“Spegni la TV, riaccendi la speranza”

Triennio 2020-2022: responsabilità di istituzioni e media nel sensibile aumento dei casi di ansia, depressione e stress.

A quanto pare, le restrizioni adottate e una cattiva gestione dell'informazione hanno influito in modo significativo sul benessere mentale delle persone più fragili, specialmente se intolleranti all'incertezza, o con disagio mentale preesistente.

In Italia, si assiste tuttora a un sensibile aumento dei casi di ansia, depressione e stress.

A confermarlo sono i risultati di ricerche scientifiche e studi condotti dall'ISS e dall'OMS, di cui condivido i link per chi volesse approfondire l'argomento.

Il fattore determinante è la paura

Raggiungo a Milano la dott.ssa Elena Pagliacci Cipriani, psicanalista dal 1982 e Consigliere Nazionale della Lega Italiana di Igiene Mentale, per fare il punto della situazione.

Le chiedo quale sia, a suo avviso, il fattore determinante. “Nel 90% dei casi è la paura. Prima eravamo abituati all'idea di poter fare qualsiasi cosa, come se la morte non esistesse o fosse una lontanissima probabilità, che comunque non accade mai a noi. Improvvisamente siamo stati colti dalla paura di morire. Ed è questa paura ad aver schierato le persone in fazioni, alimentando divisioni e discriminazione.”

Le categorie più fragili

In base all'esperienza dell'intervistata, ad essere più colpiti sono gli adolescenti, molti dei quali manifestano forme di fobia patologica a tutto.

“La paura della morte è primordiale e ne siamo tutti più o meno toccati. Da ragazzi ci crediamo immortali. Col passar del tempo, si fa sempre più vicina. Il grande dramma al quale assisto nel mio lavoro è che il 90% dei miei giovani pazienti, alla domanda ‘Come va?’, risponde ‘Boh’. In generale sembra non abbiano più parole per ‘documentare’ ciò che provano, chi sono. L’unica parola che riescono a dire è ‘Boh’. I giovani d’oggi crescono senza conoscere se stessi” prosegue “E questo vale per tutti noi: non ci conosciamo più. ‘Grazie’ al computer e più in generale alla tecnologia, è come se viaggiassimo con un bigino in tasca della vita. Non abbiamo più una vita ‘vera’ dove incontrare le persone, conoscerle, capirle, confrontarci con loro sui fatti della vita. Molti di noi - continua - tendono a chiudersi in ‘bolle’ in cui tutto va bene, tutto è perfetto ... Ma non è vero: sembrano ‘cadaveri’ che camminano. Non c’è la voglia di conoscersi, di ascoltarsi: ci si interrompe continuamente. Gli ascoltatori sono circa il 10%. Troppo pochi.”

Riguardo alla donna, la Dott.ssa Pagliacci Cipriani non concorda con i risultati degli studi che ne evidenzerebbero una maggiore vulnerabilità. Pur essendo più sensibile al cambiamento, infatti, la donna ha sempre dimostrato una maggiore forza e resistenza rispetto all’uomo. Quest’ultimo, per sua natura, tenderebbe all’ipocondria, sottoponendosi a mille esami e analisi per accertare l’eventuale presenza di una malattia. Comunque l’uomo, più abitudinario rispetto alla donna, farebbe più fatica ad accettare e gestire il cambiamento.

Per quanto attiene alla categoria sociale più colpita, la dott.ssa Pagliacci individua nella classe più abbiente una maggiore vulnerabilità alla sofferenza provocata dall’idea della morte, non più vista come lontanissima probabilità ma come qualcosa che può accadere da un momento all’altro. Di qui la corsa al vaccino vissuto come qualcosa di taumaturgico, in grado di salvarti la vita. Senza tener conto del fatto che, essendo in fase sperimentale, le conseguenze del suo utilizzo non erano e non sono tuttora pienamente prevedibili.

