

# Conversazioni su Jung (Speaking of Jung)

Episodio Q18: Carla Postma-Slabbekoorn, CEO del BTS ARMY Help Center (Episode Q18: Carla Postma-Slabbekoorn, CEO of the BTS ARMY Help Center)

**Tradotto da:** Karina A. Ferracci

Laura

Ciao, sono Laura London e questa è una puntata Edizione Speciale Quarantena di Speaking of Jung.

Jung scriveva sempre partendo da un'esperienza. La psicologia di Jung non si basa su idee, ma su esperienze. Questa serie di puntate Edizione Quarantena nasce dalle mie esperienze personali con persone interessanti.

Abbiamo con noi, in questa diciottesima puntata della serie, la CEO del BTS ARMY Help Center: Karla Postma-Slabbekoorn dai Paesi Bassi. Sposata, ha due figli, lavora nella finanza come specialista in mutui e nel tempo libero si dedica al supporto e all'incoraggiamento degli altri membri del BTS ARMY attraverso gli sforzi in tutto il mondo del ARMY Help Center.

Per gli ascoltatori che non conoscono i BTS: al momento sono il gruppo musicale più famoso al mondo. Si sono esibiti quest'anno ai Grammy Awards, dove erano nominati come Miglior Performance Duo o Gruppo. Due dei loro ultimi singoli hanno raggiunto il primo posto nella chart Billboard Hot 100. A dicembre dell'anno scorso, il Time Magazine li ha eletti Intrattenitori Dell'Anno 2020. Ufficialmente BTS è acronimo di Bangtan Sonyeondan che si traduce in Bulletproof Boy Scouts. Nel 2017 hanno cambiato l'acronimo ufficiale in Beyond The Scenes (dietro le quinte), Difendendo i Giovani dal Pregiudizio. Il nome rappresenta la volontà del gruppo nel fermare gli stereotipi, le critiche e le aspettative dirette come proiettili agli adolescenti.

I fan dei BTS vengono chiamati ARMY ovvero Adorable Representative MC for Youth (adorabili presentatori rappresentanti per la gioventù).

Gli ascoltatori di questo podcast ricorderanno che nel 2019 è iniziata una serie di episodi insieme all'analista Junghiano Murray Stein da Zurigo, Svizzera. Fu quando il suo libro

Jung's Map Of The Soul era in tendenza su Twitter subito dopo l'annuncio del nuovo album dei BTS: Map Of The Soul: Persona. Il Dottor Stein si è unito a noi per sette episodi di Speaking Of Jung: nell'episodio 42 abbiamo parlato del suo libro e del concetto di Persona di Jung, nell'episodio 44 dell'Ombra, nell'episodio 53 dell'ego, nell'episodio 54 dell'album seguente Map Of The Soul: 7, nell'episodio 55 del loro album in Giapponese Map Of The Soul: The Journey nell'episodio 67 e del loro ultimo album Be nell'episodio 77. I link per questi episodi e I nuovi libri del Dott Stein sui BTS, pubblicati in collaborazione con Chiron Publications, si trovano nella sezione BTS del sito Speaking of Jung.

Il BTS ARMY Help Center chiamato anche AHC, è stato fondato nel 2018, quando il fondatore originale si rese conto che ARMY era sotto pressione per l' IHeart Music Award show, una delle tante premiazioni che richiedono una massiccia votazione online, e gli ARMY stavano dedicando ogni momento del loro tempo per poter raggiungere la quota di voti giornaliera. Alcuni di loro stavano sacrificando il sonno per potercela fare. Questo ovviamente ha ripercussioni sulla salute mentale di una persona e cominciarono a emergere segni di stress da parte di alcuni ARMY sui Social Media. Ispirandosi al messaggio di amor proprio e di gentilezza radicale dei BTS un'idea si fece strada, ovvero creare un'account insieme a un piccolo gruppo di volontari da tutto il mondo, preferibilmente con formazione in psicologia o in terapia, per provare ad alleggerire le preoccupazioni degli ARMY. AHC aprì i Messaggi Diretti e il profilo venne trovato immediatamente dagli ARMY, tanto che il gruppo di dieci persone in poco tempo diventò un gruppo più grande e variegato, al momento sono più di duecento i volontari provenienti da tutto il mondo.

Con un gruppo di volontari che si impegnano e che lavorano insieme, AHC ha fatto sì che il fandom diventasse più unito, condividendo in qualsiasi lingua ognuno si senta a suo agio gioie, paure, preoccupazioni e ovviamente l'infinito entusiasmo per i BTS.

La missione del AHC è quella di prestare ascolto a chi ne ha bisogno senza fornire terapia e di sensibilizzare ARMY sul tema della salute mentale. Nel 2020 AHC ha collaborato con Crisis Text Line, una linea di messaggi di testo, espandendo ulteriormente i loro servizi per gli ARMY che ne hanno bisogno. L' ARMY Help Center ha venti account ufficiali su Twitter e un account su Instagram. Per ora è possibile chattare solo su Twitter. Stanno cercando di espandere i loro servizi anche a Facebook, TikTok e mail. Al momento stanno formando nuovi volontari per poter raggiungere gli obiettivi che si sono posti.

A guidare questa comunità c'è il team di management a cui fa capo la nostra ospite di oggi: Carla Postma-Slabbekoorn che fa da CEO. Fanno parte del team di management anche Tiffany Helton dagli USA come manager delle Risorse Umane, Deborah Conning Fern... aiutami Carla... Deborah Koningferander dall'Irlanda che è la CFO, Rupal Kaura dall'India che è Psychology Manager, Tanzila Khan, l'ho detto bene? Dall'India che è la Content Manager, Esmee el Mansari dal Marocco che fa da Project Manager, Sharon Mailangkay dall'Indonesia

che si occupa delle Pubbliche Relazioni e Account Manager in indonesiano e Laura Devis Torres dalla Spagna che si occupa delle Pubbliche Relazioni e Account Manager in spagnolo.

Nel dicembre 2020 è stato stimato che i messaggi ricevuti, contando tra tutti gli account del AHC, siano 30.000.

Potete trovare i link di tutto ciò che verrà affrontato in questo episodio nelle note del programma sul sito [Speakingofjung.com](http://Speakingofjung.com).

Stiamo registrando questa intervista Mercoledì 12 Maggio 2021, grazie alla magia di Skype. Ciao Carla.

Carla

Ciao Laura!

Laura

Grazie mille per essere con noi oggi per questo episodio molto speciale. Avremmo dovuto farlo molto tempo fa, ma in realtà sta coincidendo con un momento molto importante nel mondo dei BTS: hanno annunciato che uscirà un nuovo singolo il ventuno di questo mese intitolato Butter.

Carla

Butter. Sì, sì. Prima di tutto grazie per l'invito. Si ci stiamo preparando per una nuova canzone e album, credo, dei BTS. Quindi decisamente non vediamo l'ora.

