

Ecoansietat: Activisme vs.teràpia



Presentació

- Irene Moulas Girona
- Psicòloga social i comunitària, sòcia de la Cooperativa [Etcèteres](#)
- Arterapeuta. Articulista en la [revista Nexa](#) de la Federació de cooperatives de treball de Catalunya.
- IG: [@irenemoulas](#) [@etceteres_coop](#)
- Twitter: [@IreGir](#) [@etceteres](#)

Pregunta estrella



Quin es el meu nivell de preocupació envers el canvi climàtic?



MENTIMETER

CODI: 3623 5848

RESPOSTES

?¿

Transició energètica i ecosocial,
sobirania energètica,
pobresa energètica, greenwashing,
cooperatives de consum,
cooperatives d'habitatge, reaprofitament
alimentari, sobirania alimentària,
cuines i horts comunitaris, mercats
d'intercanvi, monedes socials i solidàries,
la figura proconsumidora
(productora i consumidora)

...

De què parlarem?

1. Definició ecoansietat.
2. Què entenem per salut mental i comunitària.
3. Les respostes estan en la resiliència.
4. El paper de l'activisme.
5. Cites d'interès.
6. Debat.

1. Definició ecoansietat

Quan parlem d'**ansietat** ens referim a una reacció normal i saludable que s'activa quan s'ha de fer front a una amenaça o perill. És a dir: ha d'existir perquè ens adverteix que no estem en el bon camí. Que la notem, doncs, és un factor positiu, ja que permet activar els recursos suficients de canvi i atendre que ens vol dir.

Llavors, quan resulta un problema?

Els trastorns són més comuns en les dones (7.7%) que en els homes (3,6%), segons dades revelades per l'Organització Mundial de la Salut (OMS). L'ansietat és una reacció emocional normal davant situacions amenaçadores per a l'individu.



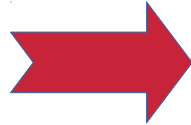
És **normal** patir certa angoixa quan estem parlant del canvi climàtic. És un tema prou complexa que genera en moltes ocasions frustració, indefensió apresa, ràbia (o per contra certa apatia...), però emocions genera.

El terme **ecoansietat** neix a l'associació de Psicòlegs d'Amèrica i és l'ansietat, por o preocupació als efectes del canvi climàtic.

Hi ha persones que han presentat simptomatologies clíniques tan diverses com sentiments de culpa o tristesa, alteracions del son, trastorns de comportament alimentari, dificultat per concentrar-se i desconexió de la terra

1.1. Testimonis

Persones que han
patit ecoansietat



La estigmatització

Però per què no hauria de
tractar-se com un trastorn
mental?

1.2. Què es pot fer?



Què es pot fer? Segons [Maria de Tura](#), directora de l'Institut d'Estrès de Barcelona (2022):

- ✓ Si ens priva de la vida: anar al psicòleg.
- ✓ Pensar globalment, actual individualment.
- ✓ Verbalitzar la frustració. Principi de circularitat: l'ànim d'una persona pot influir en un grup, però es pot grupalment reconduir.
- ✓ Pensar en què comprem, com viatgem, etc.
- ✓ Passar d'economia lineal (produir, consumir i llançar) a una circular (Reduir, Reciclar i Reutilitzar).

2. Salut mental comunitària



2.1. Què és la salut mental?

Per a l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la salut mental es defineix com “un estat de benestar en el qual la persona és conscient de les seves pròpies capacitats, pot afrontar les tensions normals de la vida, pot treballar de manera productiva i fructífera i és capaç de fer una contribució a la seva comunitat”.

Però qui pot treballar ser sempre productiu i fructífer i pot a més contribuir a la comunitat?

2.2. Salut mental comunitària

La salut mental comunitària, des d'un abordatge holístic, respon als problemes, prevenció i promoció de salut mental fent ús dels recursos comunitaris, perquè les persones puguin exercir el seu dret a rebre cures i suport en el seu propi entorn, i optimitzar la seva possibilitat de recuperació. (Eucoms, 2017. Document de consens sobre els principis fonamentals i elements clau de salut mental comunitària).



Principis: el dret a accedir a una atenció basada en necessitats en un entorn el menys restrictiu possible, i el dret a la plena participació en la vida comunitària. Això inclou drets civils, ciutadania i llibertat cultural, espiritual, sexual i política.

