

Di consigli su quali prodotti scegliere per inquinare di meno ne riceviamo tanti. Cogliere tutti i suggerimenti, soprattutto se arrivano da fonti qualificate, è di certo utile. Ma c'è un altro aspetto che dovremmo iniziare a considerare: l'intelligenza ecologica descritta dal guru delle intelligenze **Daniel Goleman**, ovvero la capacità di riconoscere le molteplici connessioni che ci legano alla natura e che ci rende consapevoli dell'impatto umano sull'ambiente.

✦ Se iniziamo a comprendere il senso profondo di tale intelligenza, saremo **sempre più in armonia** con noi stessi, gli altri e il macrocosmo a cui apparteniamo.

*hai un'intelligenza*

È IL MOMENTO DI INIZIARE A VIVERE GREEN, IN ARMONIA CON SÉ, GLI ALTRI E L'AMBIENTE, RECUPERANDO IL LEGAME UOMO-NATURA

\* SE TENIAMO SEPARATI CORPO E MENTE, OLTRE A NON INTERAGIRE DAVVERO CON L'AMBIENTE, SI PUÒ INIZIARE AD AVVERTIRE UN DISAGIO FISICO E PSICHICO.

# La psicologia ecologica?

## che cos'è l'ecobiopsicologia

L'ecobiopsicologia sviluppa la psicoanalisi, la psicologia junghiana e la psicosomatica, ma rappresenta anche una visione unificante della concezione della materia e della psiche. Sia che riguardi l'uomo sia la natura in senso lato. Nel mondo (eco) è implicito un ordine che si ritrova nel corpo dell'uomo (bios) e nella storia della sua psicologia (psiché), caratterizzata dai miti, dai sogni e dai prodotti della cultura.

### Punta sul legame uomo-natura

Questa disciplina è nata dalle ricerche dello psichiatra e fondatore dell'Associazione nazionale ecobiopsicologia (Aneb), Diego Frigoli. «Questo approccio è centrato sulla persona, vista come microcosmo nel macrocosmo e si basa sulla concezione che accanto a una coscienza personale ve ne sia una collettiva, parte visibile di un

corrispettivo inconscio personale e collettivo» spiega Francesca Violi, psicoterapeuta specializzata in ecobiopsicologia.

\* «Vale a dire che, come sul versante fisico l'essere umano ha la medesima struttura nel Dna, sul versante psichico esistono fenomeni corrispondenti che uniscono tutta l'umanità. Per recuperare tali relazioni di senso e le connessioni tra la totalità del corpo e quella della mente, e di conseguenza tra uomo e natura, è fondamentale un pensiero sistemico complesso, una visione ecobiopsicologica» dice l'esperta.

*non possiamo separarci dal Tutto*

«Pensare in modo green è farlo in modo "sistemico e complesso", anziché per settori, per specializzazioni o per segmenti di vita; riuscendo a comprendere, a considerarci come reti all'interno di reti, profondamente intrecciate tra loro. Nell'essere umano, in particolare, non è più possibile separare i due aspetti psiche e corpo né mantenerli separati dal loro contesto: Natura/Universo» afferma Francesca Violi.

\* Pensare in modo sostenibile, quindi, è un modo di sentire interiore, prima ancora che un pensiero verso l'azione. Molte volte, però, succede che ciascuno di noi abbia "ferite" sin dall'infanzia che, se non affrontate nel giusto modo, diventano un ostacolo al raggiungimento dei propri obiettivi e al vivere in armonia con se stessi, gli altri e l'ambiente.

\* Frasi tipo "Cosa vuoi che succeda se per una volta butto la carta per terra? Poi passano a pulire le strade" possono avere altri significati. «Questi atti di indifferenza possono nascondere temi di senso profondo per la persona e per il momento storico attuale».



## **cercare il senso dentro noi stessi**

Per comprendere appieno che cosa sia avere una visione ecopsicologica, prima di tutto bisogna andare alla ricerca del senso di ciò che sta accadendo dentro di noi. Questa è la prima cosa da fare, per poi entrare spontaneamente in sintonia con l'ambiente che ci circonda, che è parte di noi. Ma, sottolinea l'esperta, tutto inizia da noi. Facciamo un esempio?

\* «Prendiamo il caso delle **malattie: riflettono ciò che accade in noi e nel mondo**» dice la dottoressa Violi.

«L'atteggiamento adeguato per affrontare tali problematiche è affiancare all'approccio medico, che studia come si sviluppa la malattia e come fermarla, colloqui psicologici per riflettere con un pensiero sistemico anche sui livelli relazionali, emotivi, sociali, ambientali che il disturbo ha come espressione di uno squilibrio multidimensionale. Osservare, riflettere sul senso di ciò che accade dentro e fuori di noi, cercarne le relazioni a più livelli» aggiunge l'esperta.

## **Sostenibilità e limite vanno di pari passo**

Pensare e agire in stile green è il modo più adeguato per connettersi con l'ambiente. Ma che cosa si intende per sostenibilità?

\* «Ha a che fare con il senso del limite, con la capacità di vedersi come singolo e come parte di un ecosistema complesso» spiega Francesca Violi.