Laura

Vogliamo parlare dei BTS ma in realtà siamo qui oggi per parlare del BTS ARMY Help Center. Ho letto quella lunga introduzione per dare contesto agli ascoltatori che non sono a conoscenza del perché i BTS sono una parte importante di Speaking Of Jung. Così grande che ho creato una pagina separata sul sito di Speaking Of Jung dedicata solo ai BTS, agli episodi fatti e al materiale. Ma è tutto grazie a te, perché tu sei stata la prima persona a contattarmi. Ho raccontato questa storia altre volte ma la racconterò di nuovo e poi mi piacerebbe sentirla dal tuo punto di vista.

Io ho sempre saputo chi è Murray Stein perché è probabilmente uno dei più famosi, se così si può dire, analisti Jungiani al mondo. Viveva negli Stati Uniti, qui a Chicago, e si trasferì a Zurigo in Svizzera. In realtà la prima volta che lo incontrai fu a Zurigo, nel suo ufficio nel 2015. Da sempre conosco il suo libro, Jung's Map Of The Soul.

Un giorno ero su Twitter, mi piace usare Twitter sul mio computer, quindi avevo il mio browser grande aperto e sul lato ti fa vedere cosa è in tendenza al momento. C'era scritto Map Of The Soul in tendenza, e pensai: "cosa?" mi venne in mente immediatamente il libro del Dott Stein Map Of The Soul, ma pensai che non avesse niente a che fare con quello. Poi lo vidi di nuovo e pensai di contattarlo e farglielo sapere, perché mi piace farlo. Ma prima di avere l'opportunità di

farlo ricevetti un Messaggio Diretto, ho nominato i messaggi diretti prima, per chi non ha familiarità con Twitter: si possono mandare messaggi privati direttamente a qualcuno per questo si chiamano Messaggi Diretti. Tu me ne mandasti uno presentandoti e neanche ricordo cosa avevi scritto, sembra passato così tanto tempo, era due anni fa. Te lo ricordi?

Carla

Mi ricordo. Ricordo chiaramente cosa diceva perché ovviamente noi siamo, come hai detto tu nel- nella precisa introduzione, siamo un gruppo in cui ci sono tanti psicologi, abbiamo tanti psicologi nel nostro gruppo e tanti studenti di psicologia. Io non ho nessuna preparazione in psicologia né tanto meno nella teoria Junghiana, il tutto mi è molto estraneo, ma i nostri volontari erano a conoscenza del libro Map Of The Soul del Dott Stein. Infatti quando venne rivelato il nome dell'album dei BTS, avevo tanti volontari emozionati e entusiasti del tipo "oh mio Dio è questo il libro?" Sapevamo già che il libro era in vendita sul sito della Big Hit, l'azienda dove lavorano i BTS. Lo sapevamo e erano veramente entusiasti. Sai li ho soprannominati "i miei cervelli" e loro erano lì tutti emozionati che parlavano velocemente. Così dissi che essendo un gruppo di ARMY volontari con interesse nella psicologia e nella salute mentale, forse quella era un'opportunità per fare qualcosa: forse possiamo spiegare cos'è l'opera di Carl Jung agli ARMY ai quali probabilmente è tutto un po' estraneo. Cominciarono subito a buttare giù idee e dal momento che io non ho nessuna formazione in psicologia gli fornì un Google Drive sul quale lavorare. Così pensai: "Ok in quale altro modo posso contribuire a questo progetto?" Il piano era quello di contattare chi sarei riuscita a trovare e chiedere dove sarebbe potuto andare un' ARMY che avrebbe voluto saperne di più dopo la nostra spiegazione, qual fonti potevamo fornirgli, dove sarebbero potuti andare per leggerne di più, dove sarebbero potuti andare per saperne di più se è qualcosa in cui sono interessati. Così cominciai la mia ricerca e una delle prime persone che trovai fosti tu, perché ovviamente hai questo podcast. Ascoltai il podcast e sai all'inizio fui sopraffatta non avendo quel tipo formazione. Così pensai di mandarti un messaggio e chiederti: "Se qualcuno vuole saperne di più ma non ha nessuna conoscenza preliminare da dove dovrebbe cominciare? Hai forse un episodio dal quale si può cominciare, anche per persone più giovani?" "Perché so che la psicologia Junghiana non è qualcosa a cui le persone più giovani si interessano. Cioè di solito, credo che anche tu me lo abbia spiegato, di solito le persone tendono a essere un po' più grandi rispetto all'ARMY tipico, ovviamente non c'è limite d'età per essere ARMY, ma in generale parliamo di persone intorno ai 20-25 anni. Di solito quello non è il gruppo a cui si rivolge la psicologia Junghiana.

Laura

Sì, mi intrometto perché voglio precisare che la psicologia di Jung di solito è per chi è nella seconda parte della vita perché tratta di problemi della seconda parte della vita. Però mi è stato detto che non è per forza vero. Io entrai in analisi quando avevo circa vent'anni, ho intervistato

un'altra analista che cominciò quando era ventenne, questo ci ha aiutato a aprire questo mondo anche a persone più giovani. Volevo solo aggiungere questo.

Carla

Certo, non penso che bisogna per forza avere una certa età, ma di norma le persone più giovani sono, forse non ne sono ancora attratte. Così ti chiesi: "Laura, da dove si comincia?".

Praticamente è ciò che ti scrissi. Tutti quanti foste molto aperti, gentili e accoglienti e credo anche molto incuriositi del tipo "cosa sta succedendo?". Quindi, ecco, questo è quello che successe dalla mia parte.

Laura

Questo è quello che successe dalla tua parte. Credo che tu non avessi visto l'intervista che avevo fatto con Murray Stein...

Carla

No, non lo sapevo, no...

Laura

... nel 2015. Siamo entrate in contatto a causa di tutto quello che stava succedendo all'inizio della primavera del 2019. Credo che fui io a metterti in contatto con il Dott Stein, vero?

Carla

Sì, fosti tu. Per noi fu un po' una sorpresa. Eravamo sorpresi perché me l'hai detto un po' improvvisamente. In pratica mi ha semplicemente detto: "Ho parlato con il Dott Stein che è molto interessato e entusiasta, questa è la sua mail e puoi contattarlo". Noi eravamo un po' emozionati.

Laura

Lui è davvero un uomo gentile e generoso, gli vogliamo tutti molto bene. Così io e il Dott Stein pensammo di fare un episodio sul suo libro intitolato Jung's Map Of The Soul: An Introduction, e credo che fu pubblicato nel 1988. Questo libro era in vendita sul sito dell'azienda che gestisce i BTS, Big, era chiamata Big Hit Entertainment, hanno cambiato il loro nome in Hybe.

Carla

Sì, devo ancora abituarci, nella mia testa resterà Big Hit per un bel po'.

