

Stefano Alberto

psicologo psicoterapeuta

specialista in psicoterapia, psicologia forense e del lavoro

**SARS-COV2, MISURE ISTITUZIONALI ed EFFETTI sulla POPOLAZIONE:
ELEMENTI DI ANALISI PSICOLOGICA**

Edizioni Nostalgia in Tempo Reale - Torino

IL QUADRO SOCIALE

Dal 9 marzo 2020, giorno in cui le scuole italiane hanno interrotto le lezioni, e dal 16 marzo quando tutto il paese è stato chiuso in *lockdown* ad oggi, la crisi in atto, è passata *ipso facto* da uno stato di emergenza acuta ad uno **stato di emergenza cronica**, con tutte le relative conseguenze.

L'impatto delle drastiche misure restrittive delle libertà personali, lavorative e sociali che il Governo ha decretato al fine di contenere quella che attraverso tutti i canali di comunicazione istituzionali e di massa è stata descritta come una *pandemia* causata dal *sars-cov2* [dichiarazione del 11/3/2020 OMS WHO rif ^{1, 2}], la **grave compressione dei diritti costituzionali** (artt. 2, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 16, 17, 21, 31, 32, 34, 78) che attraverso il lockdown e la chiusura coatta di interi comparti lavorativi ha causato la perdita di migliaia di posti di lavoro e il conseguente fallimento di innumerevoli attività della piccola e media impresa, una incessante **comunicazione focalizzata unicamente su dati allarmanti e tendenziosi** [²⁷] in grado di generare e mantenere un altissimo livello di stress, l'adozione di provvedimenti surrettizi e razionalmente inspiegabili (monopattini, banchi a rotelle, bonus risibili, ristoranti insufficienti) anziché la messa in essere di interventi concreti di potenziamento dei comparti della sanità, dell'istruzione, del trasporto pubblico e delle attività più danneggiate, mediante adeguati investimenti in strutture, attrezzature, risorse umane, sono alcuni dei macroscopici fattori alla base di una serie di trasformazioni radicali che hanno sconvolto l'intera popolazione italiana a tutti i livelli (individuale, familiare, lavorativo, economico, relazionale, sociale, spirituale).

Dopo 10 mesi di continuo stato di allerta, rigidi protocolli da seguire e terrore mediatico, gli effetti psicologici di un tale carico di stress sulla popolazione sono sempre più drammatici ed evidenti.

Anche noi psicologi e psicoterapeuti siamo in prima linea nel tentativo di sostenere e aiutare una popolazione sempre più in difficoltà, confusa, disorientata e afflitta da disturbi psicopatologici di ogni sorta.

Come già segnalato tempestivamente attraverso i comunicati inviati alle Istituzioni da parte di numerosi esperti e professionisti della salute, della scuola, del diritto e dell'economia [psicologi e psichiatri comunicatopsi.org ³ e SinergEtica ⁴ ; comitato Rodotà ⁵ ; C.I.A.T.D.M. ⁶ ; COMICOST ⁷] gli effetti del perdurare del lockdown, degli innumerevoli provvedimenti restrittivi e di una informazione unicamente orientata a trasmettere paura e confusione, a suscitare impotenza, senso di colpa e divisione, hanno finito per incidere profonde ferite nel tessuto psico-socio-economico del paese.

A fronte di quello che Ulrich Beck definirebbe come un vero e proprio **shock antropologico** [⁸] l'Italia è oggi un paese profondamente cambiato. Le persone sono cambiate, lo stile di vita di ognuno di noi e dell'intera collettività non è più quello di prima. Ulrich Beck [⁸] utilizza questo concetto per descrivere un disastro di entità enormi, uno sconvolgimento del mondo esterno al quale si somma l'inevitabile stravolgimento del mondo interiore di chi vi rimane coinvolto (nell'87 Beck analizzò il disastro di Chernobyl). Un fenomeno che produce uno shock antropologico come quello in atto è in grado di trasformare irreversibilmente il modo di pensare e di comportarsi degli individui, in riferimento non solo alla tecnologia e all'ambiente naturale, ma anche alle concezioni del sé identitario e della propria cultura.

Salire sui mezzi pubblici, fare la spesa, camminare per strada, entrare in un negozio, andare a scuola, giocare tra bambini, frequentare le lezioni all'università, praticare sport, recarsi in chiesa, assistere ad un evento sportivo, ad uno spettacolo teatrale o andare al cinema, partire per un viaggio, incontrare un gruppo di amici, recarsi in ospedale per fare una visita o sottoporsi ad una terapia, andare al bar, in discoteca, in piazza o al mercato, qualunque gesto quotidiano che prima era normale è stato trasformato in qualcosa di complicato, difficile, spesso impossibile. Ogni attività è divenuta essa stessa fonte di ansia, conflitto, disagio. Tutti parlano del covid, in qualunque luogo pubblico vi sono scrupolose e rigide norme da rispettare prima di poter effettuare un acquisto o una qualunque attività, persino una passeggiata. Scritte, regolamenti, indicazioni, procedure, permessi, protocolli delineano scrupolosamente le condotte e scattano sanzioni o riprovazione sociale se non li si rispetta alla lettera. Basta una narice esposta all'aria che un altro cittadino è pronto a rimproverare o a sanzionare la violazione senza eccezioni con prontezza di riflessi e severità.

Tutto questo viene imposto ed eseguito senza alcuna base scientifica. Appellarsi al buon senso è percepito come gesto egoistico e folle, prevalgono invece, dettati dalla paura, atteggiamenti rigidi, più affini al versante psicopatologico del delirio, ovvero caratterizzati da una incoercibile e rigida visione estrema della realtà, tinta di tratti fanatici e magici.

Telegiornali e carta stampata trasmettono in ogni momento e ossessivamente macabri scenari, togliendo la speranza che tutto questo incubo un giorno possa finire. La popolazione è bombardata da veri e propri bollettini di guerra che gelano le emozioni di chi ascolta **infondendo continuo terrore e impotenza. Rubriche e salotti della TV, articoli dei quotidiani, giornalisti e politici, tutti recitano all'unisono le stesse litanie di morte e collezionano liste di indispensabili sacrifici da compiere per sconfiggere il nemico invisibile prima che ci stermini tutti.**

Secondo quest'**unica narrativa** – **trasmessa incessantemente dal Governo e dai massmedia** – **tutto il peso e la responsabilità** delle azioni di contrasto contro il virus sono **sulle spalle dei cittadini**. **Non v'è proposta per alcuna soluzione concreta**. **Gli ordini sono: fermarsi, isolarsi, obbedire e aspettare**.

Nonostante l'arrivo di un vaccino prodotto in tempi rapidissimi, al di fuori da ogni canone di standardizzazione scientifica, ovvero in assenza di garanzie su qualità, sicurezza ed efficacia nell'immediato, a breve e a lungo termine, scavalcando ogni iter classico rispetto ai tempi medi di realizzazione (10 anni) [10], pare non si potrà comunque riprendere ad uscire liberamente di casa, lavorare e respirare senza "filtri".

