

Ecoansiedad

¿Un motor de cambio?



Lily Grace
Tarwater

Además de numerosos cambios ambientales, el cambio global produce efectos directos sobre nuestra salud. La ecoansiedad es posiblemente el más conocido. Un sentimiento de profunda angustia que, en general nos paraliza ante la enormidad de los cambios que se prevén. En este artículo, Lily G. Tarwater, licenciada en filología inglesa y ciencias ambientales por el Dickinson College, analiza el rol de los medios de comunicación a la hora de agudizar este sentimiento y propone maneras de convertir ese malestar en una oportunidad para que la parálisis individual se transforme en acción colectiva.

20 El verano pasado comencé a sufrir un insomnio debilitante. Me despertaba en mitad de la noche, empapada en sudor, invadida por una ansiedad extrañamente impersonal. Mi mente se inundaba de imágenes de personas y animales buscando desesperadamente agua en entornos azotados por la sequía; océanos desbordados de plástico; y desastres naturales no reportados que destruían la vida de miles de personas en países en desarrollo. Lo más perturbador era que imaginaba un futuro en el que esos efectos del cambio climático se convertirían

en algo cotidiano e ineludible. Sobrevivir a un verano en Madrid ya hace que la crisis climática sea inquietantemente palpable. Esos días de calor sofocante, imaginaba el sufrimiento de las personas mayores, los discapacitados o las personas sin hogar, que no tienen acceso a un refugio donde escapar del calor opresivo. Cuando me di cuenta de que ese verano, uno de los de los más calurosos jamás registrados, también sería uno de los más frescos de nuestras vidas, olor y la impotencia. Sentí que a mi generación y las futuras nos habían robado el derecho a vivir en un planeta habitable, que nos habían dejado un mundo hostil para todos excepto para los más privilegiados.

Desde entonces, he comprobado que esas inquietudes no solo las sufro yo. De hecho, los complejos impactos psicológicos de la crisis climática están tan extendidos que en 2017 la Asociación Estadounidense de Psicología acuñó el término *ecoansiedad* para describir la intensa preocupación, angustia y temor existencial que puede provocar la conciencia de los problemas medioambientales. La *ecoansiedad* abarca el miedo a los desastres naturales y los fenómenos meteorológicos extremos, las futuras pandemias, las migraciones forzadas o el aumento de la inseguridad alimentaria. En esencia, es un reflejo del miedo a un imaginario en el que nuestras estructuras sociales se transforman radicalmente, el sufrimiento humano aumenta y los conflictos sociales y políticos se intensifican. Los jóvenes son especialmente susceptibles a este fenómeno dado que son los menos responsables del cambio climático, pero los que más sufrirán sus efectos.

La *ecoansiedad* se diferencia de otras formas de ansiedad, que se basan en preocupaciones exageradas, en que es una respuesta racional y lúcida al abrumador consenso científico de que el cambio climático es antropogénico y que sus efectos provocarán dificultades generalizadas y la alteración de los



El término ecoansiedad describe la intensa preocupación, angustia y temor que provoca la conciencia de los problemas medioambientales. Según Graham Lawton quizá se trate en realidad de "un brote de cordura largamente esperado"

modos de vida que conocemos. Como escribe el científico Graham Lawton, «lo que estamos presenciando no es un tsunami de enfermedades mentales, sino un brote de cordura largamente esperado».

Por lo tanto, en lugar de patologizar la *ecoansiedad*, tal vez deberíamos considerarla como un síntoma casi inevitable de vivir en medio de la crisis climática. El problema surge cuando, en lugar de servir como catalizador para la acción política, la *ecoansiedad* nos lleva a un estado de inac-





Al sentir que sus acciones individuales son inútiles frente a sistemas políticos y económicos profundamente arraigados, muchos jóvenes encuentran que elegir hábitos de vida sostenibles es injusto, difícil y abrumador

ción y desesperación. Esa parálisis puede llevar a muchos jóvenes a abrazar el hedonismo, el nihilismo o el consumismo irracionales, en lugar de adoptar estilos de vida ecológicamente conscientes o pasar al activismo. Al sentir que sus acciones individuales son inútiles frente a sistemas políticos y económicos profundamente arraigados, muchos jóvenes encuentran que elegir hábitos de vida sostenibles es injusto, difícil y abrumador.

Ante esta situación, conviene reflexionar sobre las personas y las instituciones que dan forma a esa apatía e impotencia colectivas. En el complejo ecosistema social en el que vivi-

mos, los medios de comunicación contribuyen de manera notable a aumentar los sentimientos de ecoansiedad. Los reportajes sobre el clima están cargados de sensacionalismo y narrativas políticamente polarizadas, enmarcando el cambio climático como una cuestión casi exclusivamente económica en lugar de plantearlo como una crisis que puede llegar a ser unificadora. Además, muchos jóvenes solo se informan sobre el clima a través de redes sociales recibiendo narrativas que suelen ser engañosas y estar muy dramatizadas. En general, es evidente que hay algo profundamente disfuncional en la forma en que se enmarca y se comunica la crisis climática, lo que a menudo abruma a quien recibe esa información, aísla y paraliza en lugar de movilizar a las personas para cambiar las cosas.

