



Climate Clock

Il 22/7/2023 il Climate Clock è sceso sotto i 6 anni per la prima volta.

Ci resta poco per ridurre drasticamente le emissioni climalteranti e contenere il riscaldamento globale sotto + 1,5 gradi rispetto

alla media preindustriale. Gli scienziati avvertono che c'è un punto di non ritorno oltre cui le alterazioni diventano irreversibili: fusione dei ghiacci, innalzamento del livello dei mari, acidificazione degli oceani, desertificazione, calore estremo, perdita della biodiversità.

La comunità sanitaria mondiale chiede un'azione urgente su clima e salute alla COP28 (novembre 2023)

<https://unric.org/it/la-comunita-sanitaria-mondiale-chiede-unazione-urgente-su-clima-e-salute-alla-cop28/>

Ingiustizia climatica

I cambiamenti climatici colpiscono tutti, ma non tutti allo stesso modo

Circa 3.6 miliardi di persone vivono in contesti altamente vulnerabili ai cambiamenti climatici (insicurezza idrica e alimentare, inondazioni e siccità in Africa, Asia, America centrale e meridionale) rapporto IPCC 2023

- SUD DEL MONDO
-----scarsa reazione e adattamento per carenze strutturali, povertà, sanità e igiene, conflitti etnici, sistemi di produzione inadeguati, condizioni politiche ecc.
- PAESI ARIDI O AL LIVELLO DEL MARE

-----MIGRAZIONI FORZATE

Ogni anno dal 2008 una media di 20 milioni di persone sono costrette a spostarsi per **EVENTI CLIMATICI ESTREMI** come **ALLUVIONI, URAGANI, INCENDI, TEMPERATURE ELEVATE O ONDATE DI CALORE** o **EVENTI PROGRESSIVI** come **SICCITA' o EROSIONE DELLE COSTE**

Entro il 2050 oltre 200 milioni di persone saranno costrette a migrare a causa degli effetti del surriscaldamento globale.

Secondo le stime di UNHCR, quasi il 60% delle persone costrette alla fuga nel mondo si trova nei Paesi più vulnerabili all'impatto dei cambiamenti climatici, come **Siria, Repubblica Democratica del Congo, Somalia, Afghanistan e Myanmar**

- **SOGGETTI + VULNERABILI IN PAESI DEL NORD DEL MONDO**
in particolare al calore e all'inquinamento atmosferico: bambini, anziani, disabili, donne incinte o puerpere, senza tetto, malati cronici o psichiatrici, immigrati, BIPOC, reddito basso --- (APA American Psychiatric Association)

Effetti sulla salute e il benessere psicologico

- Ricerche e report a cura di organismi internazionali (Unicef, OMS, ecc.)
Organizzazioni di categoria (medici, psicologi, psichiatri) studiano effetti dell'inquinamento, dell'alta temperatura e altre variabili legate alla cc su fasce di popolazione (es: sulle funzioni cognitive, lo sviluppo infantile e prenatale ecc.)
- Psicologia ambientale, Ecopsicologia, Psicologia climatica (ricerca accademica o legata ad associazioni e istituzioni attive anche sul fronte clinico, educativo, supporto alla comunità, all'attivismo ecc.)

Impatto diretto (*effetti su chi è coinvolto in eventi estremi, ondate di calore, migrazioni ecc.*): **ansia, depressione e disturbo post traumatico da stress, aggravamento patologie preesistenti**

Impatto indiretto (esposizione a informazioni, coscienza della crisi e del degrado ambientale) – prime evidenze studi clinici mettono in rilievo ***l'importanza del legame viscerale degli esseri umani con la Terra e il valore simbolico e affettivo dell'ambiente***

Nuovi costrutti per mappare il disagio

*Doherty (2016) **ansia ambientale** fenomeno complesso in cui i pazienti riferiscono una consapevolezza della crisi ecologica che produce senso di **incontrollabilità e incertezza sul futuro.***

*Haseley (2019) **negazione** sottende un'angoscia ingestibile sul futuro e sulla necessità di attuare cambiamenti importanti nei propri stili di vita*

solastalgia Albrecht (2005) *sōlācium* (conforto) e *algia* (dolore) descrive una sensazione di nostalgia per la propria casa (il pianeta) che si sta degradando **lutto, dolore persistente**

melanconia ambientale (Lertzman) **conflitto** prodotto dal compiere azioni e scelte quotidiane inquinanti e il desiderio di proteggere la natura **ambivalenza** che può condurre alla **paralisi e a un senso di impotenza - senso di colpa** o tentativo di difesa che può sfociare nel **disinteresse e nel perpetuarsi di azioni inquinanti.**

Perché non facciamo di più per mitigare la crisi climatica?

