

Il saggio che segue è coperto da *copyright* © ed è tratto dal libro sotto indicato di cui costituisce il cap. 3.

E. Cheli, *Come difendersi dai media*, La lepre Edizioni, Roma, 2011.

Sono ammesse eventuali citazioni di moderata entità purché riportino fedelmente i riferimenti bibliografici sopra indicati.

*Capitolo terzo*  
Gli effetti emozionali indesiderati

Nell'essere umano sono possibili decine e decine di stati emotivi diversi, ognuno con precise caratteristiche e con uno specifico nome; attraverso approfondite indagini gli studiosi sono però riusciti a ricondurre questa molteplicità a quattro emozioni di base: la paura, la collera, il dolore e la gioia. Da queste derivano poi tutte le altre, dalla gelosia all'invidia, dal senso di colpa, all'ansia tanto per menzionarne alcune.<sup>6</sup>

Le emozioni sono in genere prodotte dalla percezione e interpretazione dell'ambiente esterno che, se considerato favorevole, può suscitare gioia, se sfavorevole, dolore, e se pericoloso, paura e/o collera. Le emozioni tuttavia possono scattare anche ripensando a situazioni positive o negative vissute in passato oppure immaginando scenari futuri fausti o infausti: ad esempio rievocando un ricordo positivo si genera gioia, mentre immaginando un possibile pericolo si produce paura. Come si è visto al capitolo precedente, l'immaginazione produce effetti neurologici sostanzialmente analoghi alla realtà, e poiché i media agiscono proprio sull'immaginario, è evidente che essi producono notevoli effetti sia a livello emozionale sia conseguentemente a livello neurologico, ormonale e somatico, come tra poco vedremo.

Sebbene tra le emozioni ve ne siano anche di positive, la cui capostipite è la gioia, le emozioni suscitate dai media sono preva-

---

<sup>6</sup> Vi è, in campo scientifico, un generale accordo nell'identificare in paura, rabbia, dolore e gioia le quattro emozioni di base. Alcuni autori tuttavia comprendono tra di esse anche la vergogna e il disgusto.

lentemente negative (paura, rabbia, dolore): sia nei giornali e telegiornali sia nei film, telefilm, racconti, viene data infatti molta più rilevanza a situazioni imperniate su competizioni, pericoli, violenze, crimini o guerre che non a situazioni serene, pacifiche, collaborative, amevoli. Quand'anche – come in molti film – la vicenda si conclude con un lieto fine, i brevi momenti di gioia vissuti dallo spettatore al termine della storia non bilanciano quasi mai le assai più numerose e ripetute emozioni di ansia, tensione, paura, collera o dolore suscitate dalle vicende precedenti.

Ora dobbiamo considerare che in presenza di un pericolo – anche solo immaginario come quello di un film (o reale ma distante da noi come quello di una notizia giornalistica) – si attiva in noi uno stato di emergenza il cui scopo è di mettere l'organismo nelle condizioni migliori per reagire con immediatezza, fuggendo o attaccando: il sistema endocrino secerne adrenalina, noradrenalina e altri ormoni che aumentano la capacità muscolare; i muscoli si contraggono; il respiro diviene più corto e accelerato; il battito cardiaco aumenta di frequenza e il sangue viene distolto da altre funzioni (es. la digestione) e dirottato verso l'apparato locomotore. Se poi lo stato di pericolo si protrae nel tempo vengono secreti ulteriori ormoni (tra cui glucagone, glicocorticoidi, ormone della crescita) che attivano ulteriori processi biochimici volti ad aumentare la disponibilità di energia (per permettere una fuga più lunga o una lotta più protratta).

I modi in cui possiamo reagire a una situazione esterna contenente uno o più elementi pericolosi o dolorosi sono sostanzialmente 3: possiamo, mediante la fuga, allontanarci da ciò che ci minaccia o addolora, evitandone l'effetto. In alternativa, se la fuga non è possibile o se non la riteniamo appropriata e risolutiva, possiamo lottare contro ciò che ci minaccia, tentando di eliminarlo o di modificarlo. Infine, se non possiamo né fuggire né combattere (perché prigionieri o perché il "nemico" è troppo vicino o troppo forte), non ci rimane che restare inerti, sperando che le cose migliorino da sole, come fanno quegli

animali che si fingono morti per evitare i predatori. Questa terza possibilità può in certi casi salvarci la vita, ma se non si è in grado di sottrarsi rapidamente da questo stato d'inibizione, il perdurare dello stato di tensione può produrre effetti assai poco desiderabili, come hanno ben evidenziato le ricerche di Henry Laborit, ricercatore francese di fama internazionale noto come il padre delle prime sostanze psicotrope (farmaci attivi sulla psiche e sull'umore), nonché autore di importanti studi scientifici sugli effetti dello stress (vedi box).

#### **Attivazione emozionale + impossibilità di reagire = stress**

Henry Laborit realizzò tra gli anni '60 e '70 del XX secolo una serie di esperimenti con cavie per verificare se lo stress potesse effettivamente avere effetti patogeni sull'organismo. Nel primo esperimento mise una cavia in una gabbia divisa in due metà, una delle quali veniva a ritmi periodici elettrificata; la scossa elettrica era preceduta dall'accendersi di una lampadina, e la cavia, dopo le prime dolorose scosse imparò a riconoscere il segnale ritirandosi nella metà non elettrificata non appena la lampadina si accendeva evitando di ricevere la scarica elettrica. Dopo alcuni giorni la cavia fu sottoposta ad un check-up, inclusivo di accurate analisi del sangue, da cui risultò completamente sana. Le prove vennero ripetute più volte e con cavie diverse dando sempre lo stesso risultato: lo stress provocato dalla scossa periodica non faceva insorgere alcuna malattia né sembrava alterare in alcun modo lo stato di salute della cavia.

Laborit effettuò quindi un secondo esperimento aumentando il livello dello stress: inserì nella gabbia due topi contemporaneamente e la elettrificò tutta, così che non vi fosse via di fuga. Alla prima scossa le due cavie reagirono con sorpresa e sbigottimento, ma a partire dalla seconda volta iniziarono a combattere tra loro come se ognuno reputasse l'altro animale responsabile dell'accaduto, se non un vero e proprio aggressore. Dopo alcuni giorni le cavie furono sottoposte a check up e analisi e risultarono entrambi sane, nonostante il ben maggiore livello di stress cui erano state sottoposte.

Fu allora effettuato un ulteriore esperimento utilizzando la gab-

bia completamente elettrificata ma con una sola cavia. Il livello di stress sembrava inferiore a quello dell'esperimento precedente dove oltre alle scosse elettriche c'erano anche i morsi e i graffi della lotta. Tuttavia dopo alcuni giorni la cavia presentò evidenti segni di malattia, confermati anche dalle analisi del sangue.

