

Glossario di Ecopsicologia



e Psicologia Climatica

A CURA DI:

Camilla Gamba e Lucia Tecuta

Indice

Introduzione al Glossario di Ecopsicologia e Psicologia Climatica	4
Adattamento Climatico (Camilla Gamba)	6
Ansia Climatica (Giulia Rocchi)	7
Antropocene (Nicoletta Vurro)	8
Attention Restoration Theory (Lucia Tecuta)	9
Awe (Lucia Tecuta)	10
Biofilia (Antonio Danzi)	11
Cambiamento Climatico (Paola Sabatini)	12
Climate Café (Paola Sabatini)	13
Comportamenti Pro-Ambientali (Giulia Rocchi)	14
Crisi Ecologica (Paola Sabatini)	15
Eco-ansia (Giulia Rocchi)	16
Eco-Emozioni & Emozioni Climatiche (Giulia Rocchi)	17
Ecocentrismo (Maria Da Re)	18
Ecofemminismo (Maria Da Re)	19
Ecologia Affettiva (Camilla Gamba)	20
Ecologia della Mente (Gilberto Fulvi)	21
Eco-lutto (Sophia Betrò)	22
Ecologia Profonda (Nicoletta Vurro)	23
Ecopsicologia (Camilla Gamba)	24
Eco-Risveglio (Lorenzo Bazzurro)	25
Eco-Somatica (Lorenzo Bazzurro).....	26
Ecospiritualità (Barbara Montanari)	27
Ecoterapia (Camilla Gamba)	28
Emozioni Psicoterratiche (Sophia Betrò)	30
Forest Bathing Bagno di Foresta Shinrin Yoku (Barbara Montanari)	32
Forest Therapy Terapia Forestale (Barbara Montanari)	33
Green Mindfulness (Barbara Montanari)	34
Identità Ambientale (Paola Sabatini).....	35
Intelligenza Ecologica (Antonio Danzi).....	36
Intelligenza Naturalistica (Camilla Gamba)	37
Iper-oggetto (Maria Da Re)	38
Ipotesi di Gaia (Lorenzo Bazzurro)	39
Ippoterapia - Terapia Assistita con il Cavallo (Antonio Danzi)	40

Lavoro che Riconnette (Antonio Danzi)	41
Mitigazione Climatica (Camilla Gamba)	42
Nature Deficit Disorder (Lucia Tecuta)	43
Nature Prescriptions (Gilberto Fulvi)	44
Negazione (della crisi in atto) (Lucia Tecuta)	45
One Health Model (Sophia Betrò)	46
Ortoterapia (Gilberto Fulvi)	47
Outdoor Education (Gilberto Fulvi)	48
Outdoor Therapy (Alberto Agosti)	49
Pet Therapy (Antonio Danzi)	50
Place Attachment (Lucia Tecuta)	51
Planetary Health Model (Sophia Betrò)	52
Policrisi (Lucia Tecuta)	53
Psicologia Ambientale (Camilla Gamba)	54
Psicologia Climatica (Maria Da Re)	55
Sé ecologico (Nicoletta Vurro)	56
Simbiocene (Nicoletta Vurro)	57
Sindromi Psicoterratiche (Sophia Betrò)	58
Solastalgia (Sophia Betrò)	59
Specismo e Anti-specismo (Nicoletta Vurro)	60
Teoria Ecologica di Bronfenbrenner (Lucia Tecuta)	61
Walk & Talk Therapy (Alberto Agosti)	62
Wilderness Therapy (Alberto Agosti)	63

Pubblicato con licenza *Creative Commons*

Attribuzione-Non Commerciale-Non opere derivate 4.0 Internazionale
(CC-BY 4.0).

Sono riservati i diritti per Text and Data Mining (TDM), AI training e tutte le tecnologie simili.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.

L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le

condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e communicate sul sito

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/dee.it>

Progetto graphico a cura di A.J. Slizeski. Foto di copertina: Cleopas Monbest.

Copyright © 2026 by Camilla Gamba, Milano, Italy.

Introduzione

Questo glossario è un lavoro di gruppo. E' frutto di un 'eco-sistema' che stiamo creando e che continuerà a crescere, fatto di professioniste e professionisti della salute mentale che si nutrono scambiando idee, risorse, e supporto, e che a loro volta desiderano offrire nutrimento dove ce n'è bisogno.

Relazionarci con la natura è la nostra passione. Ma se da un lato coltivare il nostro rapporto con la natura amplifica il nostro benessere (emotivo, psicologico, relazionale), dall'altro dobbiamo fare i conti con una grave crisi ecologica e climatica, che sempre più impatta la nostra capacità di stare bene come individui e come collettività.

Purtroppo non sempre operatori della salute mentale e ricercatrici si trovano preparati a gestire questa dimensione di disagio, né hanno le conoscenze per dare il giusto peso al potere di una sana relazione con il mondo naturale.

Le due discipline da cui abbiamo tratto i concetti elencati in questo glossario sono l'Ecopsicologia e la Psicologia Climatica. In Italia l'Ecopsicologia è una disciplina ancora di nicchia e poco riconosciuta nei suoi aspetti scientifici e *evidence-based*. E sebbene esistano diversi gruppi professionali e istituzioni a livello internazionale di Psicologia Climatica, in Italia sono pochi a conoscerla e capirne la centralità rispetto alle sfide globali attuali.

Quando abbiamo iniziato i nostri rispettivi percorsi di approfondimento sul legame tra natura, ambiente e salute mentale, ci siamo trovate di fronte a una vasta quantità di materiale, prevalentemente in lingua inglese. Le risorse disponibili erano così numerose da risultare, a tratti, quasi travolgenti. Essendo entrambe bilingue italiano-inglese, questo non rappresentava un grande ostacolo, e piano piano abbiamo iniziato a orientarci tra i contenuti e approfondire questi temi.

Confrontandoci tuttavia con il contesto italiano, abbiamo notato una carenza di materiale in lingua italiana, che sembrava portare a una mancanza di linguaggi condivisi tra professionisti e istituzioni.

Così abbiamo iniziato a progettare e offrire corsi di formazione per psicologi e professioniste della salute mentale per diffondere la conoscenza di queste discipline emergenti. Il nostro obiettivo è informare e sensibilizzare la comunità professionale rispetto alla crisi eco-climatica e al ruolo che la deontologia professionale ci chiama a svolgere. Intendiamo fornire strumenti e riferimenti condivisi per integrare la Psicologia Climatica e interventi eco-terapeutici di (ri)connessione col mondo naturale nel lavoro psicologico, coltivando un linguaggio comune fondato sulla letteratura scientifica internazionale.

Negli anni la nostra rete si è allargata, incrociando percorsi con professionisti e professioniste che in diversi ambiti e con diverse sfumature incorporano natura e consapevolezza eco-climatica nel loro lavoro.



Da questa rete è nato il desiderio di impegnarsi per un progetto comune. Questo *Glossario di Ecopsicologia e Psicologia Climatica* ha l'obiettivo di facilitare l'accesso a queste materie, elencando in modo semplice ma preciso i concetti cardine.

Ogni professionista di questo gruppo – Camilla Gamba, Lucia Tecuta, Antonio Danzi, Alberto Agosti, Sophia Betrò, Lorenzo Bazzurro, Maria Da Re, Gilberto Fulvi, Barbara Montanari, Giulia Rocchi, Paola Sabatini e Nicoletta Vurro – ha scelto i termini che riteneva importanti come “prime parole” per avere una buona base da cui partire nell'esplorazione dei temi di Ecopsicologia e Psicologia Climatica.

Per ogni termine abbiamo proposto una breve definizione (chiaramente non esaustiva) e suggerito delle letture di approfondimento, facendo del nostro meglio per includere testi di autori e autrici italiane o tradotti in lingua italiana, e proponendo gli autori internazionali che ad oggi hanno più influenzato la conoscenza in questi ambiti. Speriamo che questo Glossario vi possa essere utile e che possa essere di ispirazione per integrare la natura nei vostri percorsi personali e lavorativi.

Sappiamo che chi ama l'umanità e la natura come noi vive momenti di paura e di sconforto per il rapido degrado ecologico e sociale a cui stiamo assistendo. Ma sappiamo anche che intraprendere azioni propositive, e farlo in gruppo, aiuta a coltivare speranza e resilienza.

Ecco, questo è il nostro lavoro di speranza e resilienza.

Con l'augurio che chi si occupa di Salute Mentale in Italia possa farlo sempre di più tenendo in mente il valore del nostro rapporto con il mondo “più-che-umano”, e farlo in maniera etica e *evidence-based*,

Camilla e Lucia
Giugno, 2026

L'adattamento climatico indica l'insieme dei processi attraverso cui individui, comunità, istituzioni e sistemi sociali modificano comportamenti, pratiche, organizzazioni e infrastrutture per far fronte agli impatti attuali e futuri del **cambiamento climatico**, riducendo i danni e sostenendo il benessere umano. A differenza della **mitigazione**, che mira a ridurre le cause del cambiamento climatico, l'adattamento riguarda il modo in cui impariamo a vivere in un contesto ambientale già cambiato e in continua trasformazione.

Una prima dimensione dell'adattamento riguarda preparazione e risposta a eventi climatici estremi e situazioni di emergenza, come alluvioni, incendi, ondate di calore o frane. Le azioni preventive mirano a ridurre il rischio prima che si verifichi un evento, attraverso previsioni, sistemi di allerta e interventi su edifici e infrastrutture, aumentando la sicurezza individuale e collettiva. Le azioni reattive intervengono dopo l'evento e comprendono soccorsi, accoglienza, ricostruzione e supporto psicologico per affrontare le conseguenze materiali e psicologiche.

Un altro punto centrale riguarda cambiamenti gradualmente come l'innalzamento del livello del mare e l'aumento delle temperature. In questo caso l'adattamento richiede trasformazioni profonde e prolungate nel tempo, che coinvolgono scelte abitative, pianificazione urbana, mobilità, lavoro e stili di vita. Per l'aumento delle temperature, ad esempio, l'adattamento può tradursi nella riorganizzazione degli spazi quotidiani, nella progettazione di edifici e quartieri più freschi e verdi, e nella modifica dei ritmi e delle abitudini di vita.

Dal punto di vista psicologico, l'adattamento climatico coinvolge la capacità degli individui e dei gruppi di elaborare cognitivamente ed emotivamente una realtà ambientale in rapido mutamento, mantenendo un senso di continuità, agency e significato. Esso richiede regolazione emotiva, coping, resilienza e adattamento identitario, in particolare quando il cambiamento mette in discussione sicurezza, legami con il territorio e prospettive future. Infine, rappresenta anche una sfida di giustizia sociale, poiché le comunità più vulnerabili e meno dotate di risorse subiscono gli impatti più gravi e hanno minori opportunità di adottare strategie efficaci, evidenziando la necessità di interventi mirati che riducano le disuguaglianze ambientali e promuovano equità nell'adattamento.

Lettere di Approfondimento:

Intergovernmental Panel on Climate Change. (2022). *Climate change 2022: Impacts, adaptation and vulnerability*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781009325844>

Caserini, S. (2016). *Il clima è (già) cambiato: 10 buone notizie sui cambiamenti climatici*. Edizioni Ambiente.

Cianconi, P., Janiri, L., Hanife, B., & Grillo, F. (2023). *Cambiamento climatico e salute mentale: Dall'ecologia della mente alla mente ecologica*. Raffaello Cortina Editore.

Doherty, T.J., & Clayton, S. (2011). The psychological impacts of global climate change. *American Psychologist*, 66(4), 265–276. <https://doi.org/10.1037/a0023141>

L'ansia climatica o l'ansia da cambiamento climatico è stata concettualizzata da Clayton come “l'ansia associata alle percezioni sul **cambiamento climatico**, anche tra le persone che non hanno sperimentato personalmente alcun impatto diretto” (Clayton, 2020). L'ansia climatica è caratterizzata da un aumento di stati emotivi ansiosi, una profonda angoscia per il futuro, e un'elevata percezione del rischio rispetto al cambiamento climatico soprattutto quello legato ad attività umane (Pihkala, 2020). Gli studi scientifici di Clayton e colleghi sugli effetti dell'ansia climatica sul benessere psicologico ci hanno permesso di individuare due manifestazioni principali: la compromissione cognitivo-emotiva (ad esempio, i pensieri sul cambiamento climatico e i suoi effetti sulla concentrazione) e la compromissione funzionale (ad esempio, quanto le preoccupazioni per il cambiamento climatico influenzano le relazioni con amici e familiari). Diversi ricercatori sostengono che l'ansia climatica debba essere analizzata come una reazione razionale e appropriata alla minaccia del cambiamento climatico.

L'approccio consigliato a studiosi e terapeuti è quello di considerare l'ansia da cambiamento climatico su un continuum: a un estremo troviamo i sintomi più elevati di ansia potenzialmente in grado di compromettere la salute mentale del soggetto (insonnia, comportamenti autodistruttivi, difficoltà nel funzionamento), all'altro estremo i sintomi più lievi (irrequietezza, pensieri ricorrenti) più o meno stabili nel tempo (Clayton, 2020; Clayton et al., 2023; Ogunbode et al., 2022). Spesso **eco-ansia** e ansia climatica sono usate in maniera intercambiabile, ma ciò è scorretto perchè l'eco-ansia non solo comprende altre manifestazioni, ma è un'emozione che non abbraccia solamente la preoccupazione rispetto al cambiamento climatico, ma alla paura più allargata della perdita e rovina dell'ambiente naturale.

Lettere di Approfondimento:

Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102263. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>

Clayton, S. D., Pihkala, P., Wray, B., & Marks, E. (2023). Psychological and Emotional Responses to Climate Change among Young People Worldwide: Differences Associated with Gender, Age, and Country. *Sustainability*, 15(4), Articolo 4. <https://doi.org/10.3390/su15043540>

Doherty, T. (2025). *Surviving climate anxiety: A guide to coping, healing, and thriving*. Little, Brown and Company.

Ogunbode, C. A., Doran, R., Hanss, D., Ojala, M., Salmela-Aro, K., van den Broek, K. L., Bhullar, N., Aquino, S. D., Marot, T., Schermer, J. A., Włodarczyk, A., Lu, S., Jiang, F., Maran, D. A., Yadav, R., Ardi, R., Chegeni, R., Ghanbarian, E., Zand, S., ... Karasu, M. (2022). Climate anxiety, wellbeing and pro-environmental action: Correlates of negative emotional responses to climate change in 32 countries. *Journal of Environmental Psychology*, 84, 101887. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101887>

Pihkala, P. (2020). Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety. *Sustainability*, 12(19), Articolo 19. <https://doi.org/10.3390/su12197836>

Antropocene è il termine proposto dal nobel per la chimica Paul Crutzen (2002) per indicare l'attuale epoca in cui l'azione umana produce effetti misurabili sui processi geologici. L'idea che l'essere umano sia in grado di modificare l'intero sistema Terra era già stata proposta da Antonio Stoppani con il concetto di "era antropozoica" nel 1873 (Bernardoni e Brigola, 1873) e successivamente altri studiosi hanno proposto concetti quali "noosphera" di Vernadskij e "antrocene" di Revkin. Nonostante l'ampia diffusione del termine, "Antropocene" non è ancora stato riconosciuto ufficialmente dalle commissioni geologiche internazionali (Cianconi et al., 2023).

Tra le principali attività antropiche che hanno lasciato un'impronta permanente sul nostro pianeta rientrano l'agricoltura e l'allevamento intensivi, l'era industriale con conseguente sfruttamento dei combustibili fossili, l'aumento esponenziale della popolazione mondiale e dei consumi e il conseguente sfruttamento delle risorse naturali. Questo insieme di pressioni ha trasformato l'umanità in *"una forza geofisica dotata di agency globale sul pianeta"* (Cianconi et al., 2023) capace di alterare clima, biodiversità e cicli biochimici; un impatto che, se si cronicizzerà, potrebbe essere responsabile di un cambiamento duraturo nel sistema terrestre nel suo complesso (Williams et al., 2015).

Comprendere l'Antropocene è cruciale per la salute mentale: il disagio psicologico non può essere separato dal contesto socio-ambientale in cui emerge. Per chi lavora nelle relazioni d'aiuto diventa fondamentale considerare come crisi climatica, insicurezza ecologica e trasformazioni culturali influenzino identità, motivazione, (perdita di) senso di futuro e capacità di adattamento. Questa consapevolezza permette di aprire su spazi terapeutici che includano la ricostruzione di significati, connessioni e maggiore responsabilità ecologica.

Lettere di Approfondimento:

Bernardoni G., Brigola, G. (1873). Corso di geologia del professore Antonio Stoppani: Geologia stratigrafica, Vol. 2.

Cianconi, P., Janiri, L., Hanife, B., & Grillo, F. (2023). *Cambiamento climatico e salute mentale: Dall'ecologia della mente alla mente ecologica*. Raffaello Cortina Editore.

Crutzen, P.J. (2002) "The Anthropocene". In Journal de Physique IV, 12 (10), pp.1-5. <https://doi.org/10.1051/jp4:20020447>

Williams, M., Zalasiewicz, J., Haff, P., Schwägerl, C., Barnosky, A.D., Ellis, E.C. (2015) "The Anthropocene biosphere". The Anthropocene Review, 2 (3), pp. 196-219. <https://doi.org/10.1177/205301961555910>

Attention Restoration Theory

Lucia
Tecuta

L'Attention Restoration Theory (ART), traducibile come “teoria della rigenerazione dell’attenzione”, è un concetto centrale nello studio della relazione tra essere umano e natura. La teoria sostiene che gli ambienti naturali favoriscano il recupero delle capacità attentive affaticate dall’impegno mentale richiesto dalla vita quotidiana. Secondo l’ART, la natura offre stimoli morbidi e non invadenti—definiti “soft fascination”—che catturano l’attenzione in modo spontaneo, permettendo alle risorse cognitive di rigenerarsi. Questo processo risulta più frequente in contesti naturali, come boschi, corsi d’acqua o paesaggi aperti, rispetto agli ambienti urbani ricchi di stimoli artificiali. La natura, con la sua capacità di favorire uno stato di quiete mentale, rappresenta quindi una delle principali condizioni per il ripristino dell’attenzione diretta (Kaplan, 1995).

Studi neuroscientifici mostrano che l’esposizione ad ambienti naturali riduce l’attivazione delle aree cerebrali associate allo stress e migliora il funzionamento esecutivo, suggerendo che il recupero attentivo non è solo un’esperienza soggettiva, ma un processo misurabile a livello fisiologico. La teoria evidenzia come la natura faciliti la regolazione emotiva, favorisca la chiarezza mentale e contribuisca a una migliore gestione delle attività cognitive complesse. Attraverso stimoli che non richiedono sforzo attentivo, l’ART permette un “reset” mentale che promuove calma, concentrazione e maggiore disponibilità a impegnarsi in compiti impegnativi.

L’Attention Restoration Theory ha implicazioni significative per il benessere e il rapporto con l’ambiente. L’allontanamento dalla natura nelle società urbanizzate riduce le possibilità di recuperare efficacemente l’attenzione, aumentando stress, distrazione e sovraccarico cognitivo. La scarsità di spazi verdi e il predominio di ambienti saturi di stimoli artificiali limitano la possibilità di esperienze riparative, influenzando negativamente produttività, salute mentale e qualità della vita. Senza regolare accesso a contesti naturali, diventa più difficile ristabilire un equilibrio attentivo, con conseguenze sia a livello individuale sia collettivo (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995; Berman et al., 2008).

Lettere di Approfondimento:

Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). *The cognitive benefits of interacting with nature*. Psychological Science, 19(12), 1207–1212. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x>

Kaplan, S. (1995). *The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework*. Journal of Environmental Psychology, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.

“Awe”, traducibile in italiano come “meraviglia e stupore”, è un concetto importante per la comprensione della relazione tra essere umano e natura e lo sviluppo dell’**identità ambientale**. Il termine fa riferimento a un’emozione complessa che si manifesta di fronte a qualcosa di vasto, straordinario o incomprensibile, suscitando un profondo senso di stupore e rispetto. Questo sentimento è spesso evocato da esperienze in contesti naturali, come montagne, oceani o foreste, piuttosto che in ambienti urbani o costruiti dall’uomo. La natura, con la sua maestosità, è una delle principali fonti di awe (Keltner & Haidt, 2003). Studi neuroscientifici dimostrano che esperire l’awe attiva aree del cervello legate alla percezione, all’umiltà e alla regolazione delle emozioni, suggerendo che questa sensazione non riguarda solo l’ammirazione, ma anche una riflessione più profonda sul nostro posto nel mondo. L’esperienza di awe ha effetti positivi sul benessere psicologico e fisico. Può ridurre lo stress, migliorare l’umore e aumentare la soddisfazione nella vita.

Quando ci confrontiamo con qualcosa che ci sembra più grande di noi, la nostra percezione di avere un sé separato dal resto del mondo (“sense of self”) viene meno, favorendo una maggiore connessione con l’ambiente e con gli altri. Questo può stimolare **comportamenti pro-ambientali**, aumentando il senso di responsabilità ecologica. Tuttavia, la crescente separazione dalla natura nelle società moderne riduce le opportunità di sperimentare awe, con conseguenti impatti negativi sul benessere e sul nostro rapporto con l’ambiente (vedi **Nature Deficit Disorder**). L’urbanizzazione e l’isolamento dalla bellezza naturale limitano la possibilità di vivere queste esperienze. Senza l’incontro con la grandiosità della natura, è più difficile sviluppare un forte legame con il mondo naturale, riducendo il desiderio di proteggerlo (Anderson et al., 2018; Van Elk et al., 2019; Piff et al., 2015; Zhao et al., 2018).

Lecture di Approfondimento:

Anderson, C. L., Monroy, M., & Keltner, D. (2018). Awe in nature heals: Evidence from military veterans, at-risk youth, and college students. *Emotion (Washington, D.C.)*, 18(8), 1195–1202. <https://doi.org/10.1037/emo0000442>

Keltner, D., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and Emotion*, 17(2), 297–314. <https://doi.org/10.1080/026999303002297>

Piff, P. K., Dietze, P., Feinberg, M., Stancato, D., & Keltner, D. (2015). Awe, the small self, and prosocial behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(6), 883–899. <https://doi.org/10.1037/pspi0000018>

van Elk, M., Arciniegas Gomez, M. A., van der Zwaag, W., van Schie, H. T., & Sauter, D. (2019). The neural correlates of the awe experience: Reduced default mode network activity during feelings of awe. *Human Brain Mapping*, 40(12), 3561–3574. <https://doi.org/10.1002/hbm.24616>

Zhao, H., Zhang, H., Xu, Y., Lu, J., & He, W. (2018). Relation between awe and environmentalism: The role of social dominance orientation. *Frontiers in Psychology*, 9, 2367. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02367>

Edward O. Wilson (1984) definisce la biofilia come “la tendenza innata a concentrarsi sulla vita e sui processi viventi”. Questa disposizione affonda le sue radici nella coevoluzione tra esseri umani ed ecosistemi: la capacità di orientarsi verso elementi naturali, riconoscere paesaggi favorevoli e rispondere ai segnali biologici ha aumentato, nel corso del tempo, le probabilità di sopravvivenza e adattamento della specie. La biofilia non è semplicemente un’attrazione estetica per la natura, ma un sistema di preferenze emozionali e cognitive che orienta attenzione, curiosità, e senso di sicurezza verso ambienti che promuovono salute e benessere. In questa prospettiva, la biofilia costituisce un’ipotesi evoluzionistica: un tratto comune della specie umana, modellato da cultura, esperienza e contesto sociale, che si manifesta in forme diverse a seconda dei modi in cui individui e comunità si relazionano al mondo vivente.