Laura

Hybe è un nome un po' insolito. Era in vendita sul loro sito nel loro... avevano una sorta di pagina per il merchandise o un piccolo negozio di libri in cui c'erano pochi libri

Carla

Credo tre libri circa, veramente pochi.

Laura

Si esatto, e così Map of The Soul era in vendita sul loro sito e avevano appena annunciato il titolo del loro nuovo album. Per me era tutto nuovo, come questi rilasci vengono strutturati, tutto viene rivelato poco a poco, il che rende il tutto più emozionante e non vedi l'ora di ascoltarlo e questa energia cresce e cresce prima della pubblicazione. Il titolo dell'album... in realtà non era un album completo, credo che si chiamino EP o un mini album? Aveva solo cinque tracce.

Carla

Sì, non so se ufficialmente è un mini album.

Laura

Per quello stavamo aspettando gli album seguenti, esatto. Ci ritorneremo su quello. Allora, si intitolava Map Of The Soul: Persona e c'era molta curiosità nel cos'è una Persona. Così facemmo un secondo episodio solamente sulla Persona. Poi il Dott Stein passò in rassegna tutte e sette le tracce di Map Of The Soul: Persona, per analizzare da un punto di vista Jungiano: cosa stanno dicendo in questa canzone? E questa è un'altra cosa importante dei BTS, i loro testi, spero di poterne parlare. Volevo prima mettere le basi per capire il perché ARMY esiste e del perché c'è un ARMY Help Center.

C'è molta attività su Twitter e tutto ciò di cui noi abbiamo parlato è successo su Twitter.

Carla

Si esatto. Credo che i BTS fin dall'inizio siano stati molto attivi su Twitter o su vari social media. Sono partiti da, beh credo che ora sia la più grande azienda di K-pop in Corea, ma quando loro hanno cominciato era una piccola compagnia. Così non avevano molti soldi per fare promozione, non avevano molte opportunità di fare show in Corea per promuovere le loro canzoni. Così ciò che fecero fu postare sui social media, e lo facevano loro stessi. Facevano un sacco di lavoro sui social media da soli e su Twitter. Buona parte dei loro fan è sui social, dove hanno la possibilità di interagire, dove possono vedere quando twittano qualcosa, se twittano qualcosa ora penso raggiunga il milione o due milioni di retweet credo in un'ora. Non sono neanche sicura di quanto sia rapido ultimamente ma è assurdo quante persone li guardino su Twitter. Quindi tanti fan, come me, sono su Twitter per rimanere aggiornati su ciò che pubblicano.

Laura

Quindi I BTS sono molto attivi su Twitter. All'inizio io non li avevo mai sentiti nominare, non sapevo niente su di loro. Così cercai di informarmi il più possibile su di loro, il che coincise con la pubblicazione del loro album Map Of The Soul: Persona e del tour, un tour mondiale negli stadi e di lì a poco sarebbero venuti negli Stati Uniti. Tutto questo ha avuto inizio con te che mi mandavi un messaggio nel Marzo del 2019, poi in Aprile, sto perdendo la cognizione del tempo, vennero a Chicago e io andai al loro concerto, credo che questo successe a Maggio. Poi a Giugno tu sei andata a Parigi per lo stesso tour. Insieme abbiamo fatto, è su Youtube lo stavo rivedendo ieri, abbiamo fatto una piccola video-intervista. Tu eri fuori dallo stadio con altri membri dell' ARMY Help Center qualche ora prima del concerto e io ero qui nel mio studio, dove sono adesso e dove registro questo podcast. C'è lo schermo diviso, tu sei da un lato, io dall'altro, e ci siamo divertite molto. Metterò un link per vederlo nelle note alla puntata. A quanti concerti dei BTS sei andata?

Carla

Fino ad ora sono stata a tre concerti: uno nel 2018 a Parigi, e gli altri due sempre a Parigi nel 2019, andai a tutti e due le serate. Quindi andai il giorno in cui abbiamo parlato, credo che quella fosse la prima sera, poi la seconda sera. Avevo posti diversi nello stadio ovviamente. Quindi sì sono stata a tre concerti. Poi ovviamente come sai è scoppiata la pandemia e non ci sono stati più concerti da quel tour.

Laura

Già, stavamo tutti facendo piani per andare al concerto l'anno scorso. Avevano in programma di venire qui, credo a Giugno 2020, e quei concerti sono stati posticipati e poi purtroppo cancellati, ma sono sicura che torneranno presto.

Comunque quando eri a quel concerto e abbiamo fatto quel video mi hai mostrato, e si vede nel video, il banner dell' ARMY Help Center, parlacene per favore.

Carla

Certo, noi abbiamo tanti volontari e non tutti si dedicano a rispondere ai messaggi che riceviamo. Abbiamo chi si occupa della grafica, abbiamo scrittori, sviluppatori, persone con altri ruoli oltre che parlare con gli ARMY. Quindi per stabilire la nostra presenza su Twitter avevamo bisogno di un logo. Così abbiamo preso il logo dei BTS e dell'ARMY e lo abbiamo fatto nostro aggiungendo delle ali, perché sentiamo che a volte prendiamo ARMY sotto la nostra ala in qualche modo, dato che stiamo creando uno spazio per loro dove possono essere se stessi, dove sfogare i loro problemi, dove c'è qualcuno che li ascolta, il che non è qualcosa che tutti hanno a disposizione. Questo è quello che possiamo fare per loro e per questo abbiamo aggiunto le ali al logo. In passato abbiamo creato una bandiera con il logo e la portiamo in giro quando andiamo ai concerti, è una cosa molto bella, perché ciò che succede è che le persone la riconoscono da Twitter, credo sia successo in entrambi i giorni che eravamo a Parigi. Le persone si avvicinano e

ci dicono “Oh, vi abbiamo visto su Twitter, ho parlato con uno dei vostri volontari, grazie mille” è molto bello e poi abbiamo la possibilità di vedere faccia a faccia chi utilizza il nostro servizio, è molto gratificante, ti fa sentire bene.

Alla fine è anche un po' di promozione ovviamente, perché vogliamo che più gente sappia che siamo qui e che sappia che cosa possiamo fare per loro. Ovviamente noi non offriamo terapia, vogliamo essere qualcosa di diverso e poi è più di quanto noi possiamo fare. Ciò che vogliamo fare è creare uno spazio sicuro e molte persone ne hanno bisogno. Quindi usiamo la nostra bandiera e il nostro logo come mezzi per far sì che la nostra presenza sia visibile e per far sì che più ARMY sappiano che se vogliono c'è uno spazio per loro.

Laura

Certo, che sappiano che voi esistete. Approfondiamo quale servizio fornite esattamente agli ARMY e vooglio aggiungere che l'avete fornito anche a me questo servizio quando ne avevo bisogno. Parlati di ciò fate. Poi racconterò la storia di come mi avete aiutata.