Nel primo esperimento, la cavia aveva la possibilità di rispondere allo stimolo di pericolo fuggendo nella metà non elettrificata della gabbia. Nel secondo la fuga era impossibile ma le due cavie potevano reagire al pericolo combattendo tra loro. Nel terzo esperimento la fuga dal pericolo era impossibile e così pure il combattimento, essendoci una sola cavia.

Grazie a questi esperimenti Laborit dimostrò che non è tanto lo stress in sé ad essere pericoloso per la salute e a causare malattie, ma è l'impossibilità di rispondere efficacemente ad esso. Nella prima situazione lo stress viene evitato con la fuga, nella seconda viene sfogato su qualcun altro attraverso il combattimento, mentre nel terzo tutte le possibilità di reazione vengono inibite. È tale inibizione, qualora ripetuta, a generare effetti patogeni. Il pericolo subentra insomma quando ci si trova in una situazione pericolosa o sgradevole che non si può né sfuggire né modificare (e neppure ci si può sfogare riversando aggressività su qualcun altro).\*

\* Per ulteriori approfondimenti cfr. Laborit H. 1979 e 1990.

Quando ci troviamo in situazioni reali di pericolo o dispiacere, le emozioni si attivano in modo quasi istantaneo e così pure i processi ormonali e fisiologici prima descritti: a quel punto fuggiamo o lottiamo e in tal modo, una volta cessata la situazione di allarme, l'emozione si estingue e in breve tempo vengono disattivati anche i processi ormonali e fisiologici correlati. Invece, quando leggiamo un racconto o vediamo un film il cui contenuto suscita paura o rabbia, pur innescandosi in noi gli stessi suddetti processi, non possiamo reagire né con la fuga né con il combattimento, rimanendo seduti e inattivi; in tal modo gli ormoni secreti per far fronte allo stato di emergenza non vengono "consumati" e rimangono a lungo in circolo, così come le fasce muscolari – e in particolare il diaframma

respiratorio – rimangono contratte. Ciò può produrre a lungo andare, stati cronici di tensione, patologie psichiche o malattie psicosomatiche.<sup>7</sup>

Anche quando l'intensità degli stati emotivi provocati non è particolarmente alta, gli effetti si possono cumulare goccia dopo goccia e determinare, se ripetuti nel tempo, ansia e stress cronici che pregiudicano in varia misura il nostro benessere.

Nel prosieguo del capitolo illustreremo alcuni dei possibili effetti emozionali dei media, soffermandoci su quelli più nocivi.

### 1. Intossicazione emozionale

Come si è visto alla fine del capitolo precedente, la nostra psiche – grazie alla neuroplasticità – viene plasmata dalle esperienze e dalle informazioni che abbiamo introiettato. Le immagini, le parole, i suoni e le musiche che percepiamo attraverso i media possono quindi essere considerati come una sorta di "cibo" per la nostra mente; un cibo la cui "digestione" avviene nel sistema nervoso invece che nell'apparato gastro-intestinale. Questa analogia tra la fruizione dei media e l'alimentazione ci permetterà di rendere più chiari al lettore gli effetti collaterali in cui può incorrere.<sup>8</sup>

<sup>7</sup> Sui nessi tra tensioni croniche e malattie psicosomatiche si vedano, tra gli altri: F. Bottaccioli, *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, Red, 2005; W. Reich, *La funzione dell'orgasmo*, Sugar, 1973; A. Lowen, *Onorare il corpo*, Xenia, 2011.

<sup>8</sup> Come è noto, per essere ben digerito il cibo deve essere masticato e sminuzzato, poi liquefatto dai succhi gastrici dello stomaco e infine vagliato dall'intestino, che seleziona e assorbe le sostanze nutrienti, ed espelle la restante parte. Qualcosa di molto simile avviene anche per la comprensione di un articolo di giornale o di un programma radiofonico o televisivo, che viene per prima cosa sottoposto a decodifica (per "estrarre" dai codici il significato), poi valutato (confrontando le informazioni da esso veicolate con i propri valori e credenze preesistenti e con l'evidenza dei fatti) e infine accettato o rifiutato. È soprattutto durante il sonno che "digeriamo" le esperienze e le informazioni vissute/ricevute durante la giornata appena trascorsa, e ciò

Come avviene per i cibi per il corpo, anche tra quelli per la mente ve ne sono di più digeribili e di indigesti, di nutrienti e di tossici. Non tutto ciò che esiste al mondo è commestibile: vi sono erbe buone ed erbe velenose, funghi innocui e altri mortali, carni prelibate e altre immangiabili. Inoltre, molte sostanze che in piccole dosi possono anche essere utili o tollerate dall'organismo, in dosi eccessive divengono nocive. I cibi per la mente rispondono sostanzialmente a regole analoghe e sta a noi scegliere attentamente di cosa nutrirci.

Si ha intossicazione emozionale quando i testi o le immagini ricevute presentano contenuti emozionalmente troppo "pesanti" e crudi, quali ad es. scene spaventose o disgustose di violenza fisica o psicologica, di perversioni sessuali, di pazzia o di disperazione, di incidenti o cataclismi ecc. La qualità del sonno dopo esperienze del genere è tutt'altro che ottimale: notte agitata, brutti sogni, ci si risveglia la mattina successiva poco riposati e nervosi; si inizia la giornata con la "una di traverso" e ci si sente più sospettosi, più irritabili, più chiusi verso gli altri, più propensi a vedere i rischi, che non la bellezza di ciò che ci circonda. Ciò in quanto si portano nella vita reale alcuni residui di ciò che ci ha inquietati la sera precedente. La lettura, ascolto o visione di situazioni paurose o violente produce infatti stati di allerta, di tensione, di vera e propria paura, di disgusto, di nausea che non sempre cessano alla fine della fruizione, ma possono perdurare anche per molto tempo. Come si è visto in premessa al capitolo il sistema nervoso reagisce a tali eventi come se fossero reali, innalzando i livelli di attivazione endocrina e neuronale, contraendo i muscoli volontari e involontari come se ci si preparasse a reagire con la fuga o il contrattacco a quanto sta avvenendo. Fuga e con-

---

avviene attraverso i sogni, gran parte dei quali hanno appunto lo scopo di aiutarci ad assimilare - cioè comprendere e conciliare con la nostra visione del mondo - le nuove informazioni ed esperienze, siano esse cognitive, emotive o senso-motorie.

trattacco che però il lettore/spettatore non metterà mai in atto. Tale situazione non è affatto occasionale, ma è anzi la regola, poiché la maggior parte delle persone riceve tutti i giorni dai media una grandissima quantità di testi e programmi volti a suscitare stati di allarme.

