

L'ossessione per il cambiamento climatico è un vero disturbo mentale

Pdf by:
<https://www.pro-memoria.info>

I media vogliono che tu sappia che fuori fa caldo. "Emergenza sanitaria da caldo": quasi la metà degli Stati Uniti a rischio", ha proclamato la CNN la scorsa settimana quando le temperature sono salite sopra i 90 gradi in gran parte del paese.

Se le ondate di calore fossero state così letali come proclama la stampa, l'Homo sapiens non sarebbe sopravvissuto per migliaia di anni senza l'aria condizionata. Eppure eccoci qui. Gli esseri umani hanno mostrato una notevole resilienza e adattamento, almeno fino ai tempi moderni, quando metà della società ha perso la calma a causa del cambiamento climatico.

"Le temperature estreme stanno danneggiando la nostra salute mentale", avverte un recente titolo di Bloomberg. Apparentemente ogni problema sociale sotto il sole è ora attribuibile al cambiamento climatico. Ma sono le storie allarmistiche sul maltempo che stanno alimentando squilibri mentali degni del DSM-5, non la calda aria estiva in sé.

L'articolo di Bloomberg cita una meta-analisi di luglio sulla rivista medica Lancet, che ha trovato un tenue legame tra temperature più elevate e suicidi e malattie mentali. Ma lo studio ritiene l'evidenza collettiva di "bassa certezza" a causa di risultati, metodologie, variabili misurate e definizioni incoerenti. Gli autori osservano inoltre che "il cambiamento climatico potrebbe non aumentare necessariamente i problemi di salute mentale perché le persone potrebbero adattarsi nel tempo, il che significa che temperature più elevate potrebbero diventare normali e non essere vissute come anomale o estreme".

Beh sì. Prima che i media iniziassero a riferire su presunti record di temperatura - le cui prove scientifiche sono anch'esse deboli - le ondate di calore erano trattate come una parte normale dell'estate. Scomodo, ma in senso figurato niente per cui sudare.

Tuttavia, secondo un rapporto dell'Organizzazione mondiale della sanità dello scorso anno, la stessa "consapevolezza del cambiamento climatico e degli eventi meteorologici estremi e dei loro impatti" può portare a una serie di mali, tra cui relazioni sociali tese, ansia,

depressione, violenza, impotenza, comportamento suicida e abuso di alcol e sostanze.

Uno studio condotto nel 2021 su persone di età compresa tra 16 e 25 anni in 10 paesi, inclusi gli Stati Uniti, ha riportato che il 59% era molto o estremamente preoccupato per il cambiamento climatico e l'84% era almeno moderatamente preoccupato. Il quarantacinque per cento ha affermato di essere così preoccupato da lottare per funzionare quotidianamente, la definizione di disturbo d'ansia.

"Prima di tutto, è imperativo che gli adulti comprendano che l'ansia climatica giovanile (nota anche come eco-ansia, solastalgia, eco-colpa o lutto ecologico) è una risposta emotivamente e cognitivamente funzionale alle reali minacce esistenziali", ha spiegato un editoriale del 10 maggio sulla rivista Nature. "Sebbene i sentimenti di impotenza, dolore e paura possano essere profondamente dirompenti, in particolare per i giovani non abituati alla profondità e alla complessità di tali sentimenti, è importante riconoscere che questa risposta è razionale".

Queste ansie non sono più razionali di quanto le minacce del cambiamento climatico siano esistenziali. Un termine più appropriato per tale paura è ipocondria climatica.

La rivista New Yorker all'inizio di questo mese ha pubblicato un pezzo di 4.400 parole intitolato "Cosa fare con le emozioni climatiche" di Jia Tolentino, una donna alle prese con tale nevrosi. "Potrebbe essere impossibile considerare seriamente la realtà del cambiamento climatico per più di novanta secondi senza sentirsi depressi, arrabbiati, colpevoli, addolorati o semplicemente pazzi", scrive la signora Tolentino.

"Un paio di anni fa, leggendo un rapporto sul clima sul mio telefono nelle prime ore del mattino, sono entrata in una spirale emotiva standard pensando a tutto", ricorda. "Di recente avevamo anche avuto un bambino la cui impronta di carbonio probabilmente superava già quella di interi villaggi del Burundi. Stavo giocando a colpire la talpa con i miei desideri di consumatore.

La signora Tolentino prosegue descrivendo come i terapeuti del clima possono aiutare i pazienti a far fronte. "L'obiettivo non è risolvere il sentimento intrusivo e metterlo da parte", ma, come le consiglia un terapeuta, "mirare a una via di mezzo di disagio sostenibile". Anche la disperazione della sinistra climatica deve essere "sostenibile".

Non è difficile notare che i fiocchi di neve di oggi considerano il caldo aberrante, simile a come percepiscono sentimenti normali come ansia o tristezza. Ma non c'è niente di normale nell'ansia climatica, nonostante le affermazioni contrarie della sinistra.

I progressisti possono persino usare il cambiamento climatico per sostituire le loro altre ansie, ad esempio sull'aver figli. Un giornalista di salute mentale per Vox ha recentemente scritto sullo stress climatico e su come "alcune persone sono persino alle prese con la questione esistenziale se avere figli a causa del tributo umano alle risorse del pianeta".

Lo spostamento è un meccanismo disadattivo mediante il quale le persone reindirizzano le emozioni negative da una cosa all'altra. La signora Tolentino racconta come un paziente che ha intervistato si sia reso conto attraverso una profonda riflessione che "a volte aveva usato l'ansia climatica come contenitore per i suoi problemi più intimi".

Gli ipocondriaci climatici meritano di essere trattati con compassione, proprio come chiunque soffra di malattie mentali. Non dovrebbero, tuttavia, aspettarsi che tutti gli altri sostengano le loro nevrosi.