

PSYATTUALITÀ | *Opinioni a confronto*

DOBBIAMO DIFENDERCI dai media?

A cura di Vania Crippa

Il cadavere martoriato di Gheddafi mostrato in tutta la sua crudeltà. La morte di Marco Simoncelli, avvenuta in diretta televisiva, replicata infinite volte. Il successo dei programmi di cronaca nera che abbondano di dettagli macabri. Siamo esposti quotidianamente a immagini sempre più forti, che possono avere un impatto non banale sul nostro benessere interiore. Possiamo (e dobbiamo) fare qualcosa per salvaguardare il nostro equilibrio? Seguiteci



MARCO VILLAMIRA

Non c'è peggior sordo di chi non vuol sentire, né peggior cieco di chi non vuol vedere". Vale a dire che persone adulte normalmente dotate dovrebbero essere in grado di selezionare le informazioni che ricevono, eliminando quelle che potrebbero disturbare il loro benessere. Ma gli antichi proverbi non conoscevano la potenza degli attuali mezzi di informazione, l'immediatezza, la loro precisione e ricchezza di contenuti, nonché la preparazione e l'accortezza di chi li gestisce. I media costano e devono rendere in termini di soldi e potere, trasmettono informazioni sotto forma di notizie e spettacolo al fine di ricavarne la massima visibilità, da trasformare poi in denaro e potere attraverso la vendita di spazi pubblicitari. Forza di persuasione: gli spettatori saranno tanto più numerosi e interessati quanto più verranno attirati dal più antico ed efficace mezzo di attrazione: le emozioni. Si può dire così che i media "vendono emozioni" e queste sono in grado di passare facilmente i nostri filtri cognitivi, come l'aria passa da un'inferrata. Noi abbiamo bisogno di emozioni per combattere la monotonia della nostra vita, l'entropia che aumenta e minaccia la nostra vitalità, la nostra sopravvivenza. Dobbiamo introdurre varietà nella nostra esistenza e la cerchiamo soprattutto nei luoghi estremi, che sono quelli più attraenti: *eros* e *thanatos*, la vita e la morte. Quindi? Quindi teniamo presente che il più delle volte siamo noi che andiamo a cercare ciò che ci attira: emozioni, meglio se forti, filtrate da uno schermo asettico che ce le fa sembrare contemporaneamente vere e distanti. Se proprio non le vogliamo, c'è sempre il telecomando! ■

Medico chirurgo, psicoterapeuta
Ordinario di Psicologia generale
all'Università Iulm di Milano



© GETTY IMAGES



Siamo bombardati da notizie, storie e immagini che muovono in noi emozioni forti. Occorre saperle decodificare. Per preservare il proprio benessere



ENRICO CHELI



PATRIZIA ADAMOLI

Le parole usate dai sociologi e dagli psicanalisti per descrivere gli effetti dei media sulle cellule di corporemente-anima variano da “sussulti al minuto” a “sindrome del mezzo secondo mancante”, fino a “risposte di orientamento negate”. Termini che solo a leggerli non promettono nulla di buono. Ma decifrare l’etichetta dei media per conoscerne le dinamiche e diventare così consumatori consapevoli, e non utenti da “consumare” non è impossibile. Anzi, è un buon esercizio di crescita educativa individuale, utile soprattutto a chi ha figli e vuole aiutarli a usare al meglio tutte le opportunità che i media offrono senza restare ammalati dalle “sottili influenze” di questi tecnologici pifferai magici. Come fare? Il primo passo è interrogarsi, sempre: perché mi hanno fatto vedere quell’immagine? Come mai hanno usato la musica sotto il parlato? Perché dico che certe immagini non dovrebbero essere trasmesse ma le guardo come ipnotizzato? Le notizie hanno un ordine? Chi lo decide? Che linguaggio usano in quel programma? C’erano delle scritte? Quali sono i valori sottintesi ai programmi che lascio guardare a mio figlio da solo? Gli spiego le cose che vediamo insieme per evitare che si creino paure o equivoci nei suoi pensieri? Scelgo con accuratezza cosa fargli vedere in base alla sua età e alla sua possibilità di vivere certe emozioni? Cosa può imparare? Poi, occorre confrontare le diverse esperienze in famiglia. Ricordiamoci che siamo circondati, nostro malgrado, da comunicazione ma la comunicazione prevede sempre almeno due attori. Uno siamo noi. ■

Personal life coach a Milano

Già docente di tecnologie comunicative e media education all’Università di Macerata

La media soddisfano il bisogno di informazione, conoscenza e intrattenimento, ma producono anche spiacevoli effetti collaterali. Per esempio, i frequenti programmi a base di crimini e violenze incidono in modo negativo sull’umore, le relazioni e la qualità del sonno. Parimenti, la visione di certi tg, con quel tono di voce incalzante da bollettino di guerra e quella sfilza di brutte notizie, può produrre uno stato di allerta cronico o una “sindrome ansiosa da cattive notizie”. Per evitare o ridurre gli effetti indesiderati dei media, occorre innanzitutto essere consapevoli che articoli, film, radio, tv e siti web rappresentano, metaforicamente, “cibi” per la mente: alcuni sono digeribili e genuini, altri indigesti o tossici. Una dieta avveduta, che non esageri sulle quantità e stia attenta alla qualità, è il primo requisito per essere in buona salute. Se poi, dopo avere consumato, ci accorgiamo di avere peggiorato il nostro stato emotivo, possiamo ricorrere a tecniche specifiche. A occhi chiusi, riportate alla mente le immagini e le storie che vi hanno disturbato e visualizzatele su un grande schermo tv. Sentite le emozioni che hanno mosso in voi, poi immaginate di avere in mano una spugna imbevuta di acqua e sapone e lavate via le immagini dallo schermo, ripetendo a mente: “Pulisci, pulisci, pulisci”. Se vi sentite sufficientemente rasserenati, riaprite gli occhi, altrimenti ripetete l’operazione. Nel mio nuovo libro, *Come difendersi dai media* (La Lepre Edizioni) indico molte altre tecniche per fare fronte alle “intossicazioni emozionali”, filtrare pubblicità e propaganda politica, arricchire di buone notizie la propria dieta di informazioni. Adulti e bambini. ■

Sociologo, psicoterapeuta

Docente di Sociologia e Psicologia della comunicazione all’Università di Siena