Le fasce sociali media e bassa invece, più abituate alla “sofferenza”, hanno a suo avviso reagito molto meglio rispetto alla classe “alta”.

Il ruolo delle Istituzioni

Alla mia domanda sul modo in cui le restrizioni imposte abbiano influito sull'aumento degli individui colpiti da ansia, depressione e stress, la Psicanalista risponde che a tutt'oggi, nonostante non sia più obbligatorio, in ambiente ospedaliero rimane l'imprinting di indossare le mascherine. Questo, ovviamente, mantiene vivo il ricordo dei peggiori momenti del triennio trascorso, alimentando ulteriormente l'ansia.

E qui la dottoressa, che premette di odiare le etichette "pro vax" / "no vax" e i protocolli*, racconta un episodio della sua vita personale. Il fratello aveva avuto un tumore al polmone. Era stato operato e l'intervento era andato benissimo. Stava bene. Tuttavia il protocollo esigeva per lui la somministrazione di più dosi di vaccino. "È morto in ospedale in seguito a questi protocolli" conclude la Dottoressa Pagliacci Cipriani, convinta che se fosse rimasto a casa, curato da un medico "come quelli di una volta" che ti guardavano e capivano subito quello che avevi, e avesse preso le sue medicine, molto probabilmente oggi sarebbe ancora in vita.

Il ruolo dei giornalisti e dei Media

Su quale sia la responsabilità dei giornalisti e dei media riguardo alla diffusione della paura, l'intervistata non ha dubbi: "È immensa: l'informazione trasmessa da radio e televisione nell'arco del triennio è tutta all'insegna della paura. Rare sono le persone che si azzardano a dire: 'Tranquilli ...' e quei pochi vengono additati come quelli della contro informazione.

"Quando muore qualcuno - prosegue - tu stai bene al momento. È dopo che viene fuori il lutto. La stessa cosa è successa con il Covid. All'inizio si sono avuti dei drammi reali. È in un secondo tempo che sono emersi tutto l'immaginario e una scenografia deleteria: l'informazione aveva minato alla base tutto ciò in cui credevi. Accendevi la tv e sentivi, una dopo l'altra, centomila cose deleterie. In meno di un anno si è arrivati a non avere più fiducia in niente, soprattutto nei

riguardi dei media e delle istituzioni. Dal patriottismo sanitario del 'volemose bene' - bandiera alla finestra, 'Evviva l'Italia', 'Siamo tutti uniti', 'Che bello, siamo insieme' - si è passati, nel giro di pochi mesi, a 'Basta (cattive notizie ndr), non ce la faccio più'. Alla stanchezza e a un generale senso di impotenza si sono aggiunte, nel tempo, le fazioni. Senza ahimè comprendere che nelle guerre non ci sono mai né vinti, né vincitori. Gli schieramenti hanno generato incomprensioni, che hanno messo fine a rapporti di amicizia e di amore. Da un giorno all'altro, persone che credono di conoscersi da una vita si ritrovano improvvisamente 'nemiche'. Anche quando dici di conoscere qualcuno, infatti, in realtà non lo conosci affatto. È solo nei momenti più drammatici che puoi conoscere davvero una persona: nelle malattie, nella lotta per la vita, nelle difficoltà economiche. Allora ti rendi conto che l'altro è simile a te non perché ne condividi per forza le idee, ma perché le manifesta con la stessa libertà con cui tu esprimi le tue."

L'elaborazione del lutto

Affrontiamo ora il tema del dolore emotivo e della sua metabolizzazione.

