



Trascurare in coppia

Come già introdotto negli articoli precedenti, appare chiaro dal mio osservatorio professionale che rappresentarsi l'alta frequenza delle situazioni di crisi delle relazioni come un improvviso quanto stupefacente "malfunzionamento" degli individui dentro il sistema-coppia non ci aiuta a comprendere alcuni meccanismi ricorrenti che invece appartengono in tutta evidenza al piano storico-sociale. Questo non significa certo che, se le coppie *scoppiano*, è tutta "colpa" della società e che gli individui non c'entrano niente (tutt'altro, gli individui fanno come sempre la loro parte in commedia interpretando perfettamente il ruolo a loro assegnato), ma significa che per capire cosa accade dobbiamo interrogare la storia e i suoi rapidi e recentissimi mutamenti, dentro i quali ognuno si muove con la propria personalità.

Prendiamo il frequentissimo caso della progressiva **trascuratezza** tra i membri della coppia e/o della trascuratezza dei singoli individui con se stessi nel prosieguo di una relazione, fatto questo all'origine di molti disappunti e conflittualità delle coppie contemporanee. Ci si trascura e ci si lascia andare fisicamente e contemporaneamente si diventa progressivamente meno attenti ai bisogni dell'altro come parte dei propri, sia riguardo agli aspetti fisici che emotivi e affettivi, sia rispetto alla sessualità. Ci si ritrova sempre più soli e distanti dall'altra/o senza capire come questo sia avvenuto, anche nel

volgere di poco tempo.

I **sistemi motivazionali** che reggono le fortune e le sfortune delle coppie sono intimamente legati al concetto di “cura” sia riguardo all’altro come oggetto di attenzioni accudenti fisiche ed emotive, sia riguardo al prendersi cura del piacere, proprio ed altrui, relativamente alla sessualità. **Accudimento** e **sessualità** sono due pilastri motivazionali che, qualora funzionanti, accompagnano le coppie di lungo corso e, viceversa, crollano nelle coppie che si insabbiano strada facendo.

Ma cosa è cambiato sul piano storico-sociale riguardo l’idea del “prendersi cura” nella coppia in modo tale da disorientare in maniera così drammatica le ultime generazioni di coppie?

È cambiato tantissimo, ma forse l’aspetto più spaesante riguarda il senso di **responsabilità** che gli individui sentono di assumere nei confronti del proprio partner.

Tutti noi proveniamo da famiglie nelle quali, quasi sempre, tale responsabilità dei singoli membri era fortemente mediata da vincoli e codici sociali ben precisi, sottolineati da precise ritualità e anche da vincoli giuridici. La/il coniuge doveva prendersi cura dell’altro/a a prescindere da innumerevoli aspetti più o meno gradevoli del/la proprio/a partner. Era un impegno per la vita, stop. Ci si turava il naso (non solo metaforicamente) e si andava avanti.

Oggi questa responsabilità si è fortemente diluita ed è sempre più diventata “negoziale”, ovvero, il vincolo di responsabilità reciproca è valido *fino a prova contraria*, fino a quando tornano i conti. Ma questi conti attengono il più delle volte a valutazioni dell’individuo e dei suoi criteri di soddisfazione e di felicità.

La coppia, questa strana creatura, è però croce e delizia. È sia fonte di massima gioia e riconoscimento che fonte di massima frustrazione e negazione. Si crea perciò un gigantesco

conflitto tra criteri di valutazione, vecchi e nuovi, come due software che entrano in conflitto sullo stesso sistema operativo: da un lato il criterio di responsabilità reciproca misurato alla maniera di qualche generazione fa (e sempre presente in noi) secondo vincoli eterni, glissava sugli aspetti frustranti e neganti (erano le donne soprattutto che sopportavano in silenzio) decentrando la coppia a favore della famiglia e i figli; dall'altro lato, il criterio di responsabilità reciproca, misurato alla maniera odierna, sul proprio tornaconto individuale in termini di felicità, fa saltare in ogni momento tutti i conti e crea perciò disorientamento e confusione.

Come detto già altrove, non sono affatto un nostalgico. Oggi diamo, giustamente a parer mio, maggiore attenzione al benessere degli individui anche laddove s'ingaggiano in progettualità di coppia e famiglia, ma perdiamo di vista l'aspetto di "trascendenza" (lo dico in senso laico), cioè di decentramento che tale ingaggio comporta laddove la coppia, per sua specificità, punta a diventare famiglia e luogo di progettualità.

Le coppie contemporanee fanno ancora molta fatica a integrare gli aspetti della cura di sé e dell'altro con gli aspetti di decentramento legati alla dimensione trascendente dell'essere un'entità plurale.



Insonnia

Non riesco a dormire stanotte. Sto pensando a te, che non mi pensi. Bel pensare. Dovrei concentrarmi su qualcos'altro, scacciarti dalla mia mente per il tempo necessario ad acchiappare un sogno. Ma dove si prendono i sogni? Forse i sogni li abbiamo dentro, e in questo momento il mio sei tu. Eccoti di nuovo, non va bene. Cambiamo domanda... dove si prende sonno? C'è un posto fisico, un mercato, un luogo in cui si incontrano la domanda e l'offerta di sonno?

Mi tuonano in mente le parole di quel prof così pieno di sé e così vuoto dentro "In concorrenza perfetta, nella teoria economica tradizionale, i mercati sono perfetti, quindi esiste un mercato per ogni bene."

Probabilmente l'amore è un mercato imperfetto, deve essere così, non trovando quasi mai la corrispondenza.

Ma perché penso sempre all'economia poi? O all'amore o all'economia, sarà perché li studio entrambi all'università e ancora mi sfuggono.

