui si vive. La corretta gestione dei rifiuti, specialmente in una grande città, è importantissima; un posto piacevole dove vivere ci fa sentire bene e ci fa sentire sicuri. Per migliorare la situazione, si sta, ad esempio, cercando di incentivare le cittadinanza al riciclo. A Roma, l'Amministrazione Capitolina ha avviato nel 2019 una campagna finalizzata alla raccolta e al riciclo delle bottiglie di plastica in PET. L'iniziativa "+Ricicli +Viaggi" permette di accumulare un bonus per ogni bottiglia riciclata spendibile poi per l'acquisto di titoli di viaggio. Ad oggi, sono presenti 8 macchine mangia bottiglie posizionate in alcune stazioni della metropolitana.



MOSTRA DETTAGLI

SMART BINS

TEMATICA

SOLASTALGIA

TIPOLOGIA

Propositiva

DIDASCALIA

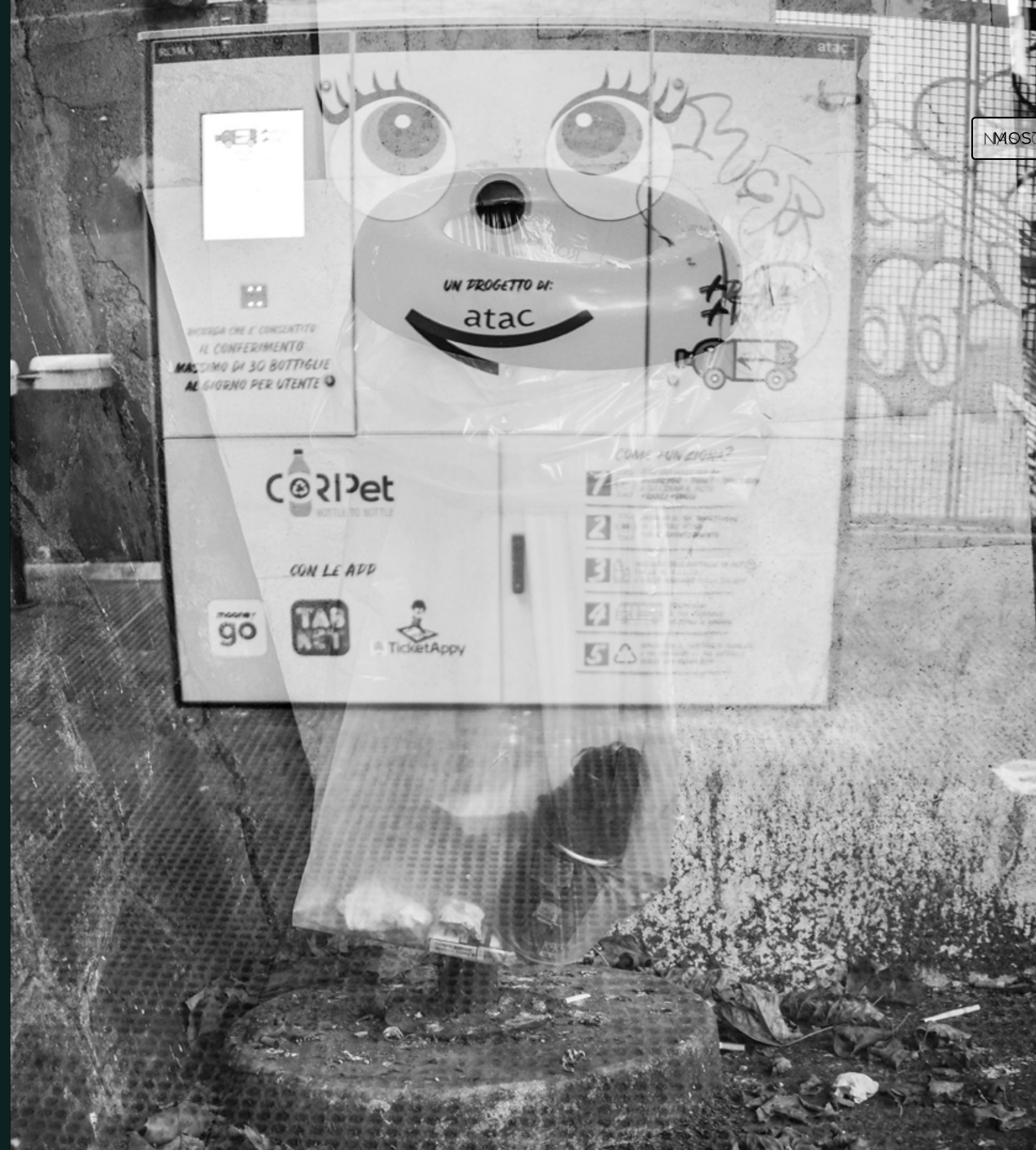
L'idea sarebbe quella di mettere in atto un progetto capillare per la completa sostituzione dei cestini da strada "tradizionali" con cestini "intelligenti". Gli "smart bins" sono raccoglitori alimentati a energia solare, sono dotati di un sistema di AI in grado di differenziare i rifiuti, ed inoltre, compattando carta e plastica, riescono a ridurre il volume dei rifiuti introdotti. Gli smart bins, infine, grazie ad un sensore, sono in grado di comunicare con i centri di raccolta così da ottimizzare gli svuotamenti e abbattere i costi di gestione. Gli "smart bins" che ho pensato per questo progetto, allo stesso tempo, dovrebbero essere anche dotati della fondamentale funzione "incentivante". Tramite un App o un QR code, quindi, chiunque getti la spazzatura nello smart bin dovrebbe ricevere un piccolo rimborso, spendibile, ad esempio, per fare la spesa, oppure per viaggiare sui mezzi pubblici, una forma di ricompensa che dovrebbe essere destinata non solo ai residenti, ma anche ai tutti i turisti.

Iniziative come questa permettono il cittadino di sentirsi utile per aver contribuito a rendere la sua città più vivibile e al contempo ottenere un riconoscimento per le azioni virtuose.

Esempi di smart bin già in uso:

<https://www.fnbin.fi/en/smart-bins/37-smart-bin-city-solar>

<https://www.bine.world/>



MOSTRA DETAGLI

Cosa resta della verità quando
l'unico scopo è arrivare per primi?

BENEDETTO TESTA

L'ORDINE DEL DISCORSO

TEMATICA

Cosa resta della verità quando l'unico scopo è arrivare per primi?

TIPOLOGIA

Negativa

DIDASCALIA

È una tendenza tipicamente umana, quella di non curare attentamente la provenienza delle nostre fonti, la verità passa così in secondo piano, favorendo ciò che fortifica la propria regola generale. Ciascun quotidiano conosce perfettamente quella dei propri lettori, accomunati dalla propensione a non voler mai cambiare immaginario, poiché ascoltare più "campane" presupporrebbe l'accettazione delle proprie incertezze. Un forte radicamento della pigrizia può condurre all'impossibilità di notare come sia sempre preferita la fonte più vicina a ciò che vogliamo confermare, rispetto a ciò che di nuovo vogliamo apprendere.

Tutto ciò può condurre a una sensazione di smarrimento, confusione, che consequenzialmente se non risolte conducono a stati di ansia, rabbia e/o depressione.

MOSTRA DEI TAGLI



CONTRO GLI ECCEZIONALISMI

TEMATICA

Cosa resta della verità quando l'unico scopo è arrivare per primi?

TIPOLOGIA

Positiva

DIDASCALIA

L'infinità di fonti con cui oggi ci si può documentare, se da un lato aumenta la possibilità di sentirsi smarriti di fronte all'eterogeneità tramite cui lo stesso evento può esser raccontato da diverse voci, dall'altro può far sbocciare negli individui la consapevolezza che se alcune informazioni sono senz'altro condizionate da interessi economici e politici, ci saranno inevitabilmente molte fonti che al contrario non sono veicolate da alcun interesse, se non quello per la verità. Esse vengono riconosciute per la totale imparzialità (cui si lega un'assenza di sensazionalismo) con cui vengono esposti i fatti, per la tendenza a non riconoscere tutta la ragione (o tutto il torto) sempre alla medesima parte, a priori, cercando invece di valutare caso per caso, senza cadere negli eccezionalismi ed evitando dunque di catastrofizzare o sminuire alcunché.

MOSTRA DETTAGLI



PER UN'UMANITÀ PIÙ EMPATICA

TEMATICA

Cosa resta della verità quando l'unico scopo è arrivare per primi?