Sul piano psicosociale e psicoanalitico, Erich Fromm (1973) definisce la biofilia come “amore appassionato per la vita e per tutto ciò che è vivo”, ovvero un orientamento del sé verso la vitalità, la crescita e la cooperazione. La oppone alla necrofilia, attrazione per ciò che è statico, meccanico o distruttivo. Qui la biofilia è una posizione etica e relazionale, che sostiene la generatività e la cura del vivente.

Nel campo della psicologia, il termine “biofilia” è impiegato in **psicologia ambientale**, educazione ecologica, architettura e green urbanism. In ambito professionale viene associato a **outdoor therapy**, **ortoterapia** e altre forme di **ecoterapia**. Il concetto di biofilia aiuta a comprendere come ambienti naturali portano maggiore benessere, ad esempio riducendo stress, ansia e ruminazione e migliorando attenzione e recupero cognitivo (vedi **psicologia ambientale e Attention Restoration Theory**). Per gli operatori significa considerare la relazione individuo–ambiente nel processo di valutazione e nei percorsi terapeutici, includendo esperienze in natura e prevenendo forme di riconnessione ecologica.

Lettere di Approfondimento:

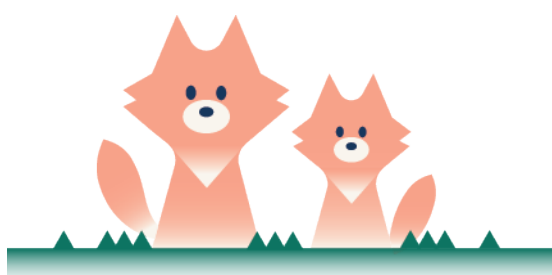
Danon, M. (2018). Ecopsicologia. Come sviluppare una nuova consapevolezza ecologica (Cap. 1). In M.

Danon, *Ecopsicologia: Come sviluppare una nuova consapevolezza ecologica*. Aboca Edizioni.

Fromm, E. (1973). *The anatomy of human destructiveness*. Holt, Rinehart and Winston.

Meli, E., & White, R. (2025). *Rinascere nel verde: Perché la biofilia può renderci felici*. Giunti Editore.

Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.



Il cambiamento climatico è definito dall'*Intergovernmental Panel on Climate Change* (IPCC, 2022) come “un cambiamento nello stato del clima che può essere identificato da variazioni nella media e/o nella variabilità delle sue proprietà, e che persiste per un periodo esteso, tipicamente decenni o più a lungo.” Secondo l'*European Environment Agency* (2023), nel contesto della Convenzione Quadro delle Nazioni Unite sui Cambiamenti Climatici (UNFCCC), “cambiamento climatico” si riferisce invece a una variazione attribuibile direttamente o indirettamente all'attività umana che altera la composizione dell'atmosfera globale, oltre alla variabilità naturale. Il fenomeno del Cambiamento Climatico ci spinge a progettare e intraprendere azioni di **adattamento** e **mitigazione climatica**.

Oltre alla sua dimensione ambientale, esso è sempre più interpretato come una crisi sistemica che coinvolge aspetti ecologici (vedi **crisi ecologica**), economici e sociali. In questa prospettiva, il concetto di *collasso* richiama il rischio di una progressiva perdita di funzionalità dei sistemi naturali e umani in assenza di interventi adeguati. Riconoscere la possibilità di un collasso già in corso non implica necessariamente una visione fatalistica, ma può aprire spazi di riflessione e trasformazione. Questa consapevolezza consente infatti di affrontare ed elaborare emozioni difficili, dolore e lutto legati alla crisi ambientale, di riscoprire il legame con il mondo naturale, di sviluppare immaginari alternativi a quelli puramente distopici e di ripensare il nostro modo di abitare il pianeta, sperimentando nuove forme di comunità e di convivenza (Corazza, 2025).

In Italia il concetto di cambiamento climatico si è sempre più integrato nel dibattito psichiatrico e psicologico: la pubblicazione di opere come “Cambiamento climatico e salute mentale. Dall'ecologia della mente alla mente ecologica” di Cianconi e colleghi (2023), Libreria Universitaria riflette l'urgenza clinica di comprendere come il clima influisca sulla psicopatologia e sul benessere emotivo. Termini come “**ecoansia**” e “**solastalgia**” stanno entrando nei modi di parlare degli operatori di salute mentale e nei media italiani. Il cambiamento climatico non è solo un fenomeno ambientale, ma anche psicologico: può generare ansia, **lutto** per perdite ecologiche, senso di impotenza e trauma. Per gli psicologi e psicoterapeuti è fondamentale riconoscere queste dimensioni durante la valutazione clinica, per progettare interventi (terapie individuali o di gruppo) che aiutino le persone a elaborare emozioni legate al clima, sviluppare resilienza ecologica e promuovere un senso di “mente ecologica”.

Lettere di Approfondimento:

Clayton, S., Manning, C. M., Krygsmann, K., & Speiser, M. (2017). *Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance*. American Psychological Association & ecoAmerica.

Corazza, P. (2025). *Coltivare speranza su un pianeta al collasso*. FrancoAngeli.

Doherty, T. J. (2015). Mental health impacts of climate change: Direct, vicarious, and psychosocial. In B. Levy & J. Patz (Eds.), *Climate change and public health* (pp. 195–214). Oxford University Press.

European Environment Agency. (2023). *Climate change: What is it?* European Environment Agency.

Intergovernmental Panel on Climate Change. (2022). *Climate change 2022: Impacts, adaptation and vulnerability*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781009325844>

Cianconi, P., Janiri, L., Hanife, B., & Grillo, F. (2023). *Cambiamento climatico e salute mentale: Dall'ecologia della mente alla mente ecologica*. Raffaello Cortina Editore.

United Nations. (1992). *United Nations Framework Convention on Climate Change*. United Nations.

Un *Climate Café* è uno spazio comunitario informale, aperto e riservato, pensato per accogliere un confronto autentico e non giudicante sulle opinioni ed i vissuti emotivi che orbitano intorno alla crisi climatica. Lo scopo di questi incontri non è quello di proporre o trovare soluzioni alla crisi climatica ma, appunto, parlare di emozioni ad essa connesse (vedi **eco-emozioni**).

In genere sono condotti da due operatori formati il cui compito è facilitare la comunicazione, accogliere sentimenti complessi senza risolverli, promuovere l'ascolto attivo e sostenere la costruzione di reti, senza spingere verso l'azione politica, ma lasciando che ogni persona trovi il proprio modo di rispondere al disagio (Climate Psychology Alliance North America, 2025). In Italia, il concetto di Climate Café non è ancora largamente diffuso come pratica consolidata, ma si inserisce in modo naturale nel panorama dei gruppi di sostegno per il disagio legato al **cambiamento climatico**. Anche se molti incontri vengono ancora chiamati "listening circles" o "cerchi di ascolto climatico", lo spirito resta lo stesso: un momento non terapeutico formalmente, ma terapeutico nella sua essenza.

Dal punto di vista della salute mentale, i *Climate Cafés* sono fondamentali: offrono uno spazio sicuro per elaborare emozioni altrimenti tabù (come l'**eco-lutto**, la disperazione o la colpa), riducono l'isolamento emotivo, promuovono la regolazione affettiva e costruiscono comunità. Gli studi recenti sui Climate Cafés evidenziano il loro ruolo come spazi relazionali sicuri per l'espressione e l'elaborazione delle emozioni legate alla crisi climatica, in particolare ansia, paura e senso di impotenza (De Jong et al., 2025). Una ricerca qualitativa condotta nel Regno Unito mostra come la partecipazione ai Climate Cafés favorisca sentimenti di validazione emotiva, connessione sociale e riduzione dell'isolamento, soprattutto tra persone che sperimentano disagio climatico, come **ecoansia** (Calabria & Marks, 2024). Nel complesso, queste esperienze emergono come interventi psicosociali informali ma significativi, capaci di sostenere il benessere emotivo e rafforzare la resilienza individuale e collettiva di fronte al cambiamento climatico (De Jong et al., 2025; Calabria & Marks, 2024).

Letture di Approfondimento:

Climate Psychology Alliance North America. (2025). Climate cafes. <https://www.climatepsychology.us/climate-cafes>

De Jong, A., Harris, S., Costanian, C., & Skinner, H. (2025). *Climate cafés as a space for navigating climate emotions: A scoping review*. *Journal of Climate Change and Health*, 24, 100466. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2025.100466>

Calabria, L., & Marks, E. (2024). *What happens in Climate Cafés? Exploring responses to the psychological burdens of climate change in seven UK women*. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 17, Article e33. <https://doi.org/10.1017/S1754470X24000096>

Gamba, C. (2023, July 31). *Climate Café: Nasce un luogo per parlare di eco-ansia*. InNaturale. <https://www.innaturale.com/climate-cafe-nasce-un-luogo-per-parlare-di-eco-ansia>

I comportamenti pro-ambientali sono tutte quelle possibili azioni umane che hanno come scopo quello di salvaguardare l'ambiente. I comportamenti pro-ambientali possono essere privati (es. usare i mezzi pubblici, riciclare i rifiuti, limitare i consumi energetici) o pubblici (es. la partecipazione a movimenti ambientalisti, aderire a scioperi ambientali, sostenere cause ambientaliste) (Steg & Vlek, 2009).

Diversi studi scientifici hanno cercato di indagare quali fattori individuali (es. tratti di personalità) e socio-culturali (es. educazione) incidono sull'adozione dei comportamenti pro-ambientali. Tra questi possiamo trovare il grado di connessione con la natura, il grado di vicinanza psicologica verso la tutela dell'ambiente e l'identità di natura (vedi **identità ambientale**). Le persone che hanno tra i loro valori personali la cura della natura, e la salute degli ecosistemi sono più portati a considerare l'impatto delle proprie azioni in prospettiva ecologica (Liga et al., 2024).

Molto spesso questi individui provano **emozioni climatiche** diverse e i comportamenti pro-ambientali sono usati come strategia di coping per costruire un senso di autoefficacia che contrasti i pensieri intrusivi rispetto agli effetti del **cambiamento climatico** (Rocchi, 2024). Chi sperimenta un buon senso di autoefficacia si sente più motivato e fiducioso nel compiere azioni sostenibili ed è anche più attivo nella sensibilizzazione ambientale. A livello clinico-terapeutico è importante accogliere senza giudizio i comportamenti pro-ambientali dei nostri pazienti cercando di verificare con loro quanto essi siano interiorizzati e possano essere portati avanti efficacemente senza stravolgere le loro vite (Verplanken & Roy, 2013).

Lettere di Approfondimento:

Liga, F., Cannavò, M., Papa, F., & Cuzzocrea, F. (2024). The Relationship between Emotions, Beliefs, and Pro-Environmental Behaviors in Young Adults through the Lens of Self-Determination Theory. *International Journal of Emotional Education*, 16(1), 88–105. <https://doi.org/10.56300/SRFF1178>

Rocchi, G. (2024). Understanding the Mediating Role of Eco-Anxiety in Promoting Pro- Environmental Behaviors Across Diverse Cultural Worldviews: A preliminary study. *Journal of Clinical & Developmental Psychology* 6, 114–130. <https://doi.org/10.13129/2612-4033/0110-4625>

Steg, L., & Vlek, C. (2009). Encouraging pro-environmental behaviour: An integrative review and research agenda. *Journal of Environmental Psychology*, 29(3), 309–317. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2008.10.004>

Verplanken, B., & Roy, D. (2013). “My Worries Are Rational, Climate Change Is Not”: Habitual Ecological Worrying Is an Adaptive Response. *PLoS ONE*, 8(9), e74708. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0074708>

La **crisi ecologica** è un concetto ampio che descrive la situazione di emergenza ambientale causata dall'insieme di fenomeni legati alla degradazione degli ecosistemi, perdita di biodiversità, **cambiamento climatico**, inquinamento e sfruttamento insostenibile delle risorse naturali. Non esiste una definizione univoca ufficiale, ma l'ONU, nell'ambito dei *Sustainable Development Goals*, indica che la crisi ecologica rappresenta una "minaccia globale ai sistemi naturali e alla capacità della Terra di sostenere la vita umana" (United Nations, 2021).

In Italia il termine viene spesso utilizzato in testi accademici, giornalistici e nel dibattito professionale, sia nella sua forma originale (*crisi ecologica*) sia in combinazione con concetti specifici della **psicologia ambientale**. È particolarmente presente nella letteratura di **ecopsicologia** e **psicologia climatica**, dove il focus è sulle conseguenze emotive e comportamentali della crisi ambientale.

La crisi ecologica ha rilevanza diretta per la salute mentale: induce ansia, senso di impotenza, lutto ecologico e stress cronico. Per gli operatori, è fondamentale riconoscere questi vissuti, integrarli nella valutazione clinica e progettare interventi terapeutici (individuali, di gruppo o comunitari) che favoriscano resilienza, consapevolezza ecologica e coping adattivo.

Lecture di Approfondimento:

Clayton, S., et al. (2017). *Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance*. American Psychological Association & ecoAmerica.

Doherty, T. J. (2015). Mental health impacts of climate change. In B. Levy & J. Patz (Eds.), *Climate change and public health* (pp. 195–214). Oxford University Press.

Cianconi, P., Janiri, L., Hanife, B., & Grillo, F. (2023). *Cambiamento climatico e salute mentale: Dall'ecologia della mente alla mente ecologica*. Raffaello Cortina Editore.

United Nations Department of Economic and Social Affairs. (2021). *The Sustainable Development Goals report 2021*. United Nations. <https://doi.org/10.18356/9789210056083>



L'eco-ansia è stata definita per la prima volta dal filosofo Glenn Albrecht come: “La sensazione che le basi ecologiche dell'esistenza siano in procinto di crollare”. (Albrecht, 2011) Lo scopo di Albrecht era quello di dare un nome a una **sindrome psicoterratica** caratterizzata da ansia, preoccupazione e paura per la perdita del nostro pianeta inteso come la casa di tutti gli esseri viventi.

La conferma da parte delle ricerche psicologiche sull'impatto dell'eco-ansia sul benessere psicologico della popolazione ha portato l'American Psychological Association a riconoscere l'eco-ansia e descriverla come: “la paura cronica della rovina ambientale” (Clayton et al., 2017). Grazie alla ricerca scientifica sappiamo che l'eco-ansia è formata da quattro componenti: sintomi emotivi, ruminazione, sintomi comportamentali e ansia rispetto all'impatto delle proprie azioni sul pianeta (Hogg et al., 2021; Rocchi et al., 2023).

L'eco-ansia non si manifesta necessariamente come patologia avversa, ma piuttosto come un'ansia pratica o una paura positiva per l'ambiente che può portare le persone a compiere scelte più sostenibili (vedi **comportamenti pro-ambientali**) o impegnarsi nell'attivismo ambientale (Pihkala, 2020). L'eco-ansia si esprime in maniera diversa a livello individuale e comunitario, può presentarsi in seguito a un impatto diretto con un problema ambientale (es. disastro naturale), ma è più spesso risultato di un impatto indiretto (es. notizie allarmistiche, consapevolezza ambientale).

Secondo la ricerca scientifica, i gruppi considerati più vulnerabili sono donne, giovani generazioni (bambini e adolescenti), anziani e disabili. In campo terapeutico la ricerca e gli interventi sull'eco-ansia sono ancora in fase di sviluppo, ma i professionisti della salute mentale concordano nel basare il lavoro terapeutico sull'accoglienza di questi vissuti e sulla promozione della resilienza e delle risorse personali (Italian Climate Network, 2026).

Lecture di Approfondimento:

Albrecht, G. (2011). Chronic environmental change: Emerging «psychoterratic» syndromes. In *Climate change and human well-being: Global challenges and opportunities* (pp. 43–56). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9742-5_3

Clayton, S., Manning, C., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). *Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance*. American Psychological Association & ecoAmerica. ecoamerica.org/wp-content/uploads/2021/11/mental-health-climate-change-2021-ea-apa.pdf

Hogg, T. L., Stanley, S. K., O'Brien, L. V., Wilson, M. S., & Watsford, C. R. (2021). The Hogg Eco-Anxiety Scale: Development and validation of a multidimensional scale. *Global Environmental Change*, 71, 102391. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102391>

Italian Climate Network (2026, maggio 28). *Eco-ansia: Una piccola guida per non farsi paralizzare dalla paura*. <https://www.italiaclima.org/eco-ansia-una-piccola-guida-per-non-farsi-paralizzare-dalla-paura/>

Pihkala, P. (2020). Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety. *Sustainability*, 12(19), Articolo 19. <https://doi.org/10.3390/su12197836>

Rocchi, G., Pileri, J., Luciani, F., Gennaro, A., & Lai, C. (2023). Insights into eco-anxiety in Italy: Preliminary psychometric properties of the Italian version of the Hogg Eco-anxiety Scale, age and gender distribution. *Journal of Environmental Psychology*, 92, 102180. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102180>

Eco-Emozioni & Emozioni Climatiche

Giulia
Rocchi

Le eco-emozioni rappresentano reazioni psicologiche agli effetti della **crisi ambientale ed ecologica**. Un termine spesso usato in maniera intercambiabile con “emozioni ecologiche” o “eco-emozioni”, e quello di “emozioni climatiche” (Climate Mental Health Network, 2024), termine abbastanza recente usato per esprimere l’esperienza emotiva delle persone di fronte agli effetti del **cambiamento climatico** nello specifico. Sia le eco-emozioni che le emozioni climatiche sono vere e proprie condizioni o stati mentali che includono diverse manifestazioni, reazioni comportamentali e questioni morali (Pihkala, 2022; Sheather et al., 2023). Esse hanno una dimensione pratica che si manifesta in una canalizzazione dell’energia verso azioni pratiche come la promozione di comportamenti sostenibili (es. raccolta differenziata, usare i mezzi pubblici, non sprecare risorse) o pubblici (es. sensibilizzare la popolazione sulla tutela dell’ambiente, attivismo ambientale, sostegno a cause politiche a favore dell’ambiente) (Salas Reyes et al., 2021).

Le emozioni climatiche come quelle ecologiche, coprono un ampio spettro di sensazioni che vanno dal lutto, rabbia, senso di colpa alla gratitudine, speranza e empatia. Spesso per indicarle si usa il prefisso “eco” seguito dall’emozione, proprio per indicare come esse siano legate all’ambiente, l’ecosistema e il pianeta (vedi **eco-lutto** e **eco-ansia**). La loro tassonomia è complessa e ancora oggetto di discussione, ma lo sviluppo di alcuni strumenti, come la Ruota delle Emozioni Climatiche, ha permesso a clinici, pazienti e ricercatori di poterle identificare e riconoscere nei propri vissuti (Pihkala, 2022).

Letture di Approfondimento:

Climate Mental Health Network. (2024). *Climate emotions wheel* [Infographic]. Climate Mental Health Network. <https://www.climatementalhealth.net/wheel>

Pihkala, P. (2022). Toward a Taxonomy of Climate Emotions. *Frontiers in Climate*, 3. <https://doi.org/10.3389/fclim.2021.738154>

Salas Reyes, R., Nguyen, V. M., Schott, S., Berseth, V., Hutchen, J., Taylor, J., & Klenk, N. (2021). A Research Agenda for Affective Dimensions in Climate Change Risk Perception and Risk Communication. *Frontiers in Climate*, 3. <https://doi.org/10.3389/fclim.2021.751310>

Sheather, J., Littler, K., Singh, J. A., & Wright, K. (2023). Ethics, climate change and health – a landscape review. *Wellcome Open Research*, 8, 343. <https://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.19490.1>

Nell'ambito della filosofia etica, ecocentrismo è quella corrente di pensiero che attribuisce un valore morale intrinseco agli ecosistemi e alle entità ecologiche, a prescindere dalla loro funzione o utilità nei riguardi dell'essere umano. Il pensiero ecocentrico viene spesso espresso come critica all'antropocentrismo, che invece assegna agli elementi naturali *non-umani* un valore in quanto mezzi per il soddisfacimento dei bisogni umani, come esemplificato dalla dicitura "servizi ecosistemici". In particolare, il pensiero ecocentrico critica l'esistenza di una distinzione gerarchica tra le diverse specie di viventi e si inserisce pertanto nella corrente del pensiero **antispecista**. La contrapposizione tra l'essere umano che "usa la natura" e l'essere umano che è "responsabile verso gli elementi naturali non-umani" genera come conseguenza che il danno ecologico causato dall'uomo (vedi **crisi ecologica**) non sia più solo una questione di imprudenza o perdita di opportunità, bensì un vero e proprio danno morale.

Un ricco dibattito riguarda la distinzione tra *ecocentrismo* e *biocentrismo*, con le rispettive implicazioni etiche: mentre il primo propone una visione olistica e di insieme ecosistemico, infatti, il secondo sottolinea il valore individuale delle singole forme di vita. Queste distinzioni si rivelano fondamentali soprattutto in ambito legislativo e di tutela ambientale, ad esempio in relazione al riconoscimento del reato di ecicidio.

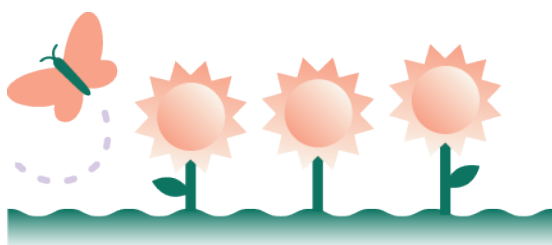
Sebbene un pensiero di tipo ecocentrico sia individuato come intrinseco a molte culture indigene, le radici dell'ecocentrismo occidentale vengono fatte risalire alla pubblicazione del libro *Almanacco di un mondo semplice* (1949), di Aldo Leopold. In questo testo, riferimento dell'ambientalismo americano, viene per la prima volta esposto il concetto di etica della terra (*land ethic*). Altri autori di riferimento del variegato pensiero ecocentrico occidentale sono J. Baird Callicott (filosofo e professore di etica ambientale), Arne Ness (filosofo che ha coniato il termine *deep ecology*, **ecologia profonda**) e Rachel L. Carson (biologa e autrice di *Primavera silenziosa*, 1962).

Lettere di Approfondimento:

Death, C. (A c. Di). (2013). *Critical Environmental Politics*. Routledge.

Guarnier, T. (2017). Antropocentrismo ed ecocentrismo nella prospettiva costituzionale. *MP Paternò (a cura di), Cura dell'altro. Interdipendenza e disuguaglianza nelle democrazie contemporanee*, Napoli, 124.