A proposito, domani ho lezione alle 8.00. Devo svegliarmi presto! Ma che stupida, non mi devo svegliare se non mi addormento, no? Forse mi conviene restare sveglia, con gli occhi aperti a fissare il soffitto, e le luci che vengono da fuori e che si infilano nelle fessure. Per quanto possa chiudere le finestre, il buio non è mai nero.

Non si può impedire alle luci di entrare. Questo dovrebbe dirmi qualcosa, ma non sono particolarmente positiva da lanciarmi in metafore, la mia stanza non è la mia vita. So bene che la vita può completamente spegnersi. Mi sta venendo in mente proprio ora un esempio concreto di come. Speravo di essermi dimenticata, ma è marzo come lo era allora, è notte come lo era allora, sto fissando il soffitto come allora e soprattutto la mia finestra filtra la luce come allora. Solo che quelle luci erano sirene di ambulanze, e io ero in una camera sterile in un ospedale. Ci sarà tempo di raccontare come e perché ero dentro una camera sterile, per ora è

sufficiente dire cos'è, perché per fortuna non troppe persone ci sono entrate (e per sfortuna alcune nemmeno ci sono uscite). In pratica si tratta di una camera più asettica possibile, dove chi entra deve disinfettarsi bene le mani, indossare guanti, cuffie, mascherina, para scarpe e camice. Ovviamente non ci entra quasi nessuno, se non infermieri e medici del reparto trapianti. E i tuoi familiari, solo negli orari prestabiliti.

Ovvio che la mia compagnia in quei mesi era la solitudine, e pur non apprezzandola, me la dovevo fare andare bene. A volte mi capitava, e mi capita tutt'ora, di litigare perfino con me stessa, quindi la solitudine non significava tranquillità. Ma quella notte, non erano i miei pensieri a tenermi sveglia. Dalla camera accanto provenivano rumori cupi, lamenti. C'era un gran movimento di personale, un via vai poco conosciuto dai corridoi del reparto. Io sapevo a chi appartenesse quella voce che pian piano diventava un urlo, sapevo che pur trattandosi di una persona più vecchia di me condivideva con me un piano terapeutico simile, essendo entrambi in quel luogo dimenticato da quel Dio eventuale così smemorato. Sapevo anche che stava per morire. Gli infermieri quella notte passarono spesso nella mia stanza, con la scusa di controllarmi ora la pressione, ora la febbre.

Ma io stavo benissimo, fisicamente.

Dentro invece sapevo che qualcosa si era rotto. Avevo capito che la vita non era una stanza, che nel buio si fa fatica a oscurare. Nella vita a volte succede che si spengano tutte le luci. Che siano interruttori, fessure delle persiane, fiammelle di ceri in chiesa, chi decide di tenerle accese? In termini pratici, perché a spegnersi è stato lui e non io? Non avevo risposte allora, solo la paura. Ora non ho né le prime, e nemmeno la seconda, per fortuna. Mi rimane un forte senso di non-senso. Forse ciò che mi può restituire un significato, riparare ciò che si è spezzato, è quello che mi tiene sveglia stanotte. Chissà se mi pensi.



NEET e Hikikomori, il ritiro sociale come forma del disagio giovanile

Ogni epoca storica ha la sua narrazione e la sua cifra emotiva che la rende riconoscibile e che è l'esito di molte trasformazioni sociali. Negli anni '60 e '70, la società del benessere e dei consumi, della comunicazione di massa e della *coltivazione televisiva*, nata dall'ultimo dopoguerra, produsse il clima culturale ed emotivo della ribellione giovanile dall'oppressività, il mito della liberazione e della ricerca di sé e del mondo. Questa narrazione "romantica" estroversa caratterizzò intere generazioni che ben presto, però, l'abbandonarono di lì a pochissimi anni per rientrare nei ranghi, come se nulla fosse successo.

La cifra emotiva dei nostri giorni inclusa nelle prevalenti narrazioni a carico delle ultime generazioni ha un sapore molto diverso ed è quella descritta dal profetico libro "*L'epoca della passioni tristi*" di Benasayag e Smith del 2004, nel quale gli autori riescono in maniera lucida a comprendere lo stretto nesso realizzatosi tra le trasformazioni sociali e le nuove forme del disagio giovanile e infantile, caratterizzato da un tono particolarmente pessimistico e

passivo-rinunciatario.

Dopo alcuni anni da quel libro, tutto sembra essersi sviluppato esattamente in quella direzione, con l'aggiunta che le rapidissime trasformazioni tecnologiche e sociali hanno potuto fornire a questa enorme tentazione verso l'auto-esclusione dal mondo un supporto, una sorta di arredo completo per potersi sentire comodi anche in una cella.

Veniamo dunque alle strane parole del titolo di questo articolo: NEET e Hikikomori.

- - **NEET** è un acronimo che proviene dal mondo della statistica e della demografia sociale e significa *Not (engaged) in Education, Employment or Training*, cioè ragazze e ragazzi dai 16 ai 35 anni che non studiano, non lavorano e non sembrano granché interessate/i a fare nulla. In Italia si stima che circa un terzo della fascia giovanile lo sia. Qui trovate un approfondimento:

<http://www.psicologoarelio.it/154-2/>.

- - **Hikikomori** (termine giapponese che significa "stare in disparte") è un disagio psicologico-sociale rilevato in Giappone alcuni anni fa dove ha una grande diffusione tra le giovani generazioni (si stima circa 500.000) e che si sta rapidamente diffondendo anche in Occidente e, non a caso, particolarmente in Italia dove si stimano già circa 100.000 casi. Si tratta in sostanza di un'autoreclusione volontaria e prolungata, una sorta di seppellimento nella propria stanza dalla quale non si esce più. Qui ulteriori informazioni. <http://www.hikikomoriitalia.it/>.