Carla

Come abbiamo detto prima, apriamo i nostri Messaggi Diretti. Sai le persone... a volte si ha la necessità di parlare e confidarsi con qualcuno e avere qualcuno che ascolti. Purtroppo molte persone non hanno nessuno con cui parlare oppure non hanno l'opportunità di parlare con qualcuno.

Sono molte le ragioni per cui non si hanno queste opportunità. Per esempio se si vive in un paese dove ci sono pregiudizi sulla salute mentale si tende a ricevere consigli dai propri genitori come “dormici su e ti sentirai meglio”. La salute mentale non viene presa sul serio. Non sto dicendo che tutti hanno una malattia mentale, ovviamente non è la stessa cosa, ma di tanto in tanto tutti quanti abbiamo difficoltà e per questo a un certo punto tutti abbiamo bisogno di qualcuno con cui parlare. Se si ha qualcuno nella propria vita con cui puoi essere te stessa e parlare è perfetto, ma non tutti hanno una persona così. Per questo tutti coloro che hanno bisogno di qualcuno con cui confidarsi, anche anonimamente, per raccontare tutte le preoccupazioni e difficoltà, possono mandarci un messaggio diretto.

Riceviamo ogni tipo di messaggio e noi li prendiamo tutti molto seriamente. I nostri volontari prima di poter parlare con le persone che ci scrivono ricevono molta formazione. Questo è ciò di cui si occupa il team di psicologia. Abbiamo un lungo programma di formazione per i nostri volontari perché per noi è un onore che le persone ci scrivano e si confidino con noi, ci fa sentire orgogliosi che abbiano tanta fiducia in noi da parlarci dei loro problemi, a volte problemi molto privati. Crediamo che se si fa il passo di confidarsi e aprirsi con noi, noi dobbiamo prenderlo il più seriamente possibile. Dobbiamo però assicurarci che entrambe le parti sappiano che noi non forniamo un percorso terapeutico, perché sarebbe oltre le nostre capacità. Quindi quando si comincia una conversazione tutti sanno che non è terapia, non diamo soluzioni, ma ascoltiamo e



magari riusciamo a fornire un diverso punto di vista. Ovviamente abbiamo delle domande da fare a qualcuno per capire un po' il loro punto di vista. Abbiamo preso in prestito degli strumenti dalla psicologia per poterlo capire. Vogliamo assicurarci che tutti sappiano che se si ha veramente bisogno di un terapeuta allora noi inviteremo ad andare da qualcuno con più conoscenze e con più esperienza di quanto possiamo averne noi, oppure che sia nella stessa zona con il quale ci si può incontrare faccia a faccia. Abbiamo notato che tante persone sono tornate da noi raccontandoci che venire da noi è stato il loro primo passo. Fa paura parlare di se stessi e dei propri problemi e forse è un po' più facile parlare con qualcuno anonimamente. Ci si può nascondere dietro il proprio username di Twitter, quindi noi di sicuro non sapremo il nome, a meno che non ci venga detto. Oltretutto non ti conosciamo, non sappiamo dove vivi, molto spesso siamo di paesi completamente diversi. Ciò che abbiamo in comune però è che siamo tutti ARMY quindi abbiamo sempre qualcosa con cui rompere il ghiaccio, con cui cominciare la conversazione e far sentire i nostri follower a loro agio ad aprirsi. Partiamo da quello e poi si può parlare del perché ci hanno contattato. A volte è solo per sfogarsi perché magari sono arrabbiati o tristi e scrivere è già d'aiuto, mentre a volte parliamo con loro un po' più a lungo o li vediamo più spesso, dipende anche da ciò che loro vogliono da noi.

In pratica è questo quello che facciamo ogni giorno. Abbiamo psicologi e terapisti nel nostro team e i nostri volontari imparano da loro. Impariamo alcuni trucchi o strumenti per far sentire qualcuno a proprio agio e sai, altre cose come i limiti professionali e cose del genere. Tenendo sempre in mente che non è terapia, terremo sempre quel limite, per noi è molto importante.

Laura

Mentre ti ascoltavo sono venuti fuori dei temi come per esempio la salute mentale. Vorrei aggiungere che questo termine ha un certo peso e a volte porta con sé anche uno stigma. Quindi è salute mentale o semplicemente prendersi cura di sé stessi? Perché spesso siamo molto presi dallo sforzarci e raggiungere il successo e l'AHC Twitter twitta dei promemoria come: ricordati di bere acqua, riposa e esci un po'. Anche io spesso ho bisogno che queste cose mi siano ricordate. Quindi, quello che voglio dire è prendersi cura di se stessi non è necessariamente una questione di salute mentale.

Carla

No, anche io la penso come te. Penso che la cura di se stessi sia molto importante e contribuisce alla propria salute mentale. Ho notato che le generazioni più giovani, io ho 38 anni non so se l'abbiamo detto nell'introduzione ma ho 38 anni; vedo persone più giovani che si trovano a loro agio parlando di salute mentale e dei loro problemi mentali, molto di più di quanto poteva esserlo la mia generazione. Quindi spesso rimango sbalordita vedendo come si aprono verso la salute mentale e come sono consapevoli che la cura di se stessi è importante per la salute mentale. Perché la salute mentale è importante tanto quanto la salute fisica, e credo che

le due devono essere in armonia per essere una persona completa. Non so se ha senso ma penso che debba esserci un equilibrio e possiamo contribuire anche solo un po' ricordando a tutti che a volte va bene piangere, che tutti quanti abbiamo dei giorni no. Penso che soprattutto sui social media, visto che sui social si tende a mettere in evidenza i successi e le giornate in cui tutto va bene, sia importante ricordare che tutti abbiamo delle giornate no. Dovremmo ricordare che tutti hanno giornate storte e va bene così, va bene anche piangere. Va bene arrendersi per oggi e riprovare domani. Va bene. Smettere di sforzarsi per un po' e essere più gentili con se stessi, non solo con gli altri, ma anche più gentili verso se stessi è ciò che cerchiamo di ricordare a tutti.

Laura

Una cosa che mi diceva il mio analista è che non c'è via di fuga alla condizione umana.

Ricordare alle persone che non si può essere felici tutti i giorni o ogni momento della giornata, che non è naturale. La condizione umana ha alti e bassi e il sentire tante cose diverse. Penso che a volte ciò che sentiamo ci spaventa e non sappiamo cosa fare. Non possiamo rivolgerci ai nostri genitori, al nostro partner o ai nostri amici. Anche io penso che sia molto più facile parlare con qualcuno anonimamente senza preoccuparsi di essere giudicati.

Credo sia importante che anche io evidenzi come sono formati i vostri volontari. Non sono terapeuti ma penso che ne sappiano abbastanza da riconoscere i segni se qualcuno ha bisogno di una guida professionale faccia a faccia, e suggerire di trovare qualcuno. Non tutti hanno bisogno di un terapeuta. A volte è semplicemente la vita e non una patologia.