TIPOLOGIA

Propositiva

DIDASCALIA

Per evitare ciò, le migliori armi a nostra disposizione sono l'educazione e la conoscenza. La prima senza la seconda può condurre al timore e all'eccessiva riverenza, la seconda senza la prima può portare a pensare che ci sia sempre un punto d'arrivo del sapere. Esso è invece in continuo mutamento ed è solo tramite l'incontro di questi due poli che si potrà arrivare a capire che, in fondo, si tratta di un compito infinito, che nega una conoscenza più elevata e buona a priori. Tale compito è bene che venga trasmesso ai più giovani sin da subito per mano delle figure di riferimento (genitoriali e non), in quanto è nei primissimi anni che la curiosità è maggiore e la mente è più malleabile. Sarà in quei momenti che andrà trasmessa quella sana volontà di abbracciare ciò che è più diverso e lontano dai nostri mondi. Sarà in quel momento che potremo davvero ambire ad un'umanità più empatica, più consapevole, senza farci sopraffare dalla sovraesposizione mediatica e limitando di molto tutte quelle reazioni psicologiche invalidanti come ansia, paura del futuro e depressione.

MOSTRA DETTAGLI



Fragilità mentale ed Ecoansia

BIANCA TRIOLO

L'IMPATTO DELLE NOTIZIE SULLA SALUTE MENTALE

TEMATICA

Fragilità mentale ed Ecoansia

TIPOLOGIA

Negativa

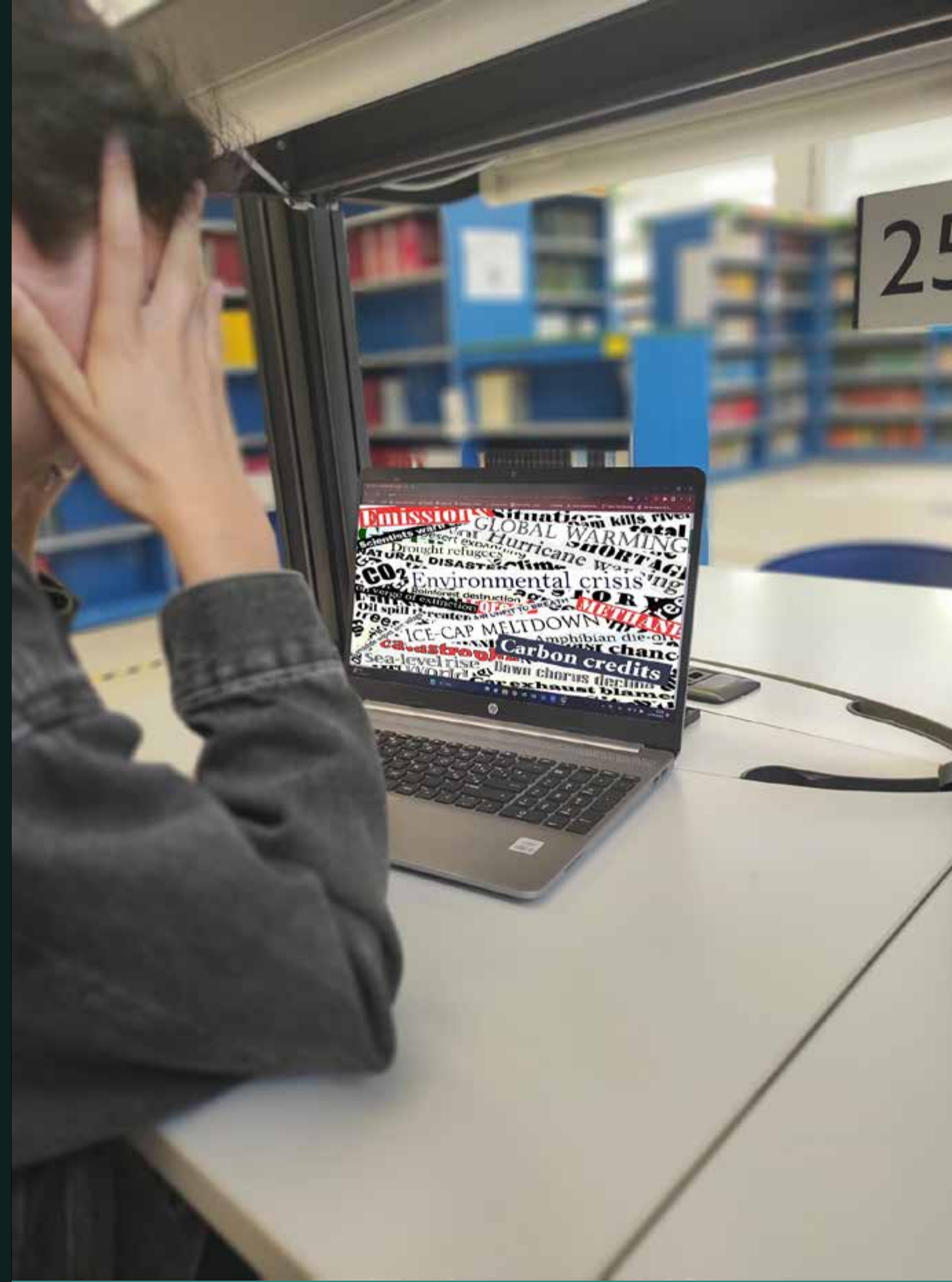
DIDASCALIA

Lo stato di ansia generato dalla crisi socio-ambientale e dai suoi effetti, sia attuali che possibili (ecoansia) può essere ulteriormente alimentato dalla moltitudine di informazioni a cui siamo esposti ogni giorno. A questa sono associati sintomi che includono attacchi di panico, insonnia, e pensieri ossessivi. L'impatto sulla salute mentale si articola infatti in varie espressioni: reazioni di stress; problemi di salute fisica generati dallo stress; relazioni sociali tese; senso di impotenza, paura, rabbia, dolore. L'ecoansia può andare anche a colpire negativamente soggetti che vivono già una condizione mentale patologica preesistente, che diventano così soggetti maggiormente a rischio.

Fonti:

Definizione Ecoansia, Treccani https://www.treccani.it/vocabolario/neo-ecoansia_%28Neologismi%29/

Mental health and climate change: policy brief, World Health Organization 2022 <file:///C:/Users/Utente/Downloads/9789240045125-eng.pdf>



MOSTRA DEI TAGGLI

RICHIESTA DI AIUTO

TEMATICA

Fragilità mentale ed Ecoansia

TIPOLOGIA

Positiva

DIDASCALIA

Un primo modo che abbiamo a disposizione per mitigare questo stato è chiedere aiuto, tramite sportelli di ascolto, gruppi di Auto Aiuto e sostegno che possono operare come una "prima assistenza": questo aiuterà la persona a diminuire il senso di solitudine e gestire le emozioni che sta provando e, dove necessario, ad essere indirizzata verso un trattamento terapeutico specifico (in caso di disturbi più gravi). Nello spazio del gruppo, in particolare, è possibile esprimere il proprio sentire individuale, la propria indignazione, paura e incertezza e, dandogli voce, diminuire il senso di isolamento provato: viene così a crearsi uno spazio sicuro e di non giudizio in cui sentirsi accolti e a cui poter fare riferimento. In sede terapeutica invece la persona può sviluppare una visione realistica delle cose, imparando a dare potere all'agire individuale e cercando di imparare a gestire e contestualizzare i sintomi che lo stato di ecoansia comporta.

Link utili:

Supporto psicologico Croce Rossa italiana <https://cri.it/supporto-psicologico/>

Sportello di ascolto gratuito, V Municipio Roma <https://www.associazionefortuna.com/sportello-di-ascolto-gratuito>

MOSTRA DETTAGLI



LA NATURA STESSA COME TERAPIA

TEMATICA

Fragilità mentale ed Ecoansia

TIPOLOGIA

Propositiva

DIDASCALIA

“Remembering to take the small opportunities and soaking up longer times when possible can help your mind, body, and spirit.” – Eileen Anderson

Un ulteriore elemento che può essere integrato in questo percorso di cura è il contatto con la natura. Studi recenti infatti, hanno dimostrato che il contatto con spazi naturali (green and blue spaces) ha un effetto estremamente benefico sull'equilibrio psicofisico umano. L'esposizione a foreste, parchi, giardini e coste sembra in grado di mitigare l'impatto psicologico del cambiamento climatico e creare luoghi di interazione o per diminuire lo stress della giornata. Questo ruolo della natura si articola in varie modalità:

- Forest bathing: una pratica giapponese, che consiste nel camminare e prestare attenzione allo spazio che ci circonda. Nata sia come antidoto contro il burnout del boom tecnologico sia per ispirare le persone a ricreare una connessione con le foreste (per spingerle a proteggerle), si è dimostrata efficace nella riduzione della pressione del sangue, nell'alleviare i sintomi depressivi e migliorare generalmente la salute mentale;

[MOSTRA DETAGLI](#)



- L'osservazione di frattali naturali induce l'attività di onde alpha nel cervello, che sono caratteristiche di uno stato di veglia e riposo mentale, con un'attenzione internalizzata.

- L'esposizione a suoni naturali (animali, vento, onde, pioggia) viene associata a una riduzione dello stress e un miglioramento dell'umore

- L'assenza di traffico e rumori, unita alle qualità degli spazi verdi, promuove la mindfulness e interrompe pensieri dannosi.

