

MI MANCA IL MIO AMBIENTE

C'è una forma d'ansia chiamata «solastalgia» che può causare senso di alienazione, malessere, depressione. A generarla è la trasformazione dei luoghi che ci appartengono, non più riconoscibili agli occhi e alla memoria

di
ALICE POLITI

illustrazione
CÉPÉ

Ci sono luoghi del cuore in cui ci sentiamo «a casa». Posti che ci appartengono, dove conserviamo emozioni indelebili. Sono la città in cui viviamo, il quartiere che ci ha visti crescere, il borgo dove ci rifugiamo per relax: piccoli, grandi spazi in cui dimora la nostra identità, che ci completano. Ma cosa succede se la mano dell'uomo ne trasforma l'immagine, la svuota, la deturpa e la rende irriconoscibile agli occhi e alla memoria? Si definisce «solastalgia» quel senso di malessere che pervade un essere umano quando non riconosce più un luogo a cui è legato. «È una combinazione tra la parola latina *solacium*, che significa “conforto”, e della radice greca *-algia*, che vuol dire “dolore”», spiega Giuseppe Barbiero, docente di Biologia e direttore del LEAF - Laboratorio di Ecologia Affettiva all'Università della Valle d'Aosta. «Un neologismo coniato una ventina di anni fa dal filosofo australiano Glenn Albrecht per definire la nostalgia che si prova verso un luogo a cui avevamo legato degli affetti e che adesso ha una natura completamente diversa. Albrecht, nello specifico, l'aveva indicato per una valle in cui l'estrazione mineraria aveva modificato la bellezza dell'ambiente: questo aveva cambiato anche l'umore dei suoi abitanti, i quali non la riconoscevano più. Il termine ha poi assunto un senso più ampio, estendendosi anche

a particolari forme di eco-ansia legate al degrado ambientale».

Come si esprime la solastalgia?

«In generale, chi la manifesta tende ad avere stati d'ansia e depressione, disturbi del sonno, sensazione di non essere nel posto giusto».

Che origine ha?

«Ci sono varie ipotesi. Sappiamo che viene meno il senso di appartenenza a un luogo, non ci si riconosce più in quel posto specifico e questo colpisce fortemente il senso di identità, fattore che è alla base dei fenomeni depressivi».

In quali ambienti emerge?

«In genere, quelli in cui l'elemento artificiale di antropizzazione è molto forte. Questo ci fa pensare che la “rottura” interiore, in realtà, sia con la parte selvatica che è in noi, una tesi che deriva dagli studi di Clarissa Pinkola Estés, psicanalista statunitense autrice del libro *Donne che corrono coi lupi*. Tutti noi esseri umani ricerchiamo quella natura di fondo, quel momento selvatico che abbiamo vissuto in origine».

C'è una fascia d'età più soggetta?

«Farei un ragionamento inverso: poiché si tratta di un fenomeno patologico derivante da una perdita di contatto con la Natura, è meglio partire dal fenomeno fisiologico: il contatto. Fra i 3 e i 9 anni è l'età in cui è più importante la relazione frequente con la Natura, per acquisire resilienza, prevenire e, nel caso, reagire alla solastalgia».

Come gestire l'ansia che genera?

«È bene considerare due cose: la prima è che confondiamo Gaia con la Natura. In realtà sono due cose diverse: Gaia (la Madre Terra) indica la biosfera e le matrici dove la vita prospera da 3,8 miliardi di anni: non c'è assolutamente alcun pericolo che le si faccia del male o che si elimini la vita dal pianeta, perché non dipende



da noi. Quello che noi possiamo fare è danneggiare la Natura che ci sostiene. Ma la Natura è come un “fotogramma” nel film di Gaia: se acquistiamo questa consapevolezza, allora avremo fiducia nel fatto che se commettiamo un errore in un fotogramma, possiamo rimediare in quello successivo adottando i giusti cambiamenti e imparando a rispettare le leggi di Gaia. Seconda cosa importante è avere fiducia nella biofilia, l'amore per la vita».

E chi possiede questo amore?

«Tutti, è congenito. Semplicemente, può esprimersi oppure no».

Ci sono casi di solastalgia in Italia?

«All'Università della Valle d'Aosta ci siamo occupati dei bambini che abitano in zone rurali montane, che in realtà vivono come bambini urbanizzati: non hanno più tempo di stare all'aperto, perché la loro giornata è scandita dai ritmi della scuola e da altre attività al chiuso. Abbiamo quindi avviato un progetto con la scuola primaria di Gressoney-La-Trinité, impostando

un programma, durato 3 anni, con attività didattica continua all'aperto. Risultato: il contatto con la Natura ha risvegliato la biofilia dei bambini».

Il punto, quindi, è agire sulle nuove generazioni.

«Io non farei distinzioni fra generazioni. Abbiamo un progetto in fase conclusiva con l'Università Statale di Milano, coordinato dalla professoressa Natalia Fumagalli, che sta dando risultati interessanti su una Rsa a Milano. Il team di ricerca ha riqualificato un giardino dove gli anziani possono godersi uno spazio all'aperto e abbiamo osservato che certi disturbi attribuiti alla senilità in realtà derivano dalla mancanza di relazione. Talvolta le persone riprendono la voglia di vivere e poiché la solastalgia si manifesta come depressione, questo può valere anche per gli anziani a cui si offre qualcosa di vivo e vitale: relazioni, Natura e non solo televisione. Biofilia, appunto».

➔ TEMPO DI LETTURA: 6 MINUTI

PIÙ «ECOCENTRICI»

Gemma Galeati, psicoterapeuta, psicanalista ed ecopsicologa di Bologna, affronta anche casi di eco-ansia. Sebbene non sia riconosciuto ufficialmente come disturbo, ecco come si può descrivere e gestire.

1

QUANDO SI MANIFESTA

«L'eco-ansia può svilupparsi di fronte a un evento catastrofico o a un cambiamento globale, ma anche in seguito a una presa di coscienza indiretta, ovvero riflettendo sugli allevamenti intensivi mentre si sta mangiando una fetta di carne».

2

QUALI SONO I SINTOMI

«Ansia diffusa, disturbi del sonno, rimuginazioni in forma un po' ossessiva, anche casi di attacchi di panico alla vista di un paesaggio deturpato. A livello di pensiero, inoltre, si ha un senso di impotenza».

3

CHI NE SOFFRE

«Adolescenti e ragazzi in età universitaria; spesso proprio chi fa studi in ambito ecologico e ha consapevolezza della situazione reale. In generale, c'è una reazione di diniego rispetto al problema ambientale, ma se ci si sofferma a pensare è una sensazione che possono provare tutti».

4

COME SI AFFRONTA

«Sviluppando un senso di autoefficacia, di potere personale. Quando si hanno queste forme di ansia è utile rendersi attivi, iscriversi ad associazioni. Ciò che conta è che vi sia un riconoscimento del legame affettivo che abbiamo con la natura. Perché è molto facile occuparsi dell'ambiente attraverso forme di attivismo mirate semplicemente a “salvare” o “curare” il mondo; molto diverso è invece il percepirsi come parte del mondo, vivere questa connessione con la natura, partire da una visione di se stessi che non è più egocentrica bensì “ecocentrica”».

