



Clima e Psiche: sopravvivenza biologica e sopravvivenza mentale. La nuova sfida della psicoanalisi per vincere il disorientamento esistenziale.

Descrizione

Ne parliamo con Adelia Lucattini, Ordinario della Società Psicoanalitica italiana

Lucattini: «Particolarmente esposti a questo cortocircuito sono i giovani e gli adolescenti, chiamati a proiettare la propria esistenza nei prossimi cinquant'anni mentre l'incertezza climatica rende più difficile immaginare il proprio futuro. Quando l'orizzonte appare instabile e minaccioso, può venir meno quella fiducia di base che consente di desiderare, progettare e rappresentarsi nel tempo. È urgente chiedersi, allora, come sostenere la tenuta psichica di fronte a questo smarrimento e come favorire una nuova capacità di resistenza interiore e continuare a preservare con serenità la speranza».

Di Marialuisa Roscino

Il cambiamento climatico ha smesso di essere una proiezione statistica a lungo termine per trasformarsi in una realtà accelerata e che desta preoccupazioni in moltissime persone. A dimostrarlo sono i recenti dati della letteratura scientifica unitamente al bollettino di casi sempre più frequenti di persone che stanno male evidenziato dagli esperti.

Una realtà percepita negli ultimi anni con una progressione non più lineare, ma esponenziale. Questo ritmo incalzante sta generando un fenomeno profondo e pervasivo: una crisi che non minaccia soltanto la sopravvivenza fisica del pianeta e dei suoi abitanti, ma che mette a rischio l'integrità stessa della mente di moltissime persone.

«Spiega Lucattini: «Il dibattito pubblico e istituzionale continua a concentrarsi soprattutto sugli aspetti tecnici, economici e ingegneristici della crisi climatica, come se il problema riguardasse soltanto la sopravvivenza biologica della Terra. Si parla ancora troppo poco di ciò che accade dal punto di vista esistenziale, intimo, e dei cambiamenti profondi che questa minaccia produce nel modo di percepire sé stessi e il proprio futuro. La psicoanalisi può offrire una chiave di lettura importante. La crisi climatica non incide soltanto sull'umore, ma può toccare la sensazione stessa di essere vivi, di avere un posto nel mondo e di poter continuare a credere con fiducia alla propria vita. Un disagio che

diventa ancora più intenso quando si accompagna a difficoltà economiche concrete e alla fatica quotidiana di affrontare il domani?•.

In questa intervista, Adelia Lucattini approfondisce le radici del nuovo disorientamento esistenziale, toccando diversi aspetti della vita e non solo degli adulti, ma anche dei giovani.

“Dott.ssa Lucattini, partiamo da una constatazione: negli ultimi tre anni il cambiamento climatico non viene più vissuto come una tendenza progressiva, ma come un’accelerazione esponenziale. Dal punto di vista della salute mentale, cosa cambia nel modo in cui la psiche elabora questa rapidità?”

Nei giovani questo sentimento è particolarmente intenso perché il 2050 o il 2075 non sono date lontane o astratte. Coincidono con la loro vita adulta, con il tempo in cui immaginano il lavoro, gli affetti, i viaggi e la possibilità di costruire una famiglia.

Uno studio pubblicato *Proceedings of the National Academy of Sciences* (2025), condotto su 2.834 giovani statunitensi tra i 16 e i 24 anni, ha mostrato che il disagio legato al clima è già presente in una parte consistente di questa generazione e può influenzarne le scelte future. Chi aveva vissuto direttamente eventi climatici estremi riportava livelli ancora più elevati di eco-ansia.

Anche una ricerca pubblicata su *Nature Mental Health* (2025) ha evidenziato come l’inazione politica e il senso di ingiustizia tra generazioni possano alimentare impotenza, rabbia e la sensazione di essere stati lasciati soli di fronte al futuro.

Bisogna però evitare di considerare automaticamente questa preoccupazione come una patologia. In molti casi, è una risposta comprensibile a un pericolo concreto. I giovani non hanno bisogno soltanto di essere rassicurati, ma di incontrare adulti e istituzioni capaci di riconoscere il problema, parlarne con chiarezza e offrire possibilità reali di partecipazione e di azione.

In che modo, l’incertezza sul futuro del clima altera, in particolare, i processi psichici profondi, soprattutto nelle nuove generazioni?

L’incertezza climatica modifica soprattutto il modo in cui si guarda al futuro, quando questo appare minacciato, tutto questo può essere accompagnato da paura, impotenza e da una sorta di lutto anticipatorio per un mondo che si teme di perdere prima ancora di averlo pienamente conosciuto.

Può incrinarsi anche la fiducia negli adulti e nelle istituzioni, vissuti come incapaci di proteggere il domani. Da qui, possono nascere rabbia, senso di tradimento, colpa per il proprio impatto sull’ambiente oppure una visione fatalistica, nella quale sembra che nulla possa davvero cambiare.

Il disagio climatico tende ad aumentare durante l’adolescenza, anche perché in questa fase cresce la capacità di immaginare scenari futuri complessi. Può quindi entrare nelle scelte concrete, influenzando lo studio, i viaggi, il luogo in cui vivere e persino la possibilità di avere figli, come rilevato da una ricerca pubblicata su (*Nature Mental Health*, 2025).

Il clima, però, non è soltanto qualcosa che accade fuori di noi. Ha a che fare con la vita stessa, con la sensorialità e con le dimensioni più profonde dell’inconscio. Il nostro immaginario si forma attraverso i suoni, i colori, le temperature, la luce e il ritmo delle stagioni, così come li abbiamo

conosciuti fin dall'infanzia e come ci sono stati trasmessi dalle generazioni precedenti.