- Inalare composti organici volatili, come il limonene e il pinene, può diminuire la fatica mentale, indurre rilassamento e migliorare performance cognitiva e umore.

- Anche laddove non è possibile entrare direttamente in spazi verdi, incrementare elementi naturali, come piante o fotografie di paesaggi o elementi naturali oppure aromi del mondo naturale, negli spazi chiusi.

Potrebbe quindi essere utile, come ulteriore elemento di riduzione dell'ecoansia, una reintroduzione nella natura stessa, che può essere riapprocciata e rappresentata, oltre che come l'oggetto che è vittima del cambiamento climatico, anche come uno spazio di cura per l'essere umano. A questo si può aggiungere l'inserimento di elementi naturali negli edifici e nelle abitazioni, per cercare di diffondere gli effetti benefici anche a coloro che non hanno facile accesso a zone verdi. Inoltre si potrebbe aumentare la presenza di aree verdi e facilitare il più possibile l'accesso a queste ultime.

Fonti:

S. Colino, Nature really is good medicine. Science can explain why, National Geographic, 2023
<https://www.nationalgeographic.com/premium/article/power-blue-green-spaces-health-well-being-mental-health>

Eco-Ansia. Dall'Eco-anger
all'attivismo comunitario

CHIARA PARLANTI

L'ECO-RABBIA COME EMOZIONE TRANS- GENERAZIONALE

TEMATICA

Eco-Ansia. Dall'Eco-anger all'attivismo co-
munitario

TIPOLOGIA

Negativa

DIDASCALIA

“Oltre alla rabbia, il senso di grande dolore
nell'apprendere di essere parte della generazione RE-
SPONSABILE, non permette di vedere altrimenti che il
nero che ci inghiotte tutti.”

(Agnese, 79 anni. Nonna e insegnante in pen-
sione)

Il cambiamento climatico genera sentimenti di rabbia nelle per-
sone di diversa accezione: dalla rabbia per sentire il peso di una
situazione non creata dai giovani, alla rabbia derivante da un
senso di colpa legato principalmente al sentimento di “non aver
fatto abbastanza” per evitare la situazione attuale.

MOSTRA DEI TAGLI



Sviluppare atteggiamenti di consapevolezza nei riguardi delle differenti emozioni è fondamentale. In questo quadro, riconoscere la funzionalità delle emozioni negative stesse è imprescindibile, al fine di una corretta comprensione e rivalutazione delle emozioni ecologiche e della più generale ansia-ecologica.

Gli esperti raccomandano di sviluppare una maggiore consapevolezza emotiva. Ciò richiede sforzi pratici, così da riconoscere l'importanza dei modi in cui la politica culturale delle emozioni e altre dinamiche emotive sociali influenzano il proprio sé e, di conseguenza, le relazioni con la propria comunità.

È chiaro che può esserci spazio per l'azione e l'attivismo in risposta alla rabbia ecologica, ma va notato anche che la rabbia non necessariamente si trasforma in azione. Studi recenti evidenziano la probabilità che l'azione partecipata dipenda dalla fonte da cui il sentimento di rabbia scaturisce. Si ritiene, pertanto, che la rabbia orienti l'azione verso le possibili soluzioni atte a destituire il senso di ingiustizia provato, e quindi le percezioni di chi ha subito l'ingiustizia

L'EDUCAZIONE È IMPEGNO CIVILE E PARTECIPAZIONE ATTIVA

TEMATICA

Eco-Ansia. Dall'Eco-anger all'attivismo comunitario

TIPOLOGIA

Propositiva

DIDASCALIA

«Serve un incrollabile ottimismo per essere ambientalisti. Bisogna essere convinti di poter fare la differenza. Altrimenti perché provarci?».

Edith Widder, Oceanografa e autrice di *Sotto la soglia delle tenebre* (2022)

«Occorre l'ottimismo della volontà quando il pessimismo della ragione non può essere ignorato».

Giorgio Parisi, Premio Nobel per la Fisica (2021)

«É di fondamentale importanza poter accedere a una corretta informazione circa le tematiche ambientali e conoscere gli strumenti necessari per attutirne il contraccolpo emotivo: la consapevolezza è cruciale per affrontare la paura e agire nel modo giusto per mitigare il riscaldamento globale e limitare i danni.

[MOSTRA DETTAGLI](#)



Occorre promuovere l'educazione e la formazione - oltre alla sensibilizzazione alle emergenze climatiche-. Spiegare cosa può essere concretamente fatto dai singoli cittadini, quali comportamenti si possono adottare per ridurre le emissioni o limitare l'inquinamento dei mari permette di contrapporre al senso di impotenza una percezione di speranza. Rendersi attivi a livello locale, presso la propria piccola comunità, promuovendo la corretta informazione e insegnando pratiche di risparmio e uso consapevole delle risorse anche ai più piccoli, mediante attività di gioco e partecipazione, può contribuire ad un miglioramento delle condizioni psico-fisiche, facendoci sentire meno impotenti e riducendo il senso di colpevolezza.

Bibliografia

- Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z. & Walker, I. (2021). From anger to action: Differential impact of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and well-being. *The Journal of Climate Change and Health*, <https://doi.org/10.1016/j.jocl.2021.100003> (Link)
 - Pihkala, Panu. 2020. "Eco-Anxiety and Environmental Education" *Sustainability* 12, no. 23: 10149. <https://doi.org/10.3390/su122310149>
 - Regina, S. (2023), L'ecoansia da crisi climatica, Zanichelli, Aula di Scienze <https://aulascienze.scuola.zanichelli.it/multimedia-scienze/come-te-lo-spiego-scienze/ecoansia-crisi-climatica>
 - <https://psychology.org.au/for-the-public/psychology-topics/climate-change-psychology/coping-with-climate-change-distress>
-

Strength of Vulnerability

CHIARA RUSCIO

UNA FORMICA NELL'UNIVERSO

[MOSTRA DEI TAGLI](#)