Come sostiene Christian Boiron (2011) nel momento in cui le emozioni scatenate dallo stato d'emergenza diventano durature e non più collegate ad un reale pericolo esterno si cronicizzano e generalizzano, trasformandosi:

da paura → in ansia

da collera → in aggressività

da abbattimento → in tristezza e poi in depressione.

La maggior parte delle persone si è talmente assuefatta a vivere in condizioni di costante ansia, aggressività o depressione che non ci fa neppure caso, fino a quando il malessere accumulato non supera il livello di guardia e sfocia in una qualche patologia conclamata di tipo emozionale, relazionale o psicosomatico. È un po' come per quelle persone che soffrono di problemi digestivi continui a causa di una errata alimentazione, ma che non si rendono conto che è proprio il tipo di cibo che mangiano a produrre il problema; non se ne rendono conto perché è il cibo che hanno sempre mangiato, e che li ha intossicati un po' per volta. Un alimento cui siamo fortemente allergici o un piatto di funghi velenosi manifestano i loro effetti in modo eclatante ed è impossibile non rendersi conto di ciò; esistono però cibi la cui tossicità per il nostro organismo non è così elevata ed è difficile rendersene conto sul momento, ma, se mangiati spesso, possono agire in modo cumulativo, indebolendoci o intossicandoci anche in grado elevato. Una parte considerevole dei "cibi" per la mente che troviamo sulla tavola dei media è proprio di questo tipo e richiede grande at-

tenzione da parte nostra. Lì per lì non ci rendiamo conto della loro nocività, perché siamo assuefatti al punto da averci “fatto il callo”; tuttavia dobbiamo considerare che è presente nella nostra psiche una parte che non è – né mai diventerà – cinica e coriacea, ma anzi rimane per tutta la vita sensibile e vulnerabile: questa parte, per lo più inconscia, della nostra psiche è chiamata dagli psicologi “*bambino/bambina interiore*” e può risentire negativamente di certe scene o notizie, anche se sul momento non ne siamo coscienti (vedi box). Per evitare che questi effetti negativi, per quanto minimi, si cumulino fino a produrre conseguenze spiacevoli è necessario essere a conoscenza dei possibili rischi che certi “cibi” mediatici possono avere su di noi, in modo da scegliere in modo responsabile la *qualità* e la *quantità* di ciò che “ingeriamo”.

Emblematico il caso di una donna quarantenne, medico pediatrica, che si era rivolta a me a causa di un fastidioso problema di insonnia: da lungo tempo infatti il suo sonno notturno era interrotto da un sogno ricorrente – quasi un incubo – in cui qualcuno la inseguiva per farle del male. Un primo esame delle sue condizioni psico-emozionali e della sua storia passata e recente non rivelarono né episodi traumatici né altri possibili cause che potessero spiegare tale disturbo (peraltro del tutto isolato, a differenza della maggior parte delle patologie psichiche, che presentano quasi sempre più di un sintomo). Ebbi allora l'intuizione di chiederle quali fossero i programmi televisivi che guardava abitualmente prima di addormentarsi, e lei mi rispose di essere da alcuni anni una appassionata di film (e libri) del genere “giallo”. Risalendo su mio invito fino all'epoca in cui era iniziato tale interesse, si rese improvvisamente conto che i suoi sogni inquietanti erano in effetti iniziati proprio in quello stesso periodo!

### C'è un bambino vulnerabile in ognuno di noi

Il concetto di bambino interiore è uno dei più stimolanti emersi in ambito psicoterapeutico negli ultimi decenni. Con tale termine ci si riferisce ad una parte della personalità umana caratterizzata da elevata sensibilità, creatività, giocosità, spontaneità ma anche vulnerabilità emozionale – tratti tipici appunto di quando eravamo bambini e che poi, durante il processo di crescita, si sono via via affievoliti. Secondo il senso comune e la cultura dominante, bambino e adulto sono due esseri distinti, come se il bambino, crescendo, perdesse piano piano i suoi tratti infantili e divenisse sempre più maturo, forte, realistico, razionale. A maturazione ultimata, del bambino che siamo stati non conserveremmo niente se non il ricordo: un tempo eravamo bambini, oggi siamo adulti. Secondo questa concezione, è un po' come se l'essere umano fosse un computer in cui, con la crescita, vengono via via inseriti nuovi, più ampi ed elaborati programmi che cancellano e sostituiscono del tutto i precedenti.

L'ipotesi avanzata da numerosi psicologi e psicoterapeuti è invece che tale parte “infantile” non si perda ma venga semmai gradualmente rimossa fino a divenire inconscia. Potremmo dire che i tratti sempre più maturi e complessi che l'essere umano acquisisce nel percorso di crescita non sostituiscono né cancellano i precedenti ma piuttosto si sovrappongono ad essi, inglobandoli, un po' come accade nel processo di accrescimento degli alberi: come possiamo vedere tagliando un tronco in sezione, gli alberi crescono sovrapponendo strati sempre più ampi a quelli precedenti. L'albero cresce attorno a se stesso, e così l'essere umano. Ciò che un tempo era lo strato più esterno diviene in seguito sempre più interno (sub-conscio e poi inconscio) ma non va mai perduto. Ne consegue che l'individuo mantiene in sé non solo il ricordo ma anche la presenza effettiva di tutti i processi e i tratti tipici degli stadi evolutivi precedenti. In altre parole, nell'adulto sono contemporaneamente presenti l'adolescente, il bambino, l'infante e tutti gli stadi intermedi. Solo che si trovano collocati in strati diversi della coscienza, non accessibili in condizioni ordinarie ma suscettibili di manifestarsi in particolari situazioni: si pensi al linguaggio infantile tipico degli innamorati o alle lacrime di commozione stimulate da certi film. Tuttavia, seppure inconsci essi influenzano comunque il pensare, il sentire e l'agire dell'individuo, come evidenziano numerose teorie psicologiche e psicoterapeutiche.\*

\* Per approfondimenti cfr. Berne E. 1967, Stone H. e Stone, S. 1996 e 2009

### 1.1 *L'intossicazione emozionale e la violenza nei media*

Tra i contenuti che risultano emozionalmente intossicanti, la violenza merita senz'altro il primo posto, sia perché è ormai quasi onnipresente nella offerta mediatica, sia a causa dei suoi effetti intrinseci. Nel cinema, nella televisione e nella stampa (specie quotidiana) il tasso di violenza è altissimo e dunque altissima è anche la nostra esposizione ad essa in quanto fruitori, a meno che non ci impegniamo a fare un attento slalom per evitarne, se non tutta, almeno una parte. Come si è accennato in precedenza, una imponente ricerca svolta negli USA (e le cose non sono molto diverse in Italia) ha rilevato che oltre il 60% di tutti i programmi TV contengono almeno una scena di violenza e per i film e telefilm la percentuale sale addirittura al 90%; inoltre i tipici programmi a contenuto violento propongono almeno 6 incidenti o eventi di violenza per ogni ora di durata.<sup>9</sup>