\* In altre parole, riguarda la comprensione delle relazioni tra uomo e ambiente e, di conseguenza, il rispetto di sé, dell'altro e del contesto che sta intorno. Se non si pensa in modo sostenibile riguardo a se stessi, nella propria vita, difficilmente si agirà in tal senso all'esterno.

\* SE VOGLIAMO AVERE UN COMPORTAMENTO GREEN SULL'AMBIENTE E VERSO LE ALTRE PERSONE, DOBBIAMO ESSERLO PRIMA DI TUTTO CON NOI STESSI.

## **Tre canali da tenere aperti**

Ognuno di noi ha il proprio vissuto: farci i conti può richiedere più o meno tempo, anche rispetto agli altri. Questo ha un risvolto, oltre che sulla consapevolezza di sé, anche su quella ecologica.

\* «L'importante è che si abbia coscienza di sviluppare tre canali di cui siamo dotati: l'apertura all'ascolto di sé, la presa di responsabilità delle proprie azioni nei confronti di se stessi, degli altri e dell'ambiente, e la maturità individuale, che si può sempre imparare con l'aiuto di un esperto se non si è grado di farlo da soli o con altri metodi. Allenandosi in questo percorso si avrà una vita più sostenibile per sé, per ritrovarsi come microcosmo nel macrocosmo» conclude la psicoterapeuta.



RESPONSABILITÀ  
DELLE PROPRIE  
AZIONI,  
CONSAPEVOLEZZA  
E MATURITÀ SONO  
LE VIE  
DA SEGUIRE

### C'è l'identità ecologica

Alcuni parlano di identità ecologica: che cosa intendono? «Come ha sottolineato Francesco Remotti, antropologo torinese, «Oggi c'è un uso eccessivo e ossessivo del termine identità e ogni volta che utilizziamo questa espressione, immediatamente c'è un'alterità. Stiamo separando anziché unire, quindi non parlerei di identità ecologica quanto di consapevolezza ecologica, nel senso di ecologia del profondo». Consapevolezza significa «Essere in ciò che c'è, osservando e ponendosi le domande con un pensiero che concepisca gli insiemi» spiega la dottoressa Violi.

\* Una soluzione c'è. «Un modo concreto per superare la specializzazione e la separazione è sicuramente la collaborazione, il confronto attivo tra le diverse professionalità sui temi della vita e della relazione uomo-natura» conclude l'esperta.

Servizio di Antonella De Minico. Con la consulenza della dottoressa Francesca Violi, psicoterapeuta psicosomatica specializzata in ecopsicologia, affiliata all'Associazione nazionale ecopsicologia (Anep) di Milano, e terapeuta Emdr a Parma e Milano.

### recuperare la natura interiore

Tutti gli insegnamenti che ci sono arrivati da madre terra, dalla natura, sono **già dentro di noi**. Bisogna, quindi, recuperare quel contatto. «L'ecobiopsicologia si basa sull'ecologia del profondo, che mette al centro l'uomo e le altre forme viventi in un tutto di natura sistemico-complexa».

\* «L'ecobiopsicologia ritrova la **relazione uomo-natura** nello studio e nella comprensione delle relazioni tra corpo e immagini psichiche corrispondenti, tra **istinto e immagini mentali**» sostiene la dottoressa Violi.

### entrare nella coscienza eco

Se si è dentro al proprio microcosmo, con una propria consapevolezza individuale, continuando a osservare ciò che ci circonda, ascoltandosi e confrontandosi con gli altri, entrare nella coscienza ecologica sarà quanto di più naturale possa accadere.

\* «Il pensiero sistemico complesso, quello ecobiopsicologico, non separa, ma unisce» afferma Francesca Violi. Bisogna, quindi, recuperare una **visione fenomenologica del mondo**: «Osservare la complessità, abbracciarla senza giudizio ma con pensiero critico, vuol dire farsi domande. Significa abbandonare l'idea di controllo e riconnettersi con il ciclo vitale. Piantare un seme e recuperare la bellezza di vedere il movimento di ciò che esiste così com'è. Osservandoci, così, nel nostro dispiegarsi nella vita».

### accrescere la consapevolezza

L'intelligenza ecologica si accresce anche attraverso due passaggi fondamentali, che consistono nell'osservarsi e nell'interrogarsi ponendosi le famose domande: **“Chi sono?”**, **“Qual è il mio compito?”** come suggerisce Otto Scharmer, uno degli autori più innovativi del cambiamento.

\* Se ci si risponde in modo critico, se si dirige l'attenzione verso l'interno e non verso l'esterno, si cominceranno a sentire dentro di sé delle **sensazioni**, probabilmente nuove ogni volta. Così si innalza la consapevolezza di sé in relazione a ciò che accade.

\* «L'emozione, che significa “emo-agere”, agire nel sangue, di per sé è neutra, indica un movimento interno del nostro incontro con l'ambiente esterno» dice l'esperta. «**Il nostro essere nel mondo** è un tema centrale e merita attenzione» dice l'esperta.

\* **PENSARE GREEN SIGNIFICA CAPIRE CHE IL CORPO, LA MENTE E L'AMBIENTE ESTERNO SONO INTIMAMENTE CONNESSI.**