Intanto, chi non obbedisce alle nuove regole di distanziamento, di sanificazione, chi non indossa i dispositivi di protezione, chi circola quando e dove non è concesso, chi pretende di lavorare ma non fa parte delle categorie ritenute indispensabili, chi si discosta dal pensiero unico e detentore della verità rappresenta inequivocabilmente una minaccia e deve essere punito immediatamente. Isolamento, sanzioni pecuniarie, addirittura TSO, sospensioni o radiazioni dagli ordini professionali, licenziamenti, sono alcuni tristi esempi dei gravissimi provvedimenti che sono già stati adottati nei confronti di centinaia di migliaia di cittadini.

Questo è, in sintesi, il quadro che molti di noi psicologi abbiamo osservato, registrato, scritto, letto, raccolto come dato di realtà in merito a quello che è divenuto il clima dominante nel nostro paese. Pur con le dovute differenze regionali e locali, l'Italia non è più quella che era fino al gennaio 2020.

E' in atto un processo di **radicale cambiamento dello stile di vita di tutti** noi, provocato da una sorta di **delirio isterico-paranoide di massa** che sta causando **danni assai più gravi e drammatici**, per lo meno dal punto di vista collettivo, **di quelli che il virus in sé avrebbe potuto causare** colpendo le fasce più fragili della società, come ormai i dati chiaramente evidenziano [11].

Esattamente come l'onorevole Vittorio Sgarbi ci ha rappresentato con la metafora del malato di cefalea al quale, per curarlo dal male, si taglia la testa, così si sta applicando la stessa soluzione terapeutica estrema anche al nostro Paese; lo si paraliza all'infinito per evitare che il virus circoli, senza null'altro fare.

Basti ricordare che **dopo quasi un anno dall'inizio dell'emergenza non sono state ancora adottate misure compensative e di rinforzo nei settori più coinvolti e sotto pressione: sanità, istruzione, trasporti, PMI.**

Se guardiamo al futuro la prospettiva non migliora: secondo il "recovery plan" [12], il programma per il piano di investimento, sono previsti:

74,3 mld per la "transizione ecologica"

48,7 mld alla "digitalizzazione"

27,7 mld alle infrastrutture

19,2 mld all'istruzione

17,1 mld alla parità di genere

e, ultima, 9 miliardi alla sanità

Come non avrebbe potuto tutto ciò generare un profondo shock psicologico, sociale ed economico con conseguenze drammatiche in ogni ambito ?

Chi non avverte gli effetti di questa radicale mutazione psico-sociale in atto è probabile che disponga ancora di una zona di comfort sufficientemente solida (casa, lavoro, denaro, famiglia, rete sociale) oppure che abbia già attivato potenti (e primitivi) meccanismi di difesa psichici (negazione, rimozione, spostamento, idealizzazione) finalizzati ad un estremo tentativo di salvaguardia dell'equilibrio psichico soggettivo e in grado di fungere da filtro della realtà esterna. Costoro cercano di isolarsi dal resto della società, si ritirano nel loro mondo privato nell'illusione di non venir coinvolti dagli accadimenti esterni, forse perché ritengono la realtà comunitaria nel suo insieme troppo complessa e ansiogena per poter essere affrontata.

Durante gli ultimi 75 anni, gli italiani sono sempre stati colpiti da calamità naturali quali terremoti, alluvioni, inondazioni, che ne laceravano e scuotevano intere regioni, ma poi – anche senza mai risolvere i problemi strutturali alla base di tali tragedie – passato lo shock, il paese riprendeva come prima andando avanti come se niente fosse accaduto.

Con la politica attuale le persone vengono terrorizzate, divise, distanziate, rese diffidenti e nemiche le une alle altre.

Tutto ciò va ad indebolire il sistema immunitario e quello comunitario.

Queste sono considerazioni psicologiche elementari basate non solo sulle conoscenze scientifiche disponibili in letteratura da decenni, ma anche sul semplicissimo "buon senso".

Non si tratta di mettere in dubbio che il virus sars-cov-2 esista o meno, ma di orientare le scelte politiche in base a quello che in psicologia si definisce piano di realtà, i fatti concreti. Lo stesso

sito istituzionale “epicentro” dell’Istituto Superiore della Sanità rende noti i dati della letalità sin da marzo [11]. Vi sono alcuni **cluster di persone vulnerabili** e a rischio, da proteggere e tutelare, gli **anziani** e coloro che sono **portatori di una o più patologie croniche importanti**. **Il resto della popolazione non corre un rischio di morte tale da giustificare la severità dei provvedimenti adottati che stanno trascinando sul lastrico migliaia di famiglie e alla rovina l’intera nazione.**

E’ dunque fondamentale mantenere un pensiero razionale e capace di considerare il paese nella sua interezza e complessità: ogni settore è connesso con un altro, **tutto è interdipendente** nel sistema sociale, non solo i prodotti e i servizi, ma soprattutto le persone, i gruppi, le aziende che compongono l’intera comunità.

Solo in Europa esistono altri paesi, basti pensare alla Svezia, che hanno scelto di affrontare la situazione di emergenza bilanciando *cum grano salis* ed efficacia da un lato la minaccia del virus per specifiche categorie di persone coinvolte e dall’altro i molteplici bisogni individuali e collettivi dell’intera nazione.

In Italia invece, **dopo 10 mesi di lockdown, le conseguenze** che noi psicologi constatiamo non solo nei setting clinici ma ovunque nella società sono **sempre più drammatiche**: esponenziale aumento di fobie, disturbi d’ansia, del sonno e dell’alimentazione, aggressività, sfiducia ed egoismo, isolamento, depressione, scompenso e slatentizzazione di psicopatologie sottosoglia, attacchi di panico e isteria, comportamenti ossessivi-compulsivi, violenza in famiglia e sui minori, abuso di sostanze, tendenze sociopatiche e devianti, psicosi, **suicidi** [29].

Secondo alcune fonti giornalistiche [13] al 27 dicembre 2020 abbiamo 1.190 morti per ogni milione di abitanti nonostante il severissimo *lockdown* mentre la Svezia che non ha chiuso nulla registra 817 morti. Vale a dire un terzo di meno. Si potrebbe obiettare che la popolazione italiana è più anziana. Bene, allora andiamo in Giappone dove la popolazione è la più vecchia al mondo ed i morti per milione di abitanti sono 25. Il 98% in meno che in Italia.

Quanto ai numeri dell’economia queste sono le cifre del Fondo Monetario Internazionale per il 2020: ITALIA -10,6%, GIAPPONE -5,3%, SVEZIA -4,7%.

