

L'IMPATTO SOCIALE DEI MEZZI DI COMUNICAZIONE NELLA RICERCA DI ENRICO CHELI

# "Come difendersi dai media"

di Nadia Fontanella

I media sono ormai parte integrante della nostra vita e soprattutto della nostra quotidianità. Tutte le informazioni mediatiche arrivano alla nostra mente indistintamente, senza alcuna tutela da parte del mezzo o dell'operatore, e senza che gli utenti siano in grado di capire cosa può essere nocivo a livello psico-emozionale e cosa no. Ed proprio di questo che ci parla il nuovo libro di Enrico Cheli "Come difendersi dai media" (La Lepre edizioni).

Cheli associa inizialmente i mezzi di comunicazione ai farmaci, secondo l'autore essi possono essere considerati dei fattori di guarigione nelle relazioni macrosociali tra etnie, nazioni, culture, ma esattamente come i farmaci possono portare degli effetti collaterali estremamente nocivi. Per questo motivo bisogna badare bene a cosa si assume e le modalità di somministrazione, tenendo sotto controllo tutti gli effetti durante il periodo di cura.

È vero che da quando i media si sono imposti prepotentemente sul mercato e nella società si sono fatti notevoli passi avanti in termini di istruzione e comprensione di cose che in passato non erano prese in considerazione neanche lontanamente. Un concetto come il divorzio ad esempio fino a qualche tempo fa non era accettato, anzi si evitava addirittura di parlarne; oggi invece, grazie anche ai media che hanno parlato e riparlato di questa possibilità anche indirettamente attraverso film e telefilm americani si è arrivati pian piano ad una tolleranza maggiore, sino alla consapevolezza ed accettazione totale della cosa. È naturale che i mezzi di comunicazione non sono stati la causa dell'inizio del processo evolutivo, in questo senso, ma

hanno sicuramente dato una grandissima mano essendo la fruizione sociale tanto forte.

Cheli parla di una sorta di "digestione" delle informazioni, ovvero come per i cibi che possono essere digeribili o indigesti, lo stesso accade per le notizie che ascoltiamo ogni giorno, poiché la psiche viene plasmata continuamente dalla informazioni che riceve secondo il concetto di neuro plasticità, ben esplicito nel testo. In questo caso i cibi digeribili saranno quelle informazioni o quelle scene che hanno a che fare con la serenità, l'amore, la pace e così via, mentre tutte le espressioni di violenza risultano essere i cibi indigesti che provocano un'alterazione psico-emozionale che a lungo andare può provocare danni al nostro sistema, proprio come quei cibi che ci fanno male senza che ce ne rendiamo conto e alla lunga portano seri danni al corpo.

Secondo Cheli quando si assiste a delle scene violente il corpo reagisce mettendosi in stato di allerta, proprio come se stesse vivendo dal vivo quella scena, pare infatti che la mente non riesca a distinguere tra realtà e finzione trasmettendo quindi input al corpo che lo portano a reagire proprio come se si trovasse realmente in stati di pericolo. Ovviamente, senza che possiamo rendercene conto, questa condizione può portare dei danni impercettibili al nostro sistema emozionale, tipo disturbi al sonno, ansia, aggressività e via dicendo.

L'autore propone dunque dei metodi per difendersi dai media in modo intelligente creando una sorta di dieta della mente personalizzata. In particolare bisogna cercare di limitare la fruizione mediatica facendo attenzione a cosa provocano in noi a livello emozionale e corporeo certi

programmi o certi film. Inoltre bisogna trovare delle alternative ai media, degli svaghi differenti che non ci portino ad esempio a stare ore ed ore davanti alla tv finendo per essere bombardati da immagini o notizie in maniera totalmente indifesa. In particolare Cheli si rivolge anche alla fruizione da parte dei più piccoli precisando che bisogna seguire attentamente i bambini, non lasciarli ad esempio ore a guardare la televisione senza monitorare i programmi che guardano. I bambini tendono spesso ad imitare i propri eroi e considerando che il 90% delle scene mediatiche contiene almeno una scena di violenza questo può essere un grosso problema; spesso nelle scuole si assiste a fenomeni di bullismo o comunque di violenza e sicuramente la televisione non aiuta a difendersi da questi fenomeni. Bisogna scegliere i programmi di intrattenimento assieme ai propri figli, imparare a responsabilizzarli e trovare anche per loro dei momenti di svago differenti dalla fruizione mediatica. "I media hanno una grande capacità di influenzarci in positivo e in ci portano negativo: ci portano dal provincialismo al cosmopolitismo, espandendo i confini della nostra visione del mondo, ma ci rendono anche più passivi e schiavi del consumismo... Ogni medaglia ha il suo rovescio e come ogni potente tecnologia gli esiti dipendono dall'uso che se ne fa". Insomma per far sì che i media non influenzino solo negativamente la nostra vita e quella dei nostri figli non possiamo aspettare che i cambiamenti arrivino dall'alto, è indispensabile che ognuno di noi cominci ad utilizzare i mezzi di comunicazione in maniera responsabile razionalizzando gli effetti che ne derivano personalmente. Che i consigli di Cheli possano aiutarci sul serio? Speriamo!