2.3. Determinants socials de la salut

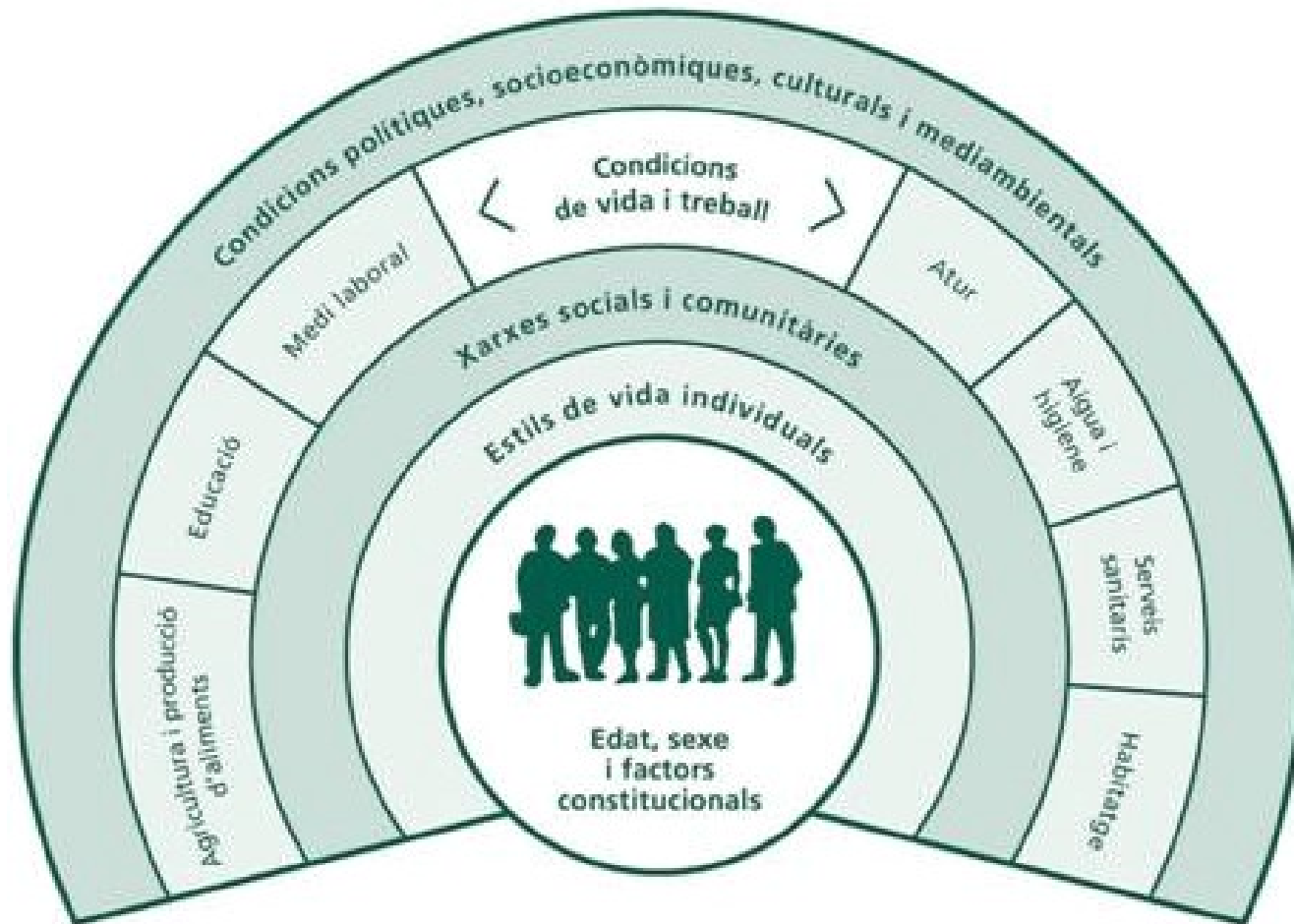


Figura 1: Model de determinants de la salut de Dahlgren i Whitehead, 1991. Modificat per l'ASPB

2.4. La interseccionalitat

La interseccionalitat és un terme encunyat el 1989 per l'activista i acadèmica Kimberlé Williams Crenshaw.

