

“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 evidenzierebbero 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 salvarvi 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/>

“La Via Della Sensualità”

C'erano una volta l'Uomo ...

L'Uomo era infuso dell'Energia cosmica maschile più pura e più nobile, in azione.

Questa Energia si esprimeva - e ancora si esprime, laddove è presente - in modo funzionale al processo spirituale evolutivo, a partire dal primo impulso dato all'anima per incarnarsi, per poi scoprire, sperimentare, conoscere gli aspetti della materia.

L'Essere Umano dotato di quest'energia aveva una naturale propensione all'ordine, alla classificazione, alla pianificazione, all'organizzazione e all'armonia.

Il suo Obiettivo era - ed è ancor oggi - intraprendere la Via che porta alla Saggezza.

... e la Donna.

La Donna, infusa dell'Energia cosmica femminile superiore, accompagnava l'Uomo nel suo Percorso.

L'Energia femminile primigenia, contraddistinta da Valori quali l'Accoglienza, l'Ascolto, la Condivisione, l'Empatia, la Tenerezza, il Timore reverenziale, la Devozione, la Generosità, la Comprensione, l'Inclusione, l'Integrazione, l'Amore incondizionato, la Fiducia nell'Esistenza, la Gioia di vivere, manteneva la Donna in costante contatto con il Divino.

L'Uomo si prendeva cura della Donna e la proteggeva garantendole Sostegno, Stabilità e Sicurezza nei più che naturali alti e bassi della quotidianità.

Finché non arrivò “Matrix”.

Sembra la trama di un film. E invece è successo davvero.

Qualcosa, qualcuno, a un certo punto della Storia è intervenuto a rimescolare le carte del Gioco chiamato Vita.

Un po' alla volta, nell'Uomo e nella Donna, si è insinuato un altro tipo di energia, un'energia a bassa frequenza vibratoria.

Questo tipo di energia è il risultato dell'abbassare di un'ottava la frequenza vibratoria dell'Energia maschile di tipo superiore: ciò che ne risulta è la fredda razionalità, il calcolo, l'egoismo, l'aggressività, il “mors tua vita mea”, la competitività, la “lotta per la sopravvivenza” che genera insicurezza e paura.

Chi lotta per sopravvivere, chi non ha altro valore che il proprio benessere a discapito di quello altrui, non ha più occhi per vedere la Bellezza.

La Bellezza che continua a sussurrare all'anima dei viventi che è l'Amore la Via che porta alla Saggezza, la Risposta delle Risposte, il Senso ultimo del nostro vivere.

Una guerra santa dall'esito poco felice.

Negli anni Settanta del secolo scorso la donna scende in campo contro l'uomo per rivendicare pari diritti, responsabilità e opportunità in ogni ambito -

professionale, politico, economico e sociale – al di fuori della famiglia dove si sente “stretta” nei suoi ruoli di moglie e madre.

La sua è una “guerra santa” più che giustificata nei suoi obiettivi.

Matrix lo sa e ne approfitta, instillando in lei l’aberrante convinzione che per essere riconosciuta, valorizzata e rispettata nei suoi nuovi ruoli, debba indossare gli abiti del “nemico”: ed ecco che anche la donna adotta valori, consuetudini e atteggiamenti che finiscono per allontanarla dalla sua vera natura.

I Valori di cui era incarnazione vivente, gli stessi Valori che facevano di lei un Ponte sacro per consentire all’Uomo di ricongiungersi col Divino, vengono disprezzati e considerati punti deboli di cui vergognarsi, fragilità da nascondere sotto la maschera androgina di un nuovo essere, né maschio né femmina, omologato e obbediente agli standard imposti dal sistema.

La Via della Salvezza.

La Salvezza, nell’Era dell’Acquario contraddistinta dall’influsso dell’Energia femminile superiore, sta nel recupero di questi Valori.

È nel riconoscere, accogliere, riconciliare a Sé , da parte dell’Uomo e della Donna, questo Femminile.

Solo così l’Uomo potrà risvegliarsi dall’addormentamento psichico in cui è rimasto come ipnotizzato: uno stato di demenza adolescenziale, immaturità, irresponsabilità che lo rendeva e rende cieco di fronte alla Bellezza della Vita: una vita ricca, abbondante, piena di Significato. Solo così può ritrovare il suo ruolo di Compagno che protegge la sua Donna dalle insidie di un mondo che l’ha trasformata in ciò che non è.

Solo così la Donna potrà ritrovare Se stessa in rapporto al suo ruolo di “Beatrice” per l’Uomo – Dante che ha smarrito la Via della Saggezza. Solo così, la Donna potrà tornare alla Fonte alla quale è sempre rimasta connessa, per brillare di luce divina e portare il Cielo sulla Terra.

Solo così, infine, Uomo e Donna potranno lasciarsi alle spalle la paura,

l'incertezza, la fredda, cinica e razionale lotta per la sopravvivenza e aprire il loro sguardo sull'Abbondanza che li attende nello Spirito, nell'Anima e nella "Carne", ritrovando la Gioia di Vivere e la Fiducia nell'Esistenza.

“La Via della Sensualità”.

Per Fabio Grimaldi, Scrittore e Ricercatore Spirituale, in questo particolare momento storico è necessario adottare un Cambiamento nel modo di osservare la vita, grazie al contatto col mondo del Femminile: il mondo della Sensualità.

Il termine “Sensualità” negli ultimi secoli è stato svilito e manipolato.

Il suo vero significato risiede nella capacità dell'anima di esprimere le sue qualità attraverso la materia, nell'espressione, manifestazione della nostra parte divina nella vita di ogni giorno.

“La Via della Sensualità” – titolo di uno dei suoi libri – è il nome attribuito dall'Autore al suo percorso spirituale: una forma di ricerca della Bellezza sotto ogni aspetto e in ogni ambito: l'Arte, la Musica, la Natura, e soprattutto gli Esseri Umani.

Ce ne ha parlato in occasione del “Soul Talk” di venerdì 9 ottobre 2020 alle 22:30, in diretta sul Canale YouTube “Jasmine Laurenti”.

Per guardare il video clicca [qui](#).

Un abbraccio e a presto, dalla tua Ondina Wavelet (JL).