Como estadounidense residente en España, es innegable que el segundo mandato de Donald Trump ha sido un factor importante en el agravamiento de mis propios sentimientos de ecoansiedad. El actual gobierno de EE.UU., el segundo país del mundo que más emisiones de CO₂ produce, ha revertido las políticas ecológicas y ha atacado a científicos, comunicadores climáticos y periodistas. Las medidas que está adoptando Trump sin duda se extenderán más allá de nuestras fronteras, causando daños transfronterizos y transgeneracionales. Además, la administración Trump ha sentado un peligroso precedente para otros gobiernos fomentando el auge del populismo y el nacionalismo a nivel mundial. Los ataques de Trump a la ciencia y el consenso científico aumentan la ecoansiedad a nivel mundial y suponen una amenaza para el bienestar de todos: estadounidenses, españoles y otros pueblos.

A la derecha una viñeta sobre ecoansiedad publicada en el libro *Se busca un futuro posible en el que desear vivir*, que Miguel Brieva publicó con la editorial Astiberri



Los medios de comunicación tienen mucha responsabilidad de la situación de los jóvenes y un papel relevante para lograr que la ecoansiedad pase de ser una fuente de desesperación individualizada a un impulso de la acción colectiva

**HOY EN CONSECUENCIAS DEL FUTURICIDIO:
LOS 2 ESTADOS DE ÁNIMO
DOMINANTES
¿CUAL ES EL TUYO?**

SON LAS DOS CARAS... DE LA MISMA MONEDA.

SOCIO-ECO-ANSIEDAD	HEDONISMO DEPRESIVO
<p>TEMPERATURAS INAUDITAS, EXTINCIÓN MASIVA DE ESPECIES, EL PERMAFROST SE DESCONGELA, SE ACABA LA ENERGÍA, SEQUIAS TERRIBLES, PSICÓPATAS, DIGITAL, ¡AHARG! LAS ÉLITES LA ADICCIÓN EL CO2...</p> 	<p>¡YEAH!... APARENTAMOS UNA ALEGRÍA CASI HISTÉRICA, PERO EN VERDAD NO ES MÁS QUE UNA HUIDA HACIA ADELANTE DESESPERADA PARA EVITAR PENSAR... ¡PATA-TA!</p> 
<p>EL ESTADO MÁS LÓGICO Y SOTERRADAMENTE EXTENDIDO, PERO COMO NO ES MUY ÚTIL PARA VENDER COCHES, GASEOSAS NI PARTIDOS POLÍTICOS, TAMPOCO SE LO AIREA MUCHO EN LA INFOESFERA.</p>	<p>ES EL MODELO A SEGUIR, EL DE LA LIBERTAD DE CARTÓN-PIEDRA Y EL CONSUMISMO MÁS ESCAPISTA. PERO, RECONOZCÁMOSLO: NO HAY MUCHA ILUSIÓN POSIBLE CUANDO EL FUTURO SE SABE NEGRO.</p>



Los periodistas deberían estar obligados a informar con calidad y precisión científica, en lugar de publicar noticias que satisfagan los intereses de los anunciantes y las empresas

Entonces, ¿qué hacemos con nuestra *ecoansiedad*? ¿Aceptamos que la mala salud mental es un síntoma ineludible del cambio global, comparable al clima impredecible o al empeoramiento de la salud planetaria? Si es así, esto deja el bienestar de los jóvenes y las generaciones futuras en una situación especialmente vulnerable. Aunque es comprensible, aceptar tal desesperanza, resulta devastador. Dado que la exposición a los medios de comunicación es uno de las principales causas de la *ecoansiedad*, tienen la responsabilidad de rectificar su manera de informar y fomentar la idea de que podemos actuar, aunque sea de forma mínima.

Para cambiar esta dinámica, considero que el primer paso es cuestionar el sistema mediático que se nutre del sensacionalismo y la polarización política para atraer a la audiencia y a los anunciantes. Los periodistas deberían estar obligados a informar con calidad y precisión científica, en lugar de publicar noticias que satisfagan los intereses de los anunciantes y las empresas. Además, es necesario aumentar la financiación de las publicaciones locales e independientes. Las noticias locales pueden contextualizar el cambio climático a nivel comunitario, inspirando a participar en acciones colectivas, en lugar de sucumbir al aislamiento personal. Por último, existe una necesidad apremiante de publicaciones dirigidas por jóvenes. Esto podría proporcionar un espacio para tratar temas desalentadores, que compartan abiertamente los sentimientos que les provoca el cambio climático y fomentar que se organicen políticamente. Una publicación de este tipo llenaría un vacío en el panorama mediático sobresaturado, proporcionando tanto un refugio como un espacio político para que las personas preocupadas se organicen y se sientan empoderadas para defender un futuro habitable. Estas publicaciones no solo podrían fomentar un panorama mediático verdaderamente democrático y centrado en la calidad, sino también normalizar y aprovechar el poder de la *ecoansiedad* como un fenómeno unificador en lugar de alienante.



Una publicación dirigida por jóvenes llenaría un vacío en el panorama mediático, proporcionando un refugio donde organizares y sentirse empoderados para defender un futuro habitable

24