Taylor, B., Chapron, G., Kopnina, H., Orlikowska, E., Gray, J., & Piccolo, J. J. (2020). The need for ecocentrism in biodiversity conservation. *Conservation Biology*, 34(5), 1089–1096. <https://doi.org/10.1111/cobi.13541>



Ecofemminismo è una prospettiva teorica che indaga le intersezioni fra il pensiero ecologista e quello femminista. L'assunto di base è che esiste un legame diretto fra diverse forme di oppressione (es. patriarcato, colonialismo, distruzione dell'ambiente, razzismo) basato su una visione gerarchica che vede l'uomo, inteso come genere maschile, in una posizione di dominanza rispetto alle altre forme di vita. La parola ecofemminismo è stata coniata nel 1974 dall'attivista Francoise d'Eaubonne, la quale individua le radici dell'oppressione comune nel controllo patriarcale sulla fertilità della terra e sulla riproduzione femminile (umana e non-umana, ad esempio per la produzione di latte).

L'ecofemminismo ha ricevuto contributi da diverse radici e può essere declinato a seconda della particolare prospettiva adottata. Parlando di *ecotransfemminismo*, ad esempio, si sottolinea la visione femminista transinclusiva; l'*ecofemminismo critico* proposto dalla filosofa Alicia H. Puleo, invece, insiste sulle caratteristiche di laicità, razionalità ed etica della "cura" come valore politico universale, contrapponendosi così alle correnti che enfatizzano una dimensione intrinsecamente sacrale e naturale del femminile (*ecofemminismo spirituale, culturale ed essenziale*).

Le pratiche ecofemministe sono globalmente definite da: cura verso tutte le forme di vita; riconoscimento dell'interconnessione ecologica e valorizzazione delle relazioni non gerarchiche (vedi **ecocentrismo**); pacifismo e anti-militarismo; contrasto alla violenza di genere; centralità della salute; lotta per i diritti delle donne, dei bambini e delle persone LGBTQIA+. Queste categorie sociali sono infatti riconosciute come più vulnerabili rispetto ai rischi connessi alla crisi eco-climatica, con esiti quali aumento della violenza interpersonale, peggiori outcome materno-infantili, abbandono scolastico, sfollamento, sfruttamento sessuale. A livello globale, le donne sono responsabili della maggior parte del lavoro agricolo e della sussistenza familiare, si occupano dell'approvvigionamento idrico, ma restano largamente escluse dalle posizioni decisionali e dal controllo sulle risorse. Diversi studi di **psicologia climatica** dimostrano come il genere femminile sia associato ad una peggiore salute mentale in risposta alla crisi eco-climatica. L'ecofemminismo rappresenta dunque una prospettiva di elevata rilevanza per la comprensione ed il contrasto di tali fenomeni.

Lettere di Approfondimento:

Cianconi, P., Betrò, S., & Janiri, L. (2020). The Impact of Climate Change on Mental Health: A Systematic Descriptive Review. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 74. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00074>

D'Eaubonne, F. (2022). *Il femminismo o la morte: Il manifesto dell'ecofemminismo* (S. Marchesi, Trad.). Prospero.

Miles, M., Shiva, V., & Salleh, A. (2022). *Ecofeminism*. Bloomsbury Academic.

Nellemann, C., Verma, R., and Hislop, L. (eds). 2011. *Women at the frontline of climate change: Gender risks and hopes. A Rapid Response Assessment*. United Nations Environment Programme, GRID-Arendal.

Puleo, A. H. (2017). What is ecofeminism. *Quaderns de la Mediterrània*, 25, 27-34.

L'ecologia affettiva, così come sviluppata da Giuseppe Barbiero, è un ambito di ricerca transdisciplinare che esplora il ruolo delle emozioni e degli affetti nella relazione tra esseri umani e natura.

L'ecologia affettiva si colloca all'intersezione tra biologia e psicologia. Attraverso lo studio della storia evolutiva della specie umana si può tracciare lo sviluppo della psiche individuale e collettiva, e in particolare delle relazioni emotive con l'ambiente. In questo quadro si inserisce l'ipotesi della **biofilia**, secondo cui gli esseri umani possiedono una predisposizione innata a cercare connessione con altre forme di vita e con i sistemi naturali. Barbiero propone che questa predisposizione si fonda su due costrutti principali: il fascino che la Natura esercita su di noi e il sentimento di affiliazione verso di essa. **L'ipotesi di Gaia** contribuisce inoltre a una visione sistemica del pianeta come insieme di processi interdipendenti, rafforzando il senso di appartenenza a un sistema vivente più ampio.

Le ricerche sperimentali del Laboratorio di Ecologia Affettiva, fondato da Barbiero presso l'Università della Valle d'Aosta, hanno dimostrato che il fascino della Natura favorisce la rigenerazione dell'attenzione e la riduzione dello stress, portando il laboratorio ad approfondire lo studio dei *loci naturae*, cioè i luoghi capaci di indurre affiliazione e recupero emotivo. Questi studi informano lo sviluppo della progettazione biofilica (*biophilic design*), finalizzata a rendere gli spazi artificiali (ad esempio, aule scolastiche) più coerenti con la predisposizione umana alla connessione con la natura.

L'ecologia affettiva ha delle ricadute anche all'interno della didattica delle scienze naturali, valorizzando un apprendimento concreto e sensoriale. Qui si collega al concetto di **intelligenza naturalistica**, intesa come capacità di percepire e attribuire significato agli elementi naturali, competenza che sostiene benessere psicologico e responsabilità ecologica.

Nel contesto della **crisi ecologica** e climatica, l'ecologia affettiva assume una rilevanza clinica, educativa e preventiva: promuovere relazioni affettive con la natura significa sostenere una motivazione intrinseca alla cura ambientale e ai **comportamenti pro-ambientali**, rafforzando resilienza, senso di appartenenza e sensibilità ecologica.

Lettere di Approfondimento:

Barbiero, G. (2017). *Ecologia affettiva*. Mondadori.

Berto, R., & Barbiero, G. (2022). Biophilia. In Gibson, David (Ed.), *Oxford bibliographies in ecology*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/OBO/9780199830060-0239>

Bolten, B., & Barbiero, G. (2023). Biophilic design: Nine ways to enhance physical and psychological health and wellbeing in our built environments. In Capolongo, Stefano, Botta, Marco, & Rebecchi, Andrea (Eds.), *Therapeutic landscape design* (SpringerBriefs in Applied Sciences and Technology). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-09439-2_2

L'Ecologia della Mente è un paradigma proposto da Gregory Bateson che interpreta la mente come un processo distribuito e situato nelle relazioni tra organismo, ambiente e sistemi sociali. La mente, quindi, non è un'entità interna ma un circuito di differenze, scambi e feedback che attraversa contesti e interazioni (Bateson, 1972). Questo paradigma rientra all'interno della cibernetica, come scienza interdisciplinare, fondata da Norbert Wiener, che studia i sistemi dinamici (naturali e artificiali) come processi di comunicazione e controllo. In modo ancora più specifico, rientra all'interno della seconda cibernetica, definita da Heinz von Foerster come "scienza dei sistemi osservanti" per distinguerla dalla prima cibernetica, che è la scienza dei "sistemi osservati". Sotto quest'ottica, la natura diventa un "contesto che insegna", capace di generare insight, flessibilità mentale e attenzione ai nessi tra persone, ambiente e azioni quanto più la persona non si limiti ad acquisire dei contenuti ma partecipi al processo ecologico di relazioni, pattern e feedback dell'ambiente.

L'Ecologia della mente dialoga con concetti come experiential learning, ecologia umana, embodied cognition e place-based education. A questi si affianca Kurt Lewin, con la sua teoria del campo e con l'idea che il comportamento sia funzione dell'interazione dinamica tra persona e ambiente ($B = f(P, E)$).

In Italia, alcuni progetti educativi si ispirano implicitamente alla visione batesoniana, valorizzando l'interdipendenza tra spazi, materiali naturali e processi di gruppo. Altri si avvicinano al pensiero di Lewin attraverso pratiche basate sull'osservazione dei campi di esperienza, del clima del gruppo e delle dinamiche situazionali. Degno di nota, in tal senso, il Reggio Emilia Approach, una filosofia educativa innovativa sviluppata da Loris Malaguzzi, che vede l'ambiente come "terzo educatore", valorizzando l'esplorazione attraverso i "cento linguaggi" dei bambini in contesti naturali e urbani, usando la natura e il territorio come risorse per la partecipazione attiva e la co-costruzione della conoscenza.

L'Ecologia della Mente promuove competenze sistemiche particolarmente importanti in un mondo iper-connesso e globalizzato. Riconoscere connessioni, cogliere pattern, sviluppare pensiero critico, empatia ecologica e capacità di adattamento sono competenze in grado di favorire autoregolazione, collaborazione, creatività e consapevolezza del contesto. Per gli educatori implica progettare esperienze che tengano conto delle relazioni tra persone, ambiente e materiali; osservare il gruppo come un campo dinamico; utilizzare il feedback del contesto come parte del processo educativo. Richiede inoltre pratiche riflessive, valutazioni autentiche e la capacità di leggere l'educazione come un sistema in evoluzione.

Lettere di Approfondimento:

Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. San Francisco, CA: Chandler Publishing Company.

Beck, T.J. (2020). *Cybernetic psychology and mental health: A circular logic of control beyond the individual*, New York and London, Routledge Taylor & Francis Group.

Malaguzzi, L. (1993). *La storia, le idee e la filosofia di Reggio Children*. Reggio Emilia: Reggio Children.

Il lutto ecologico (o dolore ecologico) indica la sofferenza emotiva associata alle perdite ambientali fisiche (come la distruzione di territori, ecosistemi o specie, fino alle estinzioni) nonché alla scomparsa dei modi di vita e delle culture che da tali ambienti dipendono. Questa forma di dolore colpisce in modo particolare individui e comunità con profondi legami eco-culturali con il proprio territorio, come popolazioni indigene, comunità agricole, pescatori, pastori, ma anche scienziati del clima o ricercatori che operano sul campo e assistono direttamente alla degradazione ambientale. Il lutto ecologico emerge dall'interruzione dei sistemi di conoscenza ambientale e dalla perdita dell'identità personale e collettiva associata a ecosistemi in trasformazione, sia a causa di cambiamenti acuti che di processi ambientali lenti e cronici (vedi **Cambiamento Climatico e Crisi Ecologica**).

La prima elaborazione concettuale di questa esperienza è di a Phyllis Windle (1992) che parlò dell'“ecologia del dolore” descrivendo la sofferenza degli ecologi di fronte alla perdita di specie ed ecosistemi. Successivamente, Kriss Kevorkian (2019) introdusse il termine dolore ambientale per indicare la reazione emotiva alla distruzione degli ecosistemi provocata da eventi naturali o da attività antropiche. Il lutto può manifestarsi per la perdita fisica ecologica (per la degradazione o scomparsa di specie, paesaggi o ecosistemi); per la perdita di conoscenza ambientale e identità (quando le persone e la comunità hanno identità connesse in relazione al territorio - vedi **Place Attachment**); per la perdita futura anticipata (legato alla previsione di ulteriori degradazioni ecologiche future). Le reazioni emotive sono di tristezza, rabbia, frustrazione, ansia, disperazione, senso di inutilità, sensi di colpa fino a sintomi depressivi e dolore fisico (Cianconi et al, 2023).

Pihkala (2022) approfondisce il lutto ecologico distinguendone diverse forme (tra cui lutto diretto, anticipatorio, simbolico e cumulativo, lutto “disenfranchised”) e propone un modello processuale che integra riconoscimento emotivo, elaborazione del dolore e trasformazione del lutto in impegno etico ed ecologico (vedi **comportamenti pro-ambientali**), evidenziando come questo percorso favorisca sia la salute mentale sia una risposta più matura e responsabile alla crisi ambientale.

Lecture di Approfondimento:

Cianconi, P., Hanife, B., Grillo, F., Betrò, S., Jaya, B., & Janiri, L. (2023). Eco-emotions and psychoterratic syndromes: Reshaping mental health assessment under climate change. *Yale Journal of Biology and Medicine*, 96(2), 211–226. <https://doi.org/10.59249/earx2427>

Kevorkian, C. (2019). *On environmental grief and the rights of nature*. Seeing the Woods. <https://seeingthewoods.org/2019/05/03/environmental-grief-and-the-rights-of-nature/>

Pihkala, P. (2022). The process of eco-anxiety and ecological grief: A narrative review and a new proposal. *Sustainability*, 14(24), Article 16628. <https://doi.org/10.3390/su142416628>

Windle, P. (1992). The ecology of grief. *BioScience*, 42(5), 363–366. <https://doi.org/10.2307/1311783>

Il concetto di ecologia profonda venne introdotto dal filosofo Arne Næss nel 1972, in occasione della Conferenza sulla Ricerca del Futuro del Terzo Mondo a Bucarest, con l'espressione *deep ecology*. L'autore distingue due forme di ecologia: quella "superficiale" che si esplicita in singole azioni decontestualizzate senza però mettere in crisi la visione più ampia della società e della vita; quella "profonda" (*long-range deep ecology movement*) che invece promuove una visione **ecocentrica**, secondo cui la natura possiede un valore intrinseco, indipendentemente dall'eventuale utilità o vantaggio per gli esseri umani (Danon, 2020).

Alla base dell'Ecologia Profonda vi è l'idea che tutti gli esseri viventi e gli elementi naturali costituiscano un'unica rete interdipendente. L'essere umano non è esterno o superiore alla natura, ma una sua espressione. Da qui deriva il concetto di **sé ecologico** (*ecological self*): una forma ampliata di identità in cui il benessere personale e quello dell'ambiente sono inseparabili. Danneggiare gli ecosistemi significa, quindi, arrecare danno a sé stessi (Næss, 2021).

Næss, in questo contesto, introduce anche il concetto di *ecosofia*, intesa come una saggezza ecologica che orienta il modo di vivere e di agire, non attraverso regole universali, ma invitando ciascuno a sviluppare una propria filosofia radicata nella relazione con il mondo naturale al fine di raggiungere quello che l'autore chiama "l'autorealizzazione" (vedi **Sé Ecologico**) (Næss, 2005).

Dal punto di vista psicologico e psicoterapeutico, l'Ecologia Profonda apre la possibilità di esplorare dimensioni del Sé spesso trascurate: il rapporto con la natura ed **identità ambientale**, le emozioni ecologiche o **eco-emozioni**, un senso di appartenenza più ampio. Integrare questi aspetti nel percorso clinico può facilitare processi di autoconoscenza, promuovere connessione ecologica e ampliare la comprensione della sofferenza e delle risorse del paziente.

Lettere di Approfondimento:

Danon, M. (2020). L'ecologia incontra la psicologia. In M. Danon, *Ecopsicologia: Come sviluppare una nuova consapevolezza ecologica* (pp. 124–126). Aboca Edizioni.

Næss, A. (2005). The shallow and the deep, long-range ecology movement: A summary. In A. Drengson & H. Glasser (Eds.), *Selected works of Arne Næss* (Vol. X, pp. 7–12). Springer.

Næss, A. (2021). *Siamo l'aria che respiriamo: Saggi di ecologia profonda*. Piano B Edizioni.

L'ecopsicologia è un approccio interdisciplinare che studia la relazione tra esseri umani e mondo naturale, integrando contributi della psicologia, dell'ecologia, della filosofia ambientale e delle scienze sociali. Parte dal presupposto che il benessere psicologico individuale e collettivo sia profondamente intrecciato alla salute degli ecosistemi, e che la **crisi ecologica** contemporanea abbia radici psicologiche, culturali e simboliche.

A differenza di modelli psicologici che si concentrano prevalentemente sui processi intrapsichici o sul contesto sociale ristretto, come ad esempio la famiglia, l'ecopsicologia amplia la lente clinica includendo l'ambiente naturale come dimensione rilevante della salute e della sofferenza. Emozioni come ansia, depressione, senso di vuoto, alienazione o **eco-ansia** possono essere comprese anche come risposte adattive alla perdita di relazione con il mondo naturale e alla frattura tra stili di vita umani e limiti ecologici.

Sul piano teorico, l'ecopsicologia mette in discussione la separazione moderna tra psiche e Natura, riconoscendo che la mente umana non è isolata in un "contenitore individuale", ma si forma e si trasforma in relazione con il contesto più-che-umano. In questa prospettiva, la Natura non è solo una risorsa esterna o uno strumento terapeutico, ma un interlocutore relazionale e simbolico, portatore di significati che influenzano profondamente l'identità (vedi **identità ambientale**), l'immaginazione e il senso di appartenenza.

L'ecopsicologia assume anche una dimensione critica, collegando la sofferenza psicologica ai sistemi culturali, economici e politici che hanno prodotto sia la crisi ambientale sia forme diffuse di alienazione e disuguaglianza sociale. Prendersi cura della salute mentale implica quindi interrogare i modelli di sviluppo, consumo e potere che regolano il rapporto tra esseri umani e il nostro Pianeta.

Per gli operatori della salute mentale, l'ecopsicologia offre una cornice preziosa per integrare lavoro clinico, interventi comunitari e responsabilità etica. Nella sua dimensione applicata, possiamo parlare di **ecoterapia**, approccio che sostiene pratiche che favoriscono la riconnessione con la natura, il senso di appartenenza, la resilienza e partecipazione collettiva. Il principio fondante è che la guarigione individuale e quella del pianeta sono processi profondamente interdipendenti.

Lettere di Approfondimento:

Danon, M. (2020). *Ecopsicologia*. Aboca.

Roszak, T. (2001). *The voice of the Earth: An exploration of ecopsychology* (2nd ed.). Phanes Press.

Roszak, T., Gomes, M. E., & Kanner, A. D. (1995). *Ecopsychology: Restoring the Earth, healing the mind*. Sierra Club Books.

Il concetto di eco-risveglio indica un processo di risveglio psicologico ed esistenziale alla realtà della **crisi ecologica** e alla propria appartenenza alla comunità della Terra. Pur emergendo in contesti teorici differenti, esso assume significati complementari nel lavoro di Bill Plotkin e Panu Pihkala.

Per Bill Plotkin, fondatore dell'Animas Valley Institute, l'*eco-awakening* rappresenta una svolta identitaria profonda: il passaggio da una visione egocentrica o antropocentrica a una prospettiva eco-animacentrica. In questo risveglio, la persona sperimenta in modo incarnato la propria interdipendenza con il mondo più-che-umano, riconoscendo la Terra come comunità di appartenenza primaria. L'*eco-awakening* non è per Plotkin un semplice aumento di consapevolezza ambientale, ma un momento iniziatico che può orientare l'intero percorso di maturazione psicologica e vocazionale, aprendo alla scoperta di un "purpose" al servizio della vita.

Nel lavoro di Panu Pihkala, studioso di **eco-ansia** ed **emozioni climatiche**, il concetto di eco-awakening emerge in modo più processuale e meno simbolico. Pihkala descrive una fase di "awakening" all'interno del percorso dell'eco-ansia, in cui la persona passa dalla non-consapevolezza o dalla **negazione** a una presa di coscienza emotivamente carica della crisi ecologica. Questo risveglio può essere destabilizzante, associato a shock, ansia o dolore, ma costituisce anche una condizione necessaria per l'elaborazione, l'adattamento e la trasformazione personale e collettiva.

Confrontati, i due approcci mostrano una tensione feconda: Plotkin enfatizza il valore iniziatico, simbolico e identitario dell'*eco-awakening*, mentre Pihkala ne evidenzia la dimensione emotiva, clinica e processuale. Insieme, offrono una comprensione integrata del risveglio ecologico come esperienza al contempo trasformativa, dolorosa e potenzialmente generativa.

Lettere di Approfondimento:

Pihkala, P. (2020). Eco-Anxiety and environmental education. *Sustainability*, 12(23), 10149. <https://doi.org/10.3390/su122310149>

Plotkin, B. (2012). *Soulcraft* (Edizione Italiana). Vanexia.

Plotkin, B. (2021). *The journey of soul initiation: A Field Guide for Visionaries, Evolutionaries, and Revolutionaries*. New World Library.



L'eco-somatica è un approccio transdisciplinare che si focalizza sulla relazione tra corpo, mente, e ambiente, promuovendo il benessere psicofisico, la trasformazione sociale ed ecologica e la riconnessione al sé corporeo e alla natura. Essa riconosce il corpo come punto centrale attraverso cui le persone percepiscono, elaborano e rispondono al mondo naturale, considerando sensazioni, emozioni e movimenti come strumenti fondamentali per comprendere se stessi e l'ecosistema di cui facciamo parte.

Le sue radici affondano nelle tecniche somatiche e negli studi di psicofisiologia integrata (Alexander, Feldenkrais, Mind body centering, Focusing, Danza sensibile, Neuroscienze, Osteopatia, PNEI, etc...), nelle arti performative (Danza contemporanea, Teatro fisico, etc...), nelle correnti di critica sociale ecologicamente orientate (**ecofemminismo**, ecocriticismo, **ecologia profonda**, **ecopsicologia**, etc...) e nelle pratiche native-indigene (antropologia decoloniale).

Questo approccio valorizza le esperienze embodied, ossia vissute attraverso il corpo e i sensi, incluse emozioni intense come dolore, paura, rabbia e lutto, spesso collegate a perdite ambientali o cambiamenti climatici. Accogliere queste esperienze senza reprimerle né dissociarle permette di trasformarle in risorse per la resilienza, la consapevolezza e la vitalità condivisa, contrastando le pressioni culturali che spingono a controllare o ignorare la dimensione emotiva e sensoriale. Alla base dell'eco-somatica vi è quindi un aspetto di critica sociale che rivede un simile atteggiamento di alienazione, oppressione e sfruttamento della natura, della donna, delle minoranze e della dimensione corporea.

L'eco-somatica sostiene inoltre l'apprendimento esperienziale e la regolazione emotiva attraverso contatti diretti con la Natura, favorendo processi di integrazione tra corpo, mente e ambiente. Le pratiche corporee in contesti naturali promuovono senso di appartenenza, connessione ecologica e agency, facilitando **comportamenti pro-ambientali** coerenti con valori e identità personali.

Infine, l'eco-somatica rappresenta un ponte tra psicologia e ecologia, offrendo strumenti per comprendere il disagio psicologico anche come espressione di alienazione ecologica. Per gli operatori della salute mentale, integrare l'approccio eco-somatico significa poter leggere e lavorare su **emozioni** e sensazioni incarnate in relazione alla Natura, aprendo spazi per interventi terapeutici che sostengano la resilienza emotiva, la coesione sociale e la riconnessione con il mondo naturale, promuovendo benessere integrale in individui e comunità.

Lettere di Approfondimento:

Fraleigh, S., & Riley, S. R. (2024). *Geographies of us: Ecosomatic essays and practice pages*. Taylor & Francis.

Olsen, A. (2002). *Body and earth: An experiential guide*. University Press of New England.

Rufo, R. (2023). Humans, trees, and the intimacy of movement: An encounter with eco-somatic practice. *European Journal of Ecological Psychology*, 8, 88–113. <http://ecopsychology-journal.eu/index.php>

Weig, D. (2021). *Tensional responsiveness: Ecosomatic aliveness and sensitivity with human and more-than*. transcript Verlag.

L'ecospiritualità è una prospettiva che connette la dimensione spirituale alla consapevolezza ecologica, riconoscendo nella natura un valore sacro. Essa nasce dall'affermazione della profonda interconnessione e interdipendenza tra tutti gli esseri viventi. Al centro dell'ecospiritualità vi è un sentimento di rispetto e responsabilità verso il pianeta, inteso non come risorsa da sfruttare, bensì come comunità vivente di cui l'essere umano è parte integrante e custode.