So che tutti possiamo venire sopraffatti dai nostri sentimenti. Quando tutto questo è cominciato ero completamente sopraffatta dai BTS e dal fandom. Carla ti ho contattata attraverso i messaggi privati di Twitter e mi hai calmata. Tutti quanti ci ritroviamo in questi complessi, tutti quanti, me compresa. Tu hai questo fantastico modo e mi mandavi gifs animate facendomi tornare in me. Quando si è in un complesso è necessario tornare in sé e tu l'hai fatto per me e ti ringrazio.

Quindi la maggior parte delle volte, vorrei dirlo a chi è dall'altra parte, non si tratta di dare sempre consigli, ma semplicemente ascoltare.

Carla

Si decisamente. Noi cerchiamo di non dare consigli, preferiamo ascoltare, fare domande sul perché sono preoccupati, perché si sentono così e cerchiamo di farli arrivare da soli a una soluzione piuttosto che dare semplicemente un consiglio. Possiamo guidarli e dargli una direzione, dargli un supporto. Cerchiamo comunque di incoraggiare i nostri follower e chi ci scrive a trovare da soli una soluzione, in un certo senso a essere terapisti per loro stessi, è un'esagerazione ovviamente, ma ascoltare a volte è abbastanza. Ci ispiriamo a questa frase di Namjoon, membro dei BTS, che disse come discorso finale in uno dei tour precedenti, al quale

non ero presente perché ancora non ero ARMY. Disse: “Se possiamo alleviare il vostro dolore da 100 anche solo a 99, 98 o 97 allora per noi vale la pena esistere”. Questa frase ci sta molto a cuore perché è ciò che cerchiamo di fare. Noi non possiamo far sparire il dolore, non possiamo risolvere tutti i problemi, non possiamo rendere tutto arcobaleni e unicorni semplicemente ascoltando, ma forse possiamo rendere il tutto un pochino migliore semplicemente ascoltando e creando uno spazio sicuro.

Laura

Si sono molto d'accordo.

Vorrei parlare dei testi dei BTS. Hai nominato Namjoon e ciò che ha detto al concerto e spesso mi chiedono: “Ti piace veramente la loro musica?” la risposta è sì, io amo la loro musica. Credo di averlo già detto precedentemente, ma quando tutto questo è cominciato, con il libro del Dott Stein Jung's Map Of The Soul e non sapevo chi fossero i BTS, circa un mese dopo vennero qui negli Stati Uniti. Fecero un tour promozionale e erano spesso in TV. Erano su CBS This Morning e fecero un bel servizio su di loro. Si esibirono anche a Saturday Night Live e furono queste due esibizioni dal vivo che mi catturarono. Era l'Aprile del 2019, metterò i link dei video sul canale ufficiale di Saturday Night Live, hanno caricato entrambe le esibizioni. Si esibirono con il loro nuovo singolo dell'epoca, Boy With Love e poi Mic Drop. Io me ne innamorai dopo queste due esibizioni. Fui colpita dal loro talento, non solo musicale ma anche nel ballo, sono dei ballerini incredibili. Mi scuso per le sirene, vivo a Chicago e nonostante le finestre insonorizzate si sentono ancora, wow, forse meglio aspettare che passino.

Carla

Sì, riesco a sentirle.

Laura

C'è sempre qualche emergenza da queste parti, furgoni, gru, camion. Ok quindi esibizioni a Saturday Night. In più rimasi impressionata da altri video musicali. Infatti il Dottor Stein definì uno dei video “biblico” credo fosse quello con due versioni, era per On. Il primo video che pubblicarono per il loro singolo On, che era il singolo principale di Map Of The Soul: 7, ballavano davanti a un diga di cemento?

Carla

Si credo che il luogo dove hanno girato il video sia negli Stati Uniti a Los Angeles, insieme a un gruppo di ballerini statunitensi.

Laura

Poi fecero un'altro video con una storia. Quel video il Dott. Stein definì "biblico". Sono veramente colpita dal loro team creativo: il loro trucco, costumi e gioielli sono bellissimi, veramente stupendi, io li adoro. Anche se non è qualcosa che può piacere a tutti ma decisamente a me piace. Li adoro.

Ma parliamo dei testi e del fatto che siano in coreano. L'anno scorso hanno pubblicato il loro primo singolo completamente in Inglese, Dynamite. Questa canzone venne nominata ai Grammy. Anche il singolo che uscirà il mese prossimo, Butter, sarà interamente in Inglese. Vorrei ringraziare i traduttori, senza di loro noi, me compresa, non potremmo fare ciò che facciamo. Traducono i testi dal Coreano all'Inglese.

Cosa ti piacerebbe dire sui loro testi?

Carla

Ci sono diversi testi che potremmo approfondire, è ciò che attira la maggior parte di ARMY ai BTS secondo me. Io stessa non ascoltavo K-pop e non ero a conoscenza di tutto questo sui BTS. Diventai ARMY nel 2017, era tutto nuovo per me. Mi imbattei in loro su Twitter o Instagram perché un DJ che seguivo retwitò o postò una foto su Instagram con loro, e mi accorsi di tutti i commenti sotto la foto e era pazzesco, come spesso accade con ARMY.

Laura

Era Steve Aoki vero?

Carla

Sì era proprio Steve Aoki.

Laura

Voglio aggiungere solo questo: la versione di Steve Aoki di Mic Drop dei BTS e il video sono assurdi, li adoro, ascolto quella canzone tutti i giorni.

Carla

Esattamente quello è stato ciò che mi ha spinto a essere ARMY.

Lo seguivo e ha postato una foto. Come prima cosa pensai che c'era tanta gente in quella foto, pensai: "Oh wow, sono in sette, è tanta gente. Ma chi sono?" e le persone stavano impazzendo nei commenti e io non capivo cosa stava succedendo, così mi incuriosì. Andai su Youtube per cercare di capire cosa stava succedendo. Avrei potuto fermarmi lì, avrei potuto semplicemente dire: "Ok, sono sette persone di talento dalla Corea, non capisco cosa cantate ma divertitevi". Però c'è stato qualcosa che mi ha spinto a volerne sapere di più, a sapere i loro nomi e come dicono molti altri che sono diventati ARMY: volevo solamente sapere i loro nomi. Così guardi più

video per cercare di saperne di più. “Ok, cosa stanno cantando?” Quindi anche se attirano tanti ARMY per cose più superficiali, come quelle che hai detto tu, poi si rimane per i testi. Ci sono tanti testi che potremmo analizzare, ma ci sono dei testi in cui parlano molto apertamente di salute mentale, che secondo me è rivoluzionario in un paese asiatico essere così aperti sulla propria salute mentale e essere così espliciti. Questa è veramente un’ispirazione. Una delle canzoni è per esempio di Min Yoongi uno dei rapper dei BTS, per chi non conosce i BTS: ogni rapper, sono in tre, ha pubblicato dei lavori da solista. Min Yoongi ha pubblicato un Mixtape che si chiama AugustD e ha scritto una canzone che si chiama The Last dove parla apertamente della sua depressione, delle sue compulsioni e sull’ansia che aveva. Quindi ne viene a conoscenza e scopri che parlano di qualcosa e che non stanno solamente muovendo il sedere in TV, che è ciò che fanno molti rapper. In questo caso c’è della sostanza, si parla della salute mentale, il che interessa molto noi dell’ ARMY Help Center. Non solo parlano di salute mentale ma anche di critica sociale, a volte critica verso il governo Coreano. Poi ci sono tutti gli album, voglio dire il Dottor Stein ha scritto altri quattro libri sugli album, analizzando i testi e come si collegano alla teoria Jungiana.