La psicologia è alla base di ogni fenomeno umano. Pertanto comprendere i comportamenti partendo da un punto di vista psicologico significa dare un senso agli accadimenti non perché accadono e basta, non perché sono frutto di casualità o forze della natura di tipo istintivo, ma perché sono gli uomini ad esserne – consapevolmente o meno – gli artefici. Sono sempre gli uomini a fare e disfare la loro vita o quella degli altri in base al potere di cui dispongono.

Lo strapotere dei media utilizzato per seminare terrore e annientare la speranza ha generato un fenomeno di **delirio paranoide di massa** senza precedenti. Le coscienze individuali e collettive degli italiani sono profondamente cambiate.

Stiamo tutti assistendo ad una metamorfosi radicale della società, che avviene giorno dopo giorno, attraverso l’utilizzo di strumenti psicologici di comunicazione di massa.

Le ragioni del cambiamento nello stile di vita della popolazione italiana non sono da imputare tanto al virus in sé bensì al modo in cui il patogeno è stato affrontato, ovvero al tipo di gestione politica ed informativa adottata e a come è stato interpretato e vissuto dalla popolazione.

CENNI DI PSICOLOGIA DELLE MASSE

I principi di psicologia delle masse sono strumenti utili per una maggiore comprensione dei meccanismi alla base del fenomeno "pandemico" e possono aiutarci a spiegarne alcune dinamiche.

Le opere di Gustave Le Bon, di Gabriel Tarde, di Robert Ezra Park, Edward Alsworth Ross, solo per citarne alcuni, restano particolarmente attuali e illuminanti.

Le Bon è considerato il fondatore della psicologia delle masse. Fu il primo a studiare scientificamente il comportamento delle folle, entrate allora prepotentemente tra gli attori della storia con gli sviluppi dell'industrializzazione e dell'urbanizzazione, cercando di identificarne i caratteri peculiari e proponendo tecniche volte a guidarle e controllarle. Applicando un paradigma di studio scientifico derivato dall'approccio clinico, Le Bon utilizza i **concetti di contagio e suggestione** per spiegare i meccanismi della folla che portano all'emergere dell'**emotività dall'istintualità e dall'inconscio, altrimenti repressi negli individui dal controllo sociale**. [14]

L'opera più nota di Le Bon è la *Psicologia delle folle* (1895), nella quale analizza il ruolo delle masse nella società del tempo, dandogli un'accezione negativa: Le Bon dipinge le folle come una forza di distruzione, priva di una visione d'insieme, indisciplinata e portatrice di decadenza, esaltando invece le minoranze come forza capace di creare. Nella sua visione, **la massa - permeata da sentimenti autoritari e d'intolleranza - crea un inconscio collettivo attraverso il quale l'individuo si sente deresponsabilizzato e viene privato dell'autocontrollo, ma che rende anche le folle tendenti alla conservazione e orientabili da fattori esterni, e in particolar modo dal prestigio dei singoli individui all'interno della massa stessa**. [15]

Per Park Robert "**La cosiddetta opinione pubblica è generalmente niente più che un semplice impulso collettivo che può essere manipolato dagli slogan. ... Il giornalismo moderno, che dovrebbe istruire e dirigere l'opinione pubblica riportando e discutendo gli eventi, solitamente si sta rivelando come un semplice meccanismo per controllare l'attenzione della collettività. L'opinione che si viene a formare in questa maniera, ha una forma logicamente simile al giudizio derivato da una percezione irriflessiva: l'opinione si forma direttamente e simultaneamente alla ricezione dell'informazione**". [16]

Edward Alsworth Ross sostiene che "**la presenza non è essenziale per la suggestione della massa**. Il contatto mentale non è più vincolato dalla prossimità fisica... I nostri espedienti [oggi sono tutti gli **strumenti tecnologici digitali** che si utilizzano nella comunicazione, in primis la TV e i cellulari] annullano lo spazio, rendono uno shock quasi simultaneo. **Un vasto pubblico condivide la stessa rabbia, allarmi, entusiasmi e orrori**. Quindi, quando una parte della massa viene a conoscenza dei sentimenti della restante parte, **le sensazioni si generalizzano e si intensificano**". [17]

Gabriel Tarde è colui che per primo ha preteso di studiare scientificamente il **fenomeno sociale dell'imitazione**, studiandone le "leggi" nella sua opera fondamentale sulle "*Leggi dell'imitazione*". L'imitazione, per Tarde, **è il fenomeno sociale elementare, così che la società viene definita "un gruppo di persone che presentano tra loro molte somiglianze prodotte per imitazione"**. La sua è una vera e propria **antropologia mimetica**: "**l'essere sociale, in quanto sociale, è essenzialmente imitatore**".

Se al processo di **imitazione** descritto da Tarde, che orienta gli individui verso l'identificazione con i modelli vincenti che la società propone (successo, denaro, potere, bellezza esteriore), **si aggiunge**

il potente **bisogno di appartenenza** che Abram Maslow include tra i fondamentali per la sopravvivenza nella società, **si comprende come sia diffusa la spinta al conformismo e all'obbedienza** cui è partecipe inconsciamente la maggioranza degli individui.

Per Maslow, come descrive nella famosa **piramide dei bisogni**, l'individuo necessita di **sentirsi parte di un gruppo**, piccolo o grande che sia. Un esempio, forse il più importante, di gruppo sociale "piccolo" a cui legare la propria appartenenza è rappresentato dalla famiglia; mentre tra i "grandi" gruppi sociali all'interno dei quali provvedere ai propri bisogni di appartenenza ci sono comunità religiose e nazionali. Se tali bisogni non vengono soddisfatti gli individui possono andare incontro a reazioni disadattive che vanno da un generico senso di **solitudine** a forme più gravi di **depressione** o **ansia sociale**. [18]

Se a questi fattori psicodinamici alla base delle interazioni degli individui nella società, oggi inseriamo un elemento che è divenuto dominante e pervasivo, ovvero la paura di morire per il virus, amplificato dalla narrazione terroristica del mainstream e da uno "stato di emergenza" indefinitamente prolungato, possiamo comprendere quanto sia potente il fenomeno di trasformazione sociale in atto.

COSA STA ACCADENDO ALLE PERSONE: UN PUNTO DI VISTA PSICOLOGICO

Per 10 mesi tutti i canali dell'informazione e ogni misura istituzionale hanno dichiarato, ribadito e imposto un unico messaggio: *fermatevi, state chiusi in casa, non lavorate, non muovetevi, non abbiate contatti sociali, sospendete le vostre vite altrimenti non avremo scampo, questo virus ci ucciderà tutti.*

Più del 90% della popolazione ha ormai assimilato questo mantra come l'unica verità possibile, finendo per confermare una profezia che si è auto-avverata: così facendo si è andati di male in peggio, ovvero si è passati dalla paura al terrore, dall'ansia all'angoscia e dalla paura della morte fisica ad una reale morte interiore.