I due fenomeni, pur essendo estremamente differenti in qualità e quantità, hanno in comune lo stesso movimento: il ritiro dalla scena (sociale), e probabilmente l'uno è il serbatoio dell'altro.

Queste/i giovani sembrano dire: se non posso combattere – cambiare le regole, ribellarmi, competere, difendermi – o fuggire altrove (perché non c'è un altrove), perché il mondo mi chiede troppo o è una fonte costante di frustrazioni, riduco drasticamente la mia presenza nel mondo, utilizzo il *mimetismo* come forma di fuga passiva, diminuisco radicalmente le tracce che lascio intorno a me e mi rendo evanescente, mi rifugio nella mia *comfort zone*, che nel caso dei NEET è la famiglia come unica fonte di sostentamento, nel caso degli Hikikomori è la cripta della mia stanza dalla quale continuo a interagire col mondo in forma incorporea e virtuale.

La narrazione e la cifra emotiva a essa connessa parlano di un'impossibilità di esprimere alcuna forma di protesta in quanto ogni possibile dissenso è disinnescato alla fonte dal momento che non esiste più alcuna società manifestatamente oppressiva, non esiste più un mondo adulto persecutorio dal quale distinguersi ed emanciparsi, no, esiste solo l'immane fatica di catapultarsi in gruppaltà anonime (scuola, lavoro) vissute come estranee, frustranti ed ostili.

NEET e Hikikomori ci raccontano una storia sulla nostra contemporaneità per la quale essere rinunciatari/e non è una scelta, ma una condizione di questo presente.



Levami quel peso dal cuore

Chi sono?

Vedevo opportunità all'orizzonte, là dove il cielo si confonde con il mare e non si distinguono più i colori. Le vedevo come si scorgono i profili delle navi, e come una bambina le indicavo con il dito dalla spiaggia. Ero forse una bambina davvero, a 16 anni e una manciata di idee in testa. Ora nemmeno le ricordo, quelle idee. Mi ricordo però perfettamente il giorno in cui le opportunità sparirono dalla mia visuale, prima timidamente, poi di colpo. Mi dissero che avevo un tumore con lo stesso tono con cui si annunciano le previsioni del tempo. "Domani sono previste ampie schiarite in tutto il nord-ovest, ma tra quindici giorni al massimo perderai tutti i capelli." Fu allora che compresi che ogni cosa sarebbe cambiata, senza cambiare per nulla.

Mi spiego: i miei compagni di scuola, i miei parenti, i libri da studiare e i muri di casa sarebbero stati sempre gli stessi, ma ero io a vederli ogni giorno un po' diversi. I giorni poi, si somigliano tutti, cambiano i numeri, cambiano i nomi: lunedì, martedì, venerdì ... ma hanno tutti la stessa cadenza sorda, si ripetono e si ripetono ancora. Io anche cambiavo e restavo sempre la stessa, mi confondevo come cielo e mare al tramonto. E nelle stesse acque dove vedevo le opportunità ora scorgevo minacce.

Molte volte ho creduto di non vedere più l'alba, e gli orizzonti nitidi dei giorni di sole.

Ho imparato però che forse non dovevo guardare così lontano, ma coniugare tutti i verbi al presente. Me lo ha imposto una malattia che prevede cicli di cura lunghi e dolorosi e controlli serrati, dove la parola "guarire" compare solo dopo 5 anni.

Ma non voglio parlare di questo, o sì, anche. Ma parlare di cancro in questo modo, raccontando per filo e per segno la propria battaglia, non è poi difficile, e a me le cose facili

non piacciono.

Per quanto le storie di "cancer survivors" siano bellissime, si somigliano sempre un po' tutte.

E nemmeno io sono così speciale. Ora che sono in remissione da un bel po'- senza contare troppo gli anni e voler fare bilanci- vivo la mia vita da ventunenne che studia e ha qualche sogno nel cassetto, dove ogni tanto dovrebbe fare un po' d'ordine. Insomma, normale.

Eppure sono certa che qualcosa da dire ce l'abbia. Qualcosa di bello, o di interessante, o anche semplicemente di vero. Un messaggio di speranza, uno scorcio di vita quotidiana, un po' di me e un po' degli altri. Un po' di riflessioni, un po' di spensieratezza.

Tutti abbiamo bisogno di leggerezza nella vita. Io lo sostengo da sempre, da quando in una radiografia ho scoperto un bel malloppo di 15 cm, che opprimeva il petto.

Da allora, ho fatto di tutto per levarmi quel peso dal cuore. Ma sono certa che ciascuno abbia i propri fardelli. Io sono riuscita a liberarmi del mio, e non era per nulla scontato. Magari, pian piano, vi racconto come.



Reali e immaginari

Secondo il premio Nobel per l'economia Douglass North, tutti gli elementi che costituiscono il mondo in cui viviamo sono il frutto dei nostri pensieri, e non esistono fuori di noi. Così pare che il reale sia solo il risultato dell'immaginario, e che quindi esistano molti reali, uno per ogni mente che lo ha concepito. Oppure, al contrario, non ne esista alcuno. Se ciò è vero, si spiega la difficoltà che abbiamo nell'instaurare rapporti, nel capire il prossimo, nel dialogare.

Siamo tutti isole, immersi in un mare di pensieri, a volte calmi, spesso in tempesta. Le nostre aspettative non sono concrete, e affannosamente cerchiamo di realizzarle. Forse non le realizzeremo mai.