Quindi hanno veramente sostanza, ci attira il fatto che parlino di qualcosa. Personalmente mi sono sempre interessata alla musica che è socialmente consapevole, che dice qualcosa. Ovviamente ascolto la radio e altra musica, non deve per forza essere qualcosa di spessore o significativo ogni volta, ma apprezzo quando c’è un messaggio. La cosa divertente con i BTS è che a volte ascolti la musica e la melodia e il ritmo ti fanno pensare che sia una canzone molto felice, ma poi leggi il testo ed è l’esatto opposto, è interessante. Non so se hai mai letto il testo di Go Go.

Laura

No, non l’ho letto

Carla

Dopo te lo mando. Ascoltando la canzone sembra veramente spensierata e divertente e poi li vedi ballare e pensi “oh potrei farlo anche io questo ballo” ma la canzone parla di come le persone buttano via i soldi e critica il materialismo. Quindi anche se sembra la canzone per una festa in realtà è una critica al materialismo e alla società d’oggi. Le persone sperperano i soldi in feste e cose del genere ed è divertente perché ascoltandola senza sapere il coreano non ci saresti mai arrivato. In poche parole parla di questo, dopo ti mando il link del testo.

Laura

Su quale album si trova?

Carla

Credo sia su Love Yourself: Answer, ma potrei sbagliarmi, controllerò.

Laura

Un'altra cosa che ha preso sia me che il Dottor Stein è il discorso che RM fece alle Nazioni Unite. Ci ha fatto commuovere molto e quello successe quando praticamente ci stavamo unendo a ARMY. Conosci il discorso? Sono sicura di sì.

Carla

Sì, l'ho visto. L'ho visto in diretta perché credo che sia stato nel 2018, a settembre. In molti lo abbiamo visto in diretta, sai eravamo orgogliosi che loro fossero lì a fare il discorso. Io in realtà ho una parte di quel discorso come screensaver del mio computer, e credo sia il pezzo "Forse ho fatto un errore ieri..." aspetta fammi controllare com'è; sì, "Forse ieri ho commesso uno sbaglio, ma il me che ero ieri è comunque me. Sono chi sono oggi con tutti i miei sbagli. Domani potrei essere un po' più saggio e sarei sempre io. Questi sbagli e fallimenti sono miei e sono ciò che costituiscono le stelle più brillanti della mia costellazione". Questo è lo screensaver, per ricordarmi che anche gli errori fanno parte del mio dipinto. Per me questo discorso è un'ispirazione, e mi rende molto orgogliosa.

Laura

Esatto, orgogliosa. Carla sta parlando di RM, nome d'arte, il suo vero nome è Kim Namjoon. Lui è il portavoce visto che ci sono sette membri nei BTS, lui fa da portavoce e parla fluentemente l'inglese. So che anche gli altri stanno imparando l'Inglese, mi sento orgogliosa quando parlano in Inglese perché non sono dovuti a farlo ma si impegnano per impararlo.

Comunque, RM fece quel discorso alle Nazioni Unite perché all'epoca era il solo che parlava fluentemente l'Inglese.

Grazie per aver detto ciò che hai detto sui loro testi e sul la loro importanza.

Ero un po' preoccupata perché quello che sto per dire potrebbe essere un po' controverso, ma non voglio mancare di rispetto a nessuno e so quanto vogliono essere nominati per un Grammy. Sono stati presentatori un'anno, credo nel 2018, e poi... no, era nel 2019 e poi nel 2020 si sono esibiti ma non come BTS ma al fianco di Lil Nas X, perché RM aveva partecipato a quella canzone. Quindi Old Town Road era nominata per i Grammy e ha cantato parte della canzone, ma si sono esibiti tutti quanti. Sono stati nominati ai Grammy di quest'anno, nel 2021, e si sono esibiti. Come ho detto prima era una canzone in Inglese e io non penso che quella canzone rappresenti i loro testi più profondi con un messaggio. La canzone è leggera, allegra, da ballare ed è ciò che ha visto tutto il mondo e secondo me non rappresenta tutto ciò che sono. Spero che...

Carla

Sono d'accordo con te. Secondo me, ed è solamente la mia opinione, preferirei avere Black Swan nominata per un Grammy, ma è andata così, questa è la canzone... anzi loro hanno presentato tutto l'album, quindi penso che i Grammy scelgano una canzone. Ovviamente questa è una canzone molto popolare in radio viene proposta spesso, mentre poche canzoni dei BTS in Coreano vengono trasmesse alla radio e questa essendo in Inglese è passata di più alla radio. Anche se è una canzone divertente scritta per ARMY, hanno comunque registrato l'intero album di BE, anche quello per ARMY, per dare conforto ai fan a causa della pandemia. Quindi hanno fatto quell'album perchè volevano confortare e sollevare il morale degli ARMY, ed è per questo che è uscita Dynamite ed è una canzone felice. Come canzone è divertente ma secondo me non rappresenta la genialità dei loro testi come fanno altre canzoni.

Laura

Sì un'ottimo modo per descriverlo, genialità dei testi, senza dubbio. Per me i BTS rappresentano tante cose. Spesso rimando alla loro bellezza, al loro talento sia nel canto che nel ballo e anche come compositori di testi. Loro condividono la loro vita con noi e hanno un... non so chiamarlo, un reality show? Una sorta di gioco a premi che si chiama Run BTS, ogni martedì viene pubblicata una puntata e si può vedere gratis sull' app Vlive e anche sull' app Weverse. Ci sono contenuti che si possono anche comprare, e io ne ho comprati tanti. Ci sono documentari, dietro le quinte dei loro concerti e a volte hanno telecamere nelle loro camere d'albergo e backstage ed è bello vedere il loro processo creativo e come vanno d'accordo tra di loro. Non mostrano mai nessun'altro, sono solo loro, i loro manager e il loro staff, ai quali di solito censurano il volto. Quindi il tutto è molto focalizzato sui BTS, quindi gli ARMY hanno l'opportunità di avere tutti questi contenuti il che a volte può essere troppo, perché sembra che ogni giorno esca qualcosa di nuovo. A questo punto entra in gioco l' ARMY Help Center per aiutare nella gestione dello stress.

