

ANSIA 2.0: dal 24 giugno arriva il nuovo podcast original RaiPlay sound, esperti della materia indagano con tono ironico ma costruttivo questo importante fenomeno

Cosa succederebbe se, prendendo spunto dalla mitologia classica, tornassimo a considerare l'ansia, non solo un disturbo, ma anche la nostra più potente alleata?



Da **lunedì 24 giugno** sarà disponibile "**Ansia 2.0**", un **podcast originale RaiPlay Sound** in **otto puntate** su un fenomeno che non conosce differenze di genere, sociali, geografiche e anagrafiche.

Distante dall'essere un manuale di autoaiuto, il podcast **Ansia 2.0**, prova a indagare, con tono ironico e leggero sulla risposta che il nostro corpo e la nostra mente mettono in atto di fronte a una situazione di pericolo, non sempre imminente e non sempre consapevole.

Se da una parte l'ansia è sempre esistita ed è stata funzionale alla sopravvivenza, dall'altra, nelle sue manifestazioni estreme, sembra essere un disturbo di cui doversi liberare. Accanto alla psicoterapia e - come alternativa alla psichiatria farmacologica - in molti fanno ricorso alla **mindfulness**, una tecnica derivata dalla tradizione buddista, che mira alla riduzione dello stress - come ci spiegherà il monaco **Dario Doshin Girolami**.

La mental coach **Nicoletta Romanazzi** ci confiderà che anche atleti come **Marcel Jacobs** sono paralizzati dall'**ansia da prestazione**, mentre **Stefano Bartolini**, docente di **economia della felicità** dell'Università di Siena,

si soffermerà sui giovani, con particolare attenzione verso i **neet**, sui quali l'Italia vanta la percentuale più alta d' Europa.

La linguista **Valeria Della Valle** si addenterà nel significato di alcune parole come stress e burn-out, angoscia ed eco-ansia, conflitto e inconscio. Lo psicoanalista **Nicola Ghezzi** porterà gli ascoltatori verso l'individuazione, ovvero, il superamento dell'ansia nella psicologia junghiana-

Selene Calloni Williams, esperta di psicologia archetipica, racconterà che colui che ha un attacco d'ansia o un attacco di panico, sperimenta esattamente *“gli stessi fenomeni che ha il mistico o lo sciamano quando cambia stato di coscienza”*.

Maura Gancitano si soffermerà sul concetto del tempo, dimostrando che la filosofia non è un'inutile astrazione, bensì una pratica trasformativa che offre dei rimedi antichissimi e concreti.

In un confronto con gli attori **Luisa Merloni** e **Daniele Natali** chiederemo loro come mai proprio chi soffre di paura del palcoscenico decida di fare l'attore.

Ansia, stress, depressione e fragilità psicologica sono per l'Organizzazione Mondiale della Sanità i disturbi più diffusi del XXI secolo. Eppure, nell'antico mito greco di Amore e Psiche è proprio il dio Pan (il panico) che salva la vita a Psiche quando sta per suicidarsi.

Cosa succederebbe se, prendendo spunto dalla mitologia classica, tornassimo a considerare l'ansia, non solo un disturbo, ma anche la nostra più potente alleata?

Ansia 2.0 è un podcast Raiplay Sound di Federica Mura e Luca Franco scritto da Federica Mura; direzione artistica: Andrea Borgnino; producer: Luca Franco; sound designer: Roberta Ginocchio; editor: Arianna Biagi.