Ci alziamo al mattino con l'idea di quello che dovremo fare, di come dovremo comportarci fino al momento in cui la testa tornerà a toccare il cuscino. Momento in cui magari tireremo le somme della giornata trascorsa, chiedendoci se è valsa la pena di smettere di sognare il reale e cercare di realizzarlo davvero. Perché il reale immaginato da noi si scontra con quelli ideati dagli altri, e così nella vita di tutti i giorni assistiamo alla buffa danza degli intenti, ballo lento e incerto in cui bisogna essere bravi a non pestarsi i piedi l'un l'altro mentre ci si guarda negli occhi.

Pensando a me come a un'isola, ho stilato un elenco di tutti i miei tentativi, falliti e andati in porto, di costruire ponti con gli altri. Ho scoperto di avere una lista molto lunga.

Comunicare è sempre stato il mio cruccio, una necessità, a volte anche abilità o danno. Ma ho sempre cercato di non chiudermi in me stessa, anche quando sentivo che gli altri non erano sulla mia stessa lunghezza d'onda. Poche volte non mi è riuscito.

Ad esempio, durante la chemioterapia ho avuto accanto poche persone. Non è stata una mia scelta, forse nemmeno loro. È capitato semplicemente di non avere nessuno con il quale condividere davvero quell'estremo dolore. O forse non ho mai

voluto comunicarlo. Magari rabbia, tristezza, paura sì, ma mai il dolore. Non è tanto la nausea, la febbre, le fitte alle ossa e l'insonnia. Ma è senso di derealizzazione che ti colpisce mentre stai guardando la tv, parlando al telefono, mangiando quel poco che non ti sembra sappia di plastica. È in quei momenti che capisci di vivere in un'altra dimensione, ti stupisci della forma e del bordo delle cose che ti appaiono sfuggenti, come la vita che ti ruota vorticosamente intorno. I tuoi amici, i tuoi compagni di classe, i professori, i medici e gli infermieri, che importa: tutti uguali e tutti ugualmente distanti. Ciascuno immerso nei propri pensieri, con progetti e desideri.

Io immersa nel nulla di quel periodo, con una vaga idea del presente, chemioterapia, radioterapia, trapianto, ma mai più in là del nome di tutto questo, come se davvero non mi interessasse.

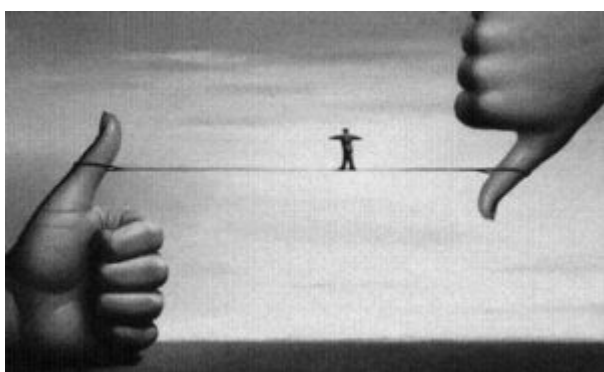
Tutto mi appariva strano, e soprattutto mi sentivo completamente vuota e stranita. Gli altri non credo che comprendessero il mio stato, aspettavano semplicemente che finisse il momento, giorno, settimana no. Chissà come vedevano la mia condizione, sicuramente in modo diverso da me. Mi sono poi informata sui miei sintomi e ho scoperto che la derealizzazione in oncologia è piuttosto frequente, associata all'effetto di alcuni farmaci chemioterapici.

Ripensandoci ora, non credo che quella sensazione fosse così negativa. Mi ha permesso di evadere dai problemi, di rimpicciolire tutto il male che provavo. Ovviamente eliminarlo completamente non era possibile: anche uno spillo, pur essendo sottile e minuto, quando punge fa male. Ma sono stata brava a tenerlo a bada, a cercare altrove un motivo per sorridere. Fuori dalla realtà come immagino potessero realizzarla gli altri: una ragazzina malata e senza capelli.

Ho imparato a vederla in modo diverso, ammettendo che quella versione di me non mi piaceva, non mi rappresentava. Forse sì, ho immaginato qualcosa che non c'era, come non fare caso al fatto di essere calva. Ma se il pensiero di North è corretto, se il reale è solo il risultato dell'immaginario,

non esiste un unico modo per guardare la realtà. Senza scomodare i premi Nobel, basta accorgersi della diversa consapevolezza con cui ognuno affronta i problemi. Un giorno una signora che condivideva con me la stanza di ospedale mi disse: "Valeria, non affezionarti ai capelli, affezionati alla vita!".

E così ho fatto.



Un disperato bisogno di certezze

In questo periodo nel quale siamo stati tutti inseguiti da un clima politico-sociale violento e disumano (si pensi ai profughi della Diciotti), ci si domanda legittimamente come si possa giungere in larga parte dell'opinione pubblica a ignorare la violenza e la morte di persone in funzione della protezione dei confini nazionali.

Questa domanda trova articolata risposta in due articoli scientifici che, forse non casualmente, mi sono comparsi sotto gli occhi in questi ultimi giorni.

Il primo articolo, del centro di ricerche sociali IPSOS *l'Italia è la nazione con la percezione più distorta della realtà*

(<https://www.ipsos.com/ipsos-mori/en-uk/people-italy-and-us-are-most-wrong-key-facts-about-their-society>) nel quale appare evidente come la nostra nazione, più di altre, ha una dispercezione dei fenomeni interni che alimenta un allarme del tutto esagerato. Di particolare interesse il dato che riguarda la percezione dell'immigrazione nel nostro paese, davvero fuori misura rispetto al dato reale.

