

Comunicato

L'allarme di psicologi e psichiatri | Maggio 2020

<https://www.comunicatopsi.org>

Introduzione

Il presente Comunicato è frutto di osservazioni, dibattiti, esperienze e studi di psicologi, psicoterapeuti e medici psichiatri preoccupati delle conseguenze negative di alcune misure adottate per affrontare e contrastare la diffusione del COVID-19, che rischiano di non limitarsi al solo periodo attuale.

Il nostro fine, coerente con il nostro lavoro e le nostre ricerche, è quello di **promuovere, tutelare e proteggere il benessere psico-fisico individuale e sociale**.

Le segnalazioni, le riflessioni e le richieste contenute in questo documento hanno lo scopo di rendere consapevoli i nostri governanti e la popolazione intera degli **effetti collaterali** e dei **pericoli** che certe azioni hanno e potranno avere sulla salute mentale e sul benessere della comunità a 360 gradi.

Questo Comunicato, fondato su dati e ragionamenti scientifici, si pone come osservatore della situazione attuale da punto di vista psicologico, e desidera fornire degli strumenti per evitare l'innesco di dinamiche patologiche pericolose per l'individuo e la società intera.

I punti che verranno toccati sono 3:

1. I danni psicologici conseguenti al lockdown e alla sua gestione Pg. 2	2. I pericoli di una comunicazione contraddittoria e fondata sulla paura Pg. 3	3. Preoccupazione sulle conseguenze di una ripresa non sistematicamente ragionata Pg. 3
--	--	---

In ultimo, verranno avanzate delle **proposte** e delle **richieste** (pg. 4).

Questo comunicato è apartitico, dunque non vuole essere oggetto di strumentalizzazione da parte di alcun partito politico.

1. I danni psicologici conseguenti al lockdown e alla sua gestione

La prima sollecitazione a creare il presente Comunicato è rappresentata dalle gravi condizioni psicologiche che la natura e la gestione del lockdown ha comportato nelle diverse fasce della popolazione. Brevemente ed in modo sommario elenchiamo le più evidenti:

• Isolamento

I repentini cambiamenti nello stile di vita e nella limitazione della libertà personale, ha decretato l'avvio di una serie di dinamiche ben conosciute dalla letteratura medica e psicologica al riguardo. In particolare l'isolamento è da sempre associato a **conseguenze sul piano psichico e somatico** che comportano una caduta sulle possibilità di resilienza (fino a disturbi di tipo funzionale) e di corretto funzionamento del sistema immunitario. Siamo esseri viventi con una natura intrinsecamente relazionale, indispensabile per un vivere salubre.

• Sintomi depressivi

Molteplici survey ed osservatori clinici, hanno rilevato un aumento dei sintomi depressivi nella popolazione, che variano da un **umore depresso** difficilmente contenibile alla **perdita di motivazione**, dal **senso di affaticamento fisico e cognitivo** a **sentimenti di autosvalutazione**. Nuovamente, tali sintomatologie hanno una ricaduta sul sistema immunitario, diminuendone la funzionalità ed espongono dunque maggiormente gli individui a varie forme di patologie.

• Violenza e aggressività

La limitazione della libertà, la paura e la preoccupazione per il futuro hanno dato l'avvio a **risposte disforiche** con aumentata **propensione al danneggiamento di altri e di se stessi**. La violenza domestica è aumentata, così come episodi di aggressione verbale e

fisica tra individui familiari o non familiari. La **sospettosità paranoide nei confronti degli altri**, come "portatori di malattie" e untori, è ormai l'oggetto principale della disgregazione della comunità.

• Senso di incoerenza

La percezione di sempre più marcate **contraddizioni nelle comunicazioni ufficiali** da una parte e una **certa forma di censura di punti di vista autorevoli, ma non riconosciuti dal mainstream**, dall'altra (debunking scienziati, gogne pubbliche, lesioni alla libertà di espressione), è un **fattore predittivo dell'alterazione della salute**, ben rilevabile dai principi e dai test di salutogenesi.

• Controllo individuale e sociale

La progressiva concretizzazione di scenari orwelliani, giustificati da una necessaria urgenza per la protezione della salute fisica, **sono proporzionali ad un aggravamento della salute psichica e un impoverimento della cultura**. Tale aspetto appare inspiegabilmente come una preoccupazione minoritaria o addirittura non degna di nota. In altre parole emerge in modo sorprendente un'ossessiva attenzione a proteggere l'aspetto quantitativo dell'esistenza umana, a discapito dell'aspetto qualitativo.