Due dei ricercatori che hanno realizzato la suddetta ricerca, E. Wartella e D. C. Whitney (2002), rifacendosi anche ad altre indagini precedenti, evidenziano tre principali tipi di effetto prodotto dalla violenza in TV:

- 1) *Imitazione* – come già aveva ben messo in evidenza sin dagli anni '50 lo psicologo canadese A. Bandura, gli spettatori tendono a valorizzare e imitare gli atteggiamenti e comportamenti aggressivi, specie se ad agire violentemente sono gli eroi in cui essi si identificano. Ciò contribuisce, sia nel bambino che nell'adulto, ad aumentare i livelli di aggressività nelle relazioni interpersonali e di gruppo, aspetto, questo, assai deleterio per la qualità dei rapporti con gli altri.<sup>10</sup>
- 2) *Paura cronica* – gli spettatori, a forza di leggere cattive notizie,

vedere atti criminosi, ascoltare “bollettini di guerra” si intimoriscono e hanno paura di essere a loro volta vittime di atti criminosi, assumendo conseguentemente atteggiamenti di diffidenza e mettendo in atto comportamenti iper-protettivi che li rendono meno socievoli.

- 3) *Desensibilizzazione emozionale* – col tempo e la continua esposizione, molti spettatori si “induriscono”, diventano cinici e, come si suol dire “fanno il callo”, non impressionandosi più (almeno in apparenza) di fronte a certe informazioni, immagini, scene. Questo indurimento può portare ad almeno due conseguenze negative:

- a) si sviluppa la tendenza a dare per scontati gli incidenti o gli eventi criminosi e a non fare niente per evitarli, né per prestare aiuto alle vittime (si pensi a quei casi non infrequenti di scippo o stupro che avvengono in pieno giorno in città affollate mentre i passanti non solo ignorano le richieste di aiuto delle vittime e tirano lungo, ma neppure “sprecano” tempo per avvisare la polizia).

- b) una seconda conseguenza è che, desensibilizzandosi al dolore e alla sofferenza, le persone divengono meno sensibili anche al piacere, alle emozioni positive e all'amore. Si dà il caso infatti che le “corazze” e i “calli” siano armi a doppio taglio: ci difendono, è vero, dall'essere feriti, ma a prezzo di prevenire, attutire o bloccare del tutto ciò che di bello il mondo esterno e gli altri esseri umani possono offrirci. *Chiudersi al soffrire comporta inevitabilmente chiudersi anche al piacere, all'amore, alla bellezza che, seppur presenti, non riescono a raggiungerci, schermati e induriti come siamo.*

I suddetti effetti interessano non solo gli adulti ma anche i bambini, per i quali le preoccupazioni dovrebbero essere ancora maggiori, come meglio vedremo al cap.VII).

<sup>9</sup> Cfr. *National Television Violence Study*, vol. 1, 2, 3, Sage Publications, Thousand Oaks, CA, 1997, 1998.

<sup>10</sup> Cfr. Bandura, A., & Walters, R. H. *Social learning and personality development*. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1963. Bandura, A. *Aggression: social learning analysis*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1973.

Gli effetti prodotti sugli spettatori dalla violenza in TV e al cinema furono studiati già negli anni '50, con risultati peraltro controversi: alcuni studiosi li ritenevano altamente nocivi, mentre per altri erano neutri o addirittura positivi per il loro effetto di scarico delle emozioni, di *catarsi*.<sup>11</sup> Tuttavia, in seguito, grazie anche ai lavori pionieristici di A. Bandura (v. nota 10) gli studiosi si sono resi conto che la tesi della catarsi non regge. Inoltre la violenza presente nei film e programmi TV degli anni '50 era una inezia, se paragonata alla quantità e alla crudezza di quella odierna.

In effetti, la rappresentazione della violenza a basso dosaggio in uno scenario che lasci spazio all'emozione può avere valore catartico. Ma se la violenza viene rappresentata al tempo stesso come una realtà di tutti i giorni e come l'unico modo per sopravvivere, lo schema catartico non ha più senso. La violenza non ha allora valore sacro, ha perduto la sua valenza trasgressiva per essere del tutto banalizzata e legittimata (M. Brachet Lehur, 2001: 98).

Nel 1972 fu realizzato negli U.S.A. un importante studio ufficiale che faceva il punto sulle ricerche in materia (Surgeon General's Report); tale rapporto mise in evidenza che la fruizione di immagini e scene violente favorisce la formazione di comportamenti antisociali nei bambini e negli adolescenti, specie in quelli con una personalità più aggressiva. Nel 1982

---

<sup>11</sup> Si intende con *catarsi* la possibilità di esprimere e sfogare, attraverso suoni, urla e/o gesti, certe emozioni forti in modo da poterne depotenziare la carica tossica o distruttiva e trasformarle così in una opportunità di crescita e autoconsapevolezza. Nell'antichità il teatro svolgeva una importante funzione di stimolo della catarsi, in particolare il genere tragico, come nel caso dell'*Edipo re* di Sofocle: gli spettatori non si limitavano, come oggi, a guardare in silenzio, ma partecipavano attivamente e "sonoramente" al dramma, urlando, piangendo, incitando i personaggi ad agire in un certo modo (proprio come accade oggi per le partite allo stadio). Il dramma rappresentava situazioni ed emozioni in cui molti si riconoscevano, e così si creava una risonanza emozionale tra attori e pubblico che portava quest'ultimo a reagire alle sollecitazioni con grande partecipazione emotiva ed espressiva liberandosi dai propri fardelli. Spesso gli attori provenivano da scuole iniziatiche, come ad esempio quella di Eleusi, dove venivano addestrati all'arte di rappresentare ed enfatizzare le emozioni e di stimolare il pubblico alla catarsi (erano in questo, un po' gli psicoterapeuti dell'epoca).

venne pubblicato un ulteriore rapporto da parte del National Institute of Mental Health che confermò i risultati di quello precedente ed evidenziò ulteriori effetti negativi della violenza nei media, come ad esempio l'accrescere, nei fruitori, l'ansia e la paura di rimanere vittime di atti di violenza (avvalorando l'ipotesi avanzata da G. Gerbner, 1971). A Partire dalla metà degli anni '80 prestigiose associazioni scientifiche e professionali americane presero decisamente posizione contro i rischi della violenza mediatica su bambini e adolescenti (ma per molti versi anche sugli adulti): tra queste L'American Psychological Association, la National Academy of Science, L'American Medical Association e molte altre. Vennero emanate alcune normative che migliorarono in parte la situazione, ma non abbastanza; in Italia invece vige solo un codice di autoregolamentazione dei media e mancano norme, controlli e sanzioni da parte dello stato.