Il secondo articolo, in realtà un saggio scientifico, di tre ricercatori americani, *I differenti pregiudizi sulle negatività sono alla base delle variazioni nell'ideologia politica* (John R. Hibbing, Kevin B. Smith, John R. Alford, Behavioral and Brain Sciences, Volume 37, Issue 3 June 2014, pp. 297-307

–
[https://www.cambridge.org/core/journals/behavioral-and-brain-sciences/article/differences-in-negativity-bias-underlie-variations-in-political-](https://www.cambridge.org/core/journals/behavioral-and-brain-sciences/article/differences-in-negativity-bias-underlie-variations-in-political-ideology/72A29464D2FD037B03F7485616929560/core-reader)

[ideology/72A29464D2FD037B03F7485616929560/core-reader](https://www.cambridge.org/core/journals/behavioral-and-brain-sciences/article/differences-in-negativity-bias-underlie-variations-in-political-ideology/72A29464D2FD037B03F7485616929560/core-reader)), spiega, attraverso una meta-analisi degli studi precedenti di differente estrazione (psicologici, neurocognitivi, sociali), l'esistenza di una significativa differenza psicologica, fisiologica, neurale, sociale, tra persone che votano a destra e persone che votano a sinistra. Le prime avrebbero una maggiore reattività agli stimoli negativi di natura sensoriale, sociale, morale rispetto ai secondi, confermata anche dalla maggiore attivazione dell'amigdala. Aspetto questo che condurrebbe i votanti di destra a preferire soluzioni conservatrici e protettive piuttosto che soluzioni di apertura al cambiamento. Un bisogno di certezze e sicurezze così emotivamente radicato che a quanto pare spesso sopravanza l'analisi di realtà tanto da far prevalere una percezione palesemente distorta, ad esempio, della situazione dell'immigrazione nel nostro paese. L'allarme acceso dagli stimoli negativi attiva quindi una serie di bias cognitivi, cioè valutazioni errate, che impongono una reazione di difesa.

Or dunque, mettendo insieme questi due articoli, si comprende

molto bene che una parte considerevole di noi risponde al clima sociale, mediatico e politico, attivando una serie di risposte emotive, cognitive ed infine anche politiche, che sono la risposta coerente al **disordine**, al **disgusto**, alla **paura** e alla **rabbia** connessa, distorcendo di fatto le informazioni che riceviamo o, molto più probabilmente, mostrandoci particolarmente sensibili e reattivi (anche neurologicamente, chi più, chi meno) alle campagne politico-mediatiche perennemente attive nel nostro paese e al loro penetrante storytelling. Campagne mediatiche oggi sempre più affinate da strumenti di analisi di mercato al servizio di questo o quel politico emergente in grado di vampirizzare e manipolare l'opinione pubblica (per approfondire, leggi il mio recente articolo: *La banalità de La Bestia. Politica e vampirismo* – <http://www.psychiatryonline.it/node/7565>).

Può un clima politico-mediatico dirottare così fortemente il consenso elettorale verso un'area politica anziché un'altra? In condizioni di particolare disagio sociale, evidentemente sì. Più che altro può chiamare a raccolta e reclutare esattamente quella reattività emotiva sottesa e sottotraccia nella società che ad un certo punto, come un fiume carsico in piena, trova voce e riferimento in certi modi spicci che molti di noi in certe condizioni di disagio vorremmo usare per liberarci dall'oppressione emotiva, non importa se causata però da ben altre condizioni e cause. E se il disagio sociale è forte (e lo è) e si incanala, come confermano le ricerche, in domanda di sicurezza, il consenso di molti si dirigerà verso colui, politico o capopopolo, saprà rispondere sui registri emotivi giusti e corrispondenti alle aspettative.

Sottovalutare o peggio ancora irridere questi fenomeni sociali, che sono trasversali che si collocano in una vasta area di osservazione che va dalle neuroscienze alla politica (neuropolitica), come se fossero soltanto forme di primitivismo o rozzezza umana di una parte dell'elettorato (anche se la forma apparente che assumono è proprio questa),

non permette di cogliere il lato strutturale-fisiologico di essi, direi il lato specie-specifico, che le stesse ricerche sembrano confermare a più riprese.

Uno dei motivi principali per cui assistiamo a questo inasprimento del clima sociale è questa difficoltà di chi non partecipa di questa reattività neuropsicologica (l'elettore di sinistra per intenderci) a comprenderla fino in fondo e a rispondere alle preoccupazioni sottostanti molto seriamente. Si crea un divario antropologico che non ha senso e che richiederebbe da parte di tutti una sospensione del giudizio e una maggiore riflessione sulla base degli studi delle scienze sociali che, come illustrato qui, già raccontano una storia molto diversa da quella che siamo abituati ad ascoltare.



Gli effetti tossici della tachipirina che nessuno conosce

Molti ne abusano e la somministrano anche ai bambini molto piccoli.

Ma quello che la gente non sa, grazie anche alla mancanza di informazione da parte del Sistema Sanitario Nazionale, è che la tachipirina è un farmaco molto tossico che può danneggiare in maniera marcata l'organismo e soprattutto il delicato sistema immunitario dei bambini.

Gli effetti collaterali della tachipirina

Esiste una letteratura medica che riguarda il paracetamolo che risale già al 1967 (cfr Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics 156, 285, 1967), che spiega quali sono gli effetti collaterali del principio attivo della tachipirina alle dosi terapeutiche: vertigini, sonnolenza, alterazioni ematologiche, secchezza orale, problemi di accomodazione, nausea, vomito, fenomeni allergici, tipo glossite (lingua gonfia) orticaria, prurito, arrossamenti cutanei, broncospasmo, porpora trombo-citopenica.

Questi effetti collaterali della tachipirina sono stati riportati anche circa vent'anni fa in un libro del dott. Roberto Gava (l'Annuario dei Farmaci), dove aggiunge che il paracetamolo possiede anche un'elevata tossicità acuta dose-dipendente con gravi effetti epatici, ittero ed emorragie, e la possibilità di avere una progressione verso l'encefalopatia, il coma e la morte.