• Overdose tecnologica

Per quanto la tecnologia possa offrire indubie comodità in vari ambiti del quotidiano, è pericoloso cavalcare il periodo contingente per un suo potenziamento indiscriminato. L'evoluzione tecnologica non può essere associata all'evoluzione dell'individuo e della società; in diversi casi può compromettere infatti le normali capacità cognitive e la regolazione emotiva. **La tendenza attuale è di porre l'uomo al servizio della tecnologia**, non viceversa. Non tutto ciò che *può* essere fatto, *deve* per forza essere fatto.

• Sviluppo e crescita dei minori compromessi

Allarma il **drammatico e brutale accantonamento delle pratiche a tutela dello sviluppo dei bambini**. Scelte e strutturazioni di percorsi validate nel corso di anni ed anni di ricerca psicopedagogica, vengono dismessi e sostituiti da sconfortanti soluzioni posticce, sotto l'egida di comunicati "scientifici" come quello dell'OMS che suggerisce l'utilità dei videogiochi per far trascorrere il tempo ai più piccoli (la stessa OMS che, negli ultimi vent'anni, ha invitato noi operatori della cura a creare e realizzare progetti per un uso consapevole della rete internet al fine di prevenirne la dipendenza e l'abuso) o da idee di rientro inaccettabili come l'uso di braccialetti elettronici per il distanziamento o, ancora peggio, soluzioni a lungo termine di video-educazione.

2. I pericoli di una comunicazione contraddittoria e fondata sulla paura

Riguardo alla comunicazione ufficiale sui mezzi di maggiore diffusione – come televisione, testate giornalistiche, radio e social network – mettiamo qui in luce gli elementi macroscopici che hanno condotto la popolazione a maturare uno stato di ansia generalizzata e terrore, con le conseguenze – unite alla preoccupazione per il proprio lavoro e ad altri fattori di disagio – sopra esposte.

- Enfasi sui **valori assoluti e numeri aumentati sui giornali**, senza contestualizzazione e senza dimostrazione della loro veridicità, specie riguardo al numero di contagi e morti attribuibili al virus ma non comprovati come tali.
- Medici e virologi hanno comunicato in maniera **allarmante e con dati pilota non sempre attendibili**, senza alcuna sensibilità sul versante psicologico, e senza precisare il valore ipotetico delle affermazioni, date le incertezze scientifiche in merito.
- **La comunicazione non è stata sobria né chiara**, assumendo spesso connotazioni più

simili a quelle di un salotto televisivo o, sul versante opposto, veicolando un'idea di scienza dogmatica e riduzionista, ben lontana dalla complessità degli elementi in gioco.

- Il metodo di ricerca scientifico presentato è un **decadente scientismo**, attraverso il quale viene imposto all'opinione pubblica la mitologica idea di scienza in grado di offrire soluzioni matematiche e risposte a tutto, piuttosto che riconoscerne con onestà intellettuale i reali limiti e le incertezze.
- La comunicazione ufficiale non ha responsabilizzato i cittadini ma ha utilizzato come **mezzo di controllo comportamentale la paura** (contagi, sanzioni, minacce di prolungamento del periodo di emergenza).

I danni si sono evidenziati in modo pandemico e **si evidenzieranno ulteriormente a breve e a lungo periodo**. L'ansia generalizzata, infatti, produce effetti a lungo termine che possono evolvere in disturbo post traumatico da stress o sintomi depressivi, burn out, disturbi ossessivo compulsivi, disturbi antisociali, come sopra esposto, unitamente a problemi alimentari, disturbi del sonno, problemi psichiatrici. Tutto questo, sommato alla preoccupazione per il futuro, può sviluppare ulteriori effetti non prevedibili.

3. Preoccupazione sulle conseguenze di una ripresa non sistemicamente ragionata

La natura umana è intrinsecamente relazionale e il nostro cervello si sviluppa solo grazie a relazioni di una certa natura. Le relazioni familiari quanto quelle sociali, per potersi strutturare ed evolvere, hanno bisogno di potersi appoggiare continuamente ad una presenza fisica e di poter essere vissute con fiducia, e non con sospetto o paura. Ogni surrogato tecnologico in tal senso, sarà sempre deficitario.

Instillare nelle persone, e ancora di più nei bambini, il timore di un "nemico invisibile"

di cui il prossimo può essere portatore, equivale ad impoverire od annichilire ogni possibilità di crescita, scambio, arricchimento; equivale in sostanza a cancellare ogni possibilità di vita intensa e felice.