TEMATICA

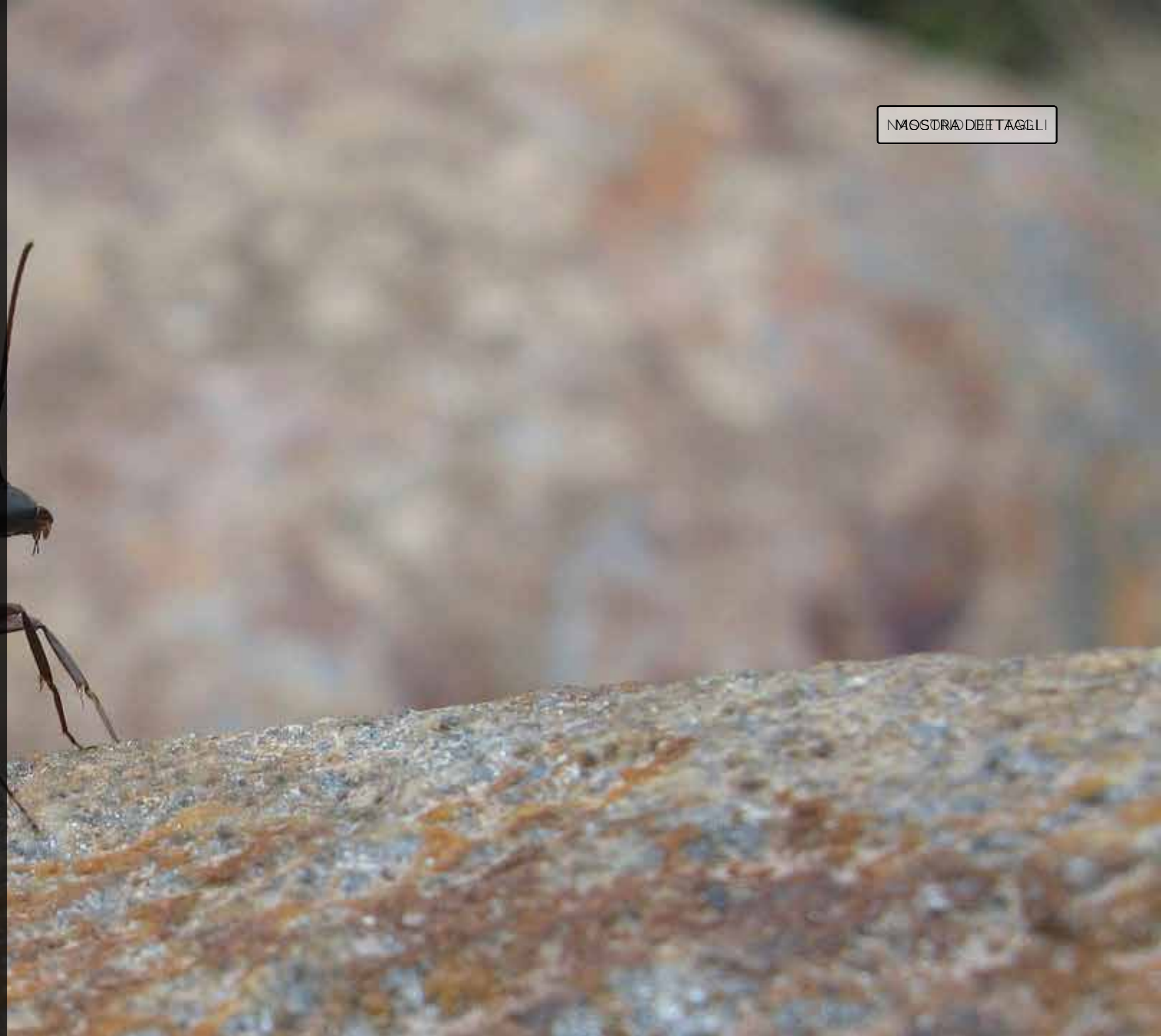
Strength of Vulnerability

TIPOLOGIA

Negativa

DIDASCALIA

Di fronte a fenomeni di vastissima portata come quelli indotti dal cambiamento climatico, capita spesso di sentirsi sopraffatti, desolati, oppure indifferenti e desensibilizzati. Altra sensazione piuttosto diffusa è quella dell'impotenza, dell'irrelevanza, dell'insignificanza. Negli ultimi anni, infatti, si è assistito ad un incremento di persone giovani che, a causa dei disagi di questo tipo, si isolano e si chiudono non solo in se stessi ma anche nella propria stanza. Si tratta del fenomeno degli Hikokomori. Ed anche davanti alle catastrofi naturali, ma anche ai mutamenti apparentemente marginali che il cambiamento climatico comporta, ci percepiamo piccoli, fragili e inutili. Può succedere a chiunque di fronte a queste mutazioni di reagire psicologicamente come accade nella condizione di hikokomori. Allora, capita un po' di sentirci come quella formica nella foto: così minuscoli e irrilevanti, che basterebbe un nonnulla a schiacciarcì. Perché effettivamente è così: ci crediamo i padroni dell'universo, quando l'Olocene - da cui l'Antropocene - non è che una microscopica parentesi di stabilità su questo pianeta, che da sempre è stato attraversato da fenomeni naturali estremi.



INTERDIPENDENZA E COOPERAZIONE

[MOSTRA DETAGLI](#)

TEMATICA

Strength of Vulnerability

TIPOLOGIA

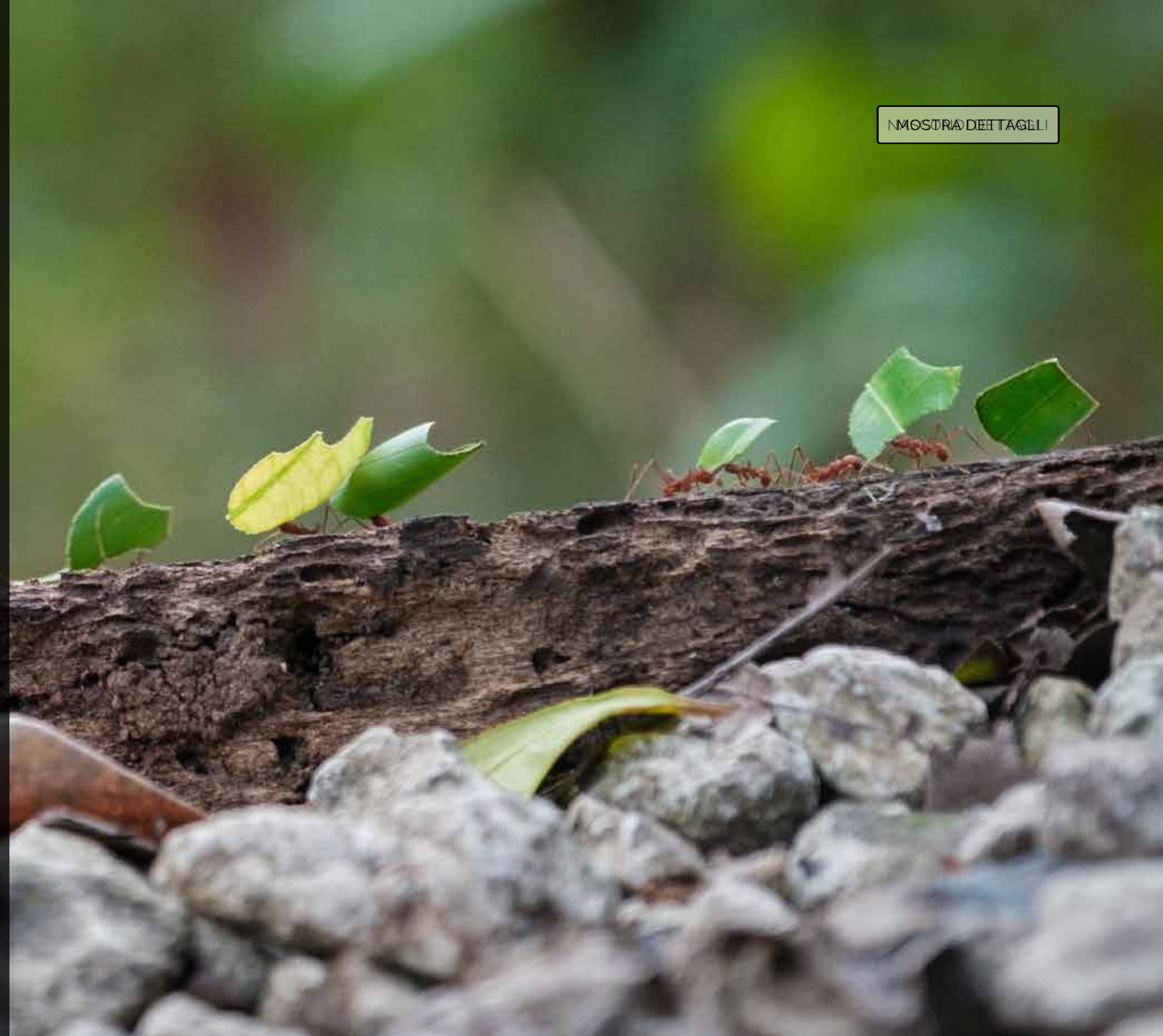
Positiva

Prendere coscienza delle proprie vulnerabilità - e legittimarle - soprattutto come singolo individuo, non è sempre semplice; a maggior ragione in una società che incentiva e premia la competizione e la performance sempre e comunque.

Per questo, tale consapevolezza potrebbe rivelarsi incredibilmente liberatoria.

Ma soprattutto, conoscere le nostre vulnerabilità potrebbe poi farci comprendere quanto interdipendiamo gli uni dagli altri, così come la nostra esistenza dipende da ciò che abbiamo imparato a chiamare natura. Pertanto, se riuscissimo a riscoprire nell'altro la fiducia e a vederlo come una fonte di supporto, sarebbe molto più semplice anche confrontarsi, condividere, collaborare, cooperare, aiutare, agire per degli obiettivi comuni.

E così, raggiungere insieme dei traguardi che da soli, nella nostra stanza, ci sembrerebbero inconcepibili, utopici, lontani. Meravigliandoci, forse, della forza che abbiamo saputo sprigionare, così come ci meravigliamo quando vediamo delle formiche compiere delle imprese ai nostri occhi, titaniche.



INSIEME POSSIAMO ESSERE GRANDI

TEMATICA

Strength of Vulnerability

TIPOLOGIA

Propositiva

Raggiungere delle reti di persone - associazioni, fondazioni, network, piattaforme ecc.. - che ragionano, si confrontano e agiscono su queste tematiche potrebbe essere fondamentale per apportare dei cambiamenti concreti e raggiungere determinati obiettivi.

Parlando inoltre di salute psicofisica, ciò aiuterebbe a condividere il carico mentale che, purtroppo, l'ecoansia genera, consentendo di canalizzare in maniera sana, creativa e propositiva le proprie energie.

Infatti, percorsi di questo tipo aiuterebbero a ritrovare il senso - anche quello di comunità - che sempre più persone sembrano perdere in questa società individualista e insostenibile, che li porta troppe volte a situazioni depressive, ansiogene e a gesti disperati.

A proposito dei casi di Hikikomori, tale fenomeno potrebbe essere arginato tramite l'implementazione di software in grado di intercettare, se non prevenire e soccorrere, persone in questo stato; diventa inoltre fondamentale attivare una serie di campagne di sensibilizzazione rivolte alle comunità per comprendere, percepire e saper intervenire in situazioni del genere.