"Nel primo periodo si sono avute molte morti in terapia intensiva, causate dal sovradosaggio di ossigeno che ha distrutto i polmoni dei pazienti", dice l'intervistata, che entra nel merito del tipo di dolore affrontato. "Il dolore causato dal dramma vissuto dai parenti è quello di chi perde un proprio caro non in seguito a una lunga malattia, ma da un momento all'altro, a causa di un incidente. Nel primo caso c'è tutto il tempo per abituarsi all'idea della morte. Nel secondo si vive un 'dramma', e si cerca un colpevole da accusare. L'informazione, diffondendo un minestrone di idee contrastanti, non ha certo aiutato le persone a reggere il dolore per l'improvvisa, inaspettata perdita dei propri cari. A tutto questo si aggiunge la scarsità o l'assenza addirittura di iniziative, da parte delle istituzioni, tese a offrire un sostegno di carattere psicologico al maggior numero possibile di persone."

La nuova normalità

Oggi si parla tanto di “nuova normalità”. Ma che cos’è e quanto ci costa, a livello mentale, accettare e adattarci a questa nuova normalità?

“Non è una nuova normalità - risponde la Dott.ssa Pagliacci Cipriani - è convivere con il pensiero che, dietro alla porta, possa sempre capitare qualcosa. Guarda caso, subito dopo il Covid c’è stata la guerra: è un continuum. E questo pensiero è comune in tutte le fasce d’età. Anche i giovani, interrogati sui loro progetti e sul loro futuro, non sanno più cosa rispondere. È forse questa la ‘nuova normalità’ di cui tanto si parla? Certamente no. È una ‘sopravvivenza’ aspettando qualcosa che magari non arriverà mai più e che se arriva, è un qualcosa che stavi comunque aspettando. È bruttissimo.”

Il miglior antidoto alla paura

Per concludere chiedo alla Psicanalista quale sia, a suo parere, il miglior antidoto alla paura. “La speranza. Se nutri speranza, per esempio riguardo a un progetto, puoi ancora pensare che ogni cosa si risolverà. Ma se la speranza viene a mancare, soggiogata dai ‘Boh’, c’è poco da fare. Dovrebbe però, a mio parere, rinascere in una forma nuova, all’insegna del ‘basta con l’apparenza’. Non ne possiamo più dell’apparenza!”

Il modus operandi

“La scuola americana cognitivo comportamentista dice: ‘Cosa hai fatto? Ti spiego’. Io sono assolutamente certa che se tu non hai capito cosa precede il cosa è successo e poi vediamo cosa fare, non potrai mai guarire davvero. Perché sarà un cerotto. Quello che vedo, tra molti dei miei colleghi, è una superficialità ormai così forte per cui ciò che interessa è innanzitutto il guadagnare ... Sono pochissimi i colleghi che si rendono conto che il paziente non ha neanche gli occhi per piangere. Oggi c’è: quanto ti deve dare, cosa deve fare ... Anche qui parliamo di protocollo. Non parliamo di umanità, è come se l’umanità fosse scomparsa.

Perché? Perché non si guarda oltre all'apparenza: quello che è ricco, quello che conta ... ma chi se ne frega? Io devo guardare quello che c'è dentro. Devo aiutare questi ragazzi che urlano in silenzio.”

Le fonti

Dai risultati di uno studio condotto dall'ISS e dall'Unità di Biostatistica Epidemiologia e Sanità Pubblica del Dipartimento di Scienze Cardio-Toraco-Vascolari e Sanità Pubblica dell'Università degli Studi di Padova, pubblicata dalla rivista accademica Bmj Open, si apprende che in Italia, durante il lockdown, l'88,6% delle persone sopra i 16 anni ha sofferto di stress psicologico e quasi il 50% di sintomi di depressione, con le persone più giovani, le donne e i disoccupati che si sono rivelati più a rischio.

https://www.iss.it/primo-piano/-/asset_publisher/3f4alMwzN1Z7/content/id/6898844

<https://www.sanita24.ilsole24ore.com/art/dal-governo/2022-04-26/covid-iss-il-lockdown-e-aumentata-depressione-soprattutto-giovani-160507.php?uuid=AE6GUTUB>

L'OMS, nel testo della sua Costituzione firmata a New York il 22 luglio 1946, dà della salute questa definizione: “Uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale che non consiste solo in un'assenza di malattia o di infermità». Eppure, nel Survey pubblicato il 5 ottobre 2020, il Direttore Generale Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, ammette che il “COVID-19 ha interrotto i servizi essenziali di salute mentale in tutto il mondo proprio quando erano più necessari. I leader mondiali - continua - devono muoversi in modo rapido e deciso per investire di più in programmi di salute mentale salvavita, durante la pandemia e oltre”.

