

Las fobias de la 'ecoansiedad'

Una psicoterapeuta de EEUU alerta sobre el surgimiento de ataques de pánico por temor al cambio climático

CARLOS FRESNEDA
Corresponsal

NUEVA YORK.- Ataques de pánico, irritabilidad extrema, pesimismo vital... Y en el fondo, un temor no reconocido al futuro de la vida en el planeta, un miedo acrecentado por las noticias apocalípticas sobre los efectos del cambio climático (sequías, inundaciones, hambrunas, extinciones masivas).

Melissa Pickett, psicoterapeuta norteamericana afincada en Santa Fe, es una de las pioneras en el tratamiento de la *ecoansiedad*. Aunque el término no está reconocido por los psicólogos, Pickett asegura que por su consulta pasan entre 40 y 80 pacientes al mes con síntomas más o menos parecidos, achacables a la preocupación excesiva por la supervivencia en las próximas décadas.

«Tan nefasto es el desconocimiento como el pánico ante la situación del planeta», sostiene Pickett. «La opinión pública está despertando, la gente empieza a ser consciente del daño que estamos causando a nuestro entorno natural, y eso es bueno... Pero el miedo es la peor de las respuestas: el miedo nos atenaza y no nos deja actuar».

Pickett, 51 años, fogueada como vicepresidenta de un banco antes de cambiar radicalmente de vida y especializarse como *ecoterapeuta*, está convencida de que la raíz del

problema está en la relación enfermiza con nuestro entorno o, más exactamente, en la falta de contacto con la naturaleza.

«Si indagas en los problemas de la gente, descubres cómo esa conexión totalmente necesaria se ha ido cercenando, por razones culturales, sociales o incluso religiosas», admite. «Esta semana vino a verme una mujer con una profunda tristeza vital. Recordó que de niña se crió en una granja y que solía hablar con los caballos. Su religión (era católica) le enseñó que el hombre está por encima de la naturaleza, y que no cabe otra relación posible con los seres inferiores más que la dominación».

Pickett se reconoce muy próxima a los postulados de la Ecopsicología, un término acuñado hace más de 15 años por Theodore Roszak y que parte del hecho de que el hombre necesita abrazar la naturaleza para mantener su salud física y su equilibrio mental. El deterioro de la condición humana es la causa, y también el efecto, de la destrucción de los ecosistemas.

La terapeuta aconseja restablecer ese vínculo roto como primer paso: «Si amas la naturaleza, cuídala de ella. En el momento en que el hombre descubre la importancia de un entorno sano, todo lo demás viene solo. En muchos casos se trata de recuperar la relación idílica y



PROTESTA EN BAÑADOR POR EL DESHIELO POLAR. En esta época de la primavera, lo normal es que el agua en los fiordos de Noruega esté completamente congelada. Sin embargo, este año el hielo se ha derretido mucho antes de lo habitual, un hecho que algunos ya han interpretado como otro síntoma del cambio climático. En la imagen, dos ecologistas se manifiestan en bañador para denunciar el peligro del calentamiento global.

fluida que todos solíamos tener de niños con los elementos naturales».

Cultivar un jardín, pasear descalzos por la playa, meditar en la montaña o tener siempre a mano algún elemento natural son algunas de las recetas de la *ecoterapeuta*, que admite sentirse también muy cercana a las ideas de Richard Louv, autor de *Last child in the woods* (*El último niño en el bosque*). Según Louv, muchos de los males de las sociedades modernas —de la depresión a la obesidad— son achacables a la privación de ese contacto primordial con la naturaleza. Y el único antídoto po-

sible es la abundancia natural: salir de la tecnosfera en la que vivimos y pasar el mayor tiempo posible a cielo abierto.

Le preguntamos a la *ecoterapeuta*, Melissa Pickett, si la desconexión informativa también es necesaria... «Todos necesitamos estar informados», responde. «Pero hay gente que desarrolla una mayor neutralidad ante las noticias y gente a la que le afecta excesivamente lo que ve en la tele o lo que lee en internet o en los periódicos. A este tipo de personas le puede venir bien pasar por períodos de desconexión para com-

batir la crispación y la ansiedad que a veces generan los medios».

Llevar una vida saludable es respuesta más natural, aunque *ecoansiedad* también puede pie a una psicosis ante la presencia de toxinas en el aire de las ciudades o de productos químicos en alimentos que nos acabe aislando incluso más de nuestro entorno natural. A poco que nos descuidemos advierte Pickett, el miedo irracional a una catástrofe ambiental puede acabar suplantando al temido atentado terrorista o al viejo miedo a un ataque nuclear.