Un'altra argomentazione frequentemente usata per giustificare la presenza della violenza nei media è che essa fa parte della vita e della nostra società e pertanto avrebbe un *ruolo educativo* e – specie nei confronti dei bambini e adolescenti – addirittura *iniziatico*: preparerebbe insomma le persone alla vita reale. Ma anche questa tesi è inaccettabile, per almeno due ordini di motivi:

- 1) perché la violenza, così come viene riportata dai media, è in genere tutt'altro che educativa, in quanto rappresentata in modi più elogiativi che critici: infatti, secondo i dati della NTVS, più di un terzo dei programmi mostra personaggi "cattivi" che restano impuniti;
- 2) perché un ruolo iniziatico i media potevano forse svolgerlo trenta, quaranta anni fa, quando la quantità di violenza in essi presente era assai più contenuta. Oggi invece essa è talmente più elevata che nella vita reale, che invece di preparare e vaccinare i bambini, li può spaventare e intossicare, fino a provocare



brutti sogni, incubi ricorrenti o peggio ancora, vere e proprie sindromi psicopatologiche, quali fobie, attacchi di panico e simili, come emerge dalle testimonianze riportate di seguito.

Io guardo tutte le sere il telegiornale insieme ai miei genitori – racconta Marc, dieci anni – gli incidenti, i terremoti, i crimini, mi fanno paura. Ma faccio attenzione soprattutto quando vengono mostrate immagini di guerra tipo quelle del Ruanda o della Jugoslavia...

C'è una cosa che mi ha sconvolto quando ero piccolo, c'era la guerra in Romania o qualcosa del genere. Mi ricordo soprattutto di un neonato morto sulla pancia della madre, morta anche lei. Ho pianto per ore e ore.<sup>12</sup>

Un'altra storia emblematica è quella di Ben, che ho conosciuto personalmente. Ben è adesso un adolescente e vive nel Michigan con i genitori, due persone responsabili che hanno sempre fatto attenzione a non esporre il bambino a programmi televisivi non adatti. Tuttavia, quando aveva 7 anni, trascorse una giornata a casa di un amichetto che aveva invece libero accesso alla TV, senza alcun controllo da parte dei genitori; gli accadde così di vedere il film *Scream*, un film del genere Horror contenente scene terrorizzanti. Da allora Ben ha seri problemi ad addormentarsi perché ha molta paura di sognare, e a distanza di anni il problema – seppur migliorato – non si è ancora del tutto risolto, nonostante che il ragazzo sia stato sottoposto a varie terapie.

Un ulteriore caso è quello riferitami da una studentessa universitaria che frequentava le mie lezioni, la cui sorella, che chiameremo Camilla, mostrò all'inizio del 2003 crescenti sintomi di disagio durante i pasti.

Camilla – una bambina di 10 anni in precedenza normalissima – prese a manifestare vari problemi col cibo: iniziò con il rifiutare il primo o il secondo piatto durante i pasti, poi con l'assaggiare

appena il cibo, e infine smise perfino di sedersi a tavola nonostante la famiglia le preparasse, per invogliarla, i suoi piatti preferiti. Mangiava soltanto fuori dai pasti un po' di latte con i biscotti ed era alquanto dimagrita. Poi iniziò a fare strane domande del tipo: "Ma nell'aria che respiro ci possono essere dei batteri infetti? Ma se calpesto un fungo velenoso e poi mi tocco le scarpe con le mani posso morire? Il criceto che abbiamo in casa può portarci delle malattie? Dentro questa carne ci possono essere degli aghi?"

Sembrava che si sentisse continuamente minacciata da qualcosa o qualcuno che la potesse far morire e non si fidava completamente neppure dei familiari. Si lavava spesso le mani ed ad un certo punto prese a non mangiare neanche più, tanto che per alimentarla almeno un pochino la mamma la doveva imboccare come una bambina piccola. Stranamente però Camilla a scuola mangiava normalmente sia a colazione sia il martedì quando pranzava alla mensa scolastica.

I genitori decisero allora di farla visitare da una neuropsichiatra infantile, ma dopo varie sedute non emersero indicatori di specifiche patologie, e neppure problemi legati alle dinamiche familiari; l'unico elemento degno di nota fu che la bambina ammise che non le piaceva mangiare con la televisione sintonizzata sul telegiornale, perché quello che dicevano "le dava tristezza".

Allora fu chiesto alla famiglia di fare alcune prove per vedere come Camilla reagiva in situazioni diverse: sorprendentemente scoprirono che la bambina mangiava quasi come prima se andavano al ristorante o se mangiavano in casa di amici senza la presenza della televisione. Compresa e verificata la causa, fu deciso di tenere spenta la TV e la bambina gradualmente ritornò alla normalità.

La sorella di Camilla, poco dopo che erano avvenuti i fatti sopra narrati, iniziò a frequentare le mie lezioni che parlavano proprio degli effetti collaterali dei media e che le suscitarono le seguenti considerazioni, di cui mi rese partecipe: "Credo che la paura dei batteri sia stata molto influenzata dalla notizia che l'America entrava in guerra contro Saddam Hussein, che si diceva in possesso di terribili armi, non solo nucleari ma anche batteriologiche; armi che, se usate, avrebbero creato vastissimi danni ovunque. Mi ricordo di aver visto in quel periodo filmati raccapriccianti riguardanti la guerra (tra cui un soldato paraca-

---

<sup>12</sup> Citato in M. Brachet Lehur, 2001, pag. 96.

dutista che cadeva in mare e sul cui corpo sparavano a freddo); immagini che facevano star male anche me, quindi posso immaginare il tremendo effetto che potevano avere sui bambini e su mia sorella. E anche il fatto che Camilla non si fidasse più come prima della mamma, forse si può collegare alle numerose cronache relative a madri che uccidono i figli. Mi ricordo che Camilla ascoltava e leggeva attentamente sui giornali soprattutto le notizie riguardanti il delitto di Cogne.<sup>13</sup>

Già da queste due prime testimonianze si può comprendere quanto siano rilevanti gli effetti di intossicazione emozionale suscetibili dai media. E non si creda che il problema riguardi solo i bambini; certo, essi sono più influenzabili e indifesi, ma elevate dosi di cruda violenza intossicano anche gli adulti. Non solo la fiction ma anche giornali e TG hanno una grande responsabilità al riguardo, e troppo spesso, nel riportare certi fatti di cronaca già di per sé orribili (madri che uccidono i figli, figli che assassinano i genitori, rapimenti, stupri, stragi ecc.), si utilizzano titoli *chocanti* e ci si sofferma eccessivamente e volutamente su certi particolari morbosi o immagini raccapriccianti che nulla aggiungono alla comprensione dei fatti ma valgono solo a sollecitare gli istinti più bassi e le emozioni più pesanti.

