
Indice

Prefazione, di Panu Pihkala	pag. 11
Riferimenti bibliografici	» 13
1. Le emozioni psicoterratiche	» 15
1.1. Introduzione alle emozioni psicoterratiche	» 15
1.2. Prima di cominciare: la mappatura emotiva	» 16
1.2.1. Cosa ti ha fatto pensare al cambiamento climatico?	
Il contesto	» 17
1.2.2. Come ti sei sentito? La geografia emotiva	» 18
1.2.3. Cosa hai pensato? I pensieri automatici	» 19
1.3. Conclusione	» 26
1.4. Alcuni esercizi	» 27
2. Profilo delle emozioni ambientali e reazioni	» 33
2.1. L'ecoansia	» 33
2.1.1. La fiamma tremante di Sofia e l'incendio dell'ecoansia	» 35
2.1.2. Conoscenza senza serenità: l'ecoansia di Alice	» 36
2.1.3. La preoccupazione attiva di Sara	» 37
2.2. In conclusione: l'ecoansia da limite a risorsa	» 38
3. La perdita	» 41
3.1. Prepararsi a una morte annunciata: le emozioni climatiche come reazioni a un lutto	» 41
3.2. La solastalgia	» 42
3.3. Esercizi pratici per affrontare la solastalgia	» 44

4. Colpa, vergogna e rabbia: <i>climate guilt</i>, <i>climate shame</i> e <i>terrafurie</i>	» 45
4.1. Lutto e rabbia	» 45
4.2. <i>Climate guilt</i> e <i>climate shame</i>	» 47
4.2.1. La <i>terrafurie</i>	» 48
4.2.2. La <i>terrafurie</i> come risorsa	» 51
4.2.3. La rabbia che cura: la <i>terrafurie</i> di Leo come motore di speranza	» 53
5. Adattarsi all'inadattabile	» 55
5.1. Introduzione	» 55
5.2. Costruisci la tua resilienza: adattamento strutturale e comportamentale	» 56
5.2.1. La storia di Laura: riorganizzarsi e rinascere a nuova vita	» 58
5.3. Giovani e adattamento emotivo	» 59
5.3.1. Il risveglio di Marco: dall'ecoansia all'azione	» 61
5.4. Trova la tua forza: strategie per affrontare il disturbo da adattamento climatico	» 62
5.4.1. Agisci concretamente: il coping orientato al problema. Impara da Laura	» 62
5.4.2. Trova il tuo scopo: il coping orientato al significato. Impara da Marco	» 63
5.4.3. Affronta le tue paure: supera l'evitamento. Impara sia da Laura che da Marco	» 63
5.5. Il percorso verso la resilienza	» 63
5.5.1. Marta e la pioggia inaspettata: trovare la forza nell'adattamento	» 64
5.6. Il percorso verso la resilienza, cosa possiamo imparare dalla storia di Marta?	» 65
5.7. Costruire la propria capacità di adattamento: l'approccio multifattoriale verso la resilienza	» 66
5.8. Verso la resilienza: la capacità di prosperare	» 70
6. Accettazione e resilienza	» 71
6.1. Introduzione	» 71
6.2. Essere consapevoli, essere protetti: i meccanismi di coping	» 71
6.3. Come ci proteggiamo? Per conoscerci meglio	» 72
6.4. Accettare sapendo di poter agire: l'autoefficacia	» 74
6.5. Accettare attraverso la conoscenza	» 76
6.6. Accettare facendo rete	» 77
6.7. In conclusione: per un'accettazione attiva	» 78

7. Trovare pace nel presente. Attività pratiche per affrontare l'ecoansia: immersione nella natura, <i>forest bathing</i>, <i>mindfulness</i>	» 79
7.1. Introduzione	» 79
7.2. L'importanza della connessione con la natura	» 81
7.2.1. La connessione con la natura: la storia di Giulia	» 83
7.3. Il <i>forest bathing</i>	» 84
7.3.1. <i>Forest bathing</i> : l'esperienza di Marco	» 85
7.4. <i>Mindfulness</i> come strumento per affrontare l'ecoansia e promuovere comportamenti pro-ambientali	» 86
7.4.1. Ridurre il distress psicologico causato dall'ecoansia	» 87
7.4.2. Mantenere un livello di consapevolezza attiva, sufficiente a motivare azioni pro-climatiche	» 88
7.4.3. Alcuni esercizi di <i>mindfulness</i> per affrontare l'ecoansia	» 89
7.4.4. Usare la <i>mindfulness</i> nella quotidianità	» 90
7.5. Conclusioni e raccomandazioni	» 93
8. Il supporto comunitario. Trovare forza nell'unione	» 94
8.1. Oltre l'ansia individuale: il trauma collettivo del cambiamento climatico	» 94
8.1.1. Integrando il trauma collettivo	» 95
8.2. Dalle emozioni ambientali all'azione collettiva: costruire la resilienza	» 96
8.2.1. Il supporto sociale	» 98
8.3. Trovare e costruire la tua comunità	» 100
8.3.1. Un nuovo germoglio: Elena e la scoperta di una comunità resiliente contro l'ecoansia	» 101
8.3.2. Cosa impariamo da Elena?	» 103
8.4. La comunità come giardino: cura, dedizione e la forza dei legami condivisi	» 103
9. Guardare al futuro. Coltivare la speranza e l'azione	» 105
9.1. Coltivare la speranza: un futuro possibile	» 105
9.1.1. La speranza come forza creatrice: oltre l'ottimismo ingenuo	» 105
9.1.2. Da dove nasce la speranza? I tre pilastri fondamentali	» 106
9.1.3. Avere ed essere speranza: l'importanza dell'empatia e della compassione	» 108
9.1.4. Realismo e speranza costruttiva: oltre la negazione	» 108
9.2. Attuare la speranza: sostenibilità ambientale e umanità. Esempi concreti	» 108

9.2.1. Speranza e azione: la storia di Leila e il potere trasformativo dell'attivismo climatico	» 110
9.2.2. L'attivismo climatico: l'esempio di azione trasformativa rappresentato dalla storia di Leila	» 111
9.2.3. Cosa impariamo da Leila: costruire una speranza collettiva	» 111
9.3. Conclusione: un futuro possibile attraverso la speranza attiva. Un appello all'azione	» 111
9.4. Conclusione: il tuo potere, la tua speranza	» 112
10. Autoefficacia e <i>advocacy</i>: promuovere e consolidare il cambiamento personale e collettivo	» 113
10.1. Fare <i>advocacy</i> : un'azione più vicina di quanto pensiamo	» 113
10.2. <i>Advocacy</i> e autoefficacia: mantenere elevate e/o aumentare la propria autoefficacia aumentando quella collettiva	» 114
10.2.1. Il ciclo dell'autoefficacia	» 114
10.2.2. Autoefficacia collettiva	» 115
10.2.3. <i>Advocacy</i> , autoefficacia e <i>Planetary Health</i> : espandere la propria azione a livello globale	» 115
10.2.4. Il rapporto "io-mondo": dall'azione personale alla trasformazione collettiva	» 116
10.2.5. Oltre l'impotenza: Marco e il potere trasformativo dell' <i>advocacy</i> per l'ambiente	» 116
10.3. <i>Advocacy</i> e comunicazione: creare consapevolezza e superare le barriere cognitive	» 117
10.3.1. Comunicare il cambiamento climatico in modo efficace	» 118
10.3.2. Adattare il linguaggio all'interlocutore	» 119
10.4. Tenersi informati	» 122
Appendici e fogli di lavoro	» 123
Bibliografia	» 135
Autori e collaboratori	» 139