<https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey#:~:text=Bereavement%2C%20isolation%2C%20loss,outcomes%20and%20even%20death>

Sul sito del Centro Regionale di Informazione delle Nazioni Unite si legge un riassunto del documento emesso dall'OMS il 10 marzo 2022: “Covid-19 aumenta

del 25% i casi di ansia e depressione". L'articolo mette in evidenza chi è stato maggiormente colpito e riassume l'effetto che la pandemia ha avuto sulla disponibilità dei servizi di salute mentale e su come questi siano cambiati durante il triennio.

<https://unric.org/it/oms-covid-19-aumenta-del-25-i-casi-di-ansia-e-depressione/>

“Le Parole Del BenEssere”

Imprenditore molla tutto e torna a fare l'infermiere.

Pierluca Narraccio è un Eroe silenzioso.

Un Eroe come lui non fa notizia sui giornali eppure, con l'uso sapiente delle sue parole, ha fatto e continua a fare la Differenza nella vita delle persone che incontra.

Con lui si completa la trilogia di “Soul 2 Soul Talk” dedicata agli Eroi che, durante l'emergenza sanitaria e il lockdown, si sono contraddistinti per aver fatto delle Parole ciò che effettivamente sono: semi da spargere in cuori fertili, Vascelli pronti a traghettare chi le pensa, dice e agisce, alla Terra Promessa che esse descrivono.

“Infermiere per amore”

Nei fine settimana Pierluca presta servizio come assistente d'aula per una nota Scuola Italiana di Formazione in P.N.L., ed è lì che lo incontro la prima volta.

Fuori dall'aula, nella vita di tutti i giorni, fa l'infermiere.

In ospedale, il vivere a stretto contatto con persone sofferenti lo ispira a ideare un

nuovo approccio comunicativo con i pazienti.

Il suo sogno è offrire agli Operatori Sanitari, a tutti i livelli, virtuali esempi di interazione basati sull'uso responsabile delle parole.

“Da Paziente a Partecipante”

Sogno che si concretizza con “Le Parole Del BenEssere”, libro che inaugura un codice linguistico atto a instaurare tra Medici, Infermieri e pazienti, relazioni basate sulla fiducia e l'empatia.

“Le parole sono semi che germogliano in noi e nelle persone a cui li doniamo”, dice Pierluca riassumendo in un pensiero la sua prima opera letteraria.

Il compito dei Medici e degli Infermieri, in qualità di Ambasciatori di BenEssere, è quello di usare le parole per abbreviare il periodo di convalescenza del malato, invitandolo a partecipare attivamente al suo processo di guarigione.

Il paziente viene aggiornato in tempo reale sul suo stato di salute, sulle terapie scelte dal medico curante e sulla reazione alle stesse da parte del suo organismo.

Le parole, selezionate con cura, servono a raccontargli la sfida da affrontare in modo positivo, chiaro e consapevole.

Da “paziente” passivo ad attivo “partecipante”, la persona curata diviene così consapevole del percorso terapeutico intrapreso e corresponsabile del suo processo di guarigione.

“Il Viaggio dell'Eroe”

Ogni Viaggio dell'Eroe che si rispetti inizia con la “Chiamata”.

Chiamata rappresentata dall'improvvisa quanto inattesa “Emergenza Covid-19”.

Pierluca, nel frattempo, si è costruito una realtà imprenditoriale, ma il momento storico è importante e lui non ci pensa due volte a mollare tutto, per tornare a indossare i panni dell'infermiere.