Carla

Esatto, penso sia importante ricordare che come ARMY non si deve per forza vedere tutto, quasi ogni giorno viene pubblicato qualcosa. Producono tanta nuova musica, collaborano con qualcuno, o fanno questo o fanno quello. Quindi è ok se si perde qualcosa, va bene se non si è al corrente di tutto sempre. Ci sono così tante cose che rimarranno lì, poi dopo si avrà il tempo di aggiornarsi in realtà non devi neanche per forza farlo. Ognuno ha la sua vita ed è importante ricordarlo perché anche io quando diventai ARMY mi sentii un po sopraffatta. Cerchi di capire da dove cominciare, perché c'è così tanto e vuoi vedere tutto ma è impossibile. Io per esempio ultimamente non sono al passo con Run BTS perchè sai la vita: sono madre e ovviamente i miei figli vengono prima di tutto, poi l' ARMY Help Center prende tanto del mio tempo e c'è anche il lavoro. Ora ovviamente lavoro da casa, il che mi fa risparmiare il tempo degli spostamenti, quindi in teoria avrei del tempo per vedere Run BTS, ma vabbè. In più penso che bisogna essere

un po' più comprensivi verso se stessi, non ti rende meno ARMY non essere aggiornati sempre. Penso che questo sia molto importante, in particolare per chi è un nuovo ARMY e potrebbe sentire la necessità di essere aggiornato sempre su tutto, ed è semplicemente troppo.

Laura

Si è tanto. Vorrei solamente aggiungere che c'è un account che seguo su Twitter, si chiama Ray, metto il link nella descrizione, non so il suo nome su Twitter, ma quest' ARMY fa un riepilogo giornaliero su tutti gli eventi che puoi aver perso, e a volte ci vogliono due o tre tweet per raccogliere tutto. Io controllo ogni giorno per vedere cosa ci sia di nuovo, cosa è stato rilasciato; niente di tutto questo sparisce, se si rimane indietro con gli episodi di Run, video su Youtube o tweets sono comunque sempre lì per essere visti. Voglio sottolinearlo come hai fatto tu perchè a volte può essere troppo. Per quanto riguarda da dove cominciare, si può cominciare da qualsiasi cosa. Si può trovare qualcosa in cui si è interessati, rivedere vecchi episodi, video o tweet, sono tutti lì.

C'è senza dubbio... spesso mi viene chiesto sul lato oscuro del K-pop. Vorrei solamente dire: sì, ovviamente il K-pop ha un lato oscuro, come tutto il resto. C'è sempre un altro lato nelle cose e nelle persone. Il lato oscuro non è limitato al K-pop. L' NFL ha un lato oscuro, la Chiesa cattolica ha un lato oscuro, la comunità Junghiana ha un lato oscuro, io ho un lato oscuro. Non siamo qui per parlare del lato oscuro del K-pop. Sì, esiste, non lo stiamo ignorando, abbiamo solamente scelto di non parlarne. Sono sicura che ci sono altre persone che hanno voglia di parlarne, noi non lo faremo. Sappiamo che esiste.

Carla

Esatto, penso sia importante sapere che esiste, ma come hai detto non è una cosa esclusiva del K-pop anche se purtroppo è ciò che spesso i media passano come storia. Sai ci sono cose che succedono e vengono messe in evidenza dai media e subito si pensa al "lato oscuro del K-pop". Credo che abbia molto a che fare con la poca conoscenza da parte dell'occidente dei paesi orientali; è facile tirare le conclusioni di una situazione e generalizzarla a tutto il settore. Ci sono lati negativi, ci sono lati oscuri. Deve anche esserci una pressione fortissima su questi ragazzi facendo ciò che fanno. Non vorrei mai scambiare la mia vita con la loro e avere tutta la mia vita esposta al pubblico, deve essere un grande stress. Ciò che mi sorprende è che sembrano, ovviamente non li conosco personalmente, ma da come si presentano in tutti i loro contenuti, ci fanno vedere tanti spezzoni da dietro le scene e sembra che abbiano una buona rete di supporto nella loro azienda, dove possono parlare apertamente dei loro problemi o di cosa li fa stare male. Devono avere quel tipo di supporto altrimenti non penso sarebbero arrivati dove sono ora senza quel tipo di supporto e nonostante tutto sembrano ancora molto umili e...

Laura



Si lo so sono.

Carla

In più, non hanno paura di essere vulnerabili e credo sia una cosa importante da mostrare al mondo. Come abbiamo detto prima, non stanno ignorando la loro parte oscura, ovviamente ne parlano un po' nelle loro canzoni, tu ne hai parlato con il Dott. Stein in un'altro episodio. Parlano dell'Ombra e delle altre parti oscure della loro vita. Io penso che sia un bene non ignorarle ma è anche qualcosa che non metteremo in evidenza ora.

Laura

Bene, c'è altro che vorresti aggiungere, prima di chiudere?

Carla

Credo che tu abbia una domanda da Twitter.

Laura

Si. Allora domande da Twitter. Abbiamo ricevuto questa domanda dalla Dottoressa Melissa W. che chiede: "Sono curiosa di sapere su quale area di Jung fanno più domande all' ARMY Help Center", dice "Sono un analista Junghiana e ho sempre più persone ventenni interessate all'analisi."

Carla

In realtà non ci vengono fatte molte domande a proposito di Jung. Abbiamo fatto una sorta di breve introduzione su Carl Jung, ma quando le persone ci contattano, la maggior parte delle volte è perché stanno avendo delle difficoltà. Al momento ovviamente la pandemia è uno dei temi di cui si parla di più, perché sai la situazione è molto diversa da paese a paese. Nel mio paese le restrizioni stanno diminuendo, quindi possiamo uscire un po' di più. Ma i nostri follower vengono da tutto il mondo. Per esempio in India la situazione è devastante al momento così come in molti altri paesi. Quindi abbiamo più domande e più storie su cose che i nostri follower stanno vivendo. Ma chi può dirlo, se riceveremo più domande a proposito sicuramente lo reindirizzeremo a qualcuno che ne sa di più, dato che noi non siamo analisti. Noi stiamo ancora imparando, ascoltiamo il tuo podcast, ovviamente leggiamo i libri del Dott Stein che a me hanno insegnato molto, comunque non abbastanza da poter rispondere alle domande degli ARMY. Quindi li manderemo da qualcuno che ha più conoscenza di noi.

