

FATTO FOR FUTURE

VERDI SI DIVENTA



Crisi climatica, come passare dall'ansia alla "speranza attiva"

Sempre più persone cadono vittime di un sentimento di impotenza e disperazione per quanto riguarda i cambiamenti climatici. L'attivista storica Joanna Macy e l'eco-psicologo Chris Johnstone hanno scritto un libro su come superare la crisi

DI ELISABETTA AMBROSI

6 GIUGNO 2022



Mano mano che gli effetti della crisi climatica avanzano, e si manifestano nella loro irreversibilità, sempre più persone cadono vittime di un sentimento di impotenza e disperazione, che rischia, al di là della sofferenza, di aumentare anche il degrado ambientale. Su come superare questi stati d'animo e sintonizzarsi su un registro diverso l'attivista storica Joanna Macy e l'eco-psicologo Chris Johnstone hanno scritto un libro, *Speranza attiva* (Terra Nuova editore) che è diventato un caposaldo dell'attivismo ambientale.

Scegliere a quale narrazione aderire

Con "speranza", tuttavia, i due autori intendono qualcosa di molto diverso da quanto si potrebbe immaginare. Non significa ottimismo, né negazione della nostra vulnerabilità e della condizione di tragica incertezza in cui ci troviamo. Anzi, l'incertezza è l'unica situazione in cui si può manifestare la speranza, da cui scaturisce l'attivismo ambientale personale che, ovviamente, non è una condizione sufficiente né necessaria per il cambiamento. Ma nonostante la catastrofe climatica sia ormai probabile, la speranza è una pratica – proprio come altre pratiche – che si può mettere in atto anche quando ci sentiamo disperati. La speranza è "muscolo" che si rafforza con l'uso, sostiene Macy, anzi è un processo che possiamo applicare a ogni situazione "avendo chiara la realtà, stabilendo cosa desideriamo e in che direzione ci vogliamo spostare".

Ciò che occorre capire – ed è il punto fondamentale della riflessione di Macy – è che "non ha senso discutere di quale delle tre narrazioni sia giusta (e cioè: "Tutto deve continuare com'è ora", "l'umanità sta per collassare", "la grande svolta rigenera il pianeta") perché in realtà stanno succedendo tutte e tre. La domanda vera è piuttosto: "In quale storia vogliamo investire la nostra energia? La più grande scelta che ci spetta è a quale narrazione aderire, a quale storia partecipare, perché "questo dà forma alle nostre vite". Senza aspettare di essere sicuri del risultato, né limitando le nostre scelte agli esiti che ci sembrano più probabili.

Permettersi di provare il dolore del mondo

Un altro punto che i due autori mettono in luce è che le cosiddette azioni contenimento (salvare una foresta, vincere una battaglia etc) sono fondamentali ma non porteranno a una svolta radicale. È necessaria una trasformazione dei valori di base, primo tra tutti il rafforzamento del nostro senso di appartenenza al mondo, per superare l'assurda contrapposizione tra pensiero scientifico e spiritualità.

Il percorso psicologico per un cambiamento interiore passa attraverso tre tappe, secondo Macy e Johnstone. Si parte alla gratitudine come punto di partenza e fondamento di ogni esperienza e pratica di connessione con il mondo. La gratitudine ci aiuta tuttavia a spostare l'attenzione da ciò che manca a quello che c'è: è una vera e propria terapia culturale. Questa tappa è necessaria per affrontare la seconda e più dura: l'elaborazione del lutto e del dolore per la distruzione del mondo, lasciando spazio per la pena, la tristezza, la rabbia ed altre emozioni. "Quando ammettiamo anche solo a noi stessi, l'abisso di angoscia che proviamo", scrive Macy, "entriamo in un terreno culturalmente proibito. Ma accogliendo questo dolore con rispetto capiamo che non è solo una sveglia che ci avverte di un pericoloso, ma anche il segnale di un profondo legame, di cui non dobbiamo aver paura". Invece, le persone ormai vivono scisse, da un lato continuano come se nulla fosse sperando che tutto vada bene, dall'altro sanno benissimo che non sarà così. E sono turbate, furiose, ma si tengono tutto dentro, restando intrappolate tra la paura di ciò che potrà succedere e la paura di ammettere quanto è grave la situazione, perché potrebbe portarci alla disperazione.

Nel lavoro prospettato dai due autori, invece, il dolore per il mondo viene trattato come risposta sana ad un mondo traumatizzato. La sfida è superare il senso di impotenza, di gran lunga il sentimento più diffuso, e che spesso la mole di notizie negative diffuse anche dalle associazioni ambientaliste aggravano. Ma per poter immaginare un futuro desiderabile, insieme alla convinzione che sia possibile raggiungerlo, dobbiamo sviluppare una abilità nel tollerare la frustrazione e il fallimento. "Le cattive notizie sono parte della storia e non c'è bisogno di nasconderele", spiega Macy. Gli insuccessi andrebbero visti dunque come tappe prevedibili e necessarie nel viaggio verso il cambiamento, che nella storia non è mai avvenuto in maniera lineare. Ricordarlo è senz'altro fondamentale.

Ti potrebbero interessare

Marevivo: la Salvamare è legge, ma non ancora operativa

DI MAREVIVO

Sul taglio delle emissioni siamo 40 anni indietro. Come accelerare

DI LIVIO DE SANTOLI (PRESIDENTE DEL COORDINAMENTO FREE)*

I ghiacciai alpini si stanno già sciogliendo come se fosse luglio

DI LUCA MERCALLI

Ecocrimini in Ucraina, Kiev vuole processare Mosca

DI MICHELA AG IACCARINO

Legno, cereali e oli: con la guerra la crisi investe i biocarburanti

DI ELISABETTA AMBROSI

[ARTICOLO PRECEDENTE](#) [ARTICOLO SUCCESSIVO](#)

Lo Stato di New York vuole limitare il mining di bitcoin: inquina troppo

Sul taglio delle emissioni siamo 40 anni indietro. Come accelerare

Gentile lettore, la pubblicazione dei commenti è sospesa dalle 20 alle 9, i commenti per ogni articolo saranno chiusi dopo 72 ore, il massimo di caratteri consentito per ogni messaggio è di 1.500 e ogni utente può postare al massimo **150 commenti alla settimana**. Abbiamo deciso di impostare questi limiti per migliorare la qualità del dibattito. È necessario attenersi **Termini e Condizioni di utilizzo del sito** (in particolare punti **3 e 5**): evitare gli insulti, le accuse senza fondamento e mantenersi in tema con la discussione. I commenti saranno pubblicati dopo essere stati letti e approvati, ad eccezione di quelli pubblicati dagli utenti in white list (vedere il punto 3 della nostra policy). Infine non è consentito accedere al servizio tramite account multipli. Vi preghiamo di segnalare eventuali problemi tecnici al nostro supporto tecnico La Redazione

**ABBONATI**

LEGGI
GUARDA
ASCOLTA
ESPLORA
GIOCA
NEWSLETTER

SEZIONI

Editoriale
Politica Grande
Politica
Cronaca
Italia
Economia
Mondo

Commenti
Rubriche
Focus
Cultura

INSERTI

Che c'è di Bello
A parole nostre
Fatto for future
Il Fatto Internazionale
Giustizia di Fatto
Il Fatto Economico