Quando questo ordine cambia rapidamente, viene meno una parte della familiarità del mondo. Si interrompe quella continuità degli eventi che contribuisce a farci sentire stabili e al sicuro. Da qui, possono nascere ansia, preoccupazione e un senso di precarietà esistenziale.

Il disorientamento esistenziale legato al clima non è solo un problema individuale, ma collettivo. Da un punto di vista psicoanalitico, come è possibile lavorare anche sul senso di isolamento che spesso accompagna chi sperimenta questo tipo di ansia e di angoscia?

Da un punto di vista soggettivo, è importante trasformare un'angoscia vissuta in solitudine in un'esperienza condivisa. La crisi climatica tocca anche l'inconscio collettivo, perché mette in discussione immagini profonde e comuni, la Terra come casa, il ritmo delle stagioni, la continuità tra le generazioni.

La solidarietà permette di dare parole alla paura, riconoscersi nell'esperienza degli altri e recuperare un senso di appartenenza e di possibilità d'azione. Uno studio pubblicato su *BMJ Mental Health* (2025) ha individuato proprio nel sostegno sociale, nella speranza e nel contatto con altri giovani preoccupati per il clima, importanti fattori protettivi. L'obiettivo, quindi, non è cancellare l'ansia, ma trasformarla da esperienza che paralizza in pensiero, in relazione e azione condivisa.

Secondo Lei, come si può restituire valore e vitalità alla psiche in questo scenario?

Per restituire vitalità alla psiche non basta cercare di ridurre l'ansia, bisogna aiutare le persone a ritrovare un rapporto armonioso con il mondo. Gregory Bateson, in *Verso un'ecologia della mente*, ci ricorda che la mente non è qualcosa di chiuso dentro l'individuo, ma nasce continuamente nelle relazioni, nel linguaggio, nella cultura e nel rapporto con la natura. Per questo, la crisi climatica riguarda anche il modo in cui sentiamo il nostro posto nel mondo e nel vivente.

L'introspezione è importante perché permette di riconoscere la paura, la rabbia e il senso di perdita. Ma queste emozioni non possono essere lasciate soltanto alla dimensione privata. La solidarietà serve proprio a evitare che il disagio venga vissuto come debolezza personale. La scuola e la famiglia possono avere un ruolo decisivo, offrendo spiegazioni chiare, adeguate all'età, senza negare il problema, ma anche senza trasformarlo in un cul-de-sac. Conoscere aiuta a dare un nome a ciò che altrimenti resta una sensazione di allarme confusa, mentre una verità condivisa con adulti affidabili è più facile da elaborare.

Servono poi azioni concrete, anche piccole. Agire permette di uscire dalla passività, recuperare un senso di efficacia e tornare a pensare il futuro non soltanto come qualcosa da temere, ma come uno spazio ancora possibile. Gli interventi più utili sembrano essere proprio quelli che uniscono educazione, espressione emotiva, contatto con la natura, legami di gruppo e partecipazione collettiva. In questo senso, conoscere, comprendere e agire possono avere una funzione terapeutica, perché aiutano a ricucire i legami che l'angoscia climatica tende a spezzare: con gli altri, con il mondo e con il proprio futuro (*Journal of Adolescence*, 2026).

Guardando ai prossimi decenni, quale ritiene debba essere la principale evoluzione dell'ascolto psicoanalitico per rispondere efficacemente a questa nuova frontiera del disagio umano?

la psicoanalisi può continuare ad aiutare le persone affinché superino questo senso di angoscia climatica, trasformando una paura indistinta in qualcosa che può essere riconosciuto, nominato e pensato. Non si tratta di assicurare o di negare la gravità della situazione, ma di evitare che la minaccia occupi tutto lo spazio mentale e renda impossibile immaginarsi negli anni futuri.

Winnicott ha mostrato quanto il sentirsi vivi dipenda anche dall'esistenza di un ambiente sufficientemente affidabile. Quando il mondo esterno appare instabile e imprevedibile, può incrinarsi quella continuità interiore che consente di progettare, desiderare e sentire che la propria vita abbia una direzione. La relazione analitica può allora offrire un'esperienza di tenuta, nella quale la paura non deve essere nascosta e può essere attraversata senza diventare paralizzante.

Secondo lo psicoanalista statunitense contemporaneo Thomas Ogden, alcune esperienze sono inizialmente troppo vaste per essere elaborate e rimangono come sensazioni confuse, immagini catastrofiche o stati di allarme. È proprio nel lavoro psicoanalitico che possono trovare una forma e diventare pensabili.

Un articolo pubblicato sull'*International Journal of Psychoanalysis* (2025) ricorda che la crisi climatica riguarda sia il paziente sia l'analista, poiché vivono nel mondo, condividono i cambiamenti climatici e di vita, certamente ognuno in modo diverso. La psicoanalisi può essere davvero utile, poiché aiuta a guardare alla realtà senza esserne sopraffatti, a sopportare le fatiche dei cambiamenti, e riapre la possibilità di investire nella propria vita, negli affetti, nelle amicizie, nello studio, nel lavoro, nella famiglia. Di credere fortemente in un futuro personale e collettivo, da portare avanti e in parte ancora da costruire, riguardo i cambiamenti climatici che portano con sé cambiamenti, economici, sociali e culturali.

Quali consigli si sente di dare?

- Informarsi sempre e da più fonti attendibili;
- Non confondere la paura climatica con una patologia, va ascoltata e superata;
- Restare in contatto con ciò che dà un senso autentico alla propria vita, le emozioni profonde e le persone care;
- Parlarne con i genitori ed altre persone adulte in modo sincero, in modo da capire e affrontare i problemi;
- Trasformare la preoccupazione in partecipazione attiva per l'ambiente e per il clima.