Laura

Esatto. Voglio aggiungere che c'è un seguito al libro del Dott Stein Jung's Map Of The Soul: An Introduction. Anche se il sottotitolo di quel libro è "un'introduzione" è comunque un libro molto

pesante, lo consiglio ma non se si è giovani o non si sa niente su Jung. Il Dott Stein insieme a Chiron Publications, che è la casa editrice che fondò tanto tempo fa che poi ha venduto a due psichiatri di Asheville, Nord Carolina, al Dottor Steven Brucer e Leonard Cruz, prima di trasferirsi in Svizzera. Anche loro due sono stati ospiti del podcast. Comunque quello che hanno realizzato è una serie di libri tascabili chiamati Map of The Soul. Il primo volume è Map Of The Soul: Persona, Our Many Faces, il secondo volume è Map Of The Soul: Shadow, Our Hidden Self, volume tre è Map Of The Soul: Ego, I Am. Il volume quattro è una compilation di tutti e tre intitolata Map Of The Soul Seven: Persona, Shadow And Ego In The World Of BTS. I link per tutti questi libri si trovano sulla pagina di Speaking Of Jung, sulla pagina dedicata ai BTS: basta andare su [Speakingofjung.com](http://Speakingofjung.com) nella parte superiore della pagina dove c'è il menù in orizzontale, dove c'è scritto, Home, About, Archive, Blog, Books e poi BTS, cliccando su BTS si va ai link di tutti e sette gli episodi che ho fatto con il Dott Stein e anche quelli dei libri.

Un'altra cosa che voglio aggiungere è che ogni venerdì su Twitter regaliamo un libro sul mio account Twitter [@jungianlaura](https://twitter.com/jungianlaura). Non è sempre un libro sui BTS ma provo a regalare un libro sui BTS almeno una volta al mese e questa settimana è in palio Map Of The Soul: 7 Persona, Shadow And Ego In The World Of BTS. Un Tweet verrà postato il giovedì pomeriggio, orario di Chicago, e lì ci saranno le istruzioni che sono: seguire me e Chiron Publications su Twitter e semplicemente ritwittare il post. Quindi il post viene pubblicato il giovedì, poi il venerdì uso un generatore di numeri random per estrarre il numero e quel retweet, per esempio esce il numero 57, io scorro tutti i retweet e cerco il retweet numero 57 e quella persona è la vincitrice. Si può partecipare da tutto il mondo, ora spediamo in tutto il mondo, e si riceverà una copia del libro. Per favore Carla, parlati di come possiamo trovare te e l' Army Help Center sui Social.

Carla

Se si vuole mandare un messaggio solo per sfogarsi e si parla Inglese potete trovarci come [@BTS\\_AHC](https://twitter.com/BTS_AHC). Se si hanno suggerimenti per progetti o se si vuole parlare di noi nei media, abbiamo un account a parte per non intasare la casella dell'altro account, ed è [@BTS\\_AHC\\_projects](https://twitter.com/BTS_AHC_projects), è un account diverso. Come abbiamo detto abbiamo molti account. Abbiamo venti account ufficiali ma presumo che tutti coloro che stanno ascoltando parlano Inglese, quindi l'account da seguire è quello citato prima.

Laura

Per coloro che non sono fluenti in Inglese, ho ricevuto parecchie critiche a proposito. Sono solo io che lavoro a questo podcast, non ho uno staff. Alcuni episodi che ho fatto con il Dott Stein sono stati tradotti in altre lingue da volontari. Hanno trascritto e tradotto gli episodi: 42, 44, 53, 77. Di nuovo i link sono sulla pagina dedicata ai BTS su Speaking Of Jung e se qualcuno vuole tradurre questo episodio o qualunque degli altri episodi scrivetemi prima, potete trovarmi su Twitter come [@jungianlaura](https://twitter.com/jungianlaura), e sarò contenta di parlarne per metterci d'accordo.

Mi stavo chiedendo se c'era qualcosa di cui non avevamo discusso.

Carla

Credo abbiamo parlato di parecchie cose. Potremmo parlare per ore e ore. Penso che sia importante capire che c'è uno stigma sulla salute mentale e che i BTS parlandone stanno rompendo un po' questo stigma, in particolare nei paesi asiatici. Molte persone si sentono ispirate da questo e come dicono sempre gli ARMY: i BTS ti troveranno quando ne avrai più bisogno. Sarà al momento giusto per te e probabilmente non sarai tu a cercarli ma saranno loro a trovare te in un modo nell'altro. Come è successo a te Laura, tu non li hai mai cercati, ti è capitato di incrociarli. Lo stesso è stato per me, non avevo pianificato di essere fan di una boy band coreana a trentotto anni. Non avrei mai pensato che sarebbe successo, pensavo che ormai avevo superato quella fase, ma nel fandom ci sono tante età e tanti generi diversi, così come tante religioni. Non c'è nessun limite per essere ARMY, non bisogna essere né questo né quello. Ci sono persone da tutto il mondo e da contesti diversi, lo vedo anche tra i miei volontari. Credo che tutte le religioni principali siano rappresentate nell' ARMY Help Center. Ora abbiamo molti volontari che stanno celebrando il Ramadan, quindi dobbiamo occuparci dei loro account un po' di più e poi c'è Natale e loro lavoreranno un po' di più, è una sorta di relazione simbiotica. Credo che veniamo tutti da contesti molto diversi e forse siamo persone che non saremmo mai state nella stessa stanza se non fosse stato per i BTS. Abbiamo questa cosa che ci lega, qualcosa di cui siamo entusiasti e qualcosa che troviamo nei BTS che aiuta le persone e forse le conforta, o da gioia. Se solamente ascoltare la loro musica dona gioia va bene, non bisogna per forza leggere tutti i testi e approfondire tutto. Si può semplicemente ascoltare la loro musica.

Laura

Ottima osservazione, che poi è gratis. le canzoni si possono ascoltare gratis su Youtube o Spotify.

Carla

Esatto.

Laura

Grazie mille per essere stata con noi Carla.

Carla

Grazie a te, per avermi invitata.

Laura

Visitate il sito [Speaking of Jung](#) per avere più informazioni su tutto ciò di cui si è parlato in questo episodio. Lì sono disponibili per l'ascolto o per il download gratis anche gli episodi precedenti del podcast. Questo episodio è disponibile anche su Apple e Google Podcasts, Spotify e Amazon Music. Sarà disponibile anche sul nostro canale Youtube [Jungian Laura](#) più avanti nella settimana. Questo episodio può essere ascoltato dal tuo Amazon Echo, semplicemente dicendo: "Alexa riproduci Speaking Of Jung su Apple Podcast" basta assicurarsi di pronunciare Jung con una J stretta.

Un ringraziamento speciale al Dottor Murray Stein, Dottor Steven Bucer, Jennifer Fitzgerald di Chiron Publications. Liz Jefferson di Inner-City Books e a tutto il BTS ARMY. Grazie a Kim Namjoon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jeong Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, Jeon Jungkook, BTS.

Avete ascoltato un'edizione speciale Quarantena di Speaking Of Jung.