Nata dalla fusione tra spiritualità ed ecologia, l'ecospiritualità emerge come discorso organizzato attorno agli anni '80 in risposta alla crescente disconnessione tra uomo e natura e alla crisi ambientale globale.

Tuttavia, le sue radici affondano in epoche più remote: nelle religioni animistiche che attribuivano un'anima a ogni elemento naturale, nel *Cantico delle Creature* di San Francesco d'Assisi e negli scritti di Henry David Thoreau e più tardi nelle teorie di James Lovelock sull'**Ipotesi Gaia** e nell'**Ecologia Profonda** di Arne Naess. I principi promossi dall'ecospiritualità sostengono che gli esseri umani non sono separati dalla natura ma parte di essa, non la possiedono né possono sfruttarla a loro vantaggio, e hanno un ruolo di protezione e cura della stessa (vedi **ecocentrismo**). Questo impegno esistenziale include un aspetto terapeutico che connette l'ecospiritualità con l'**ecopsicologia** per la quale i processi di cura del pianeta e di cura del sé sono interconnessi e inseparabili. Ricerche recenti (Billet et al., 2023 & 2025) sembrano suggerire che le persone con un alto livello di ecospiritualità tendono a includere la natura tra i loro interessi morali e a considerarne il degrado una vera e propria violazione etica. Rispetto all'interazione tra ecospiritualità e benessere, gli studi sembrano indicare che le persone con un'eco-spiritualità più marcata provino anche un maggior senso di connessione con la natura e traggano quindi maggiori benefici quando immerse in contesti naturali.

Lettere di Approfondimento:

Billet, M. I., Baimel A., Sahakari S.S., Schaller M. & Norenzayan A. (2023). Ecospirituality: The psychology of moral concern for nature. *Journal of Environmental Psychology*, 87. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102001>

Billet, M. I., Baimel A., Schaller M. & Norenzayan A. (2025). Ecospirituality. *Current Directions in Psychological Science*, 34(2). <https://doi.org/10.1177/09637214241304326>

Il termine ecoterapia non ha una definizione univoca e viene utilizzato con significati diversi. In senso ampio, può riferirsi agli effetti benefici e potenzialmente “terapeutici” del contatto e della relazione con la natura. In ambito sanitario e psicoterapeutico, può invece indicare un intervento intenzionalmente orientato alla cura, nel quale la relazione con la natura viene integrata all’interno di un percorso terapeutico.

Uno dei modi di intendere l’ecoterapia è come applicazione dei principi dell’**ecopsicologia**, in particolare della concezione della salute dell’individuo come inestricabilmente legata alla salute degli ambienti di cui fa parte.

Nell’inquadramento del disagio psichico, oltre alle dimensioni canoniche degli inquadramenti clinici, un approccio eco-terapeutico può tenere in considerazione: la qualità della relazione tra individuo e mondo naturale; la salute sociale ed ecologica del territorio che l’individuo abita; i contenuti dell’inconscio ecologico.

Un approccio eco-terapeutico considera anche le diverse dimensioni del concetto di “natura”, dal corpo – dotato di una sensorialità che mette l’individuo in contatto con il mondo circostante – agli ecosistemi e al territorio in cui vive, fino alla dimensione globale e planetaria.

Gli interventi eco-terapeutici possono lavorare su diverse dimensioni, tra cui:

- » Far emergere elementi dell’inconscio ecologico, attraverso il lavoro sui sogni o attività simboliche e creative che includono elementi del mondo naturale e ancestrale, permettendo di elaborare disagi, conflitti e risorse e portarli alla consapevolezza.
- » Valorizzare gli effetti benefici del contatto con la natura, come nelle diverse forme di **Outdoor Therapy, Ortoterapia, Terapie Assistite con Animali o Green Mindfulness**.
- » Coinvolgere il corpo, il movimento e la sensorialità come canali centrali attraverso cui ci rapportiamo al mondo circostante, come nel caso dell’eco-somatica.
- » Riflettere sullo stile di vita e sul suo grado di sostenibilità per l’individuo e per il pianeta, riconoscendo come alcune caratteristiche della modernità – velocità, frammentazione, pressione alla produttività e consumo di risorse – possano contribuire al disagio psichico.
- » Favorire la partecipazione attiva come possibile antidoto al senso di alienazione e impotenza e alle **eco-emozioni** dolorose.
- » Creare spazio per l’esplorazione di dimensioni esistenziali e spirituali (vedi **eco-spiritualità**) che possano rispondere a domande quali: Qual è il mio posto nel mondo? Di quali qualità umane ha bisogno un ecosistema sano? Qual è il mio contributo alla mia comunità umana e “più-che-umana”?

L’ecoterapia può quindi attingere a una molteplicità di pratiche e interventi e può essere integrata in percorsi psicoterapeutici, clinici o di riabilitazione. A seconda dell’approccio e del contesto, può prevedere anche il contatto diretto con elementi della natura, come nel caso di **Outdoor Therapy**,

Terapie Assistite con Animali, Ippoterapia, Ortoterapia, Walk & Talk Therapy e Wilderness Therapy. Queste pratiche non sono necessariamente sinonimi di ecoterapia e possono avere presupposti teorici e finalità differenti.

Per un intervento eco-terapeutico coerente con i principi dell'ecopsicologia è importante non trattare gli elementi naturali esclusivamente come oggetti o strumenti da utilizzare a scopo terapeutico. Essi possono invece essere considerati soggetti con cui costruire una relazione, favorendo un senso di appartenenza, interdipendenza e reciprocità e un'alleanza terapeutica allargata alla dimensione più-che-umana.

Letture di Approfondimento:

Buzzell, L., & Chalquist, C. (2009). *Ecotherapy: Healing with nature in mind*. Sierra Club Books.

Doherty, T. J. (2016). Theoretical and empirical foundations for ecotherapy. In T. J. Doherty & S. Clayton (Eds.), *Ecotherapy: Theory, research & practice* (pp. 12–31). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1057/978-1-137-48688-2_2

Key, D., & Tudor, K. (2023). *Ecotherapy: A field guide*. Karnac Books.



Le emozioni rappresentano stati soggettivi complessi che emergono dall'interazione tra processi cognitivi, fisiologici e sociali. Nel caso delle emozioni psicoterratiche, tali vissuti sono specificamente connessi al rapporto delle persone con la Terra e con i cambiamenti ambientali in atto. Il termine psicoterratico (“psiche” per mente; “terra” riferito alla Terra) è stato coniato dal professor Glenn Albrecht (Albrecht, 2019), che ha evidenziato la necessità di un nuovo vocabolario per descrivere le emozioni che emergono mentre assistiamo al degrado su scala globale. Questa esigenza terminologica riflette un'evoluzione significativa nel campo della psicologia ambientale, in cui la dimensione affettiva delle crisi ecologiche sta assumendo un ruolo sempre più centrale. Negli ultimi anni gli studi sull'affettività associata ai problemi ambientali sono cresciuti rapidamente. In questo processo, è stata fondamentale l'introduzione del concetto di **solastalgia**, che indica la tristezza legata al luogo e altre emozioni correlate (Albrecht et al., 2007), così come il crescente interesse per l'**eco-ansia**, e nel complesso tutti gli impatti psicologici delle crisi ecologiche.

Per semplificare, le emozioni psicoterratiche possono essere classificate, in modo operativo, come positive o negative in relazione al vissuto soggettivo e all'impatto che esse hanno sul funzionamento individuale. Alcune emozioni tradizionalmente percepite come negative, come l'ansia, possono acquisire una valenza adattiva quando mobilitano **comportamenti pro-ambientali** o favoriscono l'impegno ecologico. Altre, invece, possono sfociare in stati di paralisi emotiva o di sofferenza persistente, influenzando negativamente la salute psicologica.

Le emozioni psicoterratiche possono essere lette come vissuti di connessione con la Terra e l'ambiente naturale (**biofilia**, **sumbiofilia**, **eutierria**, ecc.) o, al contrario, come esperienze di disconnessione da essi (**solastalgia**, **eco-ansia**, **eco-lutto**, ecc.) (Albrecht, 2023). Questa distinzione aiuta a comprendere non solo la complessità della risposta emotiva agli eventi ambientali, ma anche il potenziale trasformativo di tali emozioni, che possono influenzare atteggiamenti, comportamenti e sono collegate all'identità di una persona.

Sumbiofilia: Per Albrecht, la “sumbiofilia” – definita come “l'amore per la vita in comune” – amplia il significato di biofilia ed ecofilia, poiché permette di cogliere una nuova comprensione della vita: non solo connessa all'interno degli ecosistemi, ma profondamente interconnessa anche all'interno degli organismi e tra organismi differenti. Un esempio rilevante è rappresentato dalle relazioni simbiotiche che caratterizzano il nostro organismo, come quelle tra esseri umani e batteri che compongono, per esempio, il microbioma intestinale, componente essenziale per il nostro benessere fisico e psicologico. Secondo Albrecht, sviluppare una consapevolezza profonda di queste interconnessioni consentirà agli esseri umani di costruire una nuova base di conoscenze, valori e pratiche. Per massimizzare la salute e mantenere attiva la simbiogenesi – processo che si affianca e in parte integra la selezione naturale nell'evoluzione – la sumbiofilia rappresenta l'esito di nuove acquisizioni scientifiche e culturali. In questa prospettiva, Albrecht propone una transizione dall'**Antropocene** al **Simbiocene**, estendendo la sumbiofilia nel concetto più ampio di “tierrafilìa”, ovvero l'amore per la Terra nel suo insieme.

Endemofilia / Endemophilia: L'*endemofilia* indica “l'amore particolare per ciò che è localmente e regionalmente distintivo nelle persone di un luogo”. Il termine inglese endemic deriva dal greco *endēmia* (“abitare in”), *endēmos* (“nativo del popolo”), a cui si unisce *philia* (“amore per”) (Albrecht, 2010). Con questa parola, Albrecht introduce un concetto che si pone in contrapposizione alla definizione tradizionale di *nostalgia*. L'endemofilia esprime, infatti, un

attaccamento profondo e affettivo alle caratteristiche uniche, locali e regionali di un luogo, e al modo in cui esse contribuiscono al senso di appartenenza delle persone che vi abitano. Il concetto può essere espresso come la sensazione intensa, appagante e autentica di sentirsi realmente “a casa”, radicati nel proprio luogo e nella propria cultura, in un rapporto strettamente legato all’identità personale. L’endemofilia rappresenta quindi l’opposto dell’alienazione e dell’isolamento che caratterizzano la nostalgia quando una persona “del posto” percepisce una distanza emotiva dal proprio ambiente domestico. Avere un amore radicato per la propria casa e per le sue peculiari qualità ecoculturali è, paradossalmente, anche ciò che rende possibile vivere un’esperienza negativa quando ci si allontana da essa. Per provare una vera nostalgia di casa, è infatti necessario aver sperimentato in precedenza una condizione di benessere domestico: l’endemofilia.

Eutierria: L’eutierria rappresenta una sensazione positiva di unione con la Terra e le sue forze vitali, nella quale i confini tra sé e il resto della natura si dissolvono e un profondo senso di pace e connessione permea la coscienza. Il termine deriva dalla combinazione di eu (greco, “buono”) e tierra (“Terra”) (Albrecht, 2010). In contrasto con emozioni negative come eco-ansia, ecoparalisi o terrore globale, l’eutierria emerge quando la relazione tra esseri umani e natura è spontanea, armoniosa e reciprocamente arricchente, cioè simbiotica. Albrecht propone questo concetto come alternativa contemporanea a ciò che in testi religiosi e spirituali è stato descritto come “sensazione oceanica”, uno stato in cui il sé si percepisce parte integrante di un tutto più ampio. L’eutierria, dunque, è un neologismo che descrive il sentimento profondamente positivo di essere un tutt’uno con la Terra e con la vita che la attraversa: un’esperienza di comunione, benessere e appartenenza, in cui il senso di separazione tra sé e natura si annulla, lasciando spazio a una consapevolezza unitaria e integrata. È la sensazione di essere connessi a tutta la vita.

Lecture di Approfondimento:

Albrecht, G. (2010). *Solastalgia and the creation of new ways of living*. In S. Pilgrim & J.N. Pretty (Eds.), *Nature and Culture: Rebuilding Lost Connections* (pp. 207–234). Earthscan.

Albrecht, G. (2019). *Earth Emotions: New Words for a New World*. Ithaca, NY: Cornell University Press.

Albrecht, G., Sartore, G., Connor, L., Higginbotham, N., et al. (2007). Solastalgia: the distress caused by environmental change. *Austral. Psychiatry Bull. R. Austral. N. Zeal. Coll. Psychiatrists* 15, S95–S98. doi: <https://doi.org/10.1080/103985607017012>

Albrecht, G. (2023). Psychoterratica, Negative and Positive Earth Emotions September 20, 2023. <https://glennaalbrecht.wordpress.com/2023/09/20/the-psychoterratic-earth-emotions-typology/> (24/11/2025).

Forest Bathing | Bagno di Foresta | *Shinrin Yoku*

Barbara
Montanari

Forest Bathing (dal giapponese *Shinrin Yoku*), tradotto in italiano come Bagno di Foresta, è una pratica di origine giapponese che prevede l'immersione consapevole della persona nell'atmosfera del bosco attraverso il pieno coinvolgimento dei sensi, con l'obiettivo di trarne benefici fisici e psicologici. Sebbene il termine venga talvolta utilizzato come sinonimo di Terapia Forestale, è possibile tracciare una distinzione tra le due pratiche (vedi **Terapia Forestale**). Il termine *Shinrin Yoku* fu coniato nel 1982 da Tomohide Akiyama, direttore dell'Agenzia Forestale Giapponese, che incoraggiò i cittadini a riscoprire il contatto con la foresta per migliorare la salute e, al contempo, promuoverne la tutela. L'iniziativa rientrava anche in una campagna di tutela dei boschi, basata sull'idea che incoraggiare le persone a frequentare la foresta per trarne benessere le avrebbe rese più attente alla sua conservazione (Qing Li, 2022). La pratica del Bagno di Foresta richiede l'individuazione di un ambiente naturale tranquillo, preferibilmente selvaggio, l'abbandono delle distrazioni esterne e il coinvolgimento dei cinque sensi attraverso il contatto diretto con il contesto. L'esperienza può includere camminate lente e consapevoli, momenti di quiete e contemplazione, esercizi di respirazione o pratiche corporee come yoga e tai chi.

Numerosi studi scientifici dimostrano che il Forest Bathing produce effetti positivi sul sistema immunitario (incremento delle cellule NK e prevenzione di alcune patologie), sull'umore (riduzione dell'ansia e della depressione), sul sistema cardiovascolare (abbassamento della pressione sanguigna), sul sistema respiratorio e sulle capacità cognitive, come la concentrazione e la memoria (Hansen et al., 2017; Qing Li, 2022). Tali benefici sono attribuiti all'inalazione dei fitoncidi, composti organici rilasciati dalle piante, al coinvolgimento sensoriale e alla regolazione del sistema nervoso mediata dall'ambiente naturale.

Termine spesso utilizzato in questo contesto è *Silvoterapia*, derivante dal latino "silva", che significa bosco. In termini generali si basa sul concetto che la vicinanza fisica e il contatto con gli alberi possano avere diversi effetti benefici.

In passato, e forse in modo riduttivo, la silvoterapia è stata spesso identificata con la pratica di abbracciare gli alberi (Tree hugging); tuttavia più recentemente il termine è utilizzato come sinonimo di **Terapia Forestale** (Forest Therapy), Bagno di Foresta (Forest Bathing) o Shinrin Yoku.

Lettere di Approfondimento:

Hansen, M.M., Jones, E. & Tocchini, K. (2017) Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8):851. <https://doi.org/10.3390/ijerph14080851>

Li, Q. (2022). Effects of forest environment (Shinrin-yoku/forest bathing) on health promotion and disease prevention—the establishment of "forest medicine". *Environmental Health and Preventive Medicine*, 27, Article 27–43. <https://doi.org/10.1265/ehpm.22-00160>

Li, Q. (2022). *Shinrin-yoku: Immergersi nei boschi. Il metodo giapponese per coltivare la felicità e vivere più a lungo*. Rizzoli.

La Forest Therapy®, tradotta in italiano come Terapia Forestale, è una pratica di guarigione basata sulla ricerca scientifica, che si realizza attraverso l'immersione nelle foreste, con l'obiettivo di promuovere la salute mentale e fisica e migliorare la prevenzione delle malattie, permettendo al contempo di godere e apprezzare la foresta.

Come indicato nella definizione di **Forest Bathing**, questa forma di terapia trae origine da un corpus crescente di ricerche scientifiche che ne dimostrano gli effetti benefici su corpo e mente, tra cui il rafforzamento del sistema immunitario, la riduzione della pressione sanguigna e il miglioramento dell'umore e del benessere generale. Forest Therapy® è un marchio registrato dalla Japanese Forest Therapy Society (Forest Therapy Society, 2025).

Sebbene i termini *Forest Bathing* e *Forest Therapy* vengano spesso utilizzati come sinonimi, per alcuni esiste una distinzione significativa tra i due: il *Forest Bathing* è una pratica di benessere libera, non strutturata, aperta a tutti e finalizzata all'immersione sensoriale in natura. La *Forest Therapy*, invece, costituisce un intervento terapeutico strutturato, che normalmente si svolge sotto la guida di operatori appositamente formati, volto a sostenere percorsi di cura o di riabilitazione. A tali fini, gli operatori di terapia forestale spesso collaborano con altre professioni sanitarie o istituzioni per la progettazione e l'implementazione dei propri programmi (Mazzoleni et al., 2024). Come evidenziato nella definizione di *Forest Bathing*, la *Forest Therapy* produce effetti positivi sia a livello di salute fisica che di benessere psicologico. Tali effetti emergono dall'interazione di diversi elementi: aromi rilasciati dagli alberi (fitoncidi), coinvolgimento sensoriale, mindfulness e contemplazione, fascinazione (vedi **Awe**), attività lente e respirazione (Hae-ryoung et al., 2023). Gli studi sembrano inoltre evidenziare che le esperienze di terapia forestale autogestite favoriscano l'introspezione e l'autoriflessione, mentre i programmi guidati producono effetti positivi sulle abilità sociali e sulle emozioni (Jin-Gun et al., 2021).

Letture di Approfondimento:

Forest Therapy Society. (2025). *Forest Therapy Society – Forest Therapy in Japan*. <https://www.fo-society.jp/en/index.html>

Hae-ryoung, C., Yoon-Young, C., Inhyung, C., Hee-kyoung, N., Geonwoo, K., Sujin, P. & Sung-il, C. (2023). Indicators of the Psychosocial and Physiological Effects of Forest Therapy: A Systematic Review. *Forest*, 14(7), 1407. <https://doi.org/10.3390/f14071407>

Jin-Gun, K., Won-Sop S. (2021) Forest Therapy Alone or with a Guide: Is There a Difference between Self-Guided Forest Therapy and Guided Forest Therapy Programs?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (13) 6957. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136957>

Mazzoleni, E., Donelli, D., Zabini, F., Meneguzzo, F. & Antonelli, M. (2024). Forest Therapy Research in Europe: A Scoping Review of the Scientific Literature. *Forest*, 15 (5), 848 <https://doi.org/10.3390/f15050848>

La Green Mindfulness è un concetto che intreccia la pratica della mindfulness, la consapevolezza intenzionale e non giudicante del momento presente, con l'esperienza diretta della natura e la connessione con l'ambiente naturale.

Una delle prime definizioni del termine appare in un articolo di Chen et al. (2014) dove viene descritta come uno “stato di consapevolezza cosciente in cui gli individui sono implicitamente consapevoli del contesto e del contenuto delle informazioni e delle conoscenze ambientali”. In questo senso, la Green Mindfulness rappresenta un'evoluzione della mindfulness tradizionale, orientandola verso una forma di attenzione ecologica, capace di integrare la dimensione interiore dell'esperienza umana con quella più ampia degli ecosistemi naturali.

In ottica **ecopsicologica**, la Green Mindfulness è l'espansione dei confini del sé verso un senso di appartenenza alla rete della vita, in cui il benessere personale è inseparabile da quello del pianeta (Danon, 2020). Le pratiche di Green Mindfulness comprendono meditazioni in ambienti naturali, camminate consapevoli nei boschi (vedi anche **Forest Bathing**) e attività che stimolano la percezione attraverso i cinque sensi. Le ricerche scientifiche suggeriscono che tali esperienze favoriscano la riduzione dello stress e dell'ansia, migliorino l'umore e rafforzino il senso di connessione con la natura, promuovendo **comportamenti pro-ambientali** e pro-sociali (Djernis et al., 2019; Vitagliano et al., 2023).

Gli effetti positivi della Green Mindfulness sul benessere psicologico possono essere spiegati anche alla luce dell'**Attention Restoration Theory** di Kaplan. Secondo questa teoria, la natura favorisce una forma di fascinazione rilassata che permette alla mente di rigenerarsi, riducendo la fatica cognitiva e generando un profondo effetto ristorativo. La ricerca sulla Green Mindfulness è ancora in fase di sviluppo e resta da chiarire il ruolo che diversi fattori — come il tipo di ambiente o la modalità di pratica — hanno nel determinare l'efficacia di questa forma di consapevolezza ecologica (Ghezzi et al., 2025).

Lettere di Approfondimento:

Chen, Y. S., Chang, C. H., & Lin, Y. H. (2014). Green transformational leadership and green performance: The mediation effects of green mindfulness and green self-efficacy. *Sustainability*, 6(10), 6604-6621. <https://www.mdpi.com/2071-1050/6/10/6604>

Danon M. (2020). *Ecopsicologia*. Aboca

Djernis, D., Lerstrup I., Poulsen, D., Stigsdotter, U., Dahlgaard, J., & O'Toole, M. (2019). A systematic review and meta-analysis of nature-based mindfulness: Effects of moving mindfulness training into an outdoor natural setting. *International journal of environmental research and public health*, 16 (17), 3202. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6747393/>

Ghezzi, L., Danon, M., Barbiero, G. (2025) Green Mindfulness: A systematic review of the literature. <https://ojs.unito.it/index.php/visions/article/view/12667>

Vitagliano, L.A., Wester, K.L., Jones, C.T., Wyrick, D.K. & Vermeesh, A.L. (2023). Group Nature-Based Mindfulness Interventions: Nature-Based Mindfulness Training for College Students with Anxiety. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 20(2), 1451 <https://doi.org/10.3390/ijerph20021451>

Il termine identità ambientale è stato definito da Susan Clayton (2003) come “un senso di connessione con una parte dell’ambiente naturale che influisce sul modo in cui un individuo percepisce sé stesso”. In altre parole, l’identità ambientale riguarda quanto profondamente le persone sentano che la natura è parte del proprio Sé, influenzando emozioni, valori e **comportamenti**. Alcuni enti e ricercatori la descrivono anche come una dimensione psicologica fondamentale attraverso cui l’essere umano costruisce il proprio senso di appartenenza ecologica (Clayton & Opatow, 2003).