## 2. Indigestione emozionale

A differenza della sindrome precedente – che si può verificare anche con l'assunzione di piccole dosi di contenuti particolarmente "tossici" (violenza, horror ecc.) talvolta anche solo una singola scena o una immagine – il termine "indigestione emozionale" indica uno stato di sovraccarico emotivo, costituito al

---

<sup>13</sup> Si tratta di un infanticidio accaduto nel 2002 a Cogne, (Val d'Aosta, Italia) e che per mesi ha riempito le cronache dei giornali e dei TG per la barbara violenza del delitto e per il fatto che l'omicida sarebbe, secondo la magistratura, la madre del bambino.

limite anche da emozioni "positive" e prodotto da una fruizione eccessiva di determinati contenuti mediatici (ad esempio, troppi film commoventi o troppe letture erotiche ecc.). L'indigestione emozionale è in genere meno preoccupante dell'intossicazione e più facile da risolvere ma comunque non trascurabile, poiché può ingenerare un sovraccarico o anche un corto circuito temporaneo del sistema nervoso, poiché il ritmo con cui i media propongono fatti e situazioni fortemente carichi dal punto di vista emozionale è molto più elevato che non nella vita reale e oltrepassa talvolta la capacità del nostro sistema nervoso di elaborare e "digerire" gli stimoli. Come conseguenza di tali sovraccarichi si possono attivare nelle persone stati depressivi o aggressivi (seppur temporanei), oppure – ma più raramente e solo in soggetti predisposti – stati di instabilità dell'umore.

- 1) Lo stato depressivo si ha in genere a seguito di notizie, racconti o programmi molto commoventi, che parlano di vicende patetiche, fame nel mondo, malattie o lutti, disgrazie varie ecc. Le emozioni e i sentimenti evocati possono essere anche positivi e educativi (ad es. compassione, solidarietà) ma, in dosi eccessive, tendono a ingolfare il sistema nervoso, così come un buon cibo, mangiato in quantità eccessiva, può creare una indigestione.
- 2) Lo stato aggressivo deriva in genere da racconti o notizie che parlano di prevaricazione o di sfruttamento oppure di scandali, di corruzione, suscitando indignazione o disprezzo nei confronti di certi soggetti (ad es. i pedofili, i politici corrotti, i medici incompetenti ecc.). Entro certi limiti l'indignazione è da ritenere positiva, purché sfoci in qualche iniziativa concreta (scrivere una lettera di protesta, partecipare ad una manifestazione, discuterne con gli amici ecc.); *se rimane fine a se stessa ed inespressa* crea invece un ristagno di energia aggressiva che può essere molto nocivo per la salute psicofisica, specie quando oltrepassa certi limiti, poiché fini-

sce per ritorcersi contro di noi, aggredendo il nostro corpo e producendo sintomi psicosomatici di vario tipo.<sup>14</sup>

- 3) Lo stato di instabilità infine, si ha quando (in soggetti predisposti) i due stati suddetti si intrecciano, derivandone un cocktail davvero micidiale.

#### COME PREVENIRE INTOSSICAZIONI E INDIGESTIONI EMOZIONALI

- Scegliere attentamente i programmi da guardare o ascoltare e i testi da leggere, privilegiando quelli con contenuti positivi o non troppo negativi.
- Non eccedere nelle dosi e intervallare la fruizione, al massimo ogni due ore, con altre attività.
- Evitare il più possibile programmi e testi ad alto contenuto di violenza oppure cambiare canale (o giornale) non appena ci si rende conto che sollecitano troppo intensamente il nostro stato emotivo.
- Mantenere un qualche contatto con la realtà, evitando di essere completamente assorbiti da ciò che stiamo leggendo, ascoltando, guardando (ad es. guardare di tanto in tanto fuori dalla finestra, alzarsi e sgranchire per qualche momento il corpo ecc.).

#### COME CURARE INTOSSICAZIONI E INDIGESTIONI EMOZIONALI

- Per le intossicazioni utilizzare le tecniche di pronto soccorso illustrate al par. 7 di questo capitolo.

---

<sup>14</sup> Questo processo di autoaggressione – indicato da alcune scuole psicoterapeutiche col termine di *retroffessione* – rappresenta una delle cause principali nelle malattie di origine psicosomatica e nelle psicopatologie (per approfondimenti cfr. Perls F. et. al., *Teoria e pratica della terapia della Gestalt*, Astrolabio, Roma – Lowen A. *Bioenergetica*, Milano, Feltrinelli, 1983.

- Per le indigestioni, oltre che consigliarvi di utilizzare le suddette tecniche, possiamo dare alcuni suggerimenti specifici a seconda del tipo di effetto: depressivo o aggressivo.

a) Nel primo caso può essere utile cambiare genere e bilanciare la depressione (spesso associata a tristezza) con qualcosa di divertente, magari di comico. Anche una moderata attività fisica, meglio se all'aria aperta, può risultare utile.

b) Nel secondo caso dobbiamo per prima cosa sfogare l'aggressività in eccesso. Non è indispensabile che la sfoghiamo contro i responsabili (dato che sono o immaginari o irraggiungibili) ma possiamo esprimerla anche in modi meno cruenti, ad esempio tramite tecniche di catarsi come la seguente:

#### COME SFOGARE L'AGGRESSIVITÀ IN MODO INNOCUO

Avvisate i vostri familiari o conviventi che farete un po' di fracasso e che non si preoccupino; chiudetevi in camera o in una stanza isolata dotandovi di cuscini e magari anche di un materassino (anche il letto va bene). Riportate alla mente le persone (reali) o i personaggi (immaginari) che hanno suscitato la vostra indignazione e urlategli contro il vostro disprezzo mentre tirate con forza pugni, schiaffi o calci sui cuscini. Andate giù duro e non preoccupatevi, non farete del male a nessuno e anzi eviterete di farne a voi stessi o ad altri in futuro, poiché se accumulate aggressività prima o poi vi troverete a sfogarla su qualcuno – allora meglio disinnescare la carica prima che raggiunga la massa critica e esploda. L'esercizio si può fare anche in compagnia, evitando però nella maniera più assoluta di sfogarsi sugli altri presenti. Potete continuare fino a quando vi sentite soddisfatti o stanchi, poi fatevi una bella doccia e rilassatevi.

Una possibilità alternativa, seppure un po' meno efficace, è

quella di sfogarsi facendo qualche attività fisica intensa, possibilmente con movimenti che ricordino il picchiare, come ad esempio zappare il giardino, piantare chiodi, spaccare legna, tirare calci ad un pallone ecc.

### 3. *Information anxiety o sindrome ansiosa da cattive notizie*

Abbiamo visto che la fiction, che è finzione dichiarata, produce non di meno effetti reali; a maggior ragione li produce dunque il giornalismo, che tratta eventi realmente accaduti.