[MOSTRA DETTAGLI](#)



ECOANSIA

DAVIDE DE LILLIS

ESAURIMENTO

TEMATICA

ECOANSIA

TIPOLOGIA

Negativa

DIDASCALIA

L'esposizione costante a notizie catastrofiche sul cambiamento climatico può

generare un profondo senso di impotenza. Realtà ed immaginazione possono combinarsi nella

creazione di scenari apocalittici dai quali sembra non esserci via di scampo. Questa è una delle

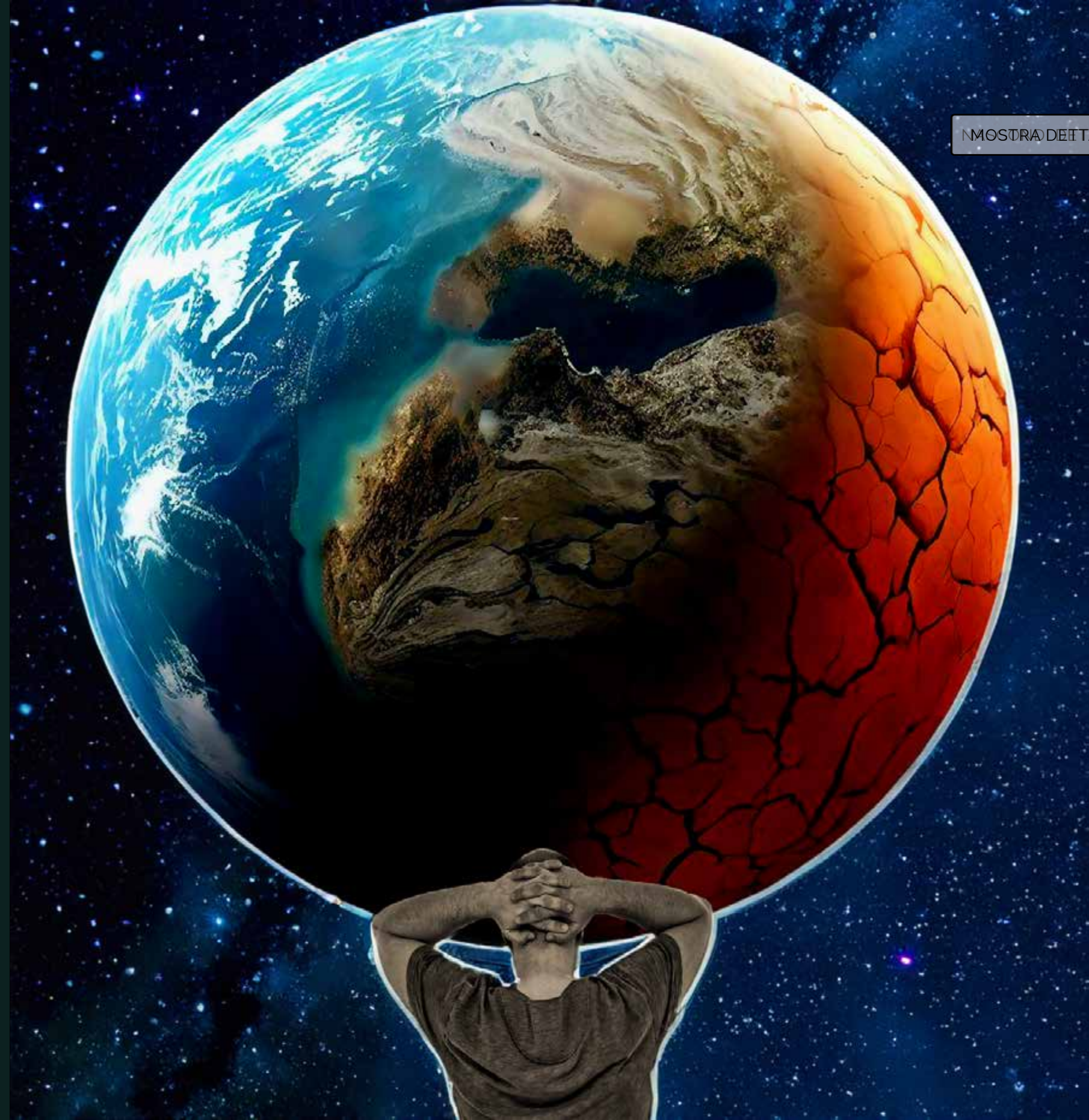
maniere in cui può manifestarsi l'ecoansia.

(Mental health and Climate Change: Policy Brief 2022

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240045125>)

collage fotografico: fonte immagini pixabay.com

MOSTRA DETTAGLI



RECUPERO

MOSTRA DETAGLI

TEMATICA

ECOANSIA

TIPOLOGIA

Positiva

DIDASCALIA

Prendersi una pausa dallo stress provocato da notizie catastrofiche è un modo per prevenire l'esaurimento. Ci aiuterà a ritrovare l'energia ed il tempo per capire quali cose possiamo controllare e come possiamo generare un impatto positivo.

Alcune pratiche utili per il recupero: staccare per qualche ora TV, social media e radio; praticare attività sportiva; Yoga e Mindfulness; camminate ed immersioni nella natura.

(Australian Psychological Society <https://psychology.org.au/for-the-public/psychology->

[topics/climate-change-psychology/coping-with-climate-change-distress](https://psychology.org.au/for-the-public/psychology-topics/climate-change-psychology/coping-with-climate-change-distress))

Credit foto: Stacey Colino/National Geographic



AZIONE

ECOANSIA

Propositiva

La nostra ansia per l'ambiente può diventare motore di azione. Ci sono diverse istituzioni e associazioni internazionali che ci aiutano a capire come ridurre il nostro impatto ambientale. Individuare tra le azioni suggerite quelle alla nostra portata è un primo passo.

ENERGY POVERTY ADVISORY HUB https://energy-poverty.ec.europa.eu/discover/epah-atlas_en

UN <https://www.un.org/en/actnow/ten-actions>

Connetterci con altre persone che condividono le nostre preoccupazioni può aiutarci ad ottenere una valutazione realistica, generare immaginari alternativi alla catastrofe e offrirci supporto sociale per intraprendere azioni a favore dell'ambiente.

GREEN PEACE <https://www.greenpeace.org/italy/attivati/volontariato-e-attivismo/>

CAMPI VOLONTARIATO WWF <https://www.wwf.it/cosa-puoi-fare-tu/partecipa/campi-di-volontariato/>

ENEA.IT guida alle comunità energetiche in Italia

https://www.enea.it/it/seguici/pubblicazioni/pdf-volumi/2020/guida_comunita-energetiche.pdf

Fonte foto: pixabay.com

TEMATICA

TIPOLOGIA

DIDASCALIA



MOSTRA DETAGLI

SOLASTALGIA

DAVIDE E GIOIA SILI

SOFFRIRE CON L'AMBIENTE

TEMATICA

SOLASTALGIA

TIPOLOGIA

Negativa

DIDASCALIA

I disastri ambientali sono sempre più drammatici e la natura, dimora di tutti i viventi, è minata. L'essere umano, allo stesso tempo origine e vittima di questi drastici cambiamenti, rischia di imbattersi in un senso di disagio profondo. Un albero che cade, dunque, lascia emergere un senso di vuoto per aver perso qualcosa di importante.

[MOSTRA DETTAGLI](#)



LA FORZA DELLA NATURA

TEMATICA

SOLASTALGIA

TIPOLOGIA

Positiva

DIDASCALIA

Eppure, muovendo più in là lo sguardo, ecco un albero rigoglioso. Così, nella convinzione che la natura sia l'unica a poter salvare l'umano dalla propria violenza distruttiva, ci si accorge della sua forza positiva e della sua presenza ben radicata nel pianeta.

MOSTRA DETAGLI



IN PRIMA LINEA

TEMATICA

SOLASTALGIA

TIPOLOGIA

Propositiva

DIDASCALIA

Occorre allora impegnarsi in prima linea: piantare alberi e prendersi cura dell'ambiente costituisce una soluzione efficace per evitare di subire gli eventi, affrontando in maniera costruttiva lo stato di ansia causato dalla solastalgia.

[MOSTRA DETTAGLI](#)