In Italia il termine è utilizzato sia nella letteratura eco-psicologica sia nel contesto clinico e psicosociale, spesso come traduzione diretta di *environmental identity*. Nei percorsi professionali – inclusi **interventi outdoor** e **pratiche ecoterapeutiche** – può indicare il modo in cui la relazione con i luoghi, gli ecosistemi e il paesaggio contribuisce alla costruzione dell’identità personale e culturale.

Dal punto di vista della salute mentale, l’identità ambientale è rilevante per la valutazione e la progettazione degli interventi: comprendere quanto la natura sia parte del senso di Sé aiuta i professionisti a calibrare attività in ambiente naturale, promuovere regolazione emotiva, sviluppare radicamento ed appartenenza e supportare la resilienza ecologica individuando le risorse identitarie. In terapia, riconoscere questa dimensione può facilitare l’esplorazione dei significati personali legati ai luoghi e sostenere il benessere attraverso pratiche basate sulla connessione con la natura e coerenti con il vissuto ecologico della persona. In questa prospettiva, la cognitive behavioural therapy centrata sull’identità ambientale proposta da Doherty evidenzia come l’integrazione tra processi cognitivi, emozioni climatiche e senso di appartenenza ecologica possa essere utilizzata per ridurre il distress legato alla crisi ambientale e rafforzare strategie di coping adattive attraverso la riorganizzazione dei significati identitari legati al rapporto con il mondo naturale (Doherty, 2024).

Un termine sovrapponibile è l’identità ecologica, coniato da Thomashow (1995) che per primo ha utilizzato il termine, spiegando che «l’identità ecologica si riferisce a tutti i diversi modi in cui le persone costruiscono la propria identità in relazione alla Terra, così come si manifesta nella personalità, nei valori, nelle azioni e nel senso di sé».

Lettere di Approfondimento:

Clayton, S. (2003). Environmental identity: A conceptual and an operational definition. In S. Clayton & S. Opatow (Eds.), *Identity and the natural environment* (pp. 45–65). MIT Press.

Danon, M. (2020). *Ecopsicologia: Curare la relazione con la natura* (Cap. 2: Identità ecologica). FrancoAngeli.

Doherty, T. J., Artman, S., Homan, J., Keluskar, J., & White, K. E. (2024). Environmental identity-based therapies for climate distress: Applying cognitive behavioural approaches. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 17, e29. <https://doi.org/10.1017/S1754470X24000278>

Roszak, T., Gomes, M. E., & Kanner, A. D. (1995). *Ecopsychology: Restoring the Earth, healing the mind*. Sierra Club Books.

Thomashow, M. (1995). *Ecological identity: Becoming a reflective environmentalist*. MIT Press.

Il concetto di intelligenza ecologica (ecological intelligence) è stato proposto da Daniel Goleman (2009) per descrivere la capacità di comprendere l'impatto delle nostre azioni e dei sistemi socio-economici sugli ecosistemi, sulle comunità umane e sulla salute globale. Secondo Goleman, essa integra tre dimensioni: consapevolezza sistemica (interdipendenza tra processi naturali, tecnologici e sociali), accuratezza conoscitiva (accesso a dati affidabili sull'impatto ambientale di prodotti e pratiche), e responsabilità etica (scelte consapevoli e sostenibili). L'intelligenza ecologica permette di vedere oltre il beneficio immediato e di valutare costi "nascosti": sfruttamento delle risorse, emissioni, condizioni di lavoro, effetti sulla biodiversità.

In italiano si usa sia "intelligenza ecologica" sia il termine inglese. È presente in **psicologia ambientale**, psicologia sociale, progettazione urbana e pratiche di sostenibilità aziendale. Nel campo della salute mentale e del counselling, il concetto viene associato alla capacità di riconoscere il legame tra benessere individuale e salute degli ecosistemi, promuovendo responsabilità e agency ecologica.

L'intelligenza ecologica agisce come cornice interpretativa per emozioni legate alla crisi ambientale: **eco-ansia**, **lutto ecologico**, senso di impotenza. Svilupparla significa integrare dimensioni emotive, cognitive e morali: comprendere il danno, tollerare il dolore e trasformarlo in consapevolezza e azione. Per psicoterapeuti e counsellor, ciò implica esplorare come le scelte quotidiane, il consumo o il rapporto con gli spazi naturali influenzino senso di efficacia, appartenenza e cura di sé. In interventi individuali o di gruppo, l'intelligenza ecologica sostiene processi di empowerment, prevenzione del burnout degli attivisti e costruzione di comunità resilienti.

Lecture di Approfondimento:

Goleman, D. (2009). *Ecological Intelligence: How Knowing the Hidden Impacts of What We Buy Can Change Everything*. Broadway Books.

Goleman, D. (2010). *Intelligenza ecologica*. Rizzoli.

L'intelligenza naturalistica è una delle 9 forme di intelligenza identificate da Howard Gardner nell'ambito della teoria delle intelligenze multiple. Si riferisce alla capacità di riconoscere, distinguere e classificare organismi viventi, elementi naturali e fenomeni ecologici, cogliendo le relazioni tra di essi. In una prospettiva **ecopsicologica**, l'intelligenza naturalistica può essere intesa come la capacità di entrare in una relazione significativa con il mondo più-che-umano, sviluppando sensibilità, attenzione e coinvolgimento affettivo nei confronti degli altri esseri viventi, e dei territori di cui facciamo parte.

L'intelligenza naturalistica integra dimensioni percettive, cognitive, emotive ed esistenziali. Essa comprende la capacità di osservare e categorizzare gli elementi naturali, ma anche di provare empatia verso le altre forme di vita e di riconoscere il valore intrinseco degli ecosistemi. Quando ben sviluppata l'intelligenza naturalistica si esprime attraverso il senso di appartenenza al mondo naturale, la capacità di provare meraviglia (vedi **awe**) e la predisposizione alla cura e alla responsabilità ecologica.

Giuseppe Barbiero la descrive come una manifestazione della **biofilia**, ovvero dell'innata tendenza umana a connettersi con la vita e con i processi naturali. In questa prospettiva, la biofilia rappresenterebbe il fondamento psicobiologico sul quale l'intelligenza naturalistica può svilupparsi. Attraverso esperienze dirette e interventi educativi che favoriscono il contatto con la natura, l'intelligenza naturalistica può portare l'individuo ad attuare comportamenti che favoriscono una relazione sana con la natura.

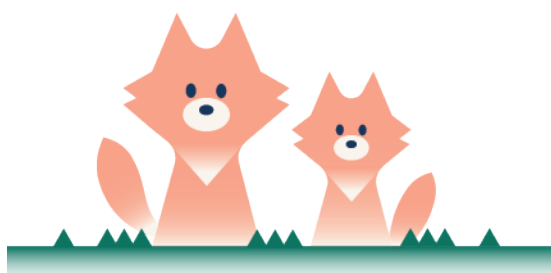
D'altro canto, se non vi è la possibilità di fare esperienza della natura, questa intelligenza non potrà svilupparsi e anzi rischia di atrofizzarsi e condurre a conseguenze negative nello sviluppo, come riportato dai lavori di Richard Louv sul **disturbo da deficit di natura**.

Nell'ambito dell'ecopsicologia e della **psicologia climatica**, l'intelligenza naturalistica può essere valorizzata come risorsa psicologica a sostegno del benessere individuale e collettivo. Interventi a contatto con la natura possono facilitare l'emergere e il consolidarsi dell'intelligenza naturale e i **comportamenti pro-ambientali** che ne derivano, contribuendo così a rafforzare il senso di interdipendenza tra esseri umani e mondo vivente, e promuovendo forme di adattamento e di risposte sane alle attuali sfide sociali ed ecologiche.

Lettere di Approfondimento:

Barbiero, G. (2017). *Ecologia affettiva. Come trarre benessere fisico e mentale dal contatto con la natura*. Mondadori.

Gardner, H. (2022). *Educazione e sviluppo della mente. Intelligenze multiple e apprendimento*. Erikson.



Questo neologismo, coniato dal filosofo Timothy Morton, definisce un fenomeno talmente complesso ed esteso rispetto la dimensione umana, sia nel tempo che nello spazio, da sfuggire alla nostra comprensione. La totalità di un iperoggetto, infatti, non si realizza in nessuna delle manifestazioni particolari e localizzate che possiamo apprezzare di esso. Esempi di iperoggetti sono per Morton i buchi neri, l'evoluzione, il **cambiamento climatico** e il sistema solare.

Una caratteristica fondamentale dell'iper-oggetto è la *non-località*, cioè il suo essere collocato sia qui sia altrove, in poche parole ovunque: questo fa sì che l'essere umano ne sia immerso e non possa quindi accedere ad una visione complessiva del fenomeno. Oltre a ciò, Morton ipotizza che la *prossimità* estrema degli iperoggetti nella nostra quotidianità e la *viscosità* con cui aderiscono alle nostre vite attivino dei meccanismi di difesa psicologici (paragonati dall'autore ad una "fuga psicotica") che ci prevengono dalla possibilità di vedere gli iperoggetti in quanto tali.

Altre proprietà attribuite agli iperoggetti sono l'*ondulazione* temporale (cioè la messa in dubbio della coerenza dello spaziotempo), il phasing (cioè il fatto che nella loro estensione, le manifestazioni degli iperoggetti sembrano andare e venire) e l'*inter-oggettività* (cioè l'essere composti dall'interazione fra più oggetti). Gli iperoggetti dunque mettono in crisi sia la capacità conoscitiva umana, che risulta sempre parziale ed incompleta, sia "le idee fondamentali che ci siamo fatti su cosa significhi esistere" e collocano Morton, membro del movimento filosofico dell'ontologia orientata agli oggetti (*object-oriented ontology*, OOO), nel solco della filosofia post-umanista.

Il profondo smarrimento esistenziale generato dall'iper-oggetto non viene elaborato in senso nichilistico, bensì utilizzato per rinnovare il valore della posizione umana in quanto ci costringe all'intimità con la morte, con l'Altro non-umano e con l'esistenza di un futuro oltre l'umano. La visione ecologista di Morton condivide numerosi punti di contatto con quanto espresso dall'artista islandese Björk, come attestato da un ricco carteggio fra i due autori.

Lecture di Approfondimento:

Kane, A. (2015, July). *Björk's letters with Timothy Morton*. Dazed Digital.
<https://www.dazeddigital.com/music/gallery/20196/0/bjork-s-letters-with-timothy-morton>

Morton, T. (2018). *Iperoggetti: Filosofia ed ecologia dopo la fine del mondo*. NERO.

L'ipotesi Gaia è stata formulata dal chimico e scienziato inglese James Lovelock a partire dagli anni Settanta e presentata in modo sistematico nel volume *Gaia: A New Look at Life on Earth* (Lovelock, 1979), con il contributo decisivo della microbiologa Lynn Margulis. L'ipotesi propone che la Terra possa essere compresa come un sistema complesso e autoregolante, nel quale gli organismi viventi interagiscono con le componenti inorganiche — atmosfera, oceani e crosta terrestre — contribuendo alla regolazione delle condizioni fisico-chimiche che rendono possibile la vita.

L'idea centrale sostenuta dalla comunità scientifica riguarda l'esistenza di meccanismi di feedback biotici: numerosi processi biologici, in particolare quelli mediati dai microrganismi, partecipano alla regolazione della composizione atmosferica, del ciclo del carbonio e di altri parametri ambientali. Questa visione ha trovato riscontro nella ricerca sui cicli biogeochimici e nei modelli di sistema Terra. Sono invece state fortemente criticate le versioni "forti" dell'ipotesi Gaia, in cui il pianeta viene interpretato come un super-organismo unitario dotato di intenzionalità o finalità. Autori come Kirchner e Tyrrell hanno evidenziato problemi di falsificabilità, ambiguità concettuali e incompatibilità con la teoria della selezione naturale quando l'ipotesi assume una forma teleologica.

In ambito ecopsicologico, l'ipotesi Gaia possiede un rilevante valore simbolico e relazionale. Il riferimento a Gaia — figura mitologica della Terra come entità vivente — favorisce un senso di appartenenza, interconnessione e responsabilità verso il pianeta, sostenendo una visione ecocentrica (vedi **eco-centrismo**) dell'essere umano. Tuttavia, tale cornice comporta anche dei rischi: può indurre l'idea che la natura sia in grado di compensare automaticamente le azioni umane distruttive, riducendo il senso di responsabilità individuale e collettiva. Inoltre, l'uso di una teoria di matrice biologica in ambito psicologico richiede cautela epistemologica, per evitare indebite estensioni metaforiche o semplificazioni concettuali.

Nel suo uso **ecopsicologico**, Gaia risulta quindi più feconda come cornice simbolica e narrativa che come modello esplicativo letterale.

Lecture di Approfondimento:

Danon, M. (2020). *Ecopsicologia: Come sviluppare una nuova consapevolezza ecologica*. Aboca.

Kirchner, J. W. (2003). The Gaia hypothesis: Conjectures and refutations. *Climatic Change*, 58(1-2), 21-45. <https://doi.org/10.1023/A:1023494111532>

Lovelock, J. (2016). *Gaia: A new look at life on Earth*. Oxford University Press.

Margulis, L. (2013). *The symbiotic planet: A new look at evolution*. Hachette UK.

Tyrrell, T. (2013). *On Gaia: A critical investigation of the relationship between life and Earth*. Princeton University Press.

Ippoterapia - Terapia Assistita con il Cavallo

Antonio
Danzi

L'ippoterapia è una forma di **eco-terapia**, e nello specifico di Terapia Assistita con il Cavallo (TAA) che utilizza il movimento e la relazione con il cavallo per promuovere miglioramenti fisici, cognitivi, emotivi e relazionali. A differenza dell'equitazione terapeutica, l'ippoterapia è un intervento sanitario guidato da fisioterapisti, psicoterapeuti o terapisti occupazionali formati, che sfrutta la dinamica tridimensionale del passo del cavallo, molto simile alla deambulazione umana, per facilitare equilibrio, coordinazione e integrazione sensoriale. Il cavallo non è uno strumento ma un partner terapeutico. La qualità del contatto corporeo, la regolazione ritmica e la fiducia reciproca costituiscono il nucleo del processo (Pecora, 2023).

In Italia, l'ippoterapia rientra negli **Interventi Assistiti con Animali (IAA)** e richiede équipe interdisciplinari, protocolli sanitari, valutazione clinica e tutela del benessere del cavallo. La Terapia Assistita con il Cavallo risulta essere efficace nei casi di trauma complesso, disturbi dell'attaccamento, dipendenze, ansia e disturbi del comportamento, e migliora autoefficacia, fiducia corporea, boundaries e capacità riflessiva.

Nel quadro psicoanalitico e relazionale, la relazione con il cavallo produce un'esperienza di holding incarnato. Il corpo del paziente è sostenuto da un corpo vivo e potente, capace di tollerare il peso fisico ed emotivo. Questo attiva processi di regolazione affettiva e di costruzione del sé corporeo. Il cavallo può funzionare come oggetto transizionale (Winnicott, 1971), mediatore tra il mondo interno e la realtà, e come figura di attaccamento non umano (Bowlby, 1988). La sua prevedibilità, sensibilità alle emozioni e assenza di giudizio offrono una base sicura che favorisce esplorazione, mentalizzazione e riduzione di difese ipercontrollanti. La triade paziente-cavallo-operatore permette un lavoro su transfert e controtransfert meno minaccioso rispetto alla relazione duale.

Lettere di Approfondimento:

Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.

Pecora, S. (2023). *Terapia e cura con il cavallo*. Edizioni Erickson.

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and Reality*. Tavistock.

Il Lavoro che Riconnette (in lingua originale: *The Work that Reconnects* - WTR) è un processo esperienziale di gruppo sviluppato da Joanna Macy negli anni '70 per favorire la riconnessione delle persone con la natura, con la vita e con la comunità. Secondo Macy, Il Lavoro che Riconnette è “una forma di lavoro di gruppo progettata per stimolare il desiderio e la capacità di partecipare alla guarigione del nostro mondo” (Macy & Brown, 2014). Il percorso è strutturato come una spirale esperienziale in quattro fasi: gratitudine (*Coming from Gratitude*), onorare il dolore per il mondo (*Honoring Our Pain for the World*), vedere con occhi nuovi o antichi (*Seeing with New / Ancient Eyes*), e azione (*Going Forth*). Questo schema permette di trasformare paura, **eco-lutto**, disperazione o impotenza in consapevolezza, resilienza e impegno concreto.

Il Lavoro che Riconnette considera il dolore e la paura derivanti dalla **crisi ecologica** come segnali profondi di attaccamento alla vita. Attraverso le fasi della spirale, i partecipanti possono elaborare emozioni complesse, aumentare consapevolezza e senso di agency, e tradurre ansia e impotenza in azioni concrete. Per gli operatori della salute mentale, il Lavoro che Riconnette fornisce strumenti per integrare dimensione collettiva, ambientale e di significato nei percorsi terapeutici e comunitari.

In Italia il termine è tradotto come “Il lavoro che riconnette”, ma spesso si mantiene il titolo originale in inglese. Nel contesto di **ecoterapia**, green counselling e gruppi comunitari, viene utilizzato come modello metodologico per guidare workshop e percorsi esperienziali, integrando elaborazione emotiva, consapevolezza ecologica e azione collettiva. In psicoterapia o counseling, offre uno schema per gestire **solastalgia**, **eco-ansia** e burnout degli attivisti, stimolando resilienza e senso di appartenenza.

Lecture di Approfondimento:

Macy, J., & Brown, M. Y. (2014). *Coming back to life: Practices to reconnect our lives, our world* (Rev. ed.). New Society Publishers.

Macy, J., & Johnstone, C. (2021). *Speranza attiva: Per un attivismo consapevole e nonviolento, in grado di far crescere la coscienza e arginare il degrado del pianeta*. Editpress.

La mitigazione climatica comprende le azioni volte a ridurre le emissioni climalteranti (vedi **cambiamento climatico**) e a rimuovere i gas serra già presenti nell'atmosfera, con l'obiettivo di limitare il riscaldamento globale. Tra le strategie principali rientrano la riduzione dell'uso di combustibili fossili tramite fonti rinnovabili come sole, vento e acqua; l'aumento dell'assorbimento di CO₂, ad esempio attraverso la tutela e l'espansione delle foreste; cambiamenti nelle pratiche agricole e nelle diete, come privilegiare alimenti vegetali e ridurre carne e latticini. Queste azioni richiedono una transizione sistemica: solo interventi coordinati e profondi tra i vari settori possono condurre a emissioni nette pari a zero e a un contenimento delle temperature globali.

Accanto alla dimensione tecnica, la mitigazione presenta rilevanti implicazioni psicologiche, sociali e culturali. Modificare usanze collettive e abitudini quotidiane individuali può attivare resistenze emotive, vissuti di perdita, frustrazione o ansia, soprattutto quando il cambiamento è percepito come imposto o moralmente prescrittivo. Pratiche come i consumi, la mobilità o l'uso dell'energia sono profondamente intrecciate a valori, identità e norme sociali; intervenire su di esse implica quindi una rinegoziazione di significati e appartenenze.

È fondamentale evitare di caricare l'individuo di responsabilità eccessiva: questo può generare senso di colpa o impotenza e oscurare il ruolo dei sistemi economici e politici. Inoltre, in termini di giustizia climatica, le popolazioni più vulnerabili, con minori risorse, rischiano di sopportare costi proporzionalmente più elevati pur avendo contribuito meno alle emissioni storiche.

Per psicologi e psicoterapeuti, promuovere **comportamenti pro-ambientali** significa sostenere processi di cambiamento che combinino responsabilità individuale e azione collettiva, favorendo senso di efficacia condivisa, partecipazione comunitaria e resilienza, costruendo una cultura della sostenibilità inclusiva e sostenibile.

Lecture di Approfondimento:

Caserini, S. (2016). *Il clima è (già) cambiato: 10 buone notizie sui cambiamenti climatici*. Edizioni Ambiente.

Cianconi, P., Janiri, L., Hanife, B., & Grillo, F. (2023). *Cambiamento climatico e salute mentale: Dall'ecologia della mente alla mente ecologica*. Raffaello Cortina Editore.

Doherty, T. J., & Clayton, S. (2011). The psychological impacts of global climate change. *American Psychologist*, 66(4), 265–276. <https://doi.org/10.1037/a0023141>

Intergovernmental Panel on Climate Change. (2022). *Climate change 2022: Impacts, adaptation and vulnerability*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781009325844>

Il Nature Deficit Disorder, traducibile in italiano come “disturbo da deficit di natura”, è un concetto fondamentale per comprendere l’impatto che la distanza dagli ambienti naturali ha sull’essere umano. Il termine descrive una serie di difficoltà emotive, cognitive e fisiche che emergono quando il contatto con la natura è ridotto o assente, come aumento dello stress, calo dell’attenzione e diminuzione del benessere generale. Questa condizione è particolarmente rilevante nelle società moderne, nell’ottica dell’**ecopsicologia**, dove la vita quotidiana si svolge sempre più in contesti urbani o digitali, privi della varietà sensoriale e della complessità degli ecosistemi naturali. La natura rappresenta una risorsa essenziale per il nostro equilibrio psicologico e fisiologico (Louv, 2005).

Studi neuroscientifici e psicologici dimostrano che il contatto con ambienti naturali attiva aree cerebrali coinvolte nella regolazione delle emozioni, nella riduzione dello stress e nel recupero dell’attenzione. Ciò suggerisce che la mancanza di natura non riguarda solo l’assenza di verde, ma una perdita più profonda di stimoli che favoriscono esperienze di **“awe”**, calma, concentrazione e senso di connessione e sviluppo dell’**identità ambientale**. L’esposizione alla natura supporta la creatività, migliora l’umore e contribuisce a un senso più ampio di appartenenza, mentre la sua assenza può portare a irritabilità, difficoltà cognitive e maggiore vulnerabilità allo stress. Il Nature Deficit Disorder ha effetti importanti sul benessere e sul nostro rapporto con l’ambiente. La riduzione delle opportunità di trascorrere tempo nella natura indebolisce il legame emotivo con il mondo naturale e diminuisce la propensione a proteggerlo. L’urbanizzazione, l’aumento del tempo trascorso al chiuso e la diffusione delle tecnologie digitali limitano la possibilità di vivere esperienze di esplorazione e connessione ecologica. Senza un contatto diretto con gli ecosistemi, diventa più difficile sviluppare sensibilità ambientale e **comportamenti pro-ambientali**, con conseguenze sia per l’individuo sia per la collettività (Louv, 2005; Tillmann et al., 2018; Bratman et al., 2019).

Lettere di Approfondimento:

Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., de Vries, S., Flanders, J., ... & Daily, G. C. (2019). *Nature and mental health: An ecosystem service perspective*. Science Advances, 5(7), eaax0903. <https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903>

Louv, R. (2005). *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. Algonquin Books.