Soluzioni economiche per famiglie e lavoratori disattese o concretizzate in modo non conforme rispetto alle promesse fatte, **fomentano i timori, il disagio e l'ansia legata alla propria sopravvivenza**, un'ansia attanagliante già drammaticamente presente e pervasiva nella vita di molte persone. Il senso di impotenza in merito aggrava la già precaria situazione psicologica. Il tasso di suicidi rischia di aumentare esponenzialmente, generando problemi alla salute pubblica non certo inferiori a quelle legate a un virus.

Proposte e richieste

1. Ripristinare una comunicazione realmente democratica e pluralistica, libera e di confronto.

Il disagio psichico indotto dal radicale sovvertimento degli stili di vita delle persone è variegato ed assume contorni psicopatologici diversi, ma sempre accomunati da drammaticità di esordio e gravità clinica.

Il primum movens di tutte le situazioni psicopatologiche manifestatesi è rappresentato dal **binomio perdita di speranza/paura**: se la comunicazione reitera incessantemente e monocraticamente contenuti terrorizzanti, stigmatizzando punti di non ritorno reali o fantasmatici, in automatico si generano tali vissuti che fungono da trigger per **evoluzioni patologiche e psicosociali gravissime**.

Il ripristino di una comunicazione realmente pluralistica, dove le voci fuori da quello che appare un coro autorizzato (spesso anche molto differente da quello di cori autorizzati di altri paesi), **darebbe la possibilità di poter confrontare differenti ipotesi di realtà, differenti visioni future, e differenti sviluppi di**

vita possibili per fronteggiare scenari profetizzati come apocalittici ed inevitabili.

Allo stato attuale l'espressione di un'opinione non accettata dal *mainstream* non appare praticabile senza ritorsioni, minacce o pubbliche **gogne mediatiche**: una voce dissonante viene inevitabilmente bollata come *fake news* o complottismo, immediatamente aggredita e processata non attraverso seri e più che leciti dibattiti ma con ostracismo radicale a priori dal sistema mediatico, negando ogni forma di dubbio o di pensiero alternativo, a costo della menzogna o della delegittimazione personale. Si tratta propriamente di una **devianza comunicativa** che sta raggiungendo livelli estremamente pericolosi.

In un sistema democratico e garantito da una Costituzione tra le più belle del mondo, **nessuno dovrebbe imporre come e dove attingere le informazioni**, trattando di fatto il destinatario come un infante ingenuo e non in grado di intendere e di discernere. La risultante è un'informazione monocolora, che spinge sui pedali dell'uniformità di pensiero attraverso la paura, defraudando di fatto la ricchezza e l'evoluzione della cultura, e atrofizzando la libera ricerca ed espressione di sé.

Rivendichiamo pertanto il diritto di ogni cittadino a poter ascoltare le differenti opinioni in gioco per poterle approfondire, se lo reputa opportuno, nei modi e dalle fonti che reputa più affidabili, per trarre le sue ragionate conclusioni. Rivendichiamo inoltre il suo legittimo diritto a diffondere le sue opinioni con serenità.

2. Promuovere una cultura della salute

Secondo i dati provenienti da più fonti mediche, il decorso della malattia portata dal Covid-19 è blando, ovvero presenta sintomi lievi. Le persone decedute avevano in essere altre patologie. Le persone sane corrispondono infatti a quell'ampia percentuale di

persone che ha contratto il virus ma che ha riscontrato sintomi leggeri o che addirittura non si è accorta di nulla, costruendo presto gli anticorpi necessari.

Ormai è noto in qualsiasi ambito scientifico del settore che **condurre uno stile di vita più sano irrobustisce e forgia il sistema immunitario**. Mangiare sano, fare movimento, conoscere e gestire lo stress, non fumare né assumere sostanze tossiche, dovrebbe rappresentare un impegno per ognuno di noi, ed i mezzi di comunicazione dovrebbero trasmettere informazioni a tal riguardo senza posa. Appare dunque desolante e dal sapore medievale osservare il faro dell'attenzione pubblica quasi esclusivamente orientato verso la patogenesi piuttosto che sulla salutogenesi.