“Io in questo momento ci devo essere, devo poter fare qualcosa per questo”,

racconta nel corso dell'intervista.

Decide così di raggiungere il personale medico e infermieristico già impegnato, giorno e notte, al Pronto Soccorso Covid-19 dell'Ospedale di Lodi.

Al termine del periodo più "caldo", Pierluca condivide con noi la sua esperienza e ciò che di più prezioso gli ha insegnato:

il valore di uno sguardo quando tutto il resto del volto è coperto, per indagare lo stato d'animo del malato e rassicurarlo;

il potere delle parole "alte" di generare terapeutiche emozioni;

l'effetto placebo di gesti consapevoli ed empatici - un sorriso, una carezza, un disegno, un tocco - per accelerare il processo di guarigione o quantomeno aumentare le probabilità di un positivo esito del percorso di cura;

infine, riuscire a fare della solitudine - condizione non cercata né voluta, ma in quel momento necessaria - l'opportunità per conoscere meglio noi stessi e apprezzare il Valore della Vita ... "da vivere senza rimpianti e senza rimorsi ... pienamente!"

Buon Ascolto!

Ondina Wavelet

“Il Violinista sul Balcone”

L'imprevedibilità della vita

Il 24 febbraio 2020, una decina di giorni prima dell'inizio del "lockdown" in tutta Italia, al Teatro alla Scala di Milano viene scoperto un caso di coronavirus.

Aldo Sebastian Cicchini, violinista dell'Orchestra Sinfonica Nazionale della Rai di

Torino, proprio in quei giorni - in via del tutto eccezionale - si trova lì.

Ironia della sorte, il suo periodo di quarantena inizia proprio a "ChinaTown", il quartiere cinese a Milano dove abita con la moglie Ana e le loro splendide bambine, Sol e Victoria.

Ma facciamo un passo indietro ...

Nato nel 1988 a Montevideo - Uruguay in una famiglia che, riconoscendo il suo precocissimo talento - a due anni chiedeva di poter ascoltare ogni giorno "Le Quattro Stagioni" di Vivaldi - lo affida alle cure della Maestra di musica Ludmila Cavallaro, Aldo impara a suonare il violino "giocando".

Intraprende quindi il suo percorso di Studi, contrassegnato da diplomi a pieni voti e importanti riconoscimenti, in varie parti del mondo.

La domanda più importante

La domanda più importante di tutte è racchiusa in una parola: "Perché"?

"Perché faccio quel che faccio?"

Per Aldo, più che suonare il violino, la cosa più importante è suscitare emozioni nei suoi ascoltatori e vederle riflesse sui loro volti.

Come gli mancava questo aspetto del suo lavoro, durante il lockdown! Come gli mancava il suo adorato pubblico!

"La cosa che più mi appaga non è il violino in sé - mi confida nel corso dell'intervista - ma è poter vedere gli sguardi della gente, vedere le emozioni nei loro volti mentre sentono la musica che produco o che faccio anche coi miei colleghi ... Allora ho pensato: ok, la situazione è questa. Cosa posso fare per reinventarmi?"

Alla nostalgia si è presto aggiunto un senso di impotenza, stemperato subito in fiducia: "Non sono un medico e non posso salvare vite umane ... Ma una cosa la posso fare: suonare il violino e, attraverso la musica, porgere un Messaggio di Incoraggiamento e di Speranza."

Sincronicità

Venerdì 13 marzo 2020: Aldo decide di realizzare un concerto da casa alle 19:30, in diretta su Facebook e Instagram. Ha già preparato un tappeto sonoro di chitarra, che userà come sottofondo per suonare il violino.

Il giorno stesso, Aldo riceve l'invito a partecipare a un gigantesco flashmob da tenersi alle 18:00: dalle finestre e dai balconi di tutta Italia ogni musicista, alla stessa ora, suonerà per allietare i propri vicini di casa.