Un primo aspetto da sottolineare è che la maggior parte delle notizie riferite dai giornali, dai TG, dai GR riguarda eventi negativi: catastrofi naturali, omicidi, violenze, guerre, malavita organizzata, droga, malattie, pericoli e via dicendo. Inoltre questi temi, già di per sé drammatici, vengono spesso ulteriormente enfatizzati, ad esempio scegliendo titoli sensazionalistici, utilizzando parole ad effetto, adottando un tono di voce incalzante e preoccupato (TG e GR) e via dicendo. Leggere un quotidiano o vedere un TG è un'esperienza spesso paragonabile a sentire un bollettino di guerra, e su alcune persone, specie quelle più sensibili, può innescare livelli di ansia e preoccupazione anche molto elevati. Il meccanismo della *information anxiety* è in parte simile a quello evidenziato per l'intossicazione emozionale, con alcune importanti differenze: in primo luogo l'ansia deriva da fatti realmente accaduti; in secondo luogo l'intossicazione emozionale produce conseguenze a breve termine, che si manifestano cioè subito dopo aver visto determinate scene o ascoltato o letto determinate storie; l'*information anxiety* è invece una sindrome a lungo termine, prodotta dal continuo accumularsi di cattive notizie che giorno dopo giorno ingenerano nelle persone un atteggiamento di fondo cronicamente ansioso ed una correlata credenza negativa del tipo "viviamo proprio in un brutto mondo".

Con la sua eccessiva insistenza sulla cronaca nera e più in generale su tutto ciò che va male nel mondo, il giornalismo

contribuisce molto a creare o rafforzare una visione della realtà cupa e minacciosa. In effetti, se è vero che – come si è visto al cap. II – formiamo la nostra immagine del mondo anche o soprattutto in base a ciò che vediamo attraverso la finestra dei media, il mondo ci apparirà inevitabilmente tremendo, dovremo stare attenti a mettere il naso fuori della porta, perché potrebbero esserci maniaci sanguinari nascosti dietro l'angolo, pedofili in ogni giardino, madri degeneri nella casa accanto, rischi di contrarre terribili malattie ecc.

All'inizio degli anni '90 a Foligno (Umbria) furono uccisi due bambini; la vicenda colpì molto l'immaginario collettivo e fu ampiamente trattata dai media. Prima che il responsabile – uno squilibrato, soprannominato "il mostro di Foligno" – fosse individuato e arrestato, furono fatte varie ipotesi, tra cui quella di nesi con il mostro di Firenze o di sacrifici umani ad opera di qualche setta satanica, per via di alcuni strani segni sul collo delle vittime che potevano far pensare a simboli magici. Non solo la popolazione folignate ma tutta l'Italia visse con angoscia quei giorni, poiché i media dettero ampio risalto a queste vicende, rimarcando fin troppo i particolari più raccapriccianti e le ipotesi più inquietanti, come è tipico di certo giornalismo sensazionalista. Una studentessa che abitava in quella città e che all'epoca dei fatti era adolescente, mi ha raccontato che a causa del clima di tensione e sospetto su tutto e tutti alimentato dai media e protrattosi per settimane, soffrì di una serie di paure del tutto irrazionali, vere e proprie fobie che persistettero anche dopo che il colpevole fu arrestato: paura di uscire da sola, di andare a prendere l'autobus, perfino di andare in bagno a casa sua. Non potendo vivere oltre in questo stato decise di smettere di guardare i TG e la sindrome lentamente migliorò, anche se per alcuni anni ancora le rimase la paura di farsi toccare sul collo.

In riferimento all'episodio sopra esposto, si potrebbe pensare che la persona in questione fosse ipersensibile o addirittura predisposta, avesse cioè già alcune sue paure inconsce, entrate poi in risonanza con le nuove prodotte dai media; anche am-

messo che così fosse, i media hanno comunque agito come fattore aggravante, tutt'altro che terapeutico: ed è indubbio che le paure non si risolvono certo ingenerandone delle altre. In realtà la ragazza in questione è una persona sensibile ma del tutto normale, per cui è probabile che effetti analoghi abbiano riguardato, all'epoca dei fatti, molte altre persone, sia a Foligno sia in altre parti d'Italia. Non ho dati empirici per provarlo su vasta scala – e sarebbe molto interessante svolgere una ricerca in proposito – ma è certo che per la persona in questione gli effetti negativi ci sono stati, eccome.

Un altro tema su cui i media insistono molto, e con enfasi, è quello delle malattie infettive, dal vaiolo all'AIDS, dall'influenza alla SARS, o polmonite atipica, che riempì le cronache di tutto il mondo nella primavera del 2003, fino all'influenza aviaria, protagonista assoluta dal 2005 al 2007 o della cosiddetta “suina” del 2009-2010 che si rivelò poi una vera e propria “bufala”. Se giudicassimo la gravità e pericolosità di una malattia dallo spazio assegnatole dai giornali e teleradiogiornali, dovremmo dedurre che la SARS o l'influenza aviaria o la suina hanno prodotto centinaia di migliaia di casi e molte migliaia di morti; in realtà, a conti fatti, hanno causato molti meno danni di una normale epidemia di influenza o di una ondata di caldo estivo. Difatti, dopo averci terrorizzato per alcuni mesi, tali malattie sono sparite dai giornali altrettanto rapidamente di come erano arrivate. Come hanno sostenuto numerosi epidemiologi, esistono sul pianeta malattie infettive ben più gravi, per numero di casi e mortalità, di quelle suddette, e che pure non fanno affatto notizia: perché allora i giornali si sono focalizzati così ossessivamente su queste due malattie dalla portata tutto sommato contenuta, terrorizzando inutilmente miliardi di persone? E perché qualche anno prima si scatenò una analogo offensiva mediatica sul morbo della mucca pazza, perfino più contenuto quanto a numero di casi? Non si nega certo il diritto-dovere dei media di informarci dei rischi che corriamo,

ma questa informazione ci serve realmente a prevenire l'eventuale contagio o ha il solo effetto di terrorizzarci? Se l'intento è quello di informare per salvare vite umane, perché allora non parlare delle tante malattie di casa nostra – che producono molti più morti – e di come prevenirle? Perché non fare della sana educazione sanitaria a riguardo invece di ricercare sempre e solo il fatto sensazionale, che fa notizia proprio in quanto strano, inconsueto? Un conto è riferire un fatto inconsueto, come il manifestarsi di una nuova malattia, altro conto è martellare ossessivamente per mesi su tale questione, ingigantendola ben oltre le sue reali dimensioni. A che pro tutto questo? Alcuni studiosi ritengono che dipenda da una distorsione del sistema giornalistico, talmente alla ricerca dello scoop, della notizia sensazionale, da arrivare talvolta – se non riesce a trovarla – addirittura a crearla ad arte, gonfiando una notizia minore fino a renderla “di prima classe”. Altri autori sospettano invece che vi sia una vera e propria strategia intenzionale di terrorismo mediatico alimentata da gruppi politici ed economici interessati a creare un clima di costante all'erta e paura, che favorisce poi misure eccezionali, come l'acquisto di ingenti quantità di vaccini e farmaci da parte dei governi oppure consente di far passare senza troppe resistenze provvedimenti antidemocratici e restrizioni delle libertà sindacali e personali, come è avvenuto ad esempio negli USA in connessione con l'attentato delle *twin towers* e poi con la guerra all'Iraq.

