

EcoCounseling

Marcella Danon

Questo dobbiamo imparare: come partecipare creativamente alla selvaticità e spontaneità del mondo intorno a noi. Perché è in queste selvatiche profondità dell'universo e del nostro stesso essere che una più ampia visione può emergere.

Thomas Berry

«L'intera cultura occidentale è dissociata dal substrato ecologico», afferma Theodore Roszak, storico della cultura che negli anni Novanta ha coniato il termine 'ecopsicologia' per unificare studi e ricerche che già da diverso tempo procedevano, con nomi diversi, in una stessa direzione. Esiste una correlazione sempre più evidente tra il disagio individuale e sociale – sempre più pronunciato – e il degrado ambientale – sempre più evidente – e di questo si stanno accorgendo ogni giorno di più psicologi, psicoterapeuti, counselor, assistenti sociali ed educatori. Dalle loro considerazioni hanno cominciato a confluire dati, casi clinici ed esperienze sotto il 'cappello' di questo nuovo termine, in grado di raccogliere testimonianze delle innegabili conseguenze dell'alienazione dalle nostre più profonde radici terrestri. Si comincia a parlare di 'sindrome da deficit di natura', che correla la crescente violenza e disarmonia sociale con la perdita di contatto con l'ambiente naturale.

L'ecopsicologia, nata dall'incontro tra ecologia e psicologia, è un nuovo campo d'azione e di ricerca che riconosce alla natura un ruolo fondamentale non solo per l'equilibrio fisico, ma anche psicologico e spirituale dell'individuo. Nasce per 'svegliare' la psicologia, citando James Hillman, quando rischia di focalizzarsi solo su problematiche e dinamiche intrapsichiche dimenticando di fare i conti anche con la realtà esterna, con i disastri su grande scala che sta subendo il Pianeta.

Basandosi su una visione sistemica, oltre che umanistica, l'ecopsicologia riconosce i parallelismi esistenti tra tre diversi livelli di ecosistema: quello esterno, quello relazionale e quello intrapsichico. In altre parole, la qualità delle relazioni che instauriamo con noi stessi influenza la qualità delle relazioni che abbiamo con gli altri – questo è un concetto già ben noto in psicologia –, ma influenza anche il modo di relazionarsi con l'ambiente naturale. Depauperando la *wilderness* del mondo in cui viviamo stiamo impoverendo il nostro mondo interiore, negando importanza e valore a tutto l'aspetto istintuale, sensuale, emotivo, poetico ed etico del nostro essere; stiamo affermando l'importanza del materiale a discapito dell'immateriale, la quantità di produzione a discapito della qualità della vita. Si innesca così un circolo vizioso che farà perdere il contatto con gli aspetti più alti e più profondi di sé, ottundendo la sensibilità, riducendo l'essere umano a mera apparenza e valenza economica, con un disagio di sottofondo – spesso inconsapevole – per il lutto non onorato di quanto di sé e del mondo è stato dimenticato nel nome di una presunta modernità, di una patologica corsa alla crescita, di una mancata riflessione su 'chi siamo' e 'perché siamo su questa Terra'.

Riportare le persone più profondamente in contatto con se stesse, con gli aspetti non necessariamente razionali di sé, permette di invertire la direzione e innescare un circolo virtuoso per cui una maggior attenzione e disponibilità nei confronti della totalità del proprio mondo interiore si traduce in una maggior sensibilità nei confronti della bellezza di un ambiente naturale; per cui l'accettazione nei confronti dei diversi aspetti di sé diventa humus per la creazione di relazioni più aperte nei confronti del diverso, umano e non umano.

Pur sviluppandosi in diverse direzioni – antropologia, educazione, comunicazione, ambientalismo – è nel campo della crescita personale, che si tratti di psicoterapia o di counseling, che l'ecopsicologia sta producendo il maggior numero di ricerche e di testimonianze che partendo dalla crescita personale portano a una maggior coscienza ambientale, e viceversa.

L'incontro con la natura non addomesticata diventa anche opportunità di riscoperta e valorizzazione degli aspetti più profondi e vitali del proprio essere. Il paesaggio naturale diventa un nuovo setting; l'incontro con colori, spazi, ritmi, suoni diversi favorisce il rilassamento della mente e il contatto con le emozioni, oltre a offrire una preziosa opportunità di scarica fisiologica di tensione e stress. La natura diventa anche metafora per esplorare il mondo interiore, altrettanto vasto e sconfinato di un pianeta con i suoi abissi e le sue altezze. Un maggior contatto con l'ambiente naturale, appositamente orientato e preparato, favorisce quindi, a sua volta, quel processo di autoconoscenza e autorealizzazione a cui mirano i principali percorsi di crescita personale.

L'EcoCounseling lavora su queste due polarità, 'eco' e 'psico', riconoscendole come due facce di una stessa medaglia. L'obiettivo che si pone è quello di risvegliare l'individuo a una visione più ampia di sé riconnettendolo allo stesso tempo a una dimensione planetaria, permettendogli quindi di approfondire le sue radici in quel fertile substrato da cui può trarre l'energia necessaria all'azione impegnata nel mondo. È una pratica di counseling che accompagna il percorso di evoluzione personale col preciso intento di rendere la persona consapevole del suo prezioso e unico contributo personale da dare alla realtà circostante, accompagnando le persone a trovare, ognuna, il proprio modo di attivarsi nella collettività umana e nella collettività terrestre. Combina e amalgama tra loro i benefici di riflessioni filosofiche, crescita personale, bilancio di competenze, coaching motivazionale e gruppi d'azione sul territorio.

Se il counseling nasce per venire incontro a un disagio individuale – traducendo in pratica i principi della psicologia umanistica ed esistenziale – l'EcoCounseling amplia il campo di osservazione e di intervento riconoscendo la relazione profonda tra *homo sapiens* e Pianeta Terra e identificando nella frattura creatasi tra cultura e natura una delle cause delle concatenate spirali di malessere esistenziale individuale, sociale e ambientale, sempre più diffuse.

Basato su un approccio ecosistemico, l'EcoCounseling esplora la dimensione non più solo dell'“io”, ma anche del “noi”. Riconosce la fitta rete di inter-relazioni che collega tra loro individui, società e qualità di vita sul pianeta risvegliando l'attenzione nei confronti della comunanza di destino nella dimensione terrestre. Opera nel campo della prevenzione e della relazione di aiuto per favorire un maggior benessere esistenziale collettivo facendo prima di tutto attenzione ai singoli individui e alla loro valorizzazione. Partendo dal presupposto delle profonde interconnessioni tra micro e macro – cioè tra ecosistema intrapsichico, interpersonale, sociale e ambientale – l'autorealizzazione personale viene finalizzata a un più armonico ed efficace funzionamento di ecosistemi via via più ampi: se ho chiaro chi sono e cosa mi piace fare, potrò attivarmi per trovare il mio posto giusto nel mondo, per “fare cose utili alla vita”.

L'EcoCounseling traduce in pratica l'invito dell'Ecopsicologia: ritrovare il senso di potere ed efficacia personale, e di conseguenza quello ancor più potente dell'azione congiunta su un piano sociale. Un atteggiamento che è importante e urgente sviluppare in un'era di grandi cambiamenti che ci richiederanno, con le buone o con le cattive, di fare i conti con i limiti dell'“Astronave Terra” e con la necessità di trovare soluzioni di armonica convivenza e di sostenibilità per tutti gli abitanti di questo bel pianeta verde e azzurro: umani e non umani.

