



Eco Rabbia

Hai presente quando riceviamo notizie sui disastri ambientali, le crisi climatiche e dall'altra parte veniamo a sapere che il governo di un paese o grandi aziende hanno deciso di deforestare una zona immensa per poterci costruire un nuovo stadio?

O che vengono distrutti habitat di centinaia di specie, per dare spazio a nuovi centri commerciali?

E tanto altro...

Ecco, la sensazione che spesso pervade chi viene a conoscenza di queste notizie, quel formicolio alle mani e la testa pulsante...

la possiamo definire ECO RABBIA!

Quali elementi la scatenano



Ingiustizia intergenerazionale

Sentire che le generazioni precedenti hanno "consumato" il futuro di quelle attuali.



Inazione

Vedere dati scientifici allarmanti che non vengono seguiti da leggi concrete.



Greenwashing

Provare rabbia quando si percepisce che le soluzioni proposte sono solo facciate pubblicitarie.

Ma la rabbia non è necessariamente "cattiva", dipende da come viene canalizzata: è importante riconoscerla e saperla gestire nelle modalità giuste e può inoltre essere l'emozione che ci trasmette il coraggio di diventare motore di cambiamento. Gestire l'eco-rabbia significa trasformare tale energia distruttiva in energia creativa. Ad esempio impegnarsi e rendersi attivi in azioni dirette.



Senti il bisogno di parlare di questa cosa?

Prova con i tuoi coetanei.
Confrontati con loro, e capirai di non essere solo.
La condivisione è una medicina potente!

Ti senti arrabbiato perché non sai come poter intervenire ed essere d'aiuto?

Trova un luogo fisico dove poter compiere piccole azioni che contribuiscono alla cura di quell'ambiente. Sfoga la rabbia raccogliendo i rifiuti che trovi, o prova a guardarti intorno e identificare gli animali che incontri. Riconnettersi alla terra "scarica" l'eccesso di tensione nervosa.