CONVIVENZE URBANE

TEMATICA

REAZIONI

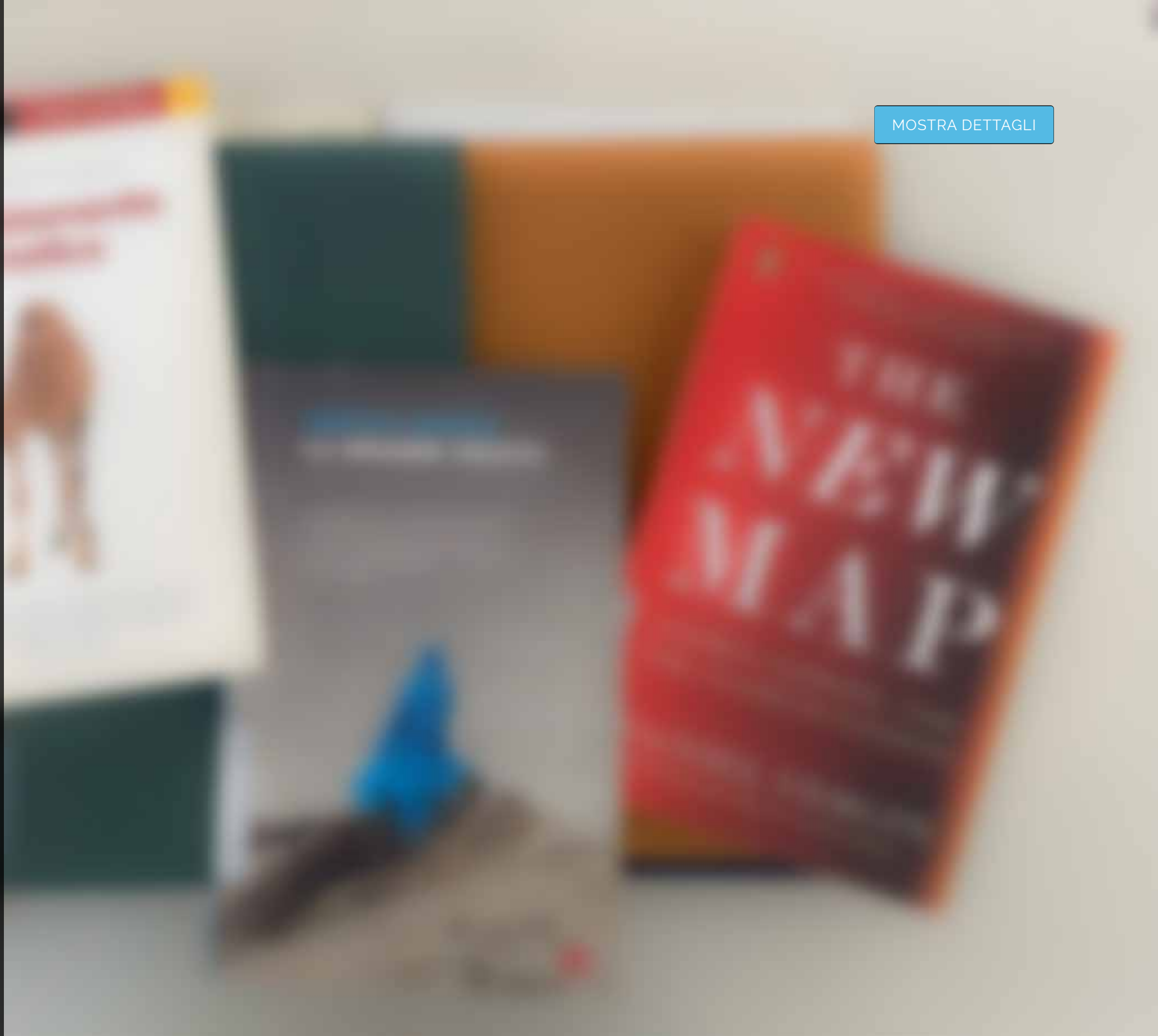
TIPOLOGIA

Negativa

DIDASCALIA

La comunità scientifica ha dimostrato efficacemente l'esistenza del cambiamento climatico e della responsabilità umana nel processo di alterazione del pianeta. Tuttavia una porzione di popolazione nega l'evidenza scientifica, sostenendo che il cambiamento climatico non esista. Se da un lato alcuni soggetti sono chiaramente spinti alla bolla negazionista per preservare i loro interessi politici ed economici, dall'altro è evidente che in diversi casi sia una risposta all'ansia che il cambiamento climatico genera in loro. In tal senso, il negazionismo è un meccanismo di difesa che il soggetto mette in atto per "proteggersi" dal cambiamento. Il negazionista, ponendosi al di fuori del confronto scientifico, non applica alle sue tesi lo stesso rigore critico utilizzato per le idee altrui e attiva un atteggiamento miope e superficiale.

[MOSTRA DETTAGLI](#)



LUOGHI DI INCONTRO

TEMATICA

REAZIONI

TIPOLOGIA

Positiva

DIDASCALIA

Per attivare un percorso di consapevolezza, può essere utile confrontarsi con esperti che possono guidare la persona verso la comprensione del meccanismo di difesa messo in atto. Può inoltre essere fruttuoso conoscere le tattiche che il negazionismo climatico mette in campo per screditare la ricerca scientifica. John Cook, scienziato cognitivo e fondatore del sito web skepticalscience.com ha individuato i punti salienti della strategia negazionista: utilizza falsi esperti, errori logici, aspettative irrealizzabili, teorie del complotto (intendere il cambiamento climatico come frutto di un piano malvagio) e il "cherry picking" o teoria dell'auto-avveramento (raccogliere le notizie necessarie a supportare una certa teoria, come fossero le "ciliegie migliori", ignorando quelle contrarie).

[MOSTRA DETTAGLI](#)



VISIONE DI SIMBIOSI

REAZIONI

Propositiva

Per evitare meccanismi di rimozione e per non farsi sopraffare dall'eco-ansia, è importante sensibilizzare sul tema ambientale e sul contrasto al cambiamento climatico. Le istituzioni scolastiche dovrebbero inserire stabilmente pratiche laboratoriali strutturate per stimolare un apprendimento attivo che permetta agli studenti e alle studentesse un confronto costante sulle tematiche attuali. Una metodologia didattica di gruppo coinvolgente e finalizzata all'apprendimento concettuale e all'educazione emotiva è quella del Circle time: ragazzi e ragazze prendono la parola a turno, seguendo la disposizione circolare dei posti. Evitando la didattica frontale, i giovani possono sollevare dibattiti generativi e spazi aperti di confronto. Questa metodologia, affinché risulti uno strumento efficace, deve essere reiterata con cadenze temporali prestabilite. È quindi fondamentale inserire all'interno dell'orario curricolare delle ore completamente destinate a tali pratiche.

TEMATICA

TIPOLOGIA

DIDASCALIA



MOSTRA DEI TAGLI

LA DIFFICOLTÀ DI RESPIRARE: IL NON DIALOGO

TEMATICA

Eco ansia: uno dei frutti del mancato dialogo tra nuove generazioni e adulti

TIPOLOGIA

Negativa

DIDASCALIA

La società italiana è spaccata, incapace di attuare un dialogo intergenerazionale continuativo, trasparente e proficuo. Le azioni dei più giovani sono spesso considerate semplici atti di maleducazione e vandalismo. Diversamente le nuove generazioni stanno portando avanti con serietà e determinazione una lotta per la parola, per esprimere esigenze, paure, idee. Una lotta che proprio perché incompresa dagli adulti riafferma la sua necessità.

Questo gap comunicativo generazionale porta al proliferare di emozioni e sentimenti di impotenza, rabbia, impossibilità di espressione che possono sfociare in comportamenti controproducenti. Il giovane sente tutto il carico del cambiamento climatico su di sé, anche se causato dai comportamenti non ambientali degli ultimi decenni, e non trova supporto o guida dai più grandi creando un circolo vizioso di non comunicazione.

[MOSTRA DETTAGLI](#)



COMUNICAZIONE INTERGENERAZIONALE ROSSOSCOIATTOLO

TEMATICA

Eco ansia: uno dei frutti del mancato dialogo tra nuove generazioni e adulti

TIPOLOGIA

Positiva

DIDASCALIA

E mentre sono in molti a definire le nuove generazioni con attributi negativi ed etichette tanti altri hanno capito l'importanza di lavorare con loro e per loro. Imparando al fianco dei più giovani quanto ancora c'è da imparare e trasmettendo la propria esperienza. Il dialogo intergenerazionale proposto e attuato con costanza da molte realtà sociali, quali ad esempio lo scoutismo, pone sullo stesso piano di dignità bambini, giovani e adulti, dando vita a un modello di collaborazione continuo rivolto a un futuro arricchito da ogni identità.

[MOSTRA DETTAGLI](#)



