



Gli psicologi: si diffonde la sensazione che tutto quello che facciamo sia scorretto o inadeguato in vista del bene della Terra. Ne nascono depressione, rassegnazione e inazione. Colpiti soprattutto i giovani più esposti all'influsso di Greta Thunberg

Eco-colpa, quello stimolo sbagliato che scoraggia la lotta per l'ambiente

IL CASO

FRANCESCA SANTOLINI

Gettare mozziconi di sigaretta al parco, abbandonare rifiuti di plastica in spiaggia, buttare per terra i chewing-gum masticati, prendere l'auto per brevi tragitti o semplicemente non aver fatto correttamente la raccolta differenziata. Sono tutti comportamenti dannosi per l'ambiente che provocano – o possono provocare – nei confronti di chi li compie un vero e proprio senso di colpa, il cosiddetto eco-guilt.

Letteralmente l'eco-guilt è il senso di colpa che proviamo quando facciamo qualcosa di sbagliato nei confronti dell'ambiente. Non stiamo facendo abbastanza per salvare il pianeta, continuiamo a inquinare, le nostre azioni quotidiane non bastano a fermare il riscaldamento globale e così siamo presi dallo sconcerto, dalla paura, siamo assaliti da una sensazione sgradevole che può addirittura condurre all'immobilismo. Una sensazione che secondo recenti studi, può fare più male che bene.

Nel suo articolo pubblicato su Science, «Beyond the roots of human inaction: Fostering collective effort toward ecosystem conservation», Elise Amel, docente di psicologia dell'Università di St. Thomas, a St. Paul (Minnesota) e presidente della Society of Environmental, Population and Conservation Psychology, spiega le motivazioni del fallimen-

to delle campagne di educazione ambientale e di sensibilizzazione adottate fino a pochi anni fa. Amel sottolinea come gli sforzi impiegati per informare le persone non abbiano portato a cambiamenti significativi nel comportamento: l'utilizzo della paura e del senso di colpa, infatti, non sono il metodo più efficace per spingere le persone verso un'azione duratura e costante nel tempo. Anzi, il senso di colpa può determinare il risultato opposto e cioè portare le persone a evitare del tutto la questione del riscaldamento globale, perché ci si considera sempre di più inadeguati ad affrontare la crisi climatica.

In verità, negli ultimi anni, sono molti gli studi che si sono concentrati sull'impatto del cambiamento climatico sulla psiche umana. Uno degli studi più completi è stato pubblicato nel 2011 sulla rivista «American Psychologist» e divide il fenomeno in tre categorie: effetti diretti, indiretti e psicosociali. Tra gli effetti indiretti c'è quello che L'American Psychological Association (Apa) definisce eco-ansia e cioè «la paura cronica della rovina ambientale» che «sta erodendo la salute mentale su larga scala». Come non ricordare Greta Thunberg raccontare della sua depressione causata dall'inazione degli adulti rispetto al problema ambientale?

In effetti, ad essere più preoccupati, ansiosi e frustrati dal progressivo degrado ambientale sono proprio i giovani delle cosiddette Generazione Z. Rispetto all'eco-colpa, nono-

stante alcuni studi abbiano evidenziato che nel breve periodo possa portare a condurre stili di vita più virtuosi, come per esempio ridurre il consumo di carne, diventare plastic free, nel lungo periodo il rimorso non riuscirà a mantenere costante la motivazione. Le nostre scelte personali hanno un valore se s'inseriscono in una più ampia azione collettiva, e sembra dunque più giusto concentrarsi su come queste azioni possano creare cambiamenti sociali più estesi, piuttosto che cercare di essere più ecologici come consumatori.

Ma non è tutto. Se la dimensione dell'impegno collettivo non fa per voi, c'è addirittura chi si spinge oltre e arriva a definire una sorta di vademecum per «prevenire» i sensi di colpa per l'ambiente: impara dai tuoi errori, scegli la tua battaglia, concentrati su quello che puoi fare tu e non su cosa devono fare gli altri, usa l'eco-colpa come motivazione per fare meglio, ed infine, non perdere la speranza... —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La paura cronica della rovina ecologica sta erodendo la salute mentale su larga scala

I ragazzi sono demoralizzati dal fatto che gli adulti non fanno niente

IL CONTENT HUB

Su Green&Blue il futuro ecosostenibile

Il verde e il blu sono i colori del nostro futuro: dell'unico futuro possibile, quello in cui lo sviluppo cammina insieme alla cura del pianeta. Alla costruzione di questo futuro, il gruppo Gedi ha dedicato un portale che ogni giorno sui siti di Repubblica, della Stampa, del Secolo XIX e di tutti i quotidiani locali affronta i temi dell'emergenza climatica e della transizione ecologica con reportage, video e approfondimenti.

Green&Blue è il luogo in cui le voci dei ragazzi dei #FridaysForFuture incontrano la politica, dove la cultura incontra la tecnologia per immaginare e raccontare il nostro domani sostenibile.

Da Greta Thunberg a Bill Gates, da papa Francesco a Piero Angela, Green&Blue ospita le voci più autorevoli, le esperienze più avanzate, grazie anche alla nostra rete di reporter e corrispondenti dalle città e dal mondo.

Una piattaforma integrata, che nasce sul digitale, discute sui social e approfondisce sulla carta del mensile in edicola. Green&Blue è su www.greenandblue.it —



Greta Thunberg (qui a sinistra) lancia messaggi che vengono recepiti ma possono avere l'effetto opposto a quello desiderato, cioè demoralizzare anziché mobilitare