Malgrado la crescente preoccupazione per il clima, l'ambiente e la sostenibilità, l'obiettivo della neutralità carbonica (emissioni zero entro 2050?) è lontano

Di chi è la colpa? Il buddhismo e la scienza del comportamento ci invitano a vedere le cose in altri termini: una rete di cause e condizioni interdipendenti - siamo parte di un unico sistema complesso

Decisori politici, azionisti, agricoltori, industriali, cittadini, scienziati, ambientalisti.... siamo tutti soggetti a **bias cognitivi ed emotivi** (interpretiamo le cose 'a modo nostro') **vogliamo tutelare i 'nostri' interessi** (diversi, per cui c'è conflitto) **e resistiamo al cambiamento**

Table 1
Psychological Barriers to Climate Change Mitigation and Adaptation

General psychological barrier	Specific manifestation
Limited cognition	Ancient brain Ignorance Environmental numbness Uncertainty Judgmental discounting Optimism bias Perceived behavioral control/ self-efficacy
Ideologies	Worldviews Suprahuman powers Technosalvation System justification
Comparisons with others	Social comparison Social norms and networks Perceived inequity
Sunk costs	Financial investments Behavioral momentum Conflicting values, goals, and aspirations
Discredence	Mistrust Perceived program inadequacy Denial Reactance
Perceived risks	Functional Physical Financial Social Psychological Temporal
Limited behavior	Tokenism Rebound effect

The Dragons of Inaction* 2011 ● American Psychologist *R. Gifford

l'uomo è un animale razionale?

il cervello arcaico è fatto per occuparsi di cose vicine e pericoli immediati (quanto è 'vicino' il collasso climatico?)

Per il buddhismo 3 tendenze profonde limitano l'adattamento, producono immobilismo, reiterazione, azioni inefficaci o nocive

**IGNORANZA
OSTILITA'
ATTACCAMENTO AL COMFORT**

azioni e scelte efficaci scaturiscono da una mente sana, non limitata da idee autoreferenziali ed emozioni negative

**accogliere il disagio
identificare le cause
sperimentare la libertà
attuare il cambiamento**

Clayton, S. (2020) "Climate anxiety: Psychological responses to climate change" *Dall'elaborazione personale e collettiva di queste e altre risposte disfunzionali può nascere una nuova consapevolezza, nuove risorse e nuova intelligenza per adattarsi e mitigare.*

Climate Psychology Alliance <https://www.climatepsychologyalliance.org/>
Exploring psychological responses to the climate crisis to strengthen relationships and resilience for a just future

- Il disagio non va negato ne' patologizzato
- Eco-ansia soprattutto fra i giovani.
- Va affrontato con una consapevolezza sociale e globale, come comunità', non individualmente
- Comprendere ed elaborare i presupposti personali e culturali e il proprio vissuto psicologico per evitare risposte non sane o illusorie (nessuno risolve la crisi climatica da solo)
- Consapevolezza e cura nell'esporsi all'informazione sulla crisi climatica ed ecologica (occhio a quantità e qualità)

- Impegnarsi politicamente, con associazioni ambientaliste, gruppi religiosi, microprogetti sul territorio, attivismo climatico ecc. Riduce e canalizza ecoansia ed ecostress

La crisi climatica non è solo patologia: è una campana di consapevolezza e una sfida a immaginare il futuro di una nuova razza umana meno illusa, avida e ostile (o dire addio al futuro)

- Aumenta la richiesta di supporto psicologico professionale in connessione al disagio ambientale e di ecoansia
- Aumenta la creazione di reti sociali, pubblicazioni, processi, metodi, workshops, meditazioni e tecniche self-help per aiutare le persone ad affrontare gli aspetti emotivi della crisi climatica e generare resilienza e risposte sane. Alcuni nascono nell'ambito dell'attivismo climatico esempi: Work that reconnects (Joanna Macy) Ecodharma, Gruppi 'Laudato sì'
- Riferimenti possono essere scientifici, filosofici o spirituali/religiosi (teoria dei sistemi, ecologia profonda, buddhismo, altre fedi religiose)

CONCLUSIONI PERSONALI E PROPOSTE per continuare a lavorare