Perdendo la speranza nella vita, la possibilità di sperimentare la gioia e i legami affettivi, smarrendo la fiducia in sé stessi e negli altri, **le persone hanno sostanzialmente accettato di morire prima dell'arrivo della morte stessa.** Questo è ciò che sta accadendo.

Ogni aspetto caratteristico della nostra umanità è stato congelato, soffocato, impedito, lasciando il posto ad una dimensione esistenziale priva di ogni senso e di ogni attrattiva. Il **nuovo fine dell'esistenza** si è ridotto ad uno **strenuo tentativo di difendere la sopravvivenza del mero corpo materiale.** Un tentativo così estremo di fuggire al pericolo di un virus ritenuto inesorabilmente mortale porta con sé l'esaltazione dell'attaccamento ai beni materiali e ha un **prezzo altissimo: il buio interiore, l'angoscia di morte, il nichilismo della vita e dello spirito.**

Neppure la religione di Stato, al di là di vuoti proclami e appelli alla fede-speranza-carità, ha saputo offrire reale consolazione, concreti strumenti di speranza, motivi di fede e vie di salvezza, venendo a mancare nel suo ruolo centrale di supporto alle anime sofferenti e limitandosi a predicare obbedienza alle regole imposte [19]. Ricordo ancora papa Giovanni Paolo II il 9 aprile 2004 [20] percorrere con commovente sofferenza e straordinaria forza di volontà la sua ultima *via crucis*, tremante e con la bava alla bocca per il parkinson, all'ultimo stadio della malattia che di lì a poco lo condusse alla morte, e come fu capace, proprio con quel gesto estremo, di infondere nei cuori dei

cattolici un'immagine indelebile di immenso coraggio e amore per l'umanità; mi domando come possa accadere che un papa oggi celebri la messa di Pasqua da solo in una San Pietro deserta [21], annulli tutti i viaggi nel mondo per oltre un anno e rinunci persino a officiare la funzione di fine anno a causa di una sciatalgia [22], in un momento così cruciale per il bisogno di sostegno spirituale da parte dei fedeli.

Questo dunque il quadro desolante del paese da un punto di vista psicologico, individuale e collettivo. Una sorta di limbo dal quale stiamo scivolando, neppure troppo lentamente ma ineluttabilmente, verso un baratro economico, sociale ed esistenziale.

Alle persone non è stato detto cosa fare a livello preventivo per proteggersi dal rischio di ammalarsi di covid-19, mediante una sana alimentazione, una equilibrata attività fisica, uno stile di vita armonioso e consapevole [23] ma è stato ordinato con modalità severe e colpevolizzanti di chiudersi in casa ed aspettare, di non avere rapporti interpersonali con gli altri, di tenere il prossimo a distanza indossando “dispositivi di sicurezza” privi per lo più di efficacia e di ogni valore scientifico [mascherine 24], di evitare di stare all'aperto, fare sport, andare al cinema o a teatro, di “sanificarsi” e “sanificare” ossessivamente ogni ambiente ed oggetto, ecc. Tutto ciò ha assunto più un significato di tipo magico, ritualistico e irrazionale, piuttosto che favorire azioni ispirate ai principi di realtà, di precauzione e basate sulle evidenze scientifiche in continua evoluzione.

In pratica sono state inibite o impedito tutte le consuete difese psicologiche, relazionali e materiali delle persone: senza più poter reagire, lavorare, relazionarsi e creare soluzioni alternative, le persone si sono ritrovate sole, divise e sempre più esposte al terrore della morte.

In sostanza non è stato suggerito bensì **imposto di eliminare ogni fonte di gioia e benessere dalla vita e di accettare ogni misura costrittiva e di privazione della libertà** apoditticamente finalizzata alla tutela del mero corpo fisico. Laddove non è stato possibile arrivare con le nuove regole si è invasa l'intimità familiare attraverso un'opera di comunicazione persuasiva facente **leva sulla paura**, sul senso di responsabilità soggettivo e, ancor più grave, sull'induzione del **senso di colpa** [non andate dai nonni, vietate le cene con più di 6 persone, impedito le celebrazioni delle festività, ...].

Per ottenere il rispetto delle nuove regole il Governo non ha fatto appello al senso civico degli italiani, come invece è naturalmente avvenuto in altri paesi. In Italia il lockdown è stato tra i più lunghi e severi del mondo, in Svezia, Bielorussia e in altri paesi extraeuropei invece non è mai stato fatto.

Gli italiani sono stati trattati alla stregua di bambini dell'asilo, messi in castigo, privati di ogni dignità e fiducia. Per molti questo **atteggiamento paternalistico / autoritario del governo** ha attivato dinamiche regressive inconsce, di disistima, di sfiducia in sé e di obbedienza cieca ad un'autorità investita di un potere idealizzato salvifico e rassicurante, per altri all'opposto ha scatenato sentimenti di indignazione, senso di ingiustizia e volontà di ribellione. Insomma, in entrambi i casi, l'innescò di un disastroso, dialettico e controproducente rapporto tra Stato e cittadini.

Dunque, paura di morire per il virus (istinto di sopravvivenza), paura di contagiare i propri cari (senso di colpa), paura di perdere il lavoro (bisogni di sicurezza e di autonomia), paura di perdere libertà e diritti (bisogno di auto-realizzazione) hanno corrosato e annientato le difese psicologiche e materiali di milioni di italiani.

Per contro, si sono diffusi sentimenti negativi quali: senso di impotenza, rassegnazione, disperazione, rabbia, frustrazione, terrore, aggressività, così generando fenomeni di scissione a livello relazionale (distanziamento sociale, perdita di fiducia nell'altro) e a livello intrapsichico (separazione tra le proprie istanze psichiche interne [Io, Es, Super-Io], perdita di fiducia in sé → scompensi psicopatologici).

In merito a come affrontare il problema della morte e della malattia, da un punto di vista psicologico, ogni individuo può attivare una specifica strategia di coping in base alla dotazione di strumenti cognitivi posseduta.

Riguardo al primo tabù dell'umanità, la morte, in condizioni di vita normali le persone continuano a fare ciò che solitamente fanno senza considerarla: come se non esistesse, almeno per loro. I meccanismi di difesa psichici adottati sono sempre gli stessi, potenti, primitivi, inconsci: evitamento, spostamento, rimozione, negazione. Fino a che è possibile, l'umanità è disposta a tutto pur di evitare tale destino.

Purtroppo questi schemi difensivi oggi non sono più efficaci, nel senso che non si fa altro che parlare di covid, il virus è dappertutto e non si può più far finta che la morte non ci sia. Anzi è dietro ogni angolo, vola nell'aria, si deposita sulle superfici, può essere nel corpo della prossima persona che si incontra ... Tutta la comunicazione intorno a noi, a livello verbale e non verbale, ci ricorda che possiamo morire di covid da un momento all'altro. Come difendersi ?