Inoltre la tachipirina può causare insufficienza renale con necrosi tubulare acuta, aritmie cardiache, anemia emolitica, agranulocitosi, e pancitopenia.

(L'Aifa pubblica i 30 medicinali con maggiori rischi collaterali: podio per l'aspirina. Ecco quali sono) continua a leggere l'articolo

Gli effetti tossici della tachipirina

Gli effetti tossici del paracetamolo sono ampiamente noti da decenni, e gli ultimi studi risalgono ad una pubblicazione del 2010 da parte del New Zealand Asthma and Allergy Study Group a cura del dott. Wickens e Colleghi sulla rivista "Clinical & Experimental Allergy" . Quello che spiegano, in sintesi, è che il paracetamolo (quindi la tachipirina) è un potente farmaco ossidante e consuma le scorte del nostro più potente antiossidante: il GLUTATIONE. E quando questo scarseggia, il paracetamolo svolge la sua azione epatotossica. "L'effetto epatotossico è esplicito da un metabolita del

paracetamolo (l'N-acetil-p-benzochinone), che viene neutralizzato da un sistema epatico glutatione-dipendente. Dopo che le scorte intraepatocitarie di glutatione si sono esaurite il metabolita si lega con le proteine del citosol epatocitario (dopo circa dieci ore dall'assunzione) e svolge al sua azione epatotossica". (L'Annuario dei Farmaci, dott. Roberto Gava).

(Il farmaco è un veleno: tutta la verità sui medicinali contraffatti e il ruolo del farmacista. Intervista al presidente dell'Ordine dei farmacisti di Napoli) continua a leggere l'articolo

I pericoli dei vaccini associati alla tachipirina

Il dott. Gava aggiunge che il paracetamolo viene somministrato anche ai neonati, pur sapendo quanto questi scarseggino di sostanze antiossidanti come il glutatione. Tra l'altro sembra che la tachipirina sia somministrata ai bambini piccoli dopo aver fatto i vaccini di routine, con conseguenze a dir poco disastrose e vi spiego perché.

Sappiamo che la cisteina (un aminoacido essenziale che permette la produzione di glutatione da parte del fegato e del cervello) viene sintetizzata da un enzima, la metionina sintetasi, e che il mercurio contenuto nei vaccini blocca l'attivazione di questo enzima con la conseguenza di una maggiore probabilità di alterare lo sviluppo cerebrale con incremento di autismo e del disturbo da iperattività (ADHD), patologie che sono enormemente aumentate in questi ultimi anni. Tra l'altro i bambini autistici hanno il 20% in meno di cisteina disponibile e il 54% di livelli più bassi di glutatione e questo comporta una maggiore incapacità del loro organismo di espellere metalli tossici come il mercurio (sia alimentare che dei vaccini).

Ne consegue che questi soggetti non dovrebbero mai assumere tachipirina almeno nei primi anni di vita, sicuramente non prima di aver superato i due anni. Infatti sotto i sei mesi, un bimbo non è in grado di espellere il mercurio vaccinale

poiché il fegato è ancora "immaturo". È dimostrato, tra l'altro, che il mercurio entra molto facilmente e si accumula nei tessuti cerebrali dei bambini (ma non solo) dato che la loro barriera encefalica è più recettiva.

In più, il mercurio, a dosi elevate altera la mitosi cellulare in un cervello in accrescimento come è quello di un bambino. Studi scientifici del 2008 e del 2009 hanno dimostrato che l'assunzione di paracetamolo aumenta la probabilità dei bambini piccoli di ammalarsi di autismo. Eppure l'acetaminofene spesso viene data dopo l'assunzione dei vaccini per "spegnere" gli effetti visibili e tranquillizzare quei genitori totalmente ignari di ciò che potrebbe succedere in quei soggetti più predisposti a livello immunitario ai danni dei vaccini. Febbre alta? Tachipirina. Il bambino piange? Tachipirina. Abitudine che spesso non finisce con l'età, perché molti adulti assumono tachipirina ai primi sintomi di mal di testa, mal di schiena o semplicemente per qualche linea di febbre.

Pochi giorni fa è uscita una notizia su Informasalus, che riporta uno studio coordinato dal dott. Julian Crane : "Farmaci con paracetamolo: rischio asma e allergie per i bambini". Il dott. Crane spiega che secondo le sue ricerche, i bambini che hanno utilizzato il paracetamolo prima di aver compiuto i 15 mesi di età (il 90%) hanno il triplo di probabilità in più di sviluppare una sensibilità agli allergeni e il doppio di probabilità in più di sviluppare sintomi come l'asma verso i sei anni rispetto ai bambini che non hanno assunto tachipirina e simili farmaci con paracetamolo.

Tutte queste notizie dovrebbero farci riflettere, anche perché si tratta di un farmaco che più che un'azione antinfiammatoria ha un'azione antipiretica e analgesica. Quindi attenti agli abusi, poiché è una sostanza che svolge sempre e comunque un effetto epatotossico.

Il consiglio del dott. Roberto Gava (specializzato in Cardiologia, Farmacologia Clinica, Tossicologia Medica, si è perfezionato in Omeopatia Classica, Agopuntura Cinese, Ipnosi

Medica) è quello di non somministrare paracetamolo ai bimbi piccoli, specie se immaturi o se hanno assunto farmaci per tempi prolungati o se sono stati sottoposti a vaccini da meno di un mese non vaccinare i bambini sotto i due anni di età non accettare mai più di uno o massimo due vaccini per volta far eseguire a bambini esami ematochimici per capire le capacità antiossidanti e quanto sia maturo il loro sistema immunitario e la loro capacità epatica di espellere le tossine.