DA UN "NON DIALOGO" UNIDIREZIONALE A UN CONFRONTO

TEMATICA

Eco ansia: uno dei frutti del mancato dialogo tra nuove generazioni e adulti

TIPOLOGIA

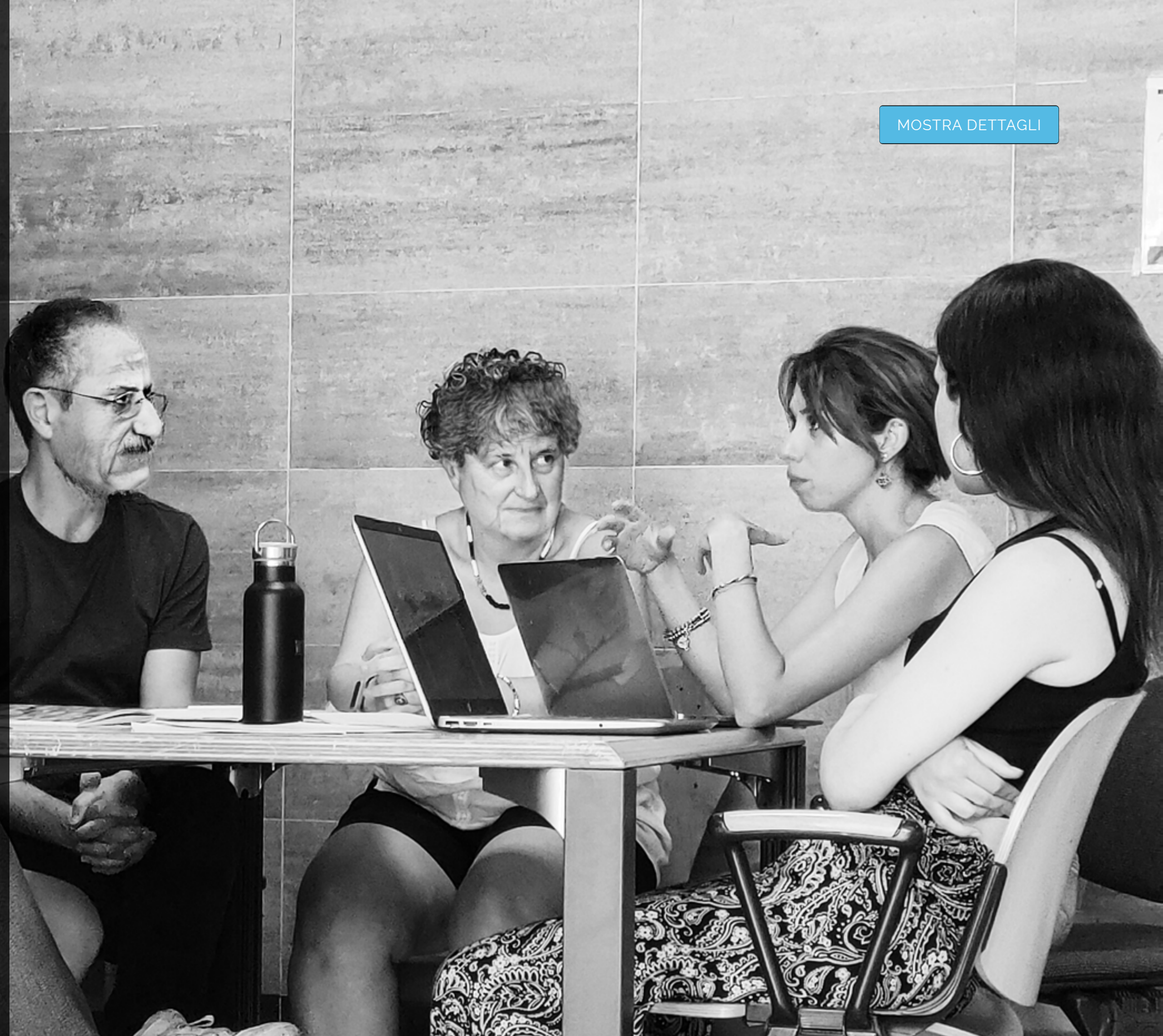
Propositiva

DIDASCALIA

"Nelle più recenti rilevazioni condotte da Eurobarometro su iniziativa del parlamento Ue è emerso come i giovani europei considerino l'ambiente una delle principali priorità per le politiche pubbliche dei prossimi anni." Lo stato italiano in parte ha colto la volontà di partecipazione dei giovani in merito alle tematiche ambientali, creando uno spazio di dialogo attraverso il Dipartimento per le Politiche Giovanili e il Servizio Civile Universale. Ma considerando che circa il 44% delle ragazze e dei ragazzi italiani (più della media dei coetanei Ue, che si attesta attorno al 39%), vede nella tutela ambientale e nel contrasto ai cambiamenti climatici una delle principali priorità del Paese, il dialogo con le nuove generazioni non dovrebbe essere limitato ad apposite iniziative o momenti dedicati. Anzi dovrebbe essere caratterizzato da un continuo scambio di punti di vista riguardo ogni tematica attuale e futura. L'obiettivo da raggiungere è la creazione di tavoli di lavoro eterogenei che sappiano trarre valore dalle differenze, dalle idee e dalle risorse di ognuno, per trasformare manifestazioni non proficue di dissenso in azioni costruttive.

<https://www.openpolis.it/limpegno-dei-giovani-per-lambiente/>

MOSTRA DETTAGLI



MA QUANTO È BELLO ANDARE IN GIRO

VALERIO RENZONI

A ROMA L'INQUINAMENTO NON VA IN VACANZA

TEMATICA

MA QUANTO È BELLO ANDARE IN GIRO

TIPOLOGIA

Negativa

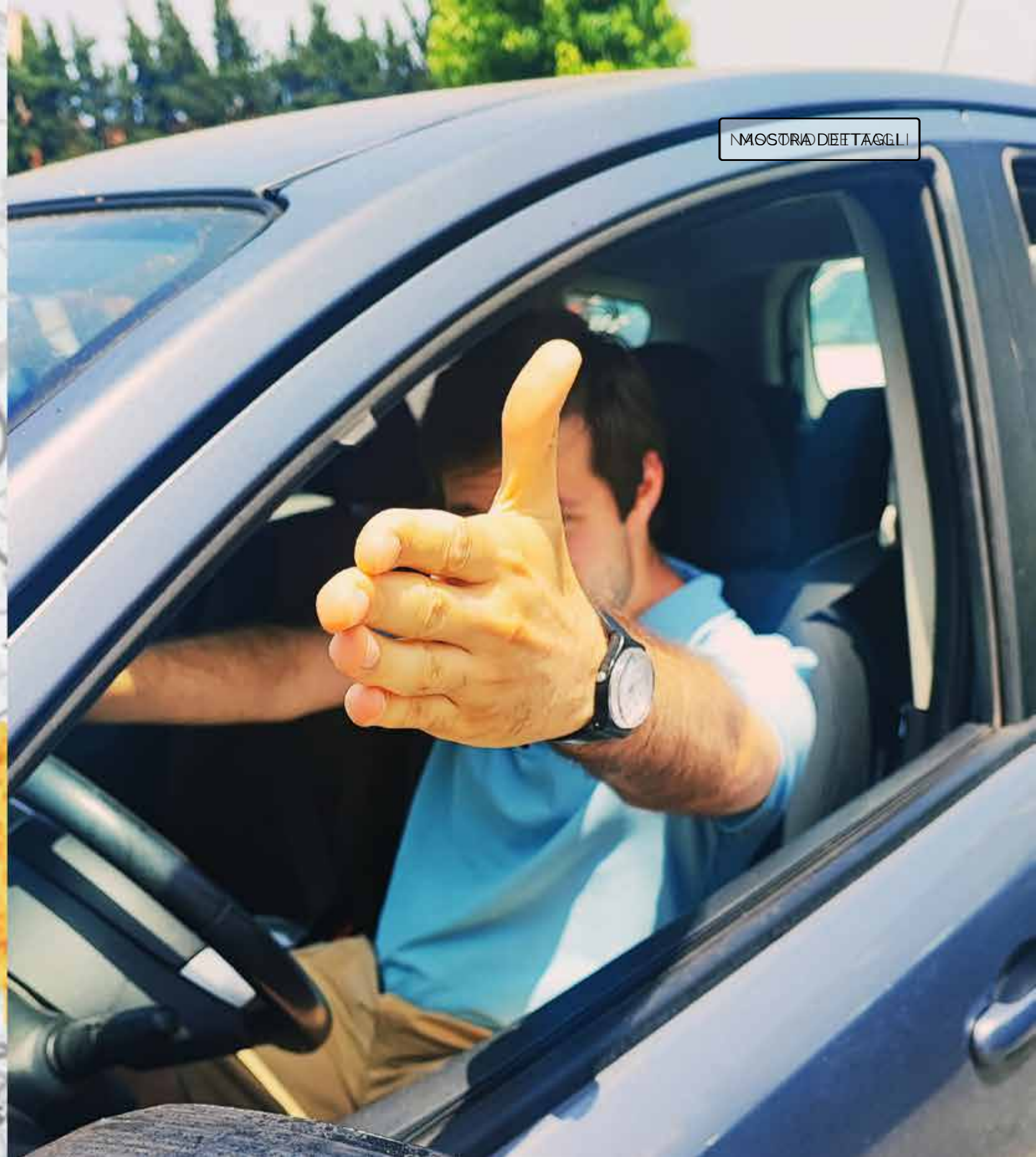
DIDASCALIA

No, quella di sinistra non è una mappa del caldo torrido a Roma. È l'inquinamento da Biossido di azoto (NO₂) presente nell'aria della Capitale, rilevato da un progetto di scienza partecipata dell'associazione "Cittadini per l'aria" (<https://www.cittadiniperlaria.org/no2-roma-le-mappe-di-analisi-2020/>). E sì, quello a destra è Alessio, un ragazzo romano che si batte per l'ambiente, ma che tutti i giorni (suo malgrado) è costretto a prendere la macchina per andare a studiare. Alessio è nervoso e stressato, per questo si sfoga come meglio può. E questo stress è anche associato al traffico che ogni giorno Alessio subisce: non lo dice questa grafica, lo dice la scienza (DA Hennessy & DL Wiesenthal, 1997; J Klompmaker et al., 2019).