Tra i principali fattori che concorrono a formare il sistema dei meccanismi di difesa che ogni individuo utilizza per far fronte allo stress vi sono da un lato le variabili temperamentali, ovvero ciò che è geneticamente determinato, dall'altro lato le variabili ambientali, ovvero tutto ciò che deriva da specifiche interazioni con l'ambiente, in primis le relazioni umane.

Dalla sinergia di queste due dimensioni, nel tempo, si struttura e definisce uno schema di comportamento piuttosto stabile che dà luogo a quella che chiamiamo identità, o anche personalità, ego.

Dunque, oltre al pattern predefinito legato agli istinti di cui la nostra specie è dotata, sarà questo nucleo centrale della persona ad organizzare ogni risposta comportamentale sulla base di un complesso flusso di informazioni in entrata e in uscita, percepite ed elaborate. Sono innumerevoli le variabili in gioco, appartengono alle memorie passate, a schemi consolidati, alle interazioni con l'ambiente, alle risorse disponibili, alle mete che generano scopi futuri.

La struttura ed il funzionamento dell'ego cambiano da individuo ad individuo, spesso anche uno stesso individuo può effettuare scelte comportamentali differenti a seconda delle risorse di cui dispone in quel dato momento o degli scopi che si prefigge: tutto dipende dal senso che da alle cose. Se l'individuo dispone di una personalità stabile e coesa, di una solida autostima e di fiducia in sé, tenderà ad adottare comportamenti coerenti coi propri valori e scopi e avrà un buon livello di consapevolezza di sé e dell'ambiente. Se invece possiede una personalità ancora in formazione, immatura, o poco stabile, frammentata, manifesterà comportamenti poco auto-diretti e incoerenti tentando di compensare le proprie inferiorità mediante supporti esterni, ricercando cioè nel mondo figure in grado di sorreggere, proteggere, consigliare, orientare (comportamenti etero-diretti).

Gli individui che dispongono di personalità mature e solide tenderanno a fidarsi di se stessi oltretutto di coloro che reputeranno sufficientemente affidabili e competenti, sapranno integrare le differenze

ed elaborare i conflitti, riuscendo ad adattarsi con flessibilità e successo al mondo in perenne cambiamento.

Gli individui che invece non hanno ancora raggiunto tali gradi di sviluppo psicologico mostreranno difficoltà nella gestione dello stress, esibendo comportamenti più stereotipati, rigidità e polarizzazione del pensiero, emozioni orientate al versante negativo, conflitti a livello intrapsichico e relazionale.

A determinare l'esito di una strategia soggettiva di **coping (fronteggiamento) dello stress**, oltre alla variabile centrale della **personalità**, sono importanti anche la **quantità** e la **qualità** delle **risorse ambientali** disponibili e, infine, il **tempo**.

Poter contare su persone di fiducia sulle quali appoggiarsi (parenti, amici), disporre di un lavoro sufficientemente stabile, di una casa, di denaro ed altri beni materiali può fare ovviamente la differenza tra il riuscire a mettere in moto adeguati processi di fronteggiamento della minaccia oppure il cedimento verso l'inesorabile di spirali depressive e psicopatologiche.

Altro elemento dirimente è rappresentato dal tempo al quale si è esposti allo stress: una fase breve e acuta può essere sostenuta ma quando non si intravede la fine del tunnel possono scattare sentimenti di disperazione e rinuncia alla lotta per esaurimento delle energie e delle motivazioni.

Oggi la gran parte della popolazione italiana è allo stremo, non per la letalità reale del virus [27, 28] ma per il sovvertimento di ogni aspetto della società divenuta una sorta di ospedale psichiatrico a cielo aperto.

Tutti sono terrorizzati, anche se alla base di questo seppur condiviso sentimento le **cause** sono diametralmente **opposte**:

- 1) la maggioranza ha paura di morire per il virus
- 2) una minoranza ha paura di perdere i diritti di libertà e lavoro.

Questa differente modalità di percepire il pericolo ha **diviso la popolazione in due gruppi separati e ormai in crescente conflitto**.

CORRELATI PSICO-NEURO-FISIOLOGICI DELLO STRESS:

PAURA, FRUSTRAZIONE, AGGRESSIVITÀ

Tutto quello che sta accadendo ha un drammatico impatto anche per quanto concerne il sistema circolare psiche-soma. E' scientificamente accertato che esiste una **correlazione diretta tra lo stato mentale e il sistema immunitario** (medicina psicosomatica, PNEI). Vivere perennemente sotto stress e nella paura abbassa la capacità di difendersi del sistema immunitario stesso.

Attraverso l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene la psiche e il sistema neuroendocrino sono in relazione biunivoca. Esiste una comunicazione diretta tra **come la mente percepisce ed interpreta il mondo e lo stato di regolazione del sistema immunitario**.

La continua produzione e rilascio di neurotrasmettitori quali adrenalina e cortisolo inducono effetti a lungo termine deleteri per l'organismo. Sebbene nel breve termine siano funzionali ad attivare uno stato di allarme e di pronta reazione difensiva, se protratti nel tempo (settimane o mesi) finiscono per produrre l'effetto contrario dando origine a disturbi somatici e psicologici di varia entità.

In breve, ecco cosa accade quando la **paura** è eccessiva, prolungata e, soprattutto, attivata da una minaccia invisibile e incontrollabile.

La **paura** è una reazione biologica e psicologica fondamentale finalizzata alla sopravvivenza del singolo individuo (ad eccezione di una madre che sceglie istintivamente di proteggere la prole se necessario sacrificando se stessa, e di pochi altri casi, il resto del genere umano tende a reagire egoisticamente cercando di mettere in salvo se stesso, *homo homini lupus* diceva Hobbes).

Innanzi ad uno stimolo di pericolo l'organismo umano si prepara istintivamente a reagire attraverso l'attivazione di un sistema programmato geneticamente costituito da specifiche strutture neurofisiologiche: l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene.

Alcune **aree del cervello**, le **ghiandole surrenali** e l'intero **sistema simpatico** si attivano e vengono rilasciate nel corpo massicce quantità di **ormoni** e **neurotrasmettitori** in grado di sollecitare una **risposta adeguata alla minaccia rilevata**. Se la minaccia è percepita come mortale l'attivazione sarà al massimo livello.

Alti livelli di glucocorticoidi (tra cui il **cortisolo**, l'ormone dello stress), di **adrenalina**, di **noradrenalina** producono modifiche somatiche e psicologiche specifiche tra cui un'aumentata capacità di risposta agli stimoli percettivi (uditivi, visivi, propriocettivi, olfattivi, gustativi), aumento della pressione sanguigna, della glicemia, delle secrezioni gastriche, un'**ipervigilanza** e un potenziamento del focus dell'attenzione in particolare su tutto ciò che concerne l'identificazione, l'elaborazione e la valutazione del pericolo, vi è inoltre un incremento della stimolazione del comportamento alimentare e di quello motorio, vengono anche alterati i sistemi dopaminergici e serotoninergici che comportano un'inibizione della componente sessuale e una riduzione della componente del sonno.