Aldo mette insieme le due idee: mentre partecipa al flash mob dal suo balcone, trasmette il suo concerto live sui social. Così, può raggiungere i vicini di casa e i follower in rete, contemporaneamente.

La meraviglia dei vicini non si fa attendere: neppure sapevano che lui fosse un musicista!

In un batter d'occhio si sporgono dalle finestre e dai balconi, sorpresi da inattesa meraviglia.

Il successo strepitoso dell'evento, convince Aldo a ripetere l'esperienza. Quello che doveva essere un episodio speciale e isolato, sarà per lui il primo di ventitré concerti, uno ogni sera, fino alla fine del periodo di lockdown previsto per il tre di aprile.

La sua è un'avventura umana e mediatica che verrà ricordata a lungo. Tra notizie di cronaca non proprio felici, si narrerà la storia del violinista che, dal balcone di casa, ha consolato gli inquilini del suo condominio e quelli del palazzo dirimpetto: due stabili a forma di semicerchio, posti l'uno di fronte all'altro, a far cassa di risonanza in un teatro all'aperto.

Aldo realizza che il suo *Dono*, oltre a far bene agli ascoltatori, fa bene anche a lui: "Era il nostro appuntamento - ricorda - il nostro momento per dimenticare le brutte notizie, la morte ... volare insieme in un mondo perfetto, senza sofferenza, senza paure ... Si è formata una specie di squadra: c'erano i compleanni dei bambini e cantavamo tutti insieme "Tanti auguri". Abbiamo cantato l'Inno insieme, abbiamo cantato "Nel blu dipinto di blu" ... Tutti i vicini a squarciagola mentre io suonavo ... Era bellissimo ... Non potendo starci vicini, comunque ci abbracciavamo in questo modo ed era bellissimo."

Anche la condivisione delle sue performance sui social viene presto premiata.

La vicina cinese di pianerottolo riprende un suo concerto col telefonino e gli chiede di poterlo postare su Weibo - l'equivalente di Facebook in Cina.

Il video diventa "virale" - mai metafora fu più azzeccata! - totalizzando in brevissimo tempo un incredibile numero di visualizzazioni.

Ironia della sorte: grazie ai social, le note di Aldo raggiungono gli estremi confini della terra. Specialmente la Cina, da cui tutto ha avuto inizio.

E, guarda caso, proprio da "China Town": il quartiere cinese di Milano dove Aldo Sebastian Cicchini, violinista di fama internazionale, ha scelto di abitare con la sua bellissima famiglia.

Morale della storia

Com'è vero che il virus non conosce confini è altrettanto vero che la Musica, sorvolando le barriere del pregiudizio e delle differenze culturali, offre a ciascuno di noi il Pretesto per riconoscerci uguali, di fronte alla morte e alla Vita.

"La Musica è il Linguaggio Universale che ci unisce tutti" dice Aldo.

"Se la Musica è portatrice di un messaggio, il tuo è sicuramente un Messaggio d'Amore - aggiungo io - che tu ne sia consapevole o meno ...

"Sì sì, lo sono, lo sono" ... e si accende in un sorriso.

Se di questo importante periodo storico possiamo far tesoro di qualcosa, forse è proprio di questo: aldilà di fatti di cronaca e attribuzioni di responsabilità, al di sopra di opinioni, giudizi e pregiudizi, oltre la paura della morte c'è la Vita, con il suo irresistibile Richiamo a viverla per ciò che essa è, nella sua vera Essenza: Esperienza, Miracolo d'Amore, Opportunità per riscoprirci, dietro un velo di illusorie differenze, UNO.

Ondina Wavelet

Per guardare la video intervista clicca qui.

P.S.: grazie di cuore a Christian Gaston Illan e Maria Giulia Linfante, fondatori del

fantastico Gruppo Smart Villag(g)e Cloud, per avermi dato la fantastica opportunità di conoscere Aldo e di apprezzare il suo bellissimo cuore.

Per conoscere questa splendida iniziativa, clicca [qui](#).