BIBLIOGRAFIA

• Hennessy, Dwight A., and David L. Wiesenthal. "The relationship between traffic congestion, driver stress and direct versus indirect coping behaviours." *Ergonomics* 40.3 (1997): 348-361.

• Klompmaker, Jochem O., et al. "Associations of combined exposures to surrounding green, air pollution and traffic noise on mental health." *Environment international* 129 (2019): 525-537.



HAI VOLUTO LA BICI? E MO' PEDALA

TEMATICA

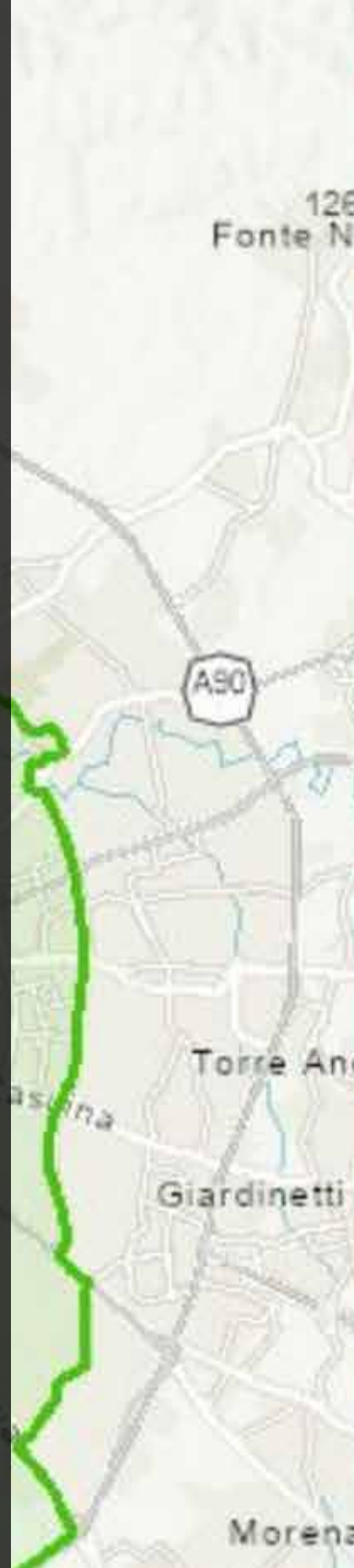
MA QUANTO È BELLO ANDARE IN GIRO

TIPOLOGIA

Positiva

DIDASCALIA

Per combattere l'inquinamento il Comune di Roma sta introducendo molte iniziative. In primis, la cosiddetta "Fascia Verde", la Zona a Traffico Limitato che prevede delle restrizioni all'accesso per i veicoli più inquinanti. Il Sindaco ha già annunciato che per i prossimi anni sarà previsto un ampliamento dell'area interessata nonché della platea di mezzi privati a cui è vietato l'accesso, il che è buono, perché vuol dire che il traffico sarà notevolmente ridotto (e Alessio meno stressato)! È necessario, però, offrire ad Alessio e a tutt* l* Roman* delle alternative valide. Una di queste è la sharing mobility. Roma è al vertice della classifica dei capoluoghi di provincia per la richiesta e l'utilizzo di mezzi in sharing (biciclette, monopattini, auto). L'ultimo "Rapporto sulla sharing mobility" (2022) dell'Osservatorio nazionale sulla sharing mobility (<https://osservatoriosharingmobility.it/>) promosso dal Ministero della Transizione Ecologia, dal Ministero delle Infrastrutture e della mobilità sostenibile e dalla Fondazione per lo Sviluppo Sostenibile Nel primo semestre del 2022 i noleggi sono cresciuti dell'83%, sfiorando 1,2 milioni nel solo giugno. Il documento testimonia come la sharing mobility stia prendendo piede soprattutto a Roma, non solo per l'aumento degli operatori e delle flotte, ma anche perché Alessio, e come lui tant* roman* preferiscono spostarsi con un mezzo che permetta di "sgusciare" nel traffico (e tornare a casa un po' più rilassat*). Ma le cose da fare sono ancora tante per renderl* felic*



MOSTRA DEI TAGLI

UN ALBERO AL POSTO DI UNA

MA QUANTO È BELLO ANDARE IN GIRO

Propositiva

Esiste una cura. Una cura che è a portata di tutt*. Questa cura si chiama trasporto pubblico. Entro l'estate entreranno in servizio 118 nuovi autobus Hybrid per il parco mezzi dell'ATAC (azienda di trasporto pubblico locale di Roma). Ma ciò che veramente serve è "la cura del ferro", un'espressione molto ricorrente nella Capitale, che indica l'incentivazione dei sistemi di trasporto sul ferro (metro, tram e ferrovie urbane). Apertura di nuove stazioni, concepimento di nuove linee e riassetto di quelle esistenti, partendo dall'aumentare le agevolazioni per le fasce più deboli, come l* giovan*, l*anzian* e l* disabil*, fino a rendere il servizio gratuito, partendo da queste categorie. Affinchè tutt*, senza distinzione geografica e/o sociale, abbiano accesso ai servizi di cui necessitano. E che possano farlo a emissioni zero. Perché Alessio non vuole "accollarsi" (come si dice a Roma) l'inquinamento delle automobili, né lo stress del traffico. E Alessio sono io, sei tu, siamo noi.

RINGRAZIAMENTI: Grazie ad Alessio, che contrariamente alla finzione narrativa, ogni giorno si muove con i mezzi pubblici nella giungla romana, vivendo sereno e ad emissioni zero.

TEMATICA

TIPOLOGIA

DIDASCALIA

MOSTRA DEETAGLI



LE PROPOSTE

LE NOSTRE PROPOSTE

Il progetto PhotoVoice affrontato in questa settimana si focalizza sul tema dell'Eco-ansia, del quale sono stati esplorati diversi aspetti, attinto dalla quotidianità di ognuno di noi. Ci siamo concentrati su alcune sfumature di questo fenomeno, evidenziando determinate implicazioni psicologiche, criticità logistico-organizzative, sistemiche e lacune etico-culturali.

Gli elementi negativi che abbiamo riscontrato si estendono su più ambiti, sia a livello collettivo che individuale, quali:

- senso di vulnerabilità, che si manifesta di fronte alla vastità degli effetti del cambiamento climatico;
- senso di impotenza e di irrilevanza provato quando, presa coscienza della propria limitatezza, si comprende che senza una collaborazione non è possibile intervenire in modo concreto, consapevole e incisivo sugli eventi;
- paura dell'incerto e del futuro, che si prospetta catastrofico, negativo e apocalittico;
- rabbia e senso di ingiustizia rispetto alle azioni spregiudicate imputabili alle generazioni precedenti; alle istituzioni pubbliche considerate passive e indifferenti;
- rispetto alle politiche insostenibili di multinazionali e aziende;
- senso di oppressione generato dalla mancanza di riconoscimento a livello decisionale e politico, dei soggetti più giovani e/o appartenenti a categorie marginalizzate;
- sovrainformazione, come causa e come effetto: da una parte l'esposizione continua a grandi quantità di notizie, anche indesiderata, può portare a uno stato di smarrimento, di burnout, affaticamento emotivo e inerzia; dall'altra, è il prodotto della ricerca di risposte immediate alle problematiche nelle quali siamo immersi, spesso preferendo una facile risposta immediata a un approfondimento in itinere;

- esacerbazione dei disagi preesistenti (anche di tipo patologico);
- sentimento di estraniamento dal contesto, alienazione: a fronte dei cambiamenti circostanti si prova un senso di mancata familiarità rispetto al proprio ambiente di quotidianità;

- senso di inappropriatazza;

- negazionismo.

Svariate risorse sono già presenti nella nostra realtà quotidiana e possono andare a mitigare determinati elementi negativi:

- incentivare buone pratiche di comportamento;

cooperazione;

- richiesta di aiuto, gruppi di sostegno e terapia (psicoterapia, pratiche di mindfulness, yoga, meditazione, training autogeno);

- affinare la capacità di discernere le fonti di informazione;

- esistenza di realtà sociali che perpetrano un circolo di comunicazione virtuoso, costante nel tempo, in cui le differenti generazioni hanno pari rilevanza.

Infine, in quanto gruppo abbiamo elaborato una serie di proposte, nel tentativo di migliorare le situazioni problematiche individuate e potenziare le soluzioni già esistenti.

- Utilizzo delle nuove tecnologie per migliorare i meccanismi incentivanti;

- Integrare le pratiche di immersione nella natura (es. forest bathing) nel percorso terapeutico;

- Pianificazione urbana eco-consapevole (promozione zone verdi, implementazione della viabilità pubblica, e incremento delle aree verdi già presenti);

- Promuovere pratiche per ricreare e rafforzare il senso comunitario e antispecista;

- Istituzionalizzare modalità di comunicazione intergenerazionale tra pari, tipiche di varie realtà impegnate nel sociale.

PER LE FUTURE GENERAZIONI