L'importanza di uno stile di vita sano che tocchi in modo sistemico i fattori che rendono resiliente l'organismo e rinforzano il sistema immunitario dovrebbe diventare parte di una **società pronta ad affrontare le sfide complesse sotto ogni punto di vista, in primis quello della salute**. Una comunicazione mediatica in tal senso risolverebbe al contempo diverse criticità:

- solleciterebbe le persone a riappropriarsi della **responsabilità** sulla propria salute, piuttosto che sentirla sotto minaccia dei comportamenti altrui;
- aumenterebbe il **senso di fiducia e speranza** nelle proprie possibilità, piuttosto che delegare ad altri ogni scelta vitale;
- **diminuirebbe il timore** e la vulnerabilità rispetto agli eventi patogeni, riducendo di fatto le conseguenze dell'effetto nocebo;
- **restituirebbe la dignità all'essere umano** fornendo indicazioni di rilievo per il suo benessere;
- **alleggerirebbe il sistema sanitario nazionale** ed i professionisti della cura, oltre a migliorare il clima di rispetto e fiducia tra i cittadini e gli enti medesimi.

3. Evitare l'innesco e la crescita di ulteriori forme di discriminazione

La comunicazione mediatica sul COVID-19 ha alimentato paure esagerate ed irrazionali. Sono state discriminate o attaccate persone senza mascherina che passeggiavano per strade deserte, operatori sanitari, piccoli imprenditori e autonomi disperati che manifestavano pacificamente rispettando le distanze.

Nuovamente, occorrerebbe scoraggiare tali condotte **sollecitando la cooperazione costruttiva e diffondendo buone pratiche**, case histories ed esempi concreti dove in primo luogo possa emergere il valore della libertà personale e non lesiva, l'aiuto reciproco e la sinergia tra i governanti e la popolazione.

4. Riconoscere pubblicamente gli errori commessi

Fermo restando che nessun vertice politico e medico fosse pronto per un'emergenza del genere, sono stati fatti degli errori. Questo ha generato sfiducia e sconforto a livello di *sentiment* popolare. L'**autorevolezza** tuttavia non si ottiene non sbagliando mai, ma **ammettendo e facendo ammenda sui propri errori**, per ripartire in maniera più consapevole e ragionata.

Alcuni eventi che hanno generato fermento generale – come il caso di un TSO a un ragazzo che esprimeva il suo dissenso pacificamente o la derisione da parte di personaggi pubblici verso le proposte provenienti da specialisti difforni all'opinione ufficiale – sono fatti gravissimi e sotto gli occhi di tutti, ed un'ammissione di errore in tal senso non è solo moralmente corretta, ma è **necessaria per il ripristino della credibilità di chi ha permesso tutto questo**.

5. Stimolare il confronto tra studiosi e specialisti ufficiali e studiosi e specialisti indipendenti

Ciò che maggiormente è saltato all'occhio è l'**enorme divario** tra le comunicazioni ufficiali ed unidirezionali enfatizzate nel *mainstream*, e quella di altri professionisti nelle medesime aree provenienti da fonti indipendenti. Il ruolo dei social network, quando non ha spregevolmente alterato o oscurato taluni contributi, ha ben messo in luce tali discrepanze, **fomentando acredine e – nuovamente – sfiducia e paura.**

Una visione con maggiore coscienza di realtà la si osserva quando questa tende ad unire e non a dividere, o comunque ad incentivare il dialogo costruttivo di tutte le voci del coro. Questa è forse una delle più grandi sfide alla quale tutti siamo chiamati.

6. Ripristino dei diritti civili

Il diritto civile non riguarda solo la giurisdizione, ma rappresenta a tutti gli effetti un prerequisito indissolubile per il mantenimento dell'equilibrio psichico e comportamentale. Durante il lockdown si sono paventati diversi obblighi ed imposizioni:

- quello che mette a rischio **la libertà di scelta delle cure e delle soluzioni mediche** (primariamente vaccinali) come condizione/minaccia per un ripristino della normalità;
- quello **di tecnologie potenziate come soluzione alternativa** alle solite interazioni sociali;
- quello dell'**adozione di presidi sanitari** per tutti (mascherine e guanti) che, oltre a non essere di chiara efficacia per evitare il contagio del virus, causano problemi respiratori e alcalosi;
- quello dell'**isolamento**, del **controllo** (attraverso forze di polizia o strumenti tecnologici) e dell'**uniformità di pensiero** come già delinquenti sopra.

Rivendichiamo la necessità di riportare al centro l'idea del cittadino come essere vivente con qualità e necessità fisiche, psichiche e spirituali, innalzandolo dal livello di mero consumatore in cui è decaduto. Riven-

dichiamo inoltre il suo diritto alla libertà di pensiero, di espressione e di scelta di cura.

Tali libertà sono garantite dalle fondamenta della Costituzione, e non sono solo diritti inalienabili dei cittadini ma rappresentano il necessario terreno per il mantenimento di una salute psico-fisica individuale e sociale.