Infine, cercate medici che abbiano una visione più aperta alle conoscenze di Medicina Naturale e di Omeopatia in generale, che sappiano seguire i genitori nel gestire le malattie dei primi anni di vita, aumentando le difese immunitarie del bambino senza imbottirli di farmaci come la tachipirina a tutti i costi.



Cenere del camino: 10 usi alternativi

Avete la fortuna di avere un camino a legna? La cenere non buttatela! Come sapevano bene le nostre nonne può essere una valida alleata per la pulizia della casa e non solo.

Ecco alcuni usi alternativi per la cenere di legna, uno degli ingredienti più economici che è possibile ottenere a costo zero raccogliendola dal vostro caminetto o dalla stufa, oppure

chiederla in prestito a chi non la utilizza. Potrete usare la cenere di legna in molti modi diversi, soprattutto per quanto riguarda la cura della casa, del giardino e dell'orto. Ma anche per preparare il vostro dolcificante naturale.

1) LISCIVA

La cenere di legna è l'ingrediente di base per la preparazione della lisciva, insieme a della semplice acqua di rubinetto. Dalla preparazione della lisciva otterrete un liquido adatto alle pulizie domestiche e una crema pulente alla cenere, che sarà perfetta per rimuovere lo sporco ostinato da pentole e stoviglie.

2) SAPONE

A partire dalla cenere di legna potrete preparare in casa il sapone con un metodo semplicissimo, che richiede di aggiungere a questo ingrediente semplicemente dell'acqua e dell'olio extravergine d'oliva. Preparerete una lisciva molto concentrata che, unita all'olio, permetterà il verificarsi della reazione di saponificazione.

3) ACCIAIO INOX

Potrete utilizzare la cenere di legna per la pulizia e la lucidatura dell'acciaio inox, con particolare riferimento alle pentole e ai coperchi. Setacciate la cenere di legna raccolta dal camino o dalla stufa con un colino. Versatene due o tre cucchiaini in un bicchiere e aggiungete dell'acqua a poco a poco, fino ad ottenere un composto cremoso da strofinare sulle superfici con una vecchia spugna.

4) COMPOST

La cenere di legna è utile per arricchire il compost, ma la dovrete aggiungere soltanto in piccole quantità, per non rovinare il tutto. E' preziosa soprattutto per facilitare il compostaggio delle bucce di agrumi. Le potrete conservare a parte in un secchiello con della cenere prima di trasferirle nel contenitore per il compostaggio vero e proprio.

5) ALLONTANARE LE LUMACHE

La cenere è uno dei rimedi tradizionali utilizzati dagli agricoltori per allontanare le lumache dall'orto e per impedire che raggiungano gli ortaggi. Dovrete cospargere i bordi delle aiuole del vostro orto con della cenere prima che le lumache inizino ad arrivare. La cenere è un buon sostituto dei prodotti anti-lumache comunemente in vendita e non è velenosa per gli animali domestici.

6) FERTILIZZANTE NATURALE

Applicare delle piccole quantità di cenere può risultare utile per bilanciare il pH di un terreno troppo acido, a seconda delle coltivazioni previste. Ricordate di non applicare la cenere su terreni in cui prevedete di coltivare piante che preferiscono un suolo tendenzialmente acido, come le rose, le azalee, il rododendro e le patate dolci.

7) NEVE E GHIACCIO

La cenere è utile per facilitare lo scioglimento del ghiaccio sulle strade o semplicemente lungo il percorso dal garage al cancello. Cospargete il suolo ghiacciato con della cenere, in modo che spostarvi con l'automobile sul suolo ghiacciato risulti più semplice. Potrete cospargere della cenere – in sostituzione del sale – sulle zone critiche quando è prevista una gelata notturna.

8) PULIRE LA LAVAGNA

La cenere è utile per rimuovere al meglio le tracce e gli aloni di colore dalle lavagne bianche a pennarello. La potrete strofinare in piccole quantità anche sui segni lasciati da un pennarello indelebile che sia stato utilizzato per errore per scrivere su una lavagna bianca.

9) ARGENTERIA

Le nonne utilizzavano la cenere di legna per pulire e lucidare l'argenteria. Potrete mescolare la cenere con delle piccole quantità di acqua tiepida o di succo di limone, fino ad ottenere un composto cremoso. Strofinare con delicatezza,

utilizzando una spugnetta morbida, gli oggetti in argento da pulire per farli di nuovo risplendere.

10) MELASSA D'UVA

Potrete utilizzare la cenere in cucina per preparare la melassa d'uva. Per 10 kg di uva nera serviranno 2 cucchiaini di cenere. Potrete preparare in casa la vostra melassa d'uva durante il periodo della vendemmia, per avere a disposizione degli acini sempre freschi, da cui ottenere un succo concentrato. La cenere verrà filtrata durante la preparazione. La melassa d'uva è ricca di ferro e viene consigliata in caso di anemia.



La diagnosi psicologica in politica come insulto

Da qualche settimana è online un documento e una annessa raccolta adesioni (<https://psicodiagnosiepolitica.wordpress.com/>) di addetti ai lavori psicologi, psicoterapeuti e psichiatri, di diversi orientamenti, ma anche sostenitori non del settore, che intendono esprimere un disagio etico e anche una forte protesta verso tutti coloro che, specialmente se in contesti pubblici, utilizzano il linguaggio e le categorie della

diagnostica e dei saperi psicopatologici per apostrofare o connotare un avversario politico.

Dare del "matto" o del "bipolare", "schizofrenico", "psicotico", "disturbato", o semplicemente dell'incapace a un politico dello schieramento opposto al proprio utilizzando argomenti clinici o teorie psicologiche in modo disprezzante è, indipendente dall'appartenenza politica, una scorrettezza grave in quanto si sposta un'azione da un contesto ad un altro. Ed in questa decontestualizzazione si opera una profonda alterazione degli scopi per i quali quei saperi e quei termini sono stati pensati.