In sintesi, di fronte ad una minaccia che può essere percepita come fatale ogni essere umano è disposto a tutto pur di sopravvivere ed è programmato geneticamente per farlo avendo a disposizione solo due modalità: attacco o fuga.

Dunque, la natura ci ha dato le potenzialità per reagire e sopravvivere. Purtroppo però la società, il sistema sociale in cui viviamo, attraverso i lockdown ci sta impedendo di difenderci.

Infatti tutte queste reazioni somatiche e psicologiche devono essere trasformate in azioni di fronteggiamento del pericolo altrimenti tutto l'organismo si troverà a fare i conti con un livello di attivazione – ovvero di **frustrazione** e di **aggressività** – sempre crescente e sempre più difficile da gestire. Se la scarica di questo potenziale energetico viene impedita troppo a lungo si innescherà un cortocircuito pericoloso per l'organismo stesso, un circolo vizioso destinato a peggiorare che, con il perdurare di una situazione di stallo forzato, porterà ad un collasso o ad una nuova configurazione dell'omeostasi ma di tipo disadattivo (eziogenesi di patologie organiche e/o psichiche).

Esiste una contraddizione interna inerente il sistema neurofisiologico di gestione dello stress che risiede nella differenza tra gli **effetti a breve e lungo termine dei glucocorticoidi**.

Infatti se questi ormoni vengono secreti in modo transitorio aiutano la sopravvivenza perché mobilizzano l'energia, aumentano il tono cardiovascolare e potenziano l'attività immunitaria; al contrario, se rilasciati per troppo tempo in quantità eccessiva, i glucocorticoidi innalzano il rischio

di ipertensione, di diabete mellito II, di ulcera gastro-duodenale e – molto importante in questo momento critico – inducono soppressione immunitaria.

Durante l'esposizione a fattori stressanti avvengono **cambiamenti anche negli stati emotivi e cognitivi**: la concentrazione e l'apprendimento, infatti, vengono rivolte unicamente ai fattori stressanti tralasciando ogni altro stimolo (**polarizzazione del pensiero**, si pensi ad esempio alla morbosa ricerca di informazione sul virus attraverso i massmedia).

Una **lunga esposizione a fattori stressanti**, con la conseguente iperproduzione di glucocorticoidi, danneggerebbe addirittura diverse strutture cerebrali.

Anche l'incrementata produzione di **serotonina**, che al principio facilita la disconnessione tra apprendimento e stimoli avversi, se lo stimolo si cronicizza induce il prevalere di **attività ansiogene, aggressive e ostili**.

Certamente ogni individuo ha il suo modo personale ed unico di reagire e di adattarsi ma se non gli si dà modo di scegliere liberamente la propria via nel lungo termine insorgono seri problemi.

Non è difficile comprendere come tutto questo generi un livello di stress enorme, che si accumula giorno dopo giorno e che prima o poi la psiche non riuscirà più a contenere. E' solo una questione di tempo e non è uguale per tutti.

In sintesi è possibile suddividere una lunga esposizione ad un fattore stressante in 3 fasi:

1) reazione d'allarme; 2) fase di adattamento o stadio della resistenza; 3) fase di esaurimento.

Come ho accennato gli uomini non sono tutti uguali e oltre alla importantissima radice biologica che ci caratterizza e ci spinge ad un determinato livello di reazione istintiva esiste anche la **dimensione psicologica che fa da filtro** e che, anche in questo caso, rappresenta una configurazione unica ed irripetibile per ciascuno di noi, la **personalità**.

E' dunque quest'ultima fondamentale struttura che ci consente di percepire, analizzare, interpretare e valutare il mondo (esterno e interno) e di scegliere quali azioni adottare in base ai fini che ci poniamo. E' solo questo che può fare la differenza tra una reazione automatica inconscia ed istintiva ed una scelta consapevole.

La **catena degli eventi stressogeni** può essere riassunta così:

1) virus [stimolo avversivo] → 2) paura, ansia [reazione di attivazione psico-somatica, asse dello stress] → 3) preparazione alla reazione di fronteggiamento della minaccia [attacco o fuga] → 4) blocco forzato → reazioni soggettive differenti dipendenti da una pluralità di caratteristiche individuali e di situazioni ambientali, tutte accomunate comunque da innalzamento dei livelli di frustrazione e aggressività → 5) stallo: gravi conseguenze in termini di costi a livello psicologico, somatico, relazionale, sociale, materiale.

In conclusione, in questo **stato di impotenza forzato**, sotto una **incessante propaganda dei media che alimentano paura, angoscia, terrore**, aumentano anche i livelli della frustrazione e dell'aggressività che ogni individuo deve gestire e contenere mediante le **risorse interiori e ambientali** di cui dispone.

Questo è un punto fondamentale per gli individui perché, a seconda delle variabili di personalità ha iniziato a crearsi una frattura in seno alla popolazione e due grandi gruppi antitetici si sono già schierati **l'uno contro l'altro**:

1) **chi è d'accordo** con le scelte del Governo [→ e si fida ciecamente eseguendo alla lettera ogni direttiva];

2) **chi è in disaccordo** perché, ragionando autonomamente e senza filtri istituzionali, è arrivato a dubitare delle dichiarazioni del Governo e delle sue “task-force” e si è formato altri punti di vista [→ ad esempio si fida di sé stesso e delle proprie capacità di studio ed analisi dei dati, del proprio medico competente, della rete di persone che conosce da tempo e con cui ha costruito rapporti di fiducia e dialogo giungendo a conclusioni basate su evidenze concrete].

Questi due gruppi di persone si relazionano con sempre maggiore **ostilità** ogni giorno che passa, fondando il loro **antagonismo** sul bisogno inconscio di scaricare una aggressività crescente ma che oramai è chiaro avere **radici motivazionali opposte**: i primi hanno paura di coloro che definiscono pregiudizievole “negazionisti” e “complottilisti”, che ritengono responsabili del proliferare del contagio del virus e del perdurare della pandemia, i secondi non tollerano più che qualcuno (Governo e cittadini dell'altro gruppo) impedisca loro di lavorare e di godere dei più elementari diritti (che non sono escludenti il diritto alla tutela della salute di sé ed altrui).

L'aggressività è una risposta naturale alla **paura** che, se è prolungata nel tempo e trattenuta, produce un senso di **frustrazione**. Tale reazione è sia innata che appresa, nel senso che è gestita sia a livello biologico (sistema simpatico e sistema parasimpatico, istinto) che dal sistema psichico (encefalo, corteccia frontale e molteplici strutture, interpretazione mentale dello stimolo).