2.5. Eixos de desigualtat

- Gènere i orientació sexual.
- Origen, racialització i diversitat ètnica, cultural i religiosa.
- Classe social.
- Edat.
- Diversitat funcional.
- Cànons estètics.
- L'estat de salut.
- Identitat nacional.
- Llengua o idioma.
- Ideologia.
- Maternitat o paternitat.
- Món urbà i rural.
- Casta, indigeneïtat o nomadisme.



3. La resposta està en la resiliència

3.1. Trauma col·lectiu

“El trauma cultural passa quan els membres d'un col·lectiu senten que han estat sotmesos a un fet horrible que deixa marques inoblidables en la consciència del seu grup, marcant els seus records per sempre i canviant la seva identitat futura de manera fonamental i irrevocable”.

Jeffrey C. Alexander, El trauma: una teoria social.

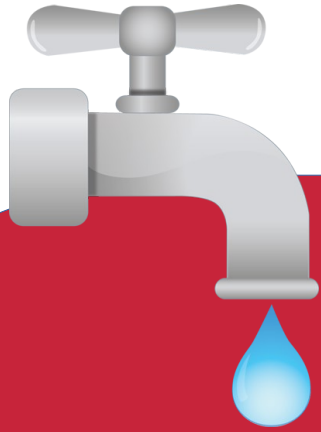
- **Per a treballar-ho en grup:** narració dialèctica o l'art, que permet l'expressió simbòlica del sofriment.

3.2. La resiliència psicològica

“La **resiliència psicològica** (del llatí resilire, que significa “tornar”) és la capacitat que té una persona per resistir i afrontar situacions traumàtiques a fi de “tornar” al seu estat estàndard, a més de l’aptitud de reaccionar positivament malgrat les dificultats. Està relacionada amb l’autoestima, de manera que també implica l’autoconcepte, és a dir, els factors intrapersonals.”

3.3. Pilars de la resiliència comunitària

INDIVIDUAL	COMUNITÀRIA
-Autoestima. -Temperament. -Regulació de les emocions. -La funció intel·lectual. -La percepció de control. -La iniciativa, perseverança i determinació. -Coping o estratègies d'ajust. -Els mecanismes de defensa. -La mentalització. -Aptituds artístiques. -Habilitats socials i relacionals. -Creences i valors. -Cerca de sentit.	COMUNITÀRIA (Uriarte 2013): -L'estructura social cohesionada. -L'honestat governamental. -La identitat cultural. -Autoestima col·lectiva. -L'humor social. AFEGIM: -Cures. -Interdependència i ecodependència. -Vulnerabilitat. -Tenir present la interseccionalitat.



Escrivà, Andreu (2021): «És més fàcil imaginar-se la fi del món, que la fi del capitalisme». (Jo afegeixo del patriarcat i el colonialisme).

3.4. El paradigma de la recuperació en la salut mental comunitària

*“La recuperació és un procés únic i profundament personal, de canvi d’actituds, valors, sentiments, objectius, habilitats i/o rols d’una persona. És una manera de viure una vida satisfactòria, amb esperança i aportacions a la societat, fins i tot amb les limitacions causades per la malaltia. La recuperació implica desenvolupar un nou sentit i propòsit vitals per créixer més enllà dels efectes catastròfics de la malaltia mental.”
(Anthony, 1993).*

Què és i no és la recuperació?



Què és la recuperació?