Tillmann, S., Tobin, D., Avison, W., & Gilliland, J. (2018). *Mental health benefits of interactions with nature in children and teenagers: A systematic review*. Journal of Epidemiology and Community Health, 72(10), 958–966. <https://doi.org/10.1136/jech-2018-210436>



Il termine *green prescriptions* nasce nel 1997 come prescrizione di attività fisica. Dal 2014 viene collegato esplicitamente alle attività svolte in natura e, dal 2020, emergono evidenze anche sugli ambienti blu (fiumi, laghi, mare). Oggi green e blue prescriptions sono considerate una specificazione delle nature prescriptions: raccomandazioni cliniche o sociali che promuovono salute fisica e mentale attraverso esperienze nature-based. In paesi come Regno Unito, Nuova Zelanda e Canada non si tratta solo di consigli, ma di interventi con accesso facilitato, follow-up e integrazione nei percorsi di cura, pur restando in parte dominante l'uso legato alla sola attività fisica.

I termini correlati includono: green prescriptions (GRx), green social prescribing, nature-based social prescribing, blue prescriptions, blue mind, ecotherapy, green exercise, **wilderness therapy, outdoor therapy forest bathing (Shinrin-yoku)**. Green e blue prescribing sono spesso usati come sinonimi di *nature prescriptions*, mentre *social prescribing* è il contenitore più ampio. Rientrano nella stessa area anche *healing gardens, green gyms, conservation volunteering*. Nel 2006 la European Ecopsychology Society introduce il termine Ecotuner per indicare il facilitatore della relazione con la natura.

In Italia si parla sempre più di Prescrizioni Verdi e Blu nell'ambito della promozione della salute pubblica. Enti e progetti territoriali le descrivono come strumenti integrativi per prevenzione, benessere mentale e tutela ambientale. La loro applicazione richiede adattamenti locali, mappatura delle risorse, accessibilità e collaborazione interdisciplinare. Negli ultimi anni sono nate sperimentazioni legate anche al paradigma **One Health** e **Planetary Health**.

Le evidenze mostrano benefici su ansia, depressione, stress, oltre a effetti fisiologici positivi. Per gli operatori, le nature prescriptions possono entrare nella valutazione, nella progettazione dell'intervento e nel lavoro di rete con le risorse comunitarie. L'implementazione richiede attenzione a sicurezza, accessibilità, disuguaglianze e monitoraggio degli esiti, favorendo un approccio interdisciplinare e basato su evidenze.

Letture di Approfondimento:

de Bell, S., Alejandre, J. C., Menzel, C., Sousa-Silva, R., Straka, T. M., Berzborn, S., ... Bonn, A. (2024). Nature-based social prescribing programmes: opportunities, challenges, and facilitators for implementation. *Environment international*, 190, 108801. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2024.108801>

Mancini, L., Nardin, A., Mancini, A., & Avellis, L. (2024, May 10). *Le prescrizioni verdi e blu*. ISPRA / Istituto Superiore di Sanità.

Swinburn, B. A., Walter, L. G., Arroll, B., Tilyard, M. W., & Russell, D. G. (1997). Green prescriptions: Attitudes and perceptions of general practitioners towards prescribing exercise. *British Journal of General Practice*, 47(422), 567–569.

White, M. P., Elliott, L. R., Gascon, M., Roberts, B., & Fleming, L. E. (2020). Blue space, health and well-being: A narrative overview and synthesis of potential benefits. *Environmental research*, 191, 110169. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2020.110169>

Negazione (della crisi in atto)

Lucia
Tecuta

La negazione è un concetto psicologico complesso che comprende diverse modalità difensive secondo la teoria psicoanalitica (Freud, 1925) attraverso cui gli individui e i gruppi gestiscono contenuti percepiti come minacciosi. In senso ampio, essa include il diniego, ovvero il rifiuto consapevole o semi-consapevole di riconoscere una realtà fattuale (ad esempio negare l'esistenza o la gravità di un problema), e il disconoscimento (disavowal), una forma più ambigua e paradossale in cui il soggetto sa qualcosa ma agisce *come se non lo sapesse*, mantenendo separate conoscenza e comportamento. Nel contesto del **cambiamento climatico**, queste dinamiche assumono un ruolo centrale e spesso sono citate come ostacolo alla **mitigazione e adattamento** (APA, 2009; Gifford, 2011): di fronte a una crisi globale, astratta, emotivamente destabilizzante e che mette in discussione stili di vita, identità e sistemi di valore, la negazione diventa una strategia di regolazione emotiva e sociale, ma è anche uno strumento di manipolazione politica per screditare e scoraggiare policy di mitigazione e adattamento alla crisi in atto per profitto e motivazioni economiche.

Lettere di Approfondimento:

American Psychological Association. (2009). *Psychology and global climate change: Addressing a multi-faceted phenomenon and set of challenges*. Report of the APA Task Force on the Interface Between Psychology and Global Climate Change. <https://www.apa.org/science/about/publications/climate-change>

Caserini, S. (2008). *A qualcuno piace caldo: Errori e leggende sul clima che cambia*. Edizioni Ambiente.

Climate Psychology Alliance. (2022). *Handbook of climate psychology*. Climate Psychology Alliance. <https://climatepsychologyalliance.org/index.php/component/content/article/climate-psychology-handbook?Itemid=101&catid=15>

Dall'Ò, E. (2025). *Il cambiamento in-visibile: Antropologia dei cambiamenti climatici nel cuore delle Alpi*. Rosenberg & Sellier.

Freud, S. (1925). *Negazione e altri scritti psicologici*. In opere complete.

Gifford, R. (2011). The dragons of inaction: Psychological barriers that limit climate change mitigation and adaptation. *American Psychologist*, 66(4), 290–302. <https://doi.org/10.1037/a0023566>

Il modello *One Health* riconosce l'interconnessione tra la salute umana, animale e degli ecosistemi, sottolineando la necessità di approcci transdisciplinari per una gestione efficace, sostenibile e a lungo termine della salute globale. Dal 2010, One Health si è evoluto come strategia globale che favorisce la collaborazione interdisciplinare tra medici, veterinari, biologi e scienziati ambientali per prevenire malattie zoonotiche, affrontare emergenze sanitarie e promuovere politiche sanitarie sostenibili. Questo paradigma si fonda su tre pilastri fondamentali che sono la salute umana, quella animale e quella ambientale, da considerare in interdipendenza. La collaborazione tra varie agenzie è fondamentale per alcune delle sfide sanitarie globali quali le malattie zoonotiche, la resistenza agli antimicrobici (AMR), le malattie di origine alimentare e i cambiamenti climatici. (EFSA).

L'approccio One Health supera la separazione tradizionale di questi ambiti per adottare una visione sistemica che include la prevenzione delle malattie, la gestione integrata delle crisi sanitarie e la promozione di un benessere globale che comprende aspetti fisici, sociali e ambientali. Ad esempio, politiche preventive come la vaccinazione, la riduzione di rischi ambientali e la tutela degli ecosistemi sono strategie chiave per sostenere questo modello (Pitts, 2024). È infatti necessario costruire una scienza transdisciplinare in grado di enfatizzare la ricerca sul **cambiamento climatico** e la salute, migliorare la sicurezza sanitaria globale e promuovere equità e inclusività. Integrando le discipline e promuovendo attività su One Health a livello globale, nazionale e subnazionale, possiamo affrontare efficacemente le sfide sanitarie interconnesse, comprese quella della salute mentale, che il nostro mondo si trova ad affrontare (Zhou, 2024).

Il modello One Health è stato integrato e ampliato all'interno del **Planetary Health Model**.

Letture di Approfondimento:

Autorità europea per la sicurezza alimentare. (2026). Una sola salute (One Health). <https://www.efsa.europa.eu/it/topics/one-health>

Pitt, S. J., & Gunn, A. (2024). The One Health concept. *British Journal of Biomedical Science*, 81, Article 12366. <https://doi.org/10.3389/bjbs.2024.12366>

Zhou, X., & Zheng, J. (2024). Building a transdisciplinary science of One Health with a global vision. *Global Health Journal*, 8(3), 99–102. <https://doi.org/10.1016/j.glohj.2024.08.004>

L'ortoterapia è l'uso pianificato e finalizzato di attività di giardinaggio e orticoltura come intervento terapeutico (vedi **eco-terapia**) per promuovere benefici fisici, psicologici, cognitivi e sociali. Secondo la American Horticultural Therapy Association (AHTA), consiste nel coinvolgimento attivo o passivo del partecipante in attività orticole inserite in un piano terapeutico strutturato, dove il processo – e non il prodotto – è lo strumento di cura. Questa impostazione distingue l'ortoterapia dalle pratiche ricreative o educative grazie alla presenza di obiettivi clinici misurabili.

In Italia si utilizzano le espressioni ortoterapia, orticoltura terapeutica, terapia del giardino, giardino terapeutico e orto terapeutico, talvolta affiancate ai termini inglesi nei contesti accademici (*therapeutic garden, garden therapy, healing garden, social and therapeutic horticulture*). È frequente la necessità di specificare la finalità clinica per differenziarla dal giardinaggio sociale e dall'agricoltura urbana. Nei contesti sanitari sono presenti linee guida, progetti locali e adattamenti strutturali come giardini accessibili, percorsi sensoriali e orti per la riabilitazione.

La ricerca evidenzia effetti positivi su stress, umore, autostima, socialità e, in alcuni studi, su sintomi depressivi e ansiosi. L'ortoterapia si mostra utile con vittime di abusi, pazienti cardiopatici o con Alzheimer, detenuti, tossicodipendenti e persone con disagi fisici e psichici. Per gli operatori è uno strumento integrativo che consente osservazioni cliniche sul funzionamento psicosociale e richiede obiettivi misurabili, lavoro d'équipe interdisciplinare, formazione specifica, valutazione dei rischi e documentazione degli esiti. Le meta-analisi indicano buone potenzialità, ma anche forte variabilità metodologica, rendendo necessario un approccio evidence-informed con protocolli chiari.

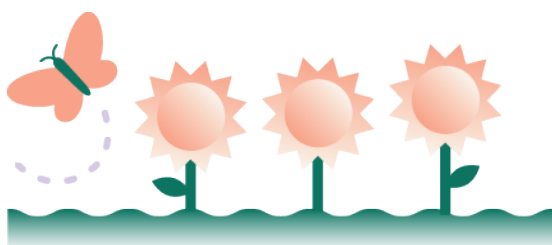
Lettere di Approfondimento:

Hank, B. (2009). *Il giardino dei sensi: Introduzione all'ortoterapia* (Trad. it.). Macro.

Relf, D., & Dorn, S. (1995). *The role of horticulture in human well-being and social development: A national symposium*. Timber Press.

Simson, S., & Straus, M. C. (2003). *Horticulture as therapy: Principles and practice*. Food Products Press/Routledge.

Tu H. M. (2022). Effect of horticultural therapy on mental health: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 29(4), 603–615. <https://doi.org/10.1111/jpm.12818>



L'Outdoor Education è un approccio educativo che utilizza ambienti naturali e attività all'aperto come contesto e strumento di apprendimento. Comprende esperienze strutturate di esplorazione, movimento, osservazione e relazione con l'ambiente, finalizzate allo sviluppo di competenze cognitive, sociali, emotive e fisiche. Le sue radici affondano nel pensiero di Dewey, Rousseau, Locke, nell'Umanesimo, nella regola benedettina dell'ora et labora e nella filosofia classica. Le definizioni internazionali attuali ne evidenziano il carattere esperienziale e l'intenzionalità educativa, distinguendola dalle semplici attività ricreative all'aperto. Attorno all'Outdoor Education orbitano concetti come *experiential learning*, *environmental education*, *nature-based learning*, *forest school*, *adventure education*, *place-based education*. Appartiene al più ampio insieme delle *nature-based practices*, che include **wilderness therapy**, **ecoterapia**, *adventure therapy* e *green care*, ma con un focus primario educativo. Si distingue dall'*Outdoor Training*, che si rivolge alle organizzazioni e alla formazione professionale per gli adulti.

In Italia si utilizzano espressioni come educazione all'aperto, outdoor education, scuola nel bosco, didattica outdoor e, nei servizi educativi per l'infanzia, outdoor schooling o nidi nel bosco, giardini educativi, aule all'aperto, boschi didattici, spazi sensoriali. Nei documenti pedagogici nazionali si nota un uso variegato del termine, spesso accompagnato da chiarificazioni sul metodo (approccio esperienziale, continuità delle uscite, obiettivi educativi definiti). La letteratura mostra benefici su autonomia, regolazione emotiva, collaborazione, capacità motorie, attenzione, creatività e motivazione intrinseca. L'apprendimento in natura favorisce il benessere psicofisico, riduce stress e inattività, aumenta engagement e competenze socio-relazionali. Per educatori e insegnanti implica progettazione intenzionale, definizione di obiettivi osservabili, valutazione dei rischi, conoscenza degli ambienti naturali, gestione dei gruppi in setting variabili e collaborazione interdisciplinare (pedagogisti, psicologi, esperti ambientali). Le revisioni sistematiche evidenziano un forte potenziale formativo, pur richiedendo protocolli chiari e continuità metodologica.

Lettere di Approfondimento:

Cataldo, R. (2025). *Outdoor education, pedagogia della selva e del selvatico. Riconoscersi natura*. Terra Nuova Edizioni.

Di Michele, F., & Nottari, L. (2025). *Outdoor education. Una guida pratica per educatori e pedagogisti*. Carocci.

Gilbertson, K., Ewert, A., & Siklander, P. (2022). *Outdoor Education: Methods and Strategies* (2nd ed.). Human Kinetics.

Schroth, S. T. (2023). *Outdoor Education: A Pathway to Experiential, Environmental, and Sustainable Learning*. Palgrave Macmillan.

Outdoor Therapy (*in Italiano tradotta come Terapia all'aperto*) è un termine che si riferisce ad interventi terapeutici intenzionali che si svolgono in ambienti naturali o urbani esterni—come parchi, boschi, o giardini—spostando la pratica al di fuori del luogo clinico tradizionale. Questo approccio utilizza il contesto outdoor non semplicemente come luogo alternativo, ma come elemento integrante e facilitatore attivo del processo terapeutico. Tra le modalità dell'Outdoor therapy vi sono la **Walk & Talk Therapy**, la **Forest Therapy**, la **Wilderness Therapy** e altre pratiche basate nella natura.

L'outdoor therapy si basa su due fondamenti teorici principali: le teorie di Kaplan (**Attention Restoration Theory** - ART) e di Ulrich (Stress Reduction Theory), che propongono che gli ambienti naturali possiedano qualità rigenerative capaci di ripristinare le risorse cognitive esaurite e ridurre l'attivazione fisiologica generata dallo stress.

L'ipotesi della “**biofilia**” di E.O. Wilson fornisce una cornice evolutiva, suggerendo che gli esseri umani possiedono un'affiliazione innata con il mondo naturale radicata nella nostra biologia. Questa predisposizione evoluzionistica spiega perché l'esposizione alla natura promuove benessere psicofisico, riduce sintomi depressivi e ansiosi, e rinforza il sistema immunitario. La ricerca meta-analitica mostra effetti positivi maggiori per disturbi d'ansia rispetto alla depressione. L'outdoor therapy arricchisce il processo clinico attraverso dimensioni uniche: maggiore mutualità nella relazione terapeutica (dovuta alla configurazione meno gerarchica), libertà espressiva facilitata dall'ambiente informale, integrazione olistica mente-corpo attraverso il movimento, interconnessione con il mondo naturale che favorisce prospettiva e significato, e benefici per il benessere del terapeuta stesso.

Lettere di Approfondimento:

Cooley, S. J., Jones, C. R., Kurtz, A., & Robertson, N. (2020). 'Into the Wild': A meta-synthesis of talking therapy in natural outdoor spaces. *Clinical Psychology Review*, 77, 101841. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101841>

Harper, N. J., Fernee, C. R., & Gabrielsen, L. E. (2021). Nature's role in outdoor therapies: An umbrella review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5117. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105117>

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182.

Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.

Con il termine *pet therapy* si indica una forma di **eco-terapia** e un insieme di interventi strutturati che utilizzano la relazione con animali per promuovere benessere fisico, emotivo e sociale. Il primo a descriverne la valenza terapeutica fu lo psichiatra infantile Boris Levinson, osservando come il proprio cane facilitasse la comunicazione con bambini che non rispondevano all'intervento tradizionale. L'animale agiva come co-terapeuta capace di attivare fiducia e gioco (Levinson, 1969). In Italia, tali interventi sono regolati come Interventi Assistiti con gli Animali (IAA) — suddivisi in Attività (AAA), Educazione (EAA) e Terapia (TAA) — secondo le Linee Guida nazionali (Accordo Stato-Regioni, 2015).

Nel quadro psicoanalitico-relazionale, l'animale può funzionare come oggetto transizionale non umano (Winnicott, 1971): presenza viva, non giudicante, che media tra mondo interno e realtà esterna, offrendo contenimento affettivo. Nei termini dell'attaccamento (Bowlby, 1988), la prevedibilità dell'animale e la reciprocità non verbale forniscono una base sicura: la persona tollera meglio emozioni difficili, sperimenta agency e trasferisce gradualmente tali pattern alle relazioni umane. Nel setting terapeutico si crea una triade paziente-animale-operatore, dove co-regolazione, simbolizzazione e transfert risultano più accessibili, riducendo paura di giudizio e ipercontrollo.

In Italia gli Interventi Assistiti con gli Animali prevedono un'équipe interdisciplinare (referente sanitario, responsabile di progetto, coadiutore dell'animale). Cane, cavallo, asino, gatto e coniglio sono le specie più utilizzate. Il benessere animale e l'etologia sono parte integrante del setting. Per quanto riguarda il valore terapeutico della pet therapy, le evidenze indicano una correlazione con riduzione di ansia e stress, aumento di motivazione, empatia e regolazione affettiva, con benefici particolari in trauma, disturbi dell'attaccamento, neurodivergenza e isolamento sociale.

Lettere di Approfondimento:

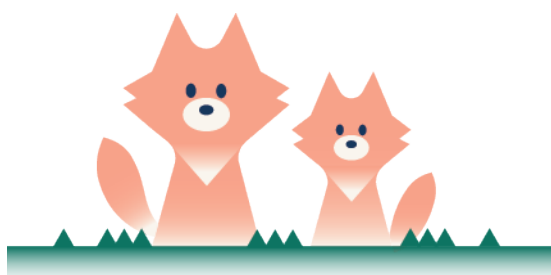
Accordo Stato-Regioni. (2015). *Linee guida nazionali per gli interventi assistiti con gli animali (IAA)*. Ministero della Salute.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Fine, A. H. (Ed.). (2019). *Handbook on animal-assisted therapy* (5th ed.). Academic Press.

Levinson, B. M. (1969). *Pet-oriented child psychotherapy*. Charles C. Thomas.

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Tavistock.



Il *place attachment* (attaccamento al luogo) è un concetto chiave della **psicologia ambientale** e delle discipline affini che descrive il legame affettivo, cognitivo e comportamentale che le persone sviluppano nei confronti di luoghi specifici. Le sue radici teoriche possono essere rintracciate nella geografia umanistica di Yi-Fu Tuan, che ha introdotto il concetto di *topophilia* per descrivere il legame affettivo verso i luoghi. Il costrutto è stato successivamente formalizzato in ambito interdisciplinare da Irwin Altman e Setha Low (1992), che hanno definito il place attachment come un legame complesso tra persone e ambienti, costruito attraverso esperienze vissute, interazioni sociali e significati condivisi.

La letteratura contemporanea concepisce il place attachment come un fenomeno multidimensionale che include componenti affettive, cognitive e comportamentali, in cui emozioni, memorie, identità e pratiche quotidiane si integrano nella relazione con il luogo (Scannell & Gifford, 2010). In questo modello, l'attaccamento al luogo è influenzato dall'interazione tra la persona, le caratteristiche del luogo e i processi psicologici coinvolti. Un contributo importante è quello di Jennifer E. Cross (2001), che distingue tra *place attachment* e *sense of place*, proponendo un modello che integra dimensioni biografiche, sociali, ideologiche e narrative. Secondo questa prospettiva, il significato dei luoghi emerge dall'intreccio tra esperienze individuali, contesti sociali e sistemi di valori, contribuendo alla costruzione dell'identità personale e sociale.

Questo legame è fondamentale per l'**identità ambientale** ed ecologica, poiché i luoghi significativi contribuiscono alla costruzione del senso di sé, radicando l'identità personale e collettiva in specifici contesti ecologici e culturali (Clayton, 2003). In tale prospettiva, il place attachment non solo favorisce **comportamenti pro-ambientali** e il senso di responsabilità verso gli ecosistemi, ma riveste anche un ruolo centrale nelle pratiche di **ecoterapia** e terapie nature-based, dove il rapporto continuativo e significativo con ambienti naturali specifici sostiene processi di regolazione emotiva, benessere psicologico e riconnessione identitaria con il mondo più-che-umano (Buzzell & Chalquist, 2009).

Lettere di Approfondimento:

Altman, I., & Low, S. M. (Eds.). (1992). *Place attachment*. Springer.

Buzzell, L., & Chalquist, C. (2009). *Ecotherapy: Healing with nature in mind*. Sierra Club Books.

Clayton, S. (2003). Environmental identity: A conceptual and an operational definition. In S. Clayton & S. Opatow (Eds.), *Identity and the natural environment* (pp. 45–65). MIT Press.

Cross, J. E. (2001). *What is sense of place?* Colorado State University.

Inghilleri, P. (2021). *I luoghi che curano*. Raffaello Cortina Editore.

Scannell, L., & Gifford, R. (2010). Defining place attachment: A tripartite organizing framework. *Journal of Environmental Psychology*, 30(1), 1–10.

Il concetto di Planetary Health nasce ufficialmente con la Rockefeller Foundation-Lancet Commission nel 2015, in cui viene definita la “salute planetaria” come “la salute della civiltà umana e lo stato dei sistemi naturali da cui dipende” (Whitmee et al., 2015). Questo modello integra e amplia quello della **One Health**, riconoscendo come la salute umana dipende intrinsecamente dalla salute del pianeta nel suo complesso e dalle sue capacità di sostentamento. In questo modo, anche le cause ambientali globali, come il **cambiamento climatico** e i suoi effetti, vengono integrate a fattori come l'inquinamento, i cambiamenti del sistema terrestre e la perdita di biodiversità, ponendo l'accento sulla sostenibilità e sul benessere a lungo termine dell'intero sistema terrestre.

Il Planetary Health Model si fonda su cinque domini essenziali: l'interconnessione con la natura, il ruolo dell'**Antropocene** e i suoi impatti sulla salute, l'equità sociale e la giustizia, la costruzione di movimenti e il cambiamento sistemico, e il pensiero sistemico e la complessità (Whitmee et al., 2015). L'approccio sottolinea la necessità di una governance equilibrata dei sistemi politici, economici e sociali, in modo da garantire che l'umanità possa prosperare entro i limiti ambientali sicuri della Terra.

Dal punto di vista pratico, il modello Planetary Health promuove un approccio preventivo e sostenibile orientato alla riduzione dei rischi ambientali, alla **mitigazione** dei cambiamenti climatici e alla protezione della biodiversità, temi strettamente collegati alla salute pubblica. Esso incoraggia anche la responsabilizzazione dei sistemi sanitari affinché minimizzino il loro impatto ambientale e supportino una transizione ecologica. Questo modello si propone anche come un movimento sociale inerente all'attivismo climatico e alla lotta per la giustizia climatica come condizioni basilari per la salute globale (Italian Climate Network, 2024).