L'aggressività è un'energia a disposizione del soggetto che gli consente di tentare di passare da una condizione di inferiorità ad una di superiorità. Ha una funzione di autoprotezione e ha solo **due destini possibili: può essere rivolta verso l'esterno oppure verso l'interno**.

a) se trova sfogo verso l'esterno può essere utilizzata per lottare, difendersi, fuggire, costruire, creare, distruggere, ecc. → nel peggiore dei casi da luogo a **violenze** contro persone, animali o cose, nel migliore a comportamenti cooperativi o creativi (sublimazione) finalizzati a risolvere positivamente le avversità.

b) se è costretta a rivolgersi verso l'interno, ovvero contro se stessi, diviene tendenzialmente autodistruttiva e produce **sintomi psico-somatici** di vario genere che dipendono dalle caratteristiche di personalità del soggetto (disturbi d'ansia, somatoformi, alimentari, del sonno, dell'umore, dell'adattamento, ecc.).

Come abbiamo visto, la gestione dell'aggressività è sempre qualcosa di molto soggettivo perché dipende in gran parte da come l'individuo interpreta l'entità della minaccia e dal funzionamento globale della sua personalità.

Il funzionamento cognitivo del primo gruppo adopera schemi di **logica elementare** influenzati da potenti e inconse dinamiche emotive.

Nei confronti di una **realtà divenuta troppo ansiogena e complessa, fuori controllo, intollerabile**, subentra la **logica del o-tutto-o-nulla**. Ne consegue un irrigidimento delle credenze, delle opinioni, dei valori, che si polarizzano su un solo versante della realtà. In tal modo, è come se – attraverso una operazione di rimozione che avviene a livello inconscio – la mente potesse

continuare a credere ad un mondo gestibile, in cui i problemi sono risolvibili e “tutto potesse tornare come prima” (“*andrà tutto bene!*”). **In realtà, la capacità critico-decisionale autonoma si riduce di vari gradi, finanche a zero, e i comportamenti rispecchiano ogni indicazione che proviene dall’alto.** Si tratta di un espediente di salvaguardia inconscio in grado di generare una realtà verosimile e sopportabile (seppur finzionale!) che se trova convalida e sostegno nella condivisione di gruppo innesca processi di rinforzo circolari sempre più rigidi e stereotipati. Va definendosi in tal modo un pensiero collettivo che assurge a vera e propria credenza, a cui tutti partecipano e che tutti difendono, perché produce, al di là ovviamente del principio di realtà, una dimensione psichica condivisa in cui diviene possibile tollerare ciò che altrimenti come singolo sarebbe intollerabile.

Questo è un punto cruciale che risuona anche nei concetti di contagio emotivo e cognitivo di massa, di bisogno di appartenenza e di conformismo: quando un individuo è solo nel generare un’interpretazione diversa della realtà rispetto a quella pubblicamente accettata, viene escluso e considerato strano, matto se insiste, ma se è la maggioranza ad averla diffusa, o una figura dotata di potere a sostenerla, allora meglio seguirla adeguandosi alla narrazione dominante, altrimenti pur avendo letto ed interpretato correttamente i dati di realtà si è comunque bollati come folli.

Si vedano a tal proposito gli esperimenti di psicologia sociale di Stanley Milgram [25] sul potere di persuasione e di condizionamento implicito in chi detiene un ruolo di potere o una posizione di comando e i comportamenti di obbedienza cieca e acritica della maggioranza degli individui a tali autorità, o gli studi di Solomon Asch sulla forza del conformismo sociale e il vantaggio derivato dall’appartenenza sintonica ad un gruppo, seppur in dissonanza cognitiva con se stessi, rispetto ad una posizione coerente con se stessi, ma di esclusione sociale. [26]

Pensieri tipici degli appartenenti a questo primo gruppo sono: “*chi sono io per dubitare dell’opinione collettivamente condivisa ? come posso da solo andare contro il pensiero di tutti ? se la maggioranza, i media e il Governo dicono che le cose stanno così, sicuramente staranno così !*”.

Il funzionamento cognitivo del secondo gruppo è invece prettamente centrato su rigorose **logiche razionali**, è fondato sul principio socratico della ricerca mediante il dubbio e la messa in discussione delle “verità” date.

Vi appartengono persone che non hanno abdicato alla ragione e neppure alle emozioni, ma tentano di integrarle entrambe attraverso processi di ricerca ed analisi delle informazioni provenienti da una pluralità di fonti e attraverso processi di elaborazione e tenuta consapevole delle emozioni, anche di quelle ansiogene.

Con tale approccio, più che interessarsi morbosamente al bollettino sui morti quotidiani o rimanere impressionati per le immagini delle file di bare portate via dall’esercito, persone di questo tipo hanno incominciato a cercare dati statistici reali, scoprendo che la percentuale di mortalità in caso di contagio variava moltissimo in base all’età ed alla comorbidità con altre patologie croniche importanti. Ad esempio, è emerso che sopra i 65/70 anni la curva s’impenna e il virus può essere fatale in diversi casi, fino al 70-80% quando esiste comorbidità, ma sotto quella fascia di età molto ma molto meno fino a risultare praticamente innocuo; in sintesi se si ha meno di 50 anni e si è in buona salute il rischio di morire è bassissimo; fortunatamente in età pediatrica il rischio è pari a zero. [11]

I LOCKDOWN E LA PERDITA DEL LAVORO

Col prolungamento e il ripetersi dei lockdown per molti milioni di italiani oltre alla paura del virus è subentrato un altro incubo. Un incubo che per buona parte di loro ha presto superato di gran lunga il primo: la paura di perdere il lavoro.

Purtroppo per un numero sempre crescente di persone è già divenuta realtà.

Il valore del lavoro è multidimensionale essendo un mezzo per assicurarsi benessere materiale, psicologico, relazionale e sociale. Il lavoro permette la sopravvivenza, definisce l'identità della persona, stabilisce una collocazione e un'appartenenza sociale, permette il soddisfacimento di una molteplicità di bisogni materiali e psicologici.

Se crolla il lavoro, non c'è paura del virus che tenga, il lavoro è prioritario.

Le persone senza lavoro (e quindi senza denaro, casa, affetti, identità) che se ne faranno della salute ?

Fare paragoni tra l'importanza della salute e del lavoro è impossibile: sono due bisogni assolutamente complementari e indissolubili. Non è possibile sacrificare il lavoro per la salute.

Si pensi ad esempio a chi ha costruito in anni e anni di lavoro un'attività che sta vedendo morire nel giro di pochi mesi, perché anche se potrà riaprire, con le restrizioni in vigore oggi e quelle di domani, non potrà più farcela. Cambiamento, adattamento, flessibilità, reinterpretazione di sé, mettersi in gioco, resilienza, tutte belle parole. Ma per molti, forse troppi, non sarà fattibile. Cambiare mestiere, in un mondo così nel caos, non è fattibile per tutti.