- És un camí personal
- És un procés continu
- És una manera de viure

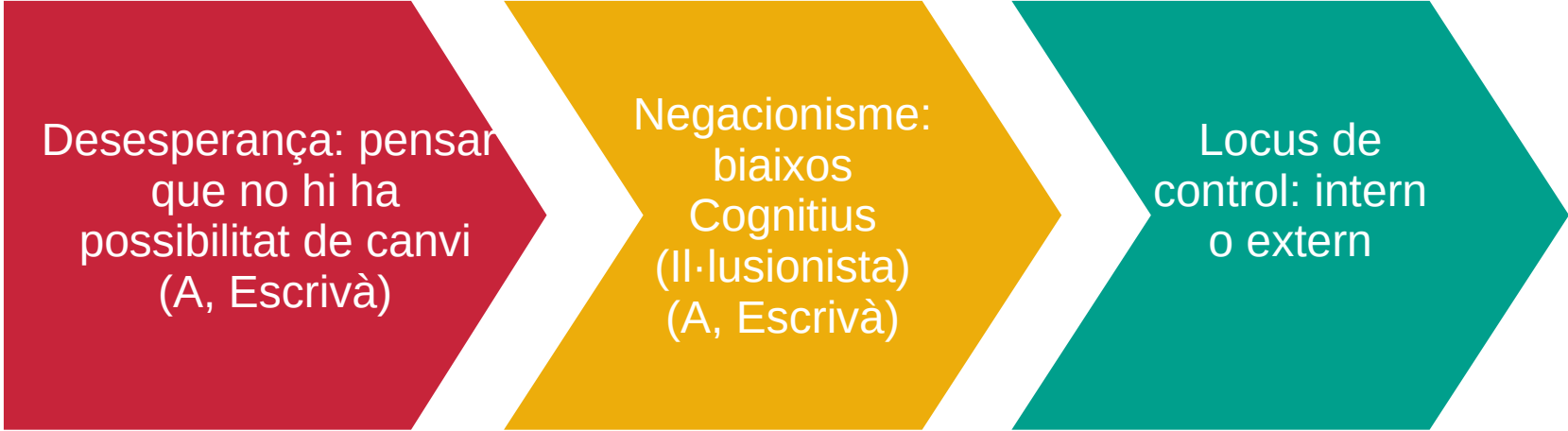
Què no és la recuperació?

- No és curació
- No és un procés lineal
- No implica productivitat

4. El paper de l'activisme



4.1. Causes de la NO-Acció



Desesperança: pensar
que no hi ha
possibilitat de canvi
(A, Escrivà)

Negacionisme:
biaixos
Cognitius
(Il·lusionista)
(A, Escrivà)