Lecture di Approfondimento:

Italian Climate Network (2024, September 22). *Planetary health: non c'è salute umana senza salute del pianeta*. <https://www.italiaclima.org/planetary-health-salute-umana-salute-del-pianeta/>

Whitmee, S., Haines, A., Beyrer, C., Boltz, F., Capon, A. G., de Souza Dias, B. F., ... & Yach, D. (2015). Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: report of The Rockefeller Foundation-Lancet Commission on planetary health. *The Lancet*, 386(10007), 1973-2028. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)60901-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60901-1)

Il concetto di policrisi si riferisce a una condizione storica in cui molteplici crisi, tra cui quelle economiche, ambientali, sanitarie, geopolitiche e sociali, si manifestano simultaneamente e in modo interdipendente, amplificandosi reciprocamente. Il termine *policrisi* (*polycrise*) è stato coniato dal sociologo e filosofo francese Edgar Morin negli anni Novanta, in particolare nell'ambito della sua riflessione sulla complessità dei sistemi sociali e sulla crisi della modernità occidentale. Morin utilizza il concetto per descrivere una configurazione storica in cui le crisi non sono isolate, ma formano un intreccio sistemico che coinvolge contemporaneamente economia, politica, cultura ed ecologia, rendendo inadeguate le tradizionali categorie analitiche lineari (Morin, 1993).

A differenza di una semplice successione di emergenze, la policrisi comporta una dinamica non lineare, in cui le crisi si co-determinano e producono effetti cumulativi difficili da prevedere e governare. In questa prospettiva, il sistema globale funziona come una rete complessa: shock locali possono propagarsi rapidamente, generando instabilità sistemica e riducendo la capacità di risposta delle istituzioni. Studi recenti hanno ripreso e formalizzato il concetto di policrisi in ambito scientifico, definendolo come una condizione strutturale del sistema globale contemporaneo, caratterizzata da interdipendenze profonde e da rischi di fallimenti sincronizzati (Lawrence et al., 2022).

Il concetto di policrisi ha implicazioni rilevanti per la governance, la sostenibilità e la sicurezza globale. La crescente interconnessione tra sistemi economici, ecologici e sociali aumenta la probabilità che il collasso di un sottosistema inneschi reazioni a catena su scala globale. In tale contesto, approcci settoriali e frammentati risultano inefficaci, poiché non considerano le dinamiche sistemiche che legano tra loro le diverse crisi. Comprendere la policrisi implica dunque adottare una prospettiva integrata e orientata alla complessità, capace di promuovere strategie di resilienza e adattamento che coinvolgano l'intero sistema sociale, piuttosto che risposte emergenziali isolate (Homer-Dixon et al., 2023).

Lecture di Approfondimento:

Homer-Dixon, T., Maynard, J. L., Mildenberger, M., Milkoreit, M., Mock, S. J., Quilley, S., Schröder, T., & Thagard, P. (2023). *Synchronous failure: The emerging causal architecture of global crisis*. *Nature Sustainability*, 6, 119–129. <https://doi.org/10.1038/s41893-023-01047-9>

Lawrence, M., Janzwood, S., & Homer-Dixon, T. (2022). *What is a global polycrisis?* *Global Sustainability*, 5, e14. <https://doi.org/10.1017/sus.2022.14>

Morin, E. (1993). *Terra-Patria*. Paris: Éditions du Seuil.

La psicologia ambientale studia le interazioni tra persona e ambiente, naturale o costruito, con l'obiettivo di promuovere benessere, inclusione e sostenibilità. Essa esplora sia come l'ambiente influisce sul funzionamento psicologico — cognitivo, affettivo, comportamentale e sociale — sia come le persone influenzano e trasformano l'ambiente stesso. Questo approccio multidisciplinare integra conoscenze provenienti da psicologia generale, sociale, clinica, dello sviluppo, del lavoro, neuroscienze e psicomatria, e si estende a settori come architettura, urbanistica, design, paesaggio, gestione del territorio e sostenibilità.

La disciplina considera tre principali tipi di relazione: l'impatto dell'ambiente sulle persone, l'impatto delle caratteristiche psicologiche e sociali delle persone sui processi ambientali (inclusi **adattamento** e **mitigazione** dei cambiamenti globali) e l'interdipendenza tra persona e ambiente, connessa a costrutti come attaccamento e identità di luogo, connessione alla natura, **solastalgia** ed **ecoansia**.

La psicologia ambientale opera su diverse scale: micro (oggetti, postazioni di lavoro o studio, spazi di cura o culturali), meso (quartieri, parchi, centri urbani) e macro (territori, regioni, paesaggi). Integra metodi di valutazione, monitoraggio e progettazione partecipata degli spazi, e promuove **comportamenti pro-ambientali**, resilienza ai cambiamenti climatici e pratiche di Nature-Based Therapy.

L'aspetto psicologico è centrale: modificare abitudini e relazioni con l'ambiente richiede consapevolezza, motivazione, senso di efficacia e supporto sociale. La psicologia ambientale si occupa di facilitare la collaborazione tra individui, comunità e professionisti di altri settori, traducendo evidenze empiriche in linee guida pratiche per la progettazione, la gestione e la comunicazione degli spazi ai fini di favorire una relazione equilibrata e rispettosa tra esseri umani e ambiente.

Lettere di Approfondimento:

Consiglio Nazionale Ordine Psicologi. (2024). *Profilo professionale della psicologia ambientale*. https://www.psy.it/wp-content/uploads/2024/09/Profilo-professionale-Psicologia-ambientale_def.pdf

Per psicologia climatica si intende la branca della psicologia che, a partire dall'inizio degli anni 2000, si interessa dell'interazione psico-sociale umana con il fenomeno della crisi eco-climatica abbracciando contemporaneamente un punto di vista cognitivo-comportamentale, affettivo, psicodinamico, transculturale e non da ultimo spirituale. La sua peculiarità risiede infatti nell'unire prospettive teoriche differenti per generare un modello eclettico in grado di apprezzare la complessità dei fenomeni descritti.

A differenza dell'**ecopsicologia**, che studia in senso più ampio il rapporto tra l'essere umano e gli ecosistemi, la psicologia climatica si focalizza sulle risposte psicologiche come **eco-emozioni** e **negazione** alle manifestazioni più tipicamente riconducibili alla crisi eco-climatica, quali ad esempio ondate di calore, incendi ed alluvioni, condividendo una solida base teorica con la psicotraumatologia tradizionale. In tal senso, vengono solitamente distinte risposte psicologiche *dirette* ed *indirette* a seconda del grado di esposizione dell'individuo o della comunità, tenendo in considerazione il ruolo ricoperto da mass e *social media* nella diffusione globale di contenuti. Va sottolineato che tali risposte non ricadono necessariamente nell'ambito della psicopatologia, la quale per altro non rappresenta il focus esclusivo della psicologia climatica, bensì possono configurarsi come reazioni fisiologiche e funzionali di fronte alla portata della crisi.

Una delle manifestazioni psicologiche che ha ricevuto maggiori attenzioni in termini di ricerca e divulgazione è l'**ansia climatica**. Inoltre, la psicologia climatica si occupa dello studio dei comportamenti umani che possono mitigare (vedi **comportamenti pro-ambientali**) o aggravare il danno ambientale e della loro emanazione in risposta alle diverse variabili bio-psico-sociali e strategie comunicative, anch'esse oggetto di studio. Il superamento della dimensione individuale è considerato necessario in questo ambito per ritrovare nella dimensione collettiva non solo una chiave di lettura, ma anche una risorsa terapeutica. Allo stesso modo, viene attribuita grande importanza allo studio intergenerazionale ed alle variabili culturali che possono influenzare tali risposte psicologiche, nonché al ruolo di fattori di resilienza come l'immaginazione, la speranza attiva e le pratiche di riconnessione ed elaborazione dell'**eco-lutto**.

Lecture di Approfondimento:

Hoggett, P. (2019). *Climate psychology: On indifference to disaster*. Palgrave Macmillan.

Cianconi, P., Janiri, L., Hanife, B., & Grillo, F. (2023). *Cambiamento climatico e salute mentale: Dall'ecologia della mente alla mente ecologica*. Raffaello Cortina Editore.

Il Sé Ecologico è un concetto proposto dal filosofo Arne Næss all'interno dell'**ecologia profonda**, in contrapposizione al concetto ristretto di sé, inteso come ego individuale. Con ego ci riferiamo a una prospettiva in cui l'individuo è tagliato fuori dal mondo naturale, isolato, privilegiando una prospettiva antropocentrica fondata sulla distanza e sul controllo delle risorse terrestri. Il Sé Ecologico, al contrario, descrive un'identità che si espande oltre i confini personali fino a includere l'intera biosfera. L'essere umano non è più un soggetto che si rapporta a una natura-oggetto, ma una parte di un sistema vivente più ampio, in una logica di interconnessione e reciproca appartenenza. Næss definisce questo processo "*self-realization*" ("auto-realizzazione") (Næss, 1986) intesa non come una conquista individuale, ma come una progressiva identificazione con tutti i livelli dell'ambiente in cui si è inseriti, fino a includere l'intero pianeta come estensione del proprio sé.

Questa prospettiva contrasta la tendenza culturale a definire ciò che non è "sé" come "altro", riducendo gli elementi naturali come alberi, foreste o paesaggi a semplici oggetti manipolabili per scopi personali (Devall, 1995). Nell'ecologia profonda, invece, il sé è intrinsecamente relazionale: l'ecologo Paul Shepard parla di "*relatedness of self*" ("relazionalità del sé"), una modalità di esistenza in cui la bellezza e la complessità della natura sono percepite in continuità con il proprio essere (Shepard, 1969).

In ambito psicologico, riconoscere la propria dimensione ecologica può favorire connessione, radicamento, senso di appartenenza più ampio e dunque una migliore regolazione emotiva, soprattutto in un'epoca come l'attuale, dove vissuti quali l'**eco-ansia** e la perdita di significato sono spesso diffusi.

Lettere di Approfondimento:

Devall, B. (1995). *The ecological self. The deep ecology movement: An introductory anthology*, 101-123. North Atlantic Books Berkeley, California

Næss, A. (1986). *Self-realization: An Ecological Approach to Being in the World*. Murdoch University.

Shepard, P. (1969). *Introduction: Ecology and man—a viewpoint*. In P. Shepard & D. McKinley (Eds.), *The subversive science: Essays toward an ecology of man* (pp. 1–10). Houghton Mifflin

Il termine Simbiocene è un neologismo proposto dal filosofo Glenn Albrecht per descrivere un'ipotetica fase futura della storia della Terra in cui gli esseri umani tornano a vivere in relazioni di interdipendenza e cooperazione con i sistemi naturali.

Albrecht lo propone come risposta all'**Antropocene**, epoca segnata dall'impatto distruttivo delle attività umane, suggerendo che il Simbiocene rappresenti una cultura orientata al mutualismo, alla reciprocità e alla rigenerazione ecologica (Albrecht, 2014; 2016). La natura, osserva il filosofo, mostra che accanto ai comportamenti competitivi esistono forme evolutive basate sulla collaborazione tra specie diverse: modelli che possono ispirare anche i sistemi umani.

Autori come Prescott & Logan (2017) interpretano l'Antropocene come una sorta di malattia del nostro tempo, i cui sintomi includono **cambiamento climatico**, perdita di biodiversità e degrado ambientale, danneggiando la salute umana e planetaria. Gli autori, riprendendo la *biofilosofia* di Jonas Salk (1973), sottolineano la necessità di superare la separazione tra salute personale, salute pubblica e salute planetaria, favorendo la collaborazione tra diverse figure professionali affinché le varie dimensioni possano essere guardate e gestite in un'ottica di integrazione, nell'ottica di realizzare nel concreto la definizione di salute dell'OMS (*"una condizione di completo benessere fisico, mentale e sociale e non esclusivamente l'assenza di malattia o infermità"*).

Per la psicologia e la psicoterapia il Simbiocene diventa una lente che invita a considerare il soggetto non solo come individuo, ma come parte di un ecosistema più ampio, favorendo un approccio clinico che valorizzi appartenenza ecologica, empatia e la speranza di un futuro più sostenibile. Questo può aiutare a contrastare vissuti di disconnessione, **eco-ansia** e perdita di significato, fornendo continuità tra benessere psichico individuale e benessere planetario globale.

Lecture di Approfondimento:

Albrecht, G.A. (2014). Ecopsychology in the Symbiocene. Ecopsychology. Volume 6, Issue 1, pp. 58-59. <https://doi.org/10.1089/eco.2013.0091>

Albrecht, G.A. (2016). Exiting the anthropocene and entering the symbiocene. Minding Nature 9, 12-16. https://www.humansandnature.org/filebin/pdf/minding_nature/may_2016/Albrecht_May2016.pdf

Salk, J. (1973). *The Survival of the Wisest*. Harper and Row: San Francisco, CA, USA.



Rispetto alle **emozioni psicoterratiche**, le *sindromi psicoterratiche* sono definite come condizioni mentali correlate alla Terra, nelle quali il benessere psicologico delle persone (*psiche*) è minacciato dalla rottura dei legami sani con la propria casa o territorio (*terra*) (Albrecht et al, 2007; Albrecht, 2011). La necessità di introdurre nuove terminologie e definizioni degli stati mentali emerge soprattutto in correlazione ai vissuti dovuti agli effetti del **cambiamento climatico**. Infatti, nell'era dell'**Antropocene**, eventi ambientali estremi sono sempre più frequenti e intensi (ad es. tornado, alluvioni, inondazioni, ondate di calore, siccità). Le persone, vivendo in maniera diretta o indiretta questi eventi estremi, sviluppano intensi stati emotivi collegati a questi.

Alla luce delle crescenti pressioni ambientali di origine antropica, le sindromi psicoterratiche includono impatti sia sulla salute fisica che mentale. È probabile che queste condizioni diventino fattori sempre più significativi tra le cause dei disturbi psicologici, soprattutto per quelle popolazioni vulnerabili cioè quelle più esposte ai cambiamenti climatici e ambientali. Le popolazioni vulnerabili lo sono in relazione all'area geografica, così come le persone in condizioni socioeconomiche svantaggiate, donne, anziani, popolazioni indigene, persone con preesistenti disturbi mentali. Tuttavia, anche chi vive in maniera indiretta questi eventi (per es. venendone a conoscenza tramite news e media) potranno sperimentare shock psicoterratici (Cianconi et al, 2020).

Le sindromi psicoterratiche comportano spesso perdita di identità, indebolimento del senso endemico del luogo e un generale declino del benessere. Sebbene tali sindromi possano assumere sia connotazioni positive sia negative, sono soprattutto queste ultime a prevalere, riflettendo i modelli dominanti di degrado ambientale e perdita ecologica (vedi **crisi ecologica**) che caratterizzano l'Antropocene (Albrecht, 2011). Considerato che il riscaldamento globale è destinato a proseguire, con impatti significativi sul clima e sugli ecosistemi, risulta sempre più importante analizzare con attenzione l'intero spettro delle sindromi psicoterratiche che gli esseri umani possono sperimentare, al fine di comprenderne le implicazioni e sviluppare strategie di prevenzione e supporto.

Lecture di Approfondimento:

Albrecht, G., Sartore, G. M., Connor, L., Higginbotham, N., Freeman, S., Kelly, B., et al. (2007). Solastalgia: The distress caused by environmental change. *Australasian Psychiatry*, 15(Suppl 1), S95–S98.

Albrecht, G. (2011). Chronic environmental change: Emerging “psychoterratic” syndromes. In I. Weissbecker (Ed.), *Climate change and human well-being: Global challenges and opportunities* (International and Cultural Psychology). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9742-5_3

Cianconi, P., Betrò, S., & Janiri, L. (2020). The impact of climate change on mental health: A systematic descriptive review. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 74. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00074>

La solastalgia, concettualizzata da Glenn Albrecht (Albrecht et al., 2007) e riconosciuta dall'American Psychiatric Association (APA) tra gli effetti indiretti del **cambiamento climatico** sulla salute mentale, è una tra le prime **sindromi psicoterratiche** descritte. Solastalgia deriva dalla parola “solace”, conforto, consolazione e “algia”, dolore, sofferenza, con una “t” aggiuntiva che consente un rimando anche alla parola *nostalgia*, e quindi a un passato che non c'è più. A differenza della nostalgia, la solastalgia non implica uno spostamento geografico: il luogo d'origine è ancora presente, ma la sua trasformazione ambientale genera un indebolimento del senso di appartenenza e dell'identità territoriale. Questa condizione emerge quando gli individui riconoscono che il proprio ambiente domestico è soggetto a cambiamenti cronici o distruttivi, dovuti a pressioni antropiche, eventi climatici estremi o processi naturali. Esempi rilevanti includono la perdita di paesaggi familiari a seguito di attività estrattive, infrastrutturali o eventi meteorologici intensificati dal riscaldamento globale.

Le manifestazioni emotive associate comprendono ansia, frustrazione, paura per la salute, isolamento, disturbi psicosomatici e sintomi depressivi. Recentemente si è introdotta anche la “*solastalgia anticipata*”, ovvero l'angoscia derivante dalla previsione di future degradazioni ambientali anche in contesti temporaneamente restaurati, come osservato durante la riduzione delle attività antropiche nel periodo pandemico.

In termini fenomenologici, la solastalgia rappresenta l'esperienza esistenziale di una dislocazione “in loco”: un sentimento di perdita del valore e della stabilità del presente, generato dalla progressiva erosione del conforto e delle connessioni eco-culturali che tradizionalmente ancoravano l'individuo al proprio ambiente (Albrecht, 2011).

Lecture di Approfondimento:

Albrecht G, Sartore GM, Connor L, Higginbotham N, Freeman S, Kelly B, et al. (2007). Solastalgia: the distress caused by environmental change. *Australas Psychiatry* 15:595–8. [10.1080/10398560701701288](https://doi.org/10.1080/10398560701701288)

Albrecht, G. (2011). Chronic Environmental Change: Emerging ‘Psychoterratic’ Syndromes. In: Weissbecker, I. (eds) *Climate Change and Human Well-Being. International and Cultural Psychology*. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9742-5_3

Il termine Specismo descrive la discriminazione fondata sulla specie di appartenenza (Ryder, 1975), che attribuisce agli esseri umani un valore e uno status morale superiore rispetto agli animali non umani. Tale presunta superiorità giustifica, nella cultura dominante, diverse forme di sfruttamento e sofferenza animale - dall'industria alimentare a quella ludica/di intrattenimento - similmente a ciò che avviene in altre forme di pregiudizio come razzismo e sessismo. A differenza di questi ultimi, tuttavia, lo specismo è spesso invisibile a livello di consapevolezza, poiché profondamente radicato nelle norme sociali e culturali, e dunque ancora più difficile da contrastare (Pocar, 2020).

Autori come Singer e Regan hanno approfondito tale tematica mettendo in luce la capacità degli animali di provare la medesima sofferenza degli esseri umani (Singer, 2010) e l'esistenza di pari diritti tra tutti gli esseri senzienti (Regan, 1983), dando luogo al movimento antispecista che si oppone alla sopraffazione del più forte sul più debole.

Lo Specismo è strettamente legato al concetto di antropocentrismo (vedi **antropocene**), secondo cui l'essere umano è al centro del mondo e la natura esisterebbe in funzione del soddisfacimento dei suoi bisogni e necessità. Questa visione, che innalza l'uomo a dominatore della natura, lo relega al contempo in una posizione di solitudine esistenziale, di perdita delle proprie radici e di estraniamento dal contesto ambientale più ampio. Mettere in discussione la gerarchia di specie promuove un senso di continuità con la natura, favorendo un senso di appartenenza ecologica. In questa prospettiva, superare lo Specismo contribuisce alla costruzione di una cultura della cura condivisa, che riconosce e valorizza le relazioni tra tutte le forme di vita, favorendo un senso di appartenenza collettivo e il desiderio di proteggere quella che è la casa comune tra le diverse specie, il pianeta Terra.

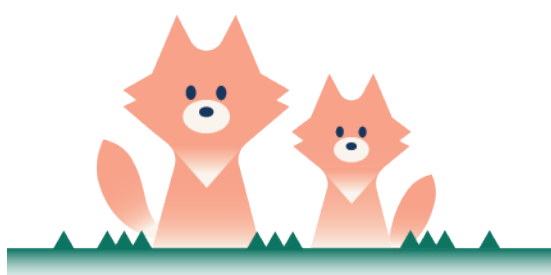
Lettere di Approfondimento:

Pocar, V. (2020). *Oltre lo specismo: Scritti per i diritti degli animali*. Mimesis.

Regan, T. (1990). *I diritti animali*. Garzanti. (Original work published 1983)

Ryder, R. D. (1975). *Victims of science: The use of animals in research*. Davis-Poynter.

Singer, P. (2010). *Liberazione animale*. Il Saggiatore



Teoria Ecologica di Bronfenbrenner

Lucia
Tecuta

La Teoria Ecologica di Bronfenbrenner, spesso tradotta come “modello ecologico dello sviluppo umano”, è un approccio fondamentale per comprendere come l’individuo si sviluppi in relazione ai molteplici contesti ambientali che lo circondano. Il termine fa riferimento a un modello che descrive lo sviluppo come il risultato dell’interazione dinamica tra la persona e una serie di sistemi concentrici—dal nucleo familiare fino alla società nel suo insieme. Secondo Bronfenbrenner, tali sistemi includono il microsistema, il mesosistema, l’esosistema, il macrosistema e il cronosistema, ciascuno dei quali esercita un’influenza specifica, diretta o indiretta, sul percorso di crescita dell’individuo. In questa prospettiva, l’ambiente non è solo uno sfondo, ma un insieme attivo di relazioni e forze che contribuiscono allo sviluppo psicologico (Bronfenbrenner, 1979).

La Teoria Ecologica ha implicazioni rilevanti per l’educazione, le politiche sociali e la comprensione dei processi di crescita nelle società contemporanee. La frammentazione dei contesti di vita, l’urbanizzazione e i cambiamenti nei modelli familiari possono indebolire le reti di sostegno necessarie allo sviluppo equilibrato dei bambini e degli adolescenti. La mancanza di ambienti stabili e di relazioni di supporto può influenzare negativamente il benessere, riducendo le opportunità di apprendimento e di partecipazione sociale. Comprendere i sistemi ecologici che circondano l’individuo permette di promuovere interventi più efficaci, capaci di sostenere lo sviluppo non solo della persona, ma dell’intero ambiente in cui essa è immersa (Bronfenbrenner, 1979; Bronfenbrenner & Morris, 2006).

Lecture di Approfondimento:

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology* (6th ed., Vol. 1, pp. 793–828). Wiley. [10.1002/9780470147658.chpsy0114](https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0114)

La Walk & Talk therapy (in Italiano *Terapia del Cammino e del Colloquio*) è una modalità clinica e tipo di **eco-terapia** in cui le sessioni di psicoterapia si svolgono mentre cliente e terapeuta camminano fianco a fianco in un ambiente esterno, come un parco o un percorso pedonale urbano. Questo approccio mantiene il focus sul colloquio terapeutico tradizionale, utilizzando il movimento e l'ambiente come facilitatori del processo clinico.