In particolare si sposta un atto terapeutico (la diagnosi ha senso all'interno di una procedura di aiuto o di valutazione clinica) da un contesto di aiuto, servizio, cura, con tutti i vincoli di riservatezza necessari, ad un contesto in cui quella stessa diagnosi assume una forte connotazione negativa e discriminatoria, praticamente diventa un insulto, per lo più avvalorato dal prestigio del professionista che lo esprime, ad uno e consumo dell'agone politico e al servizio di una parte contro l'altra.

Cosa dovrebbe pensare una persona sofferente di uno di quei disturbi nominati laddove osservasse il terapeuta o qualcuno della stessa categoria professionale utilizzare la sua diagnosi come insulto? Secondo la mia sensibilità è inimmaginabile anche solo porre un'eventualità del genere.

Su tale tema si è già espressa, senza alcuna esitazione e dubbio, l'APA, l'Associazione Americana di Psichiatria [dichiarandosi](https://www.washingtontimes.com/news/2018/jan/10/american-psychiatric-association-calls-end-arm-cha/) [contraria](https://www.washingtontimes.com/news/2018/jan/10/american-psychiatric-association-calls-end-arm-cha/) (<https://www.washingtontimes.com/news/2018/jan/10/american-psychiatric-association-calls-end-arm-cha/>) per motivi di riservatezza e rigore professionale a petizioni pubbliche diagnostiche a proposito del Presidente degli Stati Uniti e dei suoi veri o presunti squilibri psichici.

La diagnosi, atto riservato e fiduciario tra terapeuta e paziente, non può diventare argomento politico. Pena la perdita della fiducia pubblica verso quel terapeuta e verso l'intera professione che lo accoglie.

Purtroppo questa pratica sta pericolosamente prendendo piede a livello pubblico tramite articoli e dichiarazioni e fortunatamente comincia a sollevare le giuste inquietudini e proteste di alcune parti delle categorie professionali coinvolte che prendono le distanze da questa nuova barbarie.

Ben altra è la funzione di stimolo intellettuale dell'esperto "psy" che, invece di usare metodi da bar dello sport, utilizza i propri strumenti per analisi ben più ampie e corpose al servizio di tutti.



Fidanzarsi o “accollarsi”?
Questo è il dilemma

contemporaneo!

Chi non è di Roma forse non conosce la semantica della parola gergale *"accollarsi"*. È presto detto: significa letteralmente aggrapparsi e, estesamente, incollarsi a qualcuno, dipendere ossessivamente da lui, diventarne l'ombra.

Visto che ci siamo, proviamo anche a dire, sempre a Roma, il significato di una locuzione affine ad *accollarsi* e cioè: *"andarci sotto"* o *"starci sotto"* (da cui deriva il sostantivo *"sottone"*), che significa in poche parole, innamorarsi, prendersi una cotta, un'infatuazione.

Ecco, senza tema di smentita e forte della mia esperienza clinica e di vita, direi che queste due terminologie associate descrivano meglio di ogni altre la condizione delle relazioni sentimentali del tempo odierno.

Detto in altri termini, il costrutto *"fidanzamento"*, portatore fino a qualche decennio fa di promessa, futuro, speranza, progetto, si è compiutamente convertito per le generazioni under 40, nel senso opposto e contrario: fidanzarsi o immaginare di farlo si è trasformato in una specie di incubo collettivo per il quale se ci si concede ad una relazione che oltrepassi anche solo di poco il piano dell'attrazione per inoltrarsi in una intimità più articolata e sentimentale, convoca immediatamente le semantiche delle locuzioni appena citate, e cioè l'idea per la quale se ci si innamora o si consente al/la propria/o partner di innamorarsi, ci si *incolla* all'altra/o, si *"rimane sotto"* ovvero si ritrova in una penosa e inaccettabile condizione di inferiorità e vulnerabilità emotiva che occorre evitare come la peste.

Inoltrarsi in una relazione appare oggi come evento raro e per lo più indesiderabile secondo l'attuale senso comune. Una fatica ingrata, una situazione noiosa e difficile da gestire, al limite qualcosa di cui aver timore o paura.

Ma come è stato possibile questa conversione di senso del fidanzamento in così poco tempo? Tante le cause di ordine socio-culturale soprattutto, ma rimando a un altro articolo la riflessione sulle cause.

Oggi ciò che mi preme è sottolineare le immediate conseguenze di questa sciagura sociale per la quale fin da giovanissimi e per tutto il periodo giovanile ci si condanna, per una sorta di mantra culturale dominante e demenziale, a un'equidistanza da tutti e da ogni vicinanza affettiva e soprattutto da quella che senza ombra di dubbio è l'esperienza più evolutiva e maturativa che un essere umano possa avere: crescere emotivamente, affettivamente, sentimentalmente e progettualmente accanto a una persona (non familiare) amata e che ci ama.

Perdere questo treno, per le attuali generazioni, significa rimanere incollati (questa volta per davvero) alle fasi emotive e affettive dell'infanzia e dell'adolescenza, significa non potersi evolvere. Con tutto quello che questa mancata evoluzione porta in ogni altra sfera esistenziale.

E sempre più spesso troviamo maschi portatori di una virilità incastonata in codici conformisti e cinici (ma aumentano in parallelo problematiche di impotenza e sterilità) e femmine costrette ad essere (falsamente) compiacenti di questo disimpegno sentimentale, sempre più infelici e sempre più ammutolite nel poter desiderare una vita di coppia.

Fidanzarsi è complicato? È difficile? È faticoso? È fonte di paure e sofferenze? Sì, senza ombra di dubbio, ma è una strada obbligata per chi voglia crescere.