Conclusione: la centralità della salute mentale come bene irrinunciabile dell'individuo

Nel contesto del drammatico stravolgimento nelle modalità del rapportarsi sociale, affettivo e lavorativo, emerge una marcata superficialità del livello di attenzione che è stato posto – da parte delle autorità e dei vari team di esperti arruolati per l'occasione – sulle drammatiche conseguenze in termini di disagio psichico globale.

Appare incomprensibile a livello logico vedere applicato in modo esasperato il principio di precauzione sanitaria per prevenire i possibili effetti di un virus, e osservare la quasi negazione di tale principio per altri aspetti della salute, **come se i danni provocati da un virus fossero più rilevanti di quelli che riguardano l'equilibrio psichico** e gli altri aspetti citati nel Comunicato.

Appare bizzarro che nel momento in cui si profetizzano riprese ed accensioni assolutamente non prevedibili sotto il profilo medico ed epidemiologico, non sia stato posto tra i foci attentivi dell'azione **un progetto serio e valido per la tutela della salute mentale e per il corretto sviluppo personalogico dei minori.**

La realtà è stata stravolta, e dalla clinica emergono già allo stato attuale incrementi drammatici dei principali indicatori psicopatogenetici, come sopra esposto.

Dubitiamo che sia necessario ricorrere alla fenomenologia per comprendere quali eventi critici possano generare dal senso di depriva-

zione dello spazio, percepito come inaccessibile e irrimediabilmente perduto, e dal senso di deprivazione del tempo, vissuto in un presente fisso e cristallizzato, dove **il futuro è esso stesso chiuso da una cortina impene-trabile** costituita da angoscia e senso di perdita.

Appare stupefacente appellarsi paternalmente al senso di responsabilità dell'individuo quando lo si spinge di fatto – isolandolo socialmente ed affettivamente, abbandonandolo in molti casi anche economicamente, privandolo della possibilità di sostenere i propri cari e senza visione del futuro – verso gravi scompensi psicopatologici.

Le **conseguenze psicopatologiche** (derivabili in maniera precisa e scientifica, non semplicemente prevedibili o profetiche) sono drammatiche, ma per di più si accompagnano ad eventi tragici dal punto di vista socio-familiare: sono qui presenti infatti tutte le principali motivazioni che possono facilmente condurre a eventi drammatici quali suicidi ed omicidi.

Oltre a ciò, le **interferenze sullo sviluppo personalogico dei bambini** è brutalmente inficiato dall'impossibilità di relazionarsi con i coetanei, di esperire la realtà liberamente, dovendosi in molti casi confrontare con genitori disperati e spaesati e non in grado di supportarli affettivamente, né di spiegare loro lo scorrimento di una realtà che essi stessi non comprendono.

In questo periodo, durante la quotidiana esposizione della giornata da parte della Protezione Civile e del *team* di esperti, abbiamo avuto modo di ascoltare le parole di "esperti" che spiegavano come i bambini non avranno problemi: se i genitori saranno sereni, lo saranno anche i bambini. Crediamo che in questa frase sia racchiuso in perfetta sintesi tutto il livello di superficialità e di disattenzione alla tutela della salute mentale.

Sarà fondamentale porre nuovamente al centro dell'attenzione un particolare che, in maniera stravagante, sembra sia stato curiosamente omesso: **l'essere umano, con i suoi bisogni fondamentali, con la sua forza, ma anche con la sua sofferenza e vulnerabilità.** Un tale essere vivente viene evocato quale fantasma ogni qualvolta ci si dimentica di considerarlo uomo in quanto tale, e non solo pedina economica e politica da manovrare.

Di fatto, allo stato attuale ci sono tutti i presupposti per poter individuare gli elementi in gioco di una forte manipolazione psicologica delle masse da parte di una visione, un pensiero e un approccio alla vita dominante che cerca di imporsi come unico e indiscutibile, di caratteristica indubbiamente settaria.

Noi specialisti della salute psichica, in **unione** e costante confronto con tutte le figure professionali che lavorano quotidianamente per il benessere delle persone e della società, ci impegneremo a sostenere tutti quei **comportamenti virtuosi in grado di favorire il maggior benessere psico-fisico**, e ci impegneremo a promuovere **la bellezza e la ricchezza del libero pensiero.**

* Il presente Comunicato si dichiara in accordo e sinergia con il Comunicato AMPAS dei Medici di Segnale (21/04/2020), con la mozione assembleare sulla salute pubblica del Comitato Rodotà (05/2020) e con il Manifesto del Patto per la Libertà di Espressione promosso da Byoblu (04/2020).

<https://www.comunicatopsi.org>