I più esposti, come le categorie che lavorano nel settore del turismo, dei viaggi, della ristorazione, della ricreazione, dello sport, dell'arte, dello spettacolo, dei trasporti, stanno fallendo in massa. Moltissimi economisti oggi affermano che in termini di *corporate strategy* i suddetti comparti, a livello planetario, stanno subendo trasformazioni epocali per cui nulla sarà più come prima.

Poi sarà la volta di altri settori perché l'intera società lavorativa è interdipendente; tale processo ad un certo punto diverrà irreversibile innescando un effetto domino che si abatterà su tutti. Di questo passo, tutto l'intero assetto della società globale è destinato a radicali trasformazioni e a generare una massa sterminata di povertà e conflitti sociali gravissimi.

Noi non vogliamo che questo accada e quindi ci batteremo, ognuno nel proprio settore, con tutte le nostre forze.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI E LINK

1. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-mission-briefing-on-covid-19---12-march-2020>
2. <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-dichiarazione-pandemia>
3. <https://comunicatopsi.org/>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=zK7CzvD5HQk>
5. Comitato Rodotà, Lettera al Presidente della Repubblica, 10 luglio 2020; <https://www.terranuova.it/News/Attualita/Avvocati-e-giuristi-a-Conte-Emergenza-Covid19-gravi-dubbi-di-costituzionalita-sulle-restrizioni-delle-liberta> <https://generazionifuture.org/>
Ugo Mattei
6. <https://ciatdmcoordinamento.altervista.org/files/Lettera-Appello-CIATDM-Garante-Infanzia.pdf>; CIATDM, lettera diffida, 21/7/20 e Appello per un rientro a scuola nella normalità, 25/6/20, <http://ciatdmcoordinamento.altervista.org/>
7. <https://www.comicost.com/wp-content/uploads/2020/07/RICORSO-STRAORDINARIO-AL-CAPO-DELLO-STATO-DEFINITIVO.pdf>
8. <https://www.ilsole24ore.com/art/se-l-occasione-pandemica-ci-fa-riflettere-nostre-liberta-ADrj4BR>
9. Beck, Ulrich. (2009). *World at Risk*. Cambridge: Polity Press; The Anthropological Shock: Chernobyl And The Contours Of The Risk Society Author(s): Ulrich Beck Source: Berkeley Journal of Sociology, Vol. 32 (1987), pp. 153-165 Published by: Regents of the University of California
10. dr.ssa Loretta Bolgan, laurea in chimica e tecnologie farmaceutiche, esperta in analisi biologica molecolare dei farmaci, <https://www.affaritaliani.it/coronavirus/vaccino-covid-si-rischia-una-reazione-avversa-fatale-711866.html>;
CORVELVA <https://www.corvelva.it/approfondimenti/notizie/covid19/cdc-primi-dati-sugli-effetti-collaterali-del-vaccino-covid-19.html>
11. <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>; https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/bollettino/Report-COVID-2019_16_dicembre.pdf
12. <https://www.sanita24.ilsole24ore.com/art/dal-governo/2020-12-07/recovery-plan-sanita-9-miliardi-territorio-e-innovazione-150553.php?uuid=AD5BXs>;
Bassetti <https://www.youtube.com/watch?v=gEl3yLcWoYg>;
<https://www.sanita24.ilsole24ore.com/art/lavoro-e-professione/2020-12-18/un-piano-marshall-la-sanita-e-manovra-valorizzare-profili-professionali-092808.php?uuid=ADJ8I38>
13. Fabio Dragoni, giornalista, <https://www.facebook.com/fabio.dragoni1> post del 27/12/20
14. https://it.wikipedia.org/wiki/Gustave_Le_Bon
15. G. Le Bon, *Psicologia delle folle*, Milano, Tea 2012, p.22.
16. Park Robert E., *The Crowd and the Public and Other Essays*, (University of Chicago Press, 1972), pp.56-57
17. Edward Alsworth Ross, *Social Psychology* (New York, 1908), p.63
18. Maslow, Abraham H., *Teoria della motivazione umana*. Milano: Pirelli, 1973
19. <https://www.lastampa.it/cronaca/2020/04/28/news/coronavirus-l-appello-del-papa-prudenza-e-obbedienza-alle-regole-perche-non-torni-la-pandemia-1.38772524> ;
https://www.ilmessaggero.it/vaticano/coronavirus_fase_2_papa_francesco_vaticano_messe_vietate_conto_divieto_celebrazioni-5196862.html ;
20. <https://youmedia.fanpage.it/video/aa/UVnSiuSwIKlyBX1M>

21. https://www.ilmessaggero.it/video/vaticano/coronavirus_papa_francesco_vaticano-5138766.html
22. https://www.adnkronos.com/fatti/cronaca/2020/12/31/papa-colpito-sciatalgia-salta-deum-messa-domani_9sRhWUwCv3qRuDMtA5VCDK.html
23. Ansbacher H. L., Ansbacher R. R., *La Psicologia Individuale di Alfred Adler*, Martinelli, Firenze, 1997, pag. 32.
24. Link alle pubblicazioni scientifiche sulle mascherine :
<https://www.databaseitalia.it/pubblicazioni-scientifiche-sulla-mascherina-tutti-i-link-ad-uso-di-ricerca-personale/> ; Mascherine “chirurgiche” in comunità/all’aperto: prove di efficacia e sicurezza inadeguate, Alberto Donzelli, Medico, Specialista in Igiene e Medicina Preventiva, Comitato Scientifico Fondazione Allineare Sanità e Salute
25. Milgram, Stanley. (1974), *Obedience to Authority; An Experimental View*. Harpercollins;
https://it.wikipedia.org/wiki/Esperimento_di_Milgram
26. Solomon Asch, esperimento di Asch https://it.wikipedia.org/wiki/Esperimento_di_Asch
27. <https://www.ilgiornale.it/news/mondo/lanalisi-financial-times-quantifichi-morti-sfuggono-ai-dati-1858491.html> - “I dati smontano molte "verità": ecco il numero reale dei morti: Il *Financial Times* ha calcolato che i morti complessivi per la pandemia di Covid-19 potrebbero essere circa il 60% di quelli stimati ufficialmente su scala globale;
28. Decessi per il complesso delle cause. Periodo gennaio-agosto 2020
<https://www.istat.it/it/files//2020/03/nota-decessi-22-ottobre2020.pdf>
29. 7/9/20 È allarme per i suicidi causati dal Covid. Gli psichiatri: "Fenomeno in aumento per paura della malattia, isolamento sociale, conseguenze economiche"
<https://www.agi.it/cronaca/news/2020-09-07/allarme-psichiatri-suicidi-covid-9589799/>;
30/10/20 Italia, con il Covid più suicidi . "La crisi economica porta disperazione"
<https://www.affaritaliani.it/coronavirus/seconda-onda-di-suicidi-703091.html>