Locus de
control: intern
o extern

4.2. Propostes d'ACCIÓ

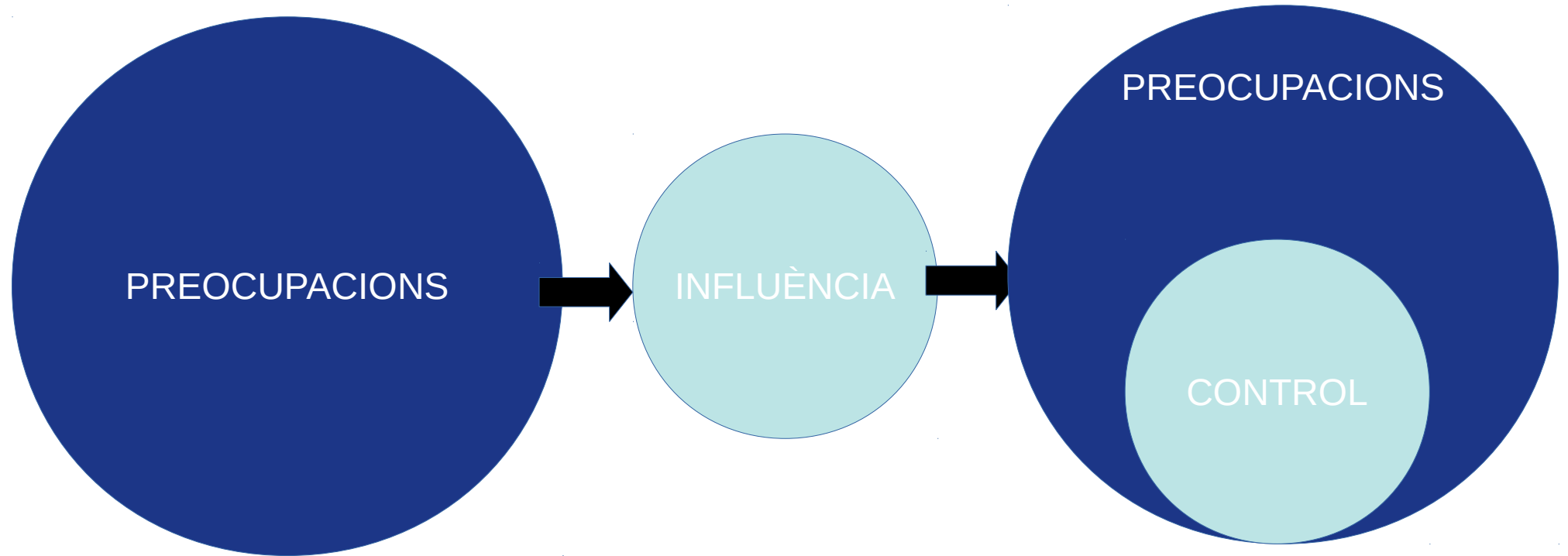


CONSUM	EMOCIONAL	POLÍTICA
Sobirania energètica (Grups de consum, comunitats energètiques)	Espais de politització del malestar. Parlar-ne (Teatre: de què parlem mentre no parlem d'aquesta merda?)	Més enllà del partit polític que votes...
Transició energètica (Som energia, habitatge...)	Mindfulness L'excés de futur genera angoixa	Sensibilització entre iguals (Clubs de lectura o quelcom semblant als agents anti-rumors)
«La llista de la compra és política» (Comerç just, kmO, etc.)	Informar-se, evitant la <i>infoxicació</i>	Militar en espais més activistes (Manifestacions, acció directa, grups informals...)

4.3. Cercles de Covey (PNL)

Stephen Covey va ser un referent de la gestió personal i professional que ens va mostrar una manera molt pràctica per a avaluar les nostres preocupacions: el cercle d'influència de Covey, una eina molt útil per a decidir i prendre consciència de fins a quin punt el teu pots actuar davant els diferents fets que afecten la teva vida.

4.3. Cercles de Covey (PNL)



4.4. L'economia social i solidària (ESS)

L'Economia Social i Solidària és el conjunt d'iniciatives socioeconòmiques, formals o informals, individuals o col·lectives, que prioritzen la satisfacció de les necessitats de les persones per sobre del lucre. També es caracteritzen perquè són independents respecte als poders públics, actuen orientades per valors com l'equitat, la solidaritat, la sostenibilitat, la participació, la inclusió i el compromís amb la comunitat, i també, són promotores de canvi social.

4.5.Els pilars de l'ESS



El compromís amb la comunitat

Les organitzacions de l'Economia Social i Solidària contribueixen a millorar la societat, creant ocupació, prestant serveis, vinculant-se al territori, donant suport a causes socials, finançant iniciatives de solidaritat amb els països empobrits i col·laborant amb moviments socials transformadors.



La gestió democràtica i participativa

En comptes del model organitzatiu jeràrquic en què unes quantes persones controlen, gestionen i decideixen sobre els recursos, el patrimoni, la informació i el futur de la majoria, l'Economia Social i Solidària introdueix la democràcia en l'economia i en l'empresa.



L'orientació a les necessitats humanes

L'Economia Social i Solidària tracta de recuperar la funció originària de l'economia posant-la al servei de les persones per gestionar els recursos equitativament i explotar-los de manera sostenible, així com crear un model de producció que converteixi el treball en un instrument de satisfacció de les necessitats humanes.

4.6. Altres marcs

- **ECOFEMINISME:** Ecodependència i feminització de les cures.
- **DECREIXEMENT:** *"El decreixement, com a tal, no és veritablement una alternativa concreta al model actual; seria, més aviat, la matriu que donaria lloc a l'eclosió de múltiples alternatives. Evidentment, qualsevol proposta concreta o contraproposta és a la vegada necessària i problemàtica". S. Latouche.*



4.7. Projectes concrets

- ✓ Cuina comunitària del Mercat de Sant Antoni
- ✓ Cooperativa de consum Keras Buti
- ✓ La nevera solidària
- ✓ Horts comunitaris autogestionats
- ✓ La covivenda, el cas de la Borda
- ✓ Supermercat cooperatiu Foodcoop



5. Cites d'interès



5.1. Cites d'interès

- Fòrum de transició Ecosocial 24 i 25 de febrer.
- [Calendari](#) digital 2023 amb les fites de tot l'any en qüestió de canvi climàtic
- [Un nou model energètic](#) per a la ciutat.
- [Article Nexa](#) Irene Moulas: Ecoansietat.
- [Futurs \(Im\)possibles](#).