

# Che cosa è l'Ecopsicologia

**Nata dall'incontro tra ecologia e psicologia, questa nuova scienza insegna a comprendere meglio noi stessi e il mondo che ci circonda per riconoscere che la natura non è qualche cosa di separato da noi, ma che anche noi "siamo natura". Comprendendo questo, cambia di conseguenza tutto l'atteggiamento e il comportamento nei confronti dell'ambiente.**

La correlazione tra l'attenzione nei confronti del benessere interiore individuale e l'attenzione nei confronti dell'ambiente naturale, con la consapevolezza di quanto sia importante la natura nell'equilibrio psichico e spirituale dell'individuo è antica quanto il mondo, ma nell'ambito scientifico contemporaneo è solo dagli anni '90 che acquisisce un nome e una direzione ben definita. Poco prima di allora molti singoli insegnanti, terapeuti, operatori sociali, medici e filosofi, già dagli anni '70, perseguono e applicano una linea di pensiero e di lavoro che va in questa direzione di impegno congiunto sui due fronti, e i termini che distinguono questo approccio sono molteplici: psicologia verde, psicoecologia, terapia verde, terapia globale, ecologia transpersonale, counseling sciamanico, ecoterapia, ecc.

Il termine "Ecopsicologia", che unifica tutti questi studi, nasce nel 1989, nell'ambito di un gruppo di accademici di Berkeley – Robert Greenway, Alan Kanner, Mary Gomes e Elan Shapiro – che si incontrano per discutere del contributo che la psicologia può dare a una diversa gestione della contemporanea crisi ecologica. Entra a far parte di questo gruppo, contribuendo alla riflessione, anche Theodore Roszak, storico della cultura e docente universitario della *California State University* di Hayward, che nel 1992 pubblica: *The voice of the Earth*, il primo libro ufficiale sull'ecopsicologia, a cui fa seguito nel 1995 la raccolta di saggi *Ecopsychology*, pubblicata dal Sierra Club, che presenta l'ecopsicologia al grande pubblico. Nel 1996, Fritjof Capra cita Roszak e l'ecopsicologia nel suo libro *La rete della vita*, tradotto in italiano nel 1997, ed è questo il primo lancio mondiale.

L'ecopsicologia è un modo di guardare l'essere umano e il mondo non più come se fossero due cose separate e indipendenti tra loro, ma riconoscendo quanto noi siamo parte della vita e di questo bel pianeta verde e azzurro. Nell'ecopsicologia si

incontrano e collaborano tra loro la psicologia – che studia l'uomo – e l'ecologia – che studia l'ambiente – per scoprire quanto aiuto reciproco queste due giovani scienze si possono dare per risolvere ognuna i problemi di maggior attualità che si trova ad affrontare. Così lo psicologo scopre che gran parte del malessere esistenziale contemporaneo è dovuto alla perdita di connessione con la terra, che non a caso in diverse tradizioni è chiamata "Madre Terra", quindi alla perdita di contatto con le proprie radici, con la propria storia che è legata alla storia della vita su questo pianeta. Il nostro corpo umano riassume in sé tutte le conquiste della vita che ci ha preceduto. Negare questa connessione vuol dire negare ciò che davvero siamo e allora rimane solo un senso di vuoto difficile da colmare e sopportare!

E l'ecologo scopre che se vuole agire in difesa dell'ecosistema deve necessariamente lavorare sull'atteggiamento che la cultura contemporanea ha nei confronti della natura, considerata solo come oggetto, risorsa economica e materia prima da sfruttare, e deve quindi lavorare su come l'individuo si sente e si pensa nei confronti del mondo.

L'ecopsicologia lavora in due direzioni opposte e complementari, porta le persone a stretto contatto con l'ambiente naturale per permettere loro di scoprire aspetti nuovi e più profondi di sé, riconnettendosi così alla propria natura individuale autentica, e diffonde una maggior consapevolezza dei nostri stretti legami col mondo per risvegliare il senso di attenzione responsabilità, ma soprattutto coinvolgimento e amore necessari per rimboccarsi le maniche nell'affrontare l'emergenza ambientale.

Le applicazioni pratiche dell'ecopsicologia sono nell'ambito della crescita personale, della relazione di aiuto, dell'educazione e degli eventi comunitari. Nel 2004 è sorta a Osnago Ecopsiché, la prima Scuola di Ecopsicologia in Italia, che rappresenta nel nostro paese la *International Ecopsychology Society IES* ([www.ies.bio](http://www.ies.bio)).



# BIBLIOGRAFIA Ecopsicologia & dintorni

24 ottobre 2019 – Monte Barro

- G. Barbiero, R. Berto, *Introduzione alla Biofilia - La relazione con la natura, tra genetica e psicologia*, Carocci, 2016
- Giuseppe Barbiero, *Ecologia affettiva*, Mondadori, 2017
- Italo Bertolasi, *Scuola Natura*, Red, Milano, 2010 (da cercare in biblioteca)
- Fritjof Capra, *Il punto di svolta*, Feltrinelli, 1990
- Joseph Bharat Cornell, *Vivere la natura*, Ananda edizioni, Assisi, 2015
- Guido Dalla Casa, *Ecologia Profonda*, Arianna Editrice, 2008
- Marcella Danon, *Clorofillati - Ritornare alla Natura e rigenerarsi*, Feltrinelli, 2019
- Marcella Danon, *Ecopsicologia – Crescita personale e coscienza ambientale*, Apogeo-Feltrinelli, 2006
- Marcella Danon, *Stop allo stress*, Urra-Feltrinelli, Milano, 2011
- Richard Louv, *L'ultimo bambino dei boschi*, Rizzoli, Milano, 2006 (da cercare in biblioteca)
- Edgar Morin, *I Sette Saperi Necessari all'Educazione del Futuro*, Raffaello Cortina 2001
- Luigina Mortari, *Ecologicamente pensando*, Edizioni Unicopli, Milano, 1998.
- Rupert Sheldrake, *La rinascita della natura*, Corbaccio, Milano, 1993