L'efficacia della Walk & Talk therapy – a differenza della terapia classica – si basa su molteplici meccanismi neurofisiologici e psicologici. La ricerca sul *green exercise* dimostra che l'attività fisica moderata combinata con l'esposizione alla natura produce effetti sinergici sul benessere mentale superiori all'esercizio indoor. L'attività aerobica leggera aumenta serotonina, dopamina e endorfine, migliorando umore e capacità di gestione dello stress, mentre riduce l'attività della corteccia prefrontale mediale associata alla ruminazione mentale.

La configurazione spaziale “fianco a fianco” — anziché faccia a faccia — riduce l'intensità del contatto visivo e l'aspetto gerarchico dell'approccio tradizionale, che può facilitare un'alleanza terapeutica più paritaria. Questo può essere utile particolarmente per adolescenti, uomini adulti e individui con ansia sociale.

La Walk & Talk Therapy è efficace nel trattamento di disturbi dell'umore, gestione dello stress e come supporto per clienti con difficoltà di connessione in ambiente terapeutico tradizionale.

Lettere di Approfondimento:

American Psychological Association (2025, Ottobre). How to integrate walking therapy into your practice. *Monitor on Psychology*. <https://www.apa.org/monitor/2025/10/walking-therapy-benefits>

Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental science & technology*, 44(10), 3947–3955. <https://doi.org/10.1021/es903183r>

Dickmeyer, A., Smith, J. J., Halpin, S., McMullen, S., Drew, R., Morgan, P., Valkenborghs, S., Kay-Lambkin, F., & Young, M. D. (2025). Walk-and-Talk Therapy Versus Conventional Indoor Therapy for Men With Low Mood: A Randomised Pilot Study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 32(1), e70035. <https://doi.org/10.1002/cpp.70035>

Revell, S., & McLeod, J. (2016). Experiences of therapists who integrate walk and talk into their professional practice. *Counselling and Psychotherapy Research*, 16(1), 35–43. <https://doi.org/10.1002/capr.12042>

La Wilderness Therapy (Terapia in natura selvaggia o Terapia dell'avventura) rappresenta l'intervento ad alta intensità dello spettro delle **Outdoor Therapies**. Si tratta di programmi terapeutici specializzati, tipicamente residenziali, basati su spedizioni di più giorni o settimane in ambienti remoti e incontaminati (montagne, deserti, fiumi selvaggi), specificamente progettati per affrontare problematiche comportamentali complesse, dipendenze, traumi o difficoltà relazionali in adolescenti e giovani adulti.

L'approccio si fonda sull'apprendimento esperienziale (*experiential learning*) di Kolb e sulla teoria dell'auto-efficacia di Bandura. I partecipanti sono immersi in sfide fisiche, emotive e sociali autentiche – costruire rifugi, orientarsi, cucinare sul fuoco, gestire dinamiche di gruppo – che richiedono problem-solving immediato, collaborazione e sviluppo di competenze di sopravvivenza. Queste esperienze concrete fungono da potenti metafore per le sfide della vita quotidiana, facilitando la generalizzazione degli apprendimenti al contesto domestico.

La rimozione temporanea dall'ambiente familiare disfunzionale e dalle influenze negative dei coetanei, combinata con l'esposizione prolungata alla natura, crea uno "spazio terapeutico intensivo" che interrompe pattern comportamentali problematici consolidati. Le sessioni di psicoterapia individuale e di gruppo sono integrate nell'esperienza quotidiana della spedizione, permettendo l'elaborazione in tempo reale delle esperienze emotive e relazionali emergenti.

La ricerca supporta miglioramenti significativi in autostima, locus of control interno, competenze sociali e riduzione di comportamenti a rischio. Tuttavia, la valutazione clinica accurata è essenziale: l'intensità dell'esperienza può risultare controproducente per individui con traumi complessi non risolti o disturbi psichiatrici acuti. La Wilderness Therapy richiede staff altamente qualificato, protocolli di sicurezza rigorosi e follow-up post-programma strutturato per mantenere i benefici nel tempo.

Lettere di Approfondimento:

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.

Bowen, D. J., & Neill, J. T. (2013). A meta-analysis of adventure therapy outcomes and moderators. *The Open Psychology Journal*, 6, Article 28-53. <https://doi.org/10.2174/1874350120130802001>

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.

Russell, K. C. (2003). An assessment of outcomes in outdoor behavioral healthcare treatment. *Child & Youth Care Forum*, 32, 355–381. <https://doi.org/10.1023/B:CCAR.00000004507.12946.7e>

Introduzione alle Biografie

Come abbiamo scritto all'inizio del Glossario, questo lavoro fa parte di un progetto di rete, che ci auguriamo possa continuare ad espandersi. Di seguito troverete le nostre bio con i temi di interesse di ciascuno e ciascuna, e i canali per contattarci.

Se questi temi vi appassionano o vi incuriosiscono, seguiteci e scriveteci!



Biografie delle Curatrici

Camilla Gamba

Psicologa | Psicoterapeuta

Luogo Attività: Milano e Online

Sono una psicologa-psicoterapeuta specializzata in psicoterapia transculturale. Lavoro in studio privato con adulti e coppie provenienti da contesti culturali diversi, occupandomi principalmente di trauma, lutto, relazioni affettive, identità, eco-ansia, e processi di cambiamento.

Sono figlia di madre americana e padre italiano, e ho avuto l'opportunità di crescere tra Italia, Stati Uniti e Inghilterra. Queste transizioni geografiche e culturali mi hanno portata a sviluppare un interesse particolare per il rapporto tra identità, contesto culturale, luoghi di appartenenza e salute mentale.

Ho lavorato per diversi anni con persone che avevano vissuto guerre, migrazioni forzate, lutti e traumi complessi, approfondendo il legame tra trauma, resilienza e crescita post-traumatica. Questa esperienza continua a influenzare il mio lavoro terapeutico, in cui accompagno le persone nell'affrontare difficoltà complesse attraverso il riconoscimento delle proprie risorse e la costruzione di percorsi di cura orientati a rafforzare la qualità del legame tra individuo, comunità di riferimento, e luogo in cui vive.

Amo profondamente stare a contatto con la natura, e nel corso degli anni ho notato sempre di più quanto il degrado ecologico e il cambiamento climatico stavano impattando la mia capacità di mantenere una prospettiva serena sul presente e sul futuro. Per questo ho intrapreso un percorso di formazione e approfondimento sui temi dell'eco-psicologia e della psicologia climatica, lavorando prima su me stessa, e poi integrando questi approcci nel mio lavoro clinico.

Attualmente offro percorsi di psicoterapia individuale sia in setting tradizionale sia attraverso modalità Walk & Talk e in natura, valorizzando il movimento e il contatto con l'ambiente naturale come risorse terapeutiche. Mi occupo inoltre di workshop aperti alla cittadinanza, eventi divulgativi e formazione professionale per psicologi sui temi di ecopsicologia, eco-ansia e impatto dell'emergenza ecologica e climatica sul benessere psicologico di individui e comunità.

Contatti:

Sito web: www.camillagamba.com

Email: info@camillagamba.com

Instagram: [@camillagamba_psicologa](https://www.instagram.com/camillagamba_psicologa)

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/camillagamba/>

Biografie delle Curatrici

Lucia Tecuta

Psicologa | Psicoterapeuta | Dottore di Ricerca in Scienze Psicologiche (PhD)

Luogo Attività: Bologna e Online

Psicologa psicoterapeuta bilingue, italiana e americana, specializzata in terapie cognitivo-comportamentali, psicotraumatologia ed eco- e climate-conscious therapy.

Durante gli studi negli Stati Uniti, dove sono cresciuta, mi sono formata in diversi contesti accademici e clinici a New York occupandomi di disturbi dell'umore, lutto, trauma e *global mental health*, contribuendo all'adattamento di interventi psicoterapeutici in contesti vulnerabili e a risorse limitate e partecipando a un progetto di ricerca sui sopravvissuti agli attacchi dell'11 settembre 2001, esperienze che hanno rafforzato il mio interesse per l'interazione tra trauma, contesto ambientale e dimensione collettiva della sofferenza.

Successivamente, mi sono trasferita in Italia per conseguire un dottorato di ricerca presso l'Università di Bologna, concentrandomi sull'intersezione tra benessere psicologico, disturbi dell'umore, disturbi del comportamento alimentare e cognizioni maladattive. Negli ultimi anni mi sono avvicinata, sia sul piano personale sia professionale, ai temi del distress climatico e dell'identità ambientale, riconoscendo sempre di più l'impatto della crisi ecologica e climatica sul nostro benessere, pubblicando lavori scientifici su eco-ansia, preoccupazioni ecologiche, valori ambientali e comportamenti alimentari su riviste internazionali.

Il mio percorso di vita, segnato dall'aver vissuto fin da piccola in paesi e contesti molto diversi tra loro, mi ha portata a sviluppare una profonda sensibilità verso il tema dell'attaccamento ai luoghi. Il legame con la natura ha rappresentato per me una costante stabile, diventando un punto di riferimento essenziale. Queste esperienze hanno contribuito a definire il mio modo di osservare il mondo, rendendomi più attenta alle relazioni tra persone, ambiente e senso di appartenenza. Attualmente svolgo attività clinica privata, offrendo psicoterapia individuale in setting tradizionale e Walk & Talk in natura, oltre a workshop e formazione professionale. Collaboro con la Climate Psychology Alliance, dove offro consulenze gratuite per il distress climatico, e sono membro del Climate Change Special Interest Group della British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies e volontaria presso la Italian Climate Network, sezione Clima e Salute.

Contatti:

Sito web: luciatecutaphd.com

Email: lucia.tecuta2@gmail.com

Instagram: [@luciatecutaphd](https://www.instagram.com/luciatecutaphd)

Linkedin: <https://www.linkedin.com/in/luciatecuta/it>

Biografie Collaboratori

Alberto Agosti

Psicologo | Psicoterapeuta

Luogo Attività: Milano | Austin, Texas, USA

Psicologo e psicoterapeuta con una formazione internazionale — cresciuto in Italia, ho approfondito la psicologia clinica e il counseling all'Università del Texas ad Austin, dove ho anche condotto ricerche sul linguaggio e sulle emozioni.

Lavoro con individui, coppie e gruppi integrando diversi approcci — tra cui IFS (Internal Family Systems), PACT (Psychobiological Approach to Couple Therapy) nella terapia di coppia e terapia di gruppo — con un'attenzione particolare alla relazione tra mondo interiore ed esperienza vissuta. Trascorrere tempo libero in natura è da sempre la mia personale forma di ricarica energetica ed equilibrio e l'ecopsicologia rappresenta una fonte d'ispirazione per la direzione del mio lavoro.

Esercito la libera professione tra Milano e Austin, prevalentemente in inglese.

Contatti:

Sito: www.agostialberto.com

Telefono / Whatsapp: +39 3341663087 | +1 5129222554



Biografie Collaboratori

Lorenzo Bazzurro

*Insegnante del Metodo Feldenkrais | Psicologo in Formazione
Specializzazione in ecopsicologia applicata ed ecosomatica*

Luogo Attività: Varese

Pratico diverse discipline di movimento che ispirano il mio insegnamento, tra cui parkour, danza contemporanea, arti marziali e teatro fisico.

La mia ricerca è incentrata sul movimento come forma di relazione, capace di approfondire la comprensione di sé, degli altri e del mondo.

Sono vicepresidente e fondatore di Anima Mundi APS, un progetto di volontariato incentrato sull'ecologia sociale con sede a Varese. Sono membro del team di Roots of play, realtà internazionale con sede in Inghilterra, focalizzata su outdoor education e movimento naturale.

Contatti:

Email: lorenzo99bazz@gmail.com

Instagram: [@lorenzo_bazzurro](https://www.instagram.com/lorenzo_bazzurro)



Biografie Collaboratori

Sophia Betrò

Psichiatra | Psicoterapeuta in Analisi Transazionale Socio-cognitiva

Luogo Attività: Roma e Online

Svolgo attività clinica nelle aree della depressione e dei disturbi bipolari, delle psicosi e dei disturbi d'ansia. Il mio percorso mi ha portato allo studio della psichiatria sociale e culturale e nello studio dei sistemi di cura tradizionali nel mondo. Tra il 2018 e il 2020 sono stata membro della sezione *Ecology, Psychiatry and Mental Health* della WPA (World Psychiatric Association), dove ho consolidato il mio interesse per il rapporto tra clima e salute mentale. Il focus centrale della mia ricerca e del mio impegno professionale riguarda oggi gli effetti del cambiamento climatico sulla salute mentale. Mi occupo in particolare di ecoansia, sindromi psicoterratiche e delle risposte psicologiche alla crisi ambientale.

Accanto all'attività clinica e di ricerca, curo il progetto Instagram @pensieri.verdi, uno spazio dedicato alla promozione del benessere, della consapevolezza ambientale e della salute mentale in chiave ecologica.

Contatti:

Sito: linktr.ee

Email: pensieriverdi23@gmail.com

Instagram: [@pensieri.verdi](https://www.instagram.com/pensieri.verdi)



Biografie Collaboratori

Antonio Danzi

Professional Counselor | Psicoterapeuta Psicodinamico abilitato nel Regno Unito

Luogo Attività: Milano e Puglia

Sono uno psicoterapeuta psicodinamico formato nel Regno Unito e counselor professionale accreditato in Italia. Lavoro tra Milano e la Puglia con adulti e giovani adulti, integrando nel mio approccio psicodinamico dimensioni relazionali, interculturali, trauma-informed ed ecopsicologiche.

La mia pratica clinica è influenzata dalla tradizione della psicoterapia psicodinamica britannica e da un interesse per il rapporto tra salute mentale, ambiente naturale e senso di appartenenza. Integro, quando possibile, interventi terapeutici in natura e riflessioni legate all'identità ambientale, ai processi di adattamento e all'impatto psicologico delle trasformazioni ambientali e sociali contemporanee. Ho inoltre svolto pratica clinica individuale e di gruppo in contesti naturali, tra cui riserve naturali e parchi. Collaboro a progetti di psicoterapia in natura rivolti a persone con esperienze dissociative e trauma complesso.

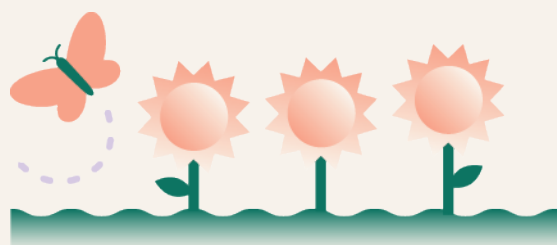
Ho maturato esperienza nel National Health Service (NHS) britannico, in contesti universitari internazionali, nel terzo settore e nella pratica privata, lavorando con temi legati ad ansia, trauma complesso, lutto, relazioni, migrazione, transizioni di vita e supporto alla comunità LGBTQI+. Attualmente lavoro in studio privato a Milano e in Puglia e sono counselor presso l'Università Bocconi e IES Abroad Milano.

Mi sono formato in Psicoterapia Psicodinamica Interculturale presso il Tavistock and Portman NHS Trust di Londra e sono membro del British Psychoanalytic Council (BPC), del Severnside Institute for Psychotherapy e di AssoCounseling.

Contatti:

Sito: www.adanzitherapy.com

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/antonio-danzi-82b72117b/>



Biografie Collaboratori

Maria Da Re

Medica Psichiatra

Luogo Attività: Pordenone, Friuli Venezia-Giulia

Ho iniziato a interessarmi di ecopsicologia e psicologia climatica partendo dalla mia esperienza personale prima ancora che professionale e scoprendo un mondo che mi ha appassionata da subito. Mi piace condividere questi temi con un approccio creativo e divulgativo attraverso workshop, talk, banchetti e piccole pubblicazioni. Mi sento molto legata alle montagne e dal 2025 sono presidente di Associazione Oreadi, che promuove la salute e il benessere psico-fisico attraverso una frequentazione degli ambienti montani attenta sia all'ecologia che ai rapporti umani. Partendo dalla salute mentale, adotto una visione femminista trans-inclusiva, ecologista e intersezionale per leggere le dinamiche legate a capitalismo, colonialismo e patriarcato ed immaginare un mondo più bello e più sano per tutt*.

Contatti:

Instagram: [@climaticansia](#) | [@oreadi_associazione](#)



Biografie Collaboratori

Gilberto Fulvi

Psicologo | Coach Ontologico-Trasformatzionale | Formatore Soft Skills
Luogo Attività: Milano

Aiuto individui, coppie, team e organizzazioni a sviluppare consapevolezza, comunicazione e collaborazione attraverso un approccio integrato tra psicologia, fisicità ed espressione. Sono psicologo, coach, art counselor ed esperto di Comunicazione Nonviolenta, in formazione come psicoterapeuta della Gestalt. Ho fondato *Psychopop*, progetto di psicologia pop e post-moderna.

Lavoro in ambito clinico, educativo e organizzativo con uno stile esperienziale e abduktivo: utilizzo percezioni, metafore e pratiche espressive per facilitare consapevolezze e sviluppare presenza, intenzionalità, connessione, padronanza e appagamento. Appassionato di ecopsicologia, accompagno persone e gruppi in percorsi di crescita sostenibili, autentici e orientati al benessere olistico.

Contatti:

Email: gilbertofulvi@gmail.com

Instagram: [@psychopop_net](https://www.instagram.com/psychopop_net)

Facebook: [psychopop_net](https://www.facebook.com/psychopop_net)



Biografie Collaboratori

Barbara Montanari

Psicologa | Psicoterapeuta | Fondatrice di Scuola di Resilienza

Luogo Attività: Castiglione dei Pepoli e Bologna

Da alcuni anni ho scelto di vivere sull'Appennino, guidata dal desiderio di ristabilire un contatto più autentico con la natura, ritrovare un ritmo di vita più lento e coltivare il senso di comunità.

I miei interventi si nutrono di ecopsicologia, resilienza e psicologia positiva: prospettive che ci invitano a riconnetterci con ciò che sostiene la vita, dentro e fuori di noi, e a coltivare ciò che rende l'esistenza piena, significativa e rispettosa di tutti gli esseri viventi. Accompagno individui e gruppi in percorsi di resilienza e benessere psicologico, attraverso un approccio esperienziale che integra emozioni, corpo, mente e natura.

Contatti:

Email: scuoladiresilienza@gmail.com

Instagram: [@scuoladiresilienza](https://www.instagram.com/scuoladiresilienza)

Facebook: [scuoladiresilienza](https://www.facebook.com/scuoladiresilienza)



Biografie Collaboratori

Giulia Rocchi

Psicologa Clinica | Psicologa dello Sport | Dottoranda di Ricerca in Psicologia (PhD)
Luogo Attività: Bergamo

Il mio lavoro si concentra sull'accompagnare le persone nella comprensione e gestione delle eco-emozioni, aiutandole a trasformare ansia, preoccupazione e senso di impotenza in azioni consapevoli e orientate al cambiamento.

Supporto inoltre chi desidera sviluppare e tradurre idee in progetti di ricerca e interventi di educazione ambientale, integrando dimensioni psicologiche e sostenibilità.

I miei interventi si basano su un approccio che mette in relazione emozioni, comportamento e ambiente, con l'obiettivo di promuovere benessere psicologico e attivazione personale.

Contatti:

Email: rocchigiulia@gmail.com

Instagram: [@giuliarocchi_psicologa](https://www.instagram.com/giuliarocchi_psicologa)

Facebook: [giuliarocchi_psicologa](https://www.facebook.com/giuliarocchi_psicologa)



Biografie Collaboratori

Paola Sabatini

Psicologa | Psicoterapeuta

Luogo Attività: Roma

Sono una psicologa e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale bilingue (italiano-inglese). Vivo a Roma, dove lavoro privatamente sia con pazienti italiani sia con la comunità internazionale, accompagnando persone che affrontano ansia, stress, difficoltà relazionali e momenti di cambiamento personale.

Nel mio lavoro integro approcci cognitivo-comportamentali con tecniche terapeutiche innovative e con una recente formazione in ecopsicologia. Credo che il contatto consapevole con la natura possa favorire processi di regolazione emotiva, ascolto di sé e riconnessione con le proprie risorse interiori, soprattutto nei periodi di sovraccarico, disorientamento o transizione.

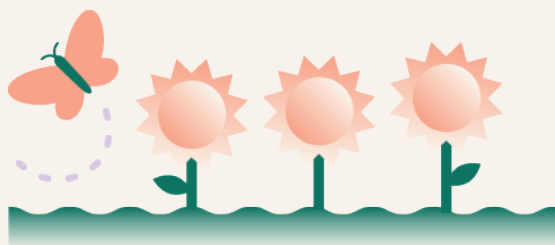
Il mio approccio terapeutico unisce quindi strumenti evidence-based a una visione più ampia della persona, considerata non isolatamente ma all'interno delle relazioni, dei contesti di vita e del rapporto con il mondo naturale. L'obiettivo è creare uno spazio di ascolto autentico e sicuro, in cui sviluppare maggiore consapevolezza, flessibilità emotiva e possibilità di cambiamento.

Sono membro SITCC, Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva

Contatti:

Email: paosab2910@gmail.com

Instagram: [@paolasabatini_psicoterapeuta](https://www.instagram.com/paolasabatini_psicoterapeuta)



Biografie Collaboratori

Nicoletta Vurro

Psicologa | Psicoterapeuta

Luogo Attività: Milano e Online

Lavoro come psicologa psicoterapeuta in presenza a Milano e online. Mi occupo di ansia, disturbi dell'umore, traumi semplici e complessi, disturbi dell'alimentazione, lutto e perdita, problemi relazionali e di autostima, problemi legati ai passaggi evolutivi, eco-ansia e distress legato ai cambiamenti climatici, problemi psicologici legati a malattie organiche croniche attraverso un approccio integrato, focale e, quando possibile, breve.

Sono socia SILME (Società Italiana di Lifestyle Medicine) e faccio parte della CPA (Climate Psychology Alliance): credo infatti che, per comprendere davvero il funzionamento di una persona, sia necessario osservare il contesto di vita in cui vive e le abitudini che ha consolidato, includendo anche l'ambiente che la circonda e la influenza, nonché la relazione che mantiene (o meno) con esso.

Contatti:

Sito: <https://nicolettavurro.it/>

Email: nvurropsicologa@gmail.com

Instagram: [@nicolettavurro_psi](https://www.instagram.com/nicolettavurro_psi)



Un glossario in evoluzione

I temi e le parole raccolti in questo glossario sono in continua evoluzione. La terminologia cambia insieme al mondo: segue le trasformazioni culturali, gli sviluppi della ricerca accademica e scientifica e, naturalmente, l'evolversi del dibattito pubblico.

I termini scelti sono quelli che, nel 2026, ci sono sembrati più rilevanti per orientarsi nel campo dell'ecopsicologia e della psicologia climatica. Sappiamo però che questo è un lavoro necessariamente aperto e in divenire.

Ci auguriamo di poter tornare su questo glossario nel tempo, aggiornarlo e arricchirlo anche grazie al contributo di altre colleghe e colleghi che vorranno unirsi alla nostra rete.

Perché anche il modo in cui parliamo della relazione tra persone, mondo naturale e cambiamento climatico è parte del percorso che stiamo costruendo insieme.