Quale che sia la causa, è nostro diritto di cittadini di uno stato democratico pretendere dai media una maggiore attenzione alle conseguenze del loro operato e una maggiore fedeltà nel riferire gli eventi, senza sminuirli ma neppure gonfiarli.

Si sostiene che il ruolo del giornalismo sia di informare su ciò che avviene nel mondo, ma in realtà esso informa prevalentemente su ciò che *avviene di male*, dando una rappresentazione sbilanciata della realtà; nessuno nega che al mondo ci siano il male, la malattia e la violenza, ma non c'è solo questo

e non ovunque allo stesso modo; oltre a delinquenti e pazzi omicidi ci sono tante persone pacifiche, oneste, amorevoli, compassionevoli; oltre ai fatti di dolore, di sangue, di avidità, accadono ogni giorno fatti che testimoniano solidarietà, amore, benessere, armonia e che però i media riferiscono poco o per niente.

Non tutti i giornali sono uguali al riguardo: alcuni hanno una impostazione più cupa e allarmistica, altri invece sono più sobri ed equilibrati nei toni: i giornali radio, ad esempio, hanno in genere un taglio più soft rispetto ai loro cugini televisivi, così come certi quotidiani adottano un linguaggio meno veemente e crudo di altri. Se è vero che nello stile narrativo si riscontrano differenze anche notevoli tra una testata e l'altra, nel dosaggio delle notizie le differenze non sono altrettanto marcate, e più o meno tutte le testate – ad eccezione delle riviste femminili – privilegiano di molto le notizie negative, assegnando a quelle positive anche meno di un ventesimo dello spazio/tempo complessivo attribuito alle prime. Perfino i documentari sugli animali – un tempo rifugio sicuro per telespettatori alla ricerca di programmi più tranquilli e sani per sé e per i propri figli – insistono ormai sempre più spesso su crude scene di violenza, con primi piani di feroci carnivori che afferrano e sbranano ancora vive le loro prede, quasi non vi fossero, nella vita degli animali, altri momenti interessanti e istruttivi da filmare e da proporre al pubblico: magari dei cuccioli che giocano o degli adulti intenti a socializzare o delle femmine che partoriscono e che allattano la prole.

Questo fa sì che – anche se il mondo attorno a noi non è poi così cupo come quello dipinto dai media, anche se abitiamo in una città tranquilla, lontano da fatti drammatici – siamo comunque indotti a stare costantemente sul “chi va là”, a preoccuparci per noi stessi e per i nostri cari, a sviluppare un atteggiamento di costante diffidenza verso gli sconosciuti e via dicendo. Già negli anni '70 alcuni studiosi avevano in-

tuito che questa tendenza dei media a privilegiare la cronaca “nera” e il male potesse avere qualche spiacevole conseguenza sulle persone. In effetti, varie ricerche in proposito mostrarono che una elevata presenza di violenza nella dieta televisiva delle persone incrementa la loro paura verso il crimine anche se esse vivono in zone niente affatto pericolose. La paura, cioè, risulta dipendere non tanto dalla effettiva pericolosità dell'ambiente in cui gli individui vivono quanto piuttosto dal loro grado di esposizione alla TV.<sup>15</sup>

Con la loro insistenza sugli aspetti più oscuri della natura umana e della vita sociale, i media tendono a propagare una filosofia di vita che potrebbe riassumersi nella massima “bisogna sempre pensare al peggio”. Contrariamente a quanto si potrebbe credere, questa filosofia non serve ad evitare il peggio, ma anzi spesso lo attira. In psicologia questo fenomeno viene definito *profezia che si autoavvera*: quanto più una persona è convinta che gli accadrà una certa cosa – bella o brutta che sia – tanto più è probabile che gli accada davvero, perché inconsciamente seguirà i segnali e le strade che sono coerenti con la profezia e escluderà quelli in disaccordo. Inoltre terrà un comportamento esteriore anch'esso coerente alla profezia, ad esempio, una persona convinta che tutti gli siano ostili sarà in genere diffidente, chiusa o scontrosa, e così facendo anche le persone ben disposte finiranno per averla in antipatia, e così lei potrà affermare: “vedi, avevo ragione”.

Come si è detto, l'autoavverarsi funziona tanto con le profezie negative che con quelle positive; il punto è che per motivi culturali le prime sono molto più frequenti delle seconde. Ciò non toglie che questo meccanismo possa funzionare anche in positivo: ad esempio, se una persona si convince che gli altri sono ben disposti verso di lei, finirà per tenere nei confronti di tutti coloro che incontra un comportamento affabile, sereno,

---

<sup>15</sup> Vedi, tra gli altri, Hawkins e Pingree, 1980; Gerbner, 1986.

aperto, e così facendo anche le persone mal disposte finiranno per averla più in simpatia.

Non vogliamo sostenere che si debba essere radicalmente ottimisti, ma neppure inguaribilmente pessimisti: l'atteggiamento più sano è quello di equilibrio, preoccupandosi qualora sussistano motivi reali, ma riuscendo al contempo a mantenersi aperti e fiduciosi verso la vita e le altre persone.

#### 4. *La sindrome di impotenza*

La *Information Anxiety* è solo la punta dell'iceberg di un fenomeno ben più vasto e preoccupante e l'ansia è solo una delle conseguenze prodotte dall'insistenza dei media sulle sole cattive notizie, e ve ne possono essere altre perfino più subdole: ad esempio quella di deprimere le persone e farle sentire impotenti di fronte a tanto male, fino a scoraggiarle dal reagire. Si reagisce se c'è qualche speranza di riuscire a cambiare le cose, ma se viviamo in un mondo in cui la mafia vince sempre, i furbi prevalgono, i politici sono tutti corrotti, gli ospedali funzionano tutti male ecc. allora non resta che rassegnarsi, chiudersi in se stessi e gettare la spugna oppure farci furbi e disonesti a nostra volta.

È vero che ci sono molte cose che non vanno nel mondo, ma è importante sapere che ce ne sono anche di buone: abbiamo quindi il diritto di essere informati anche su quanto di bello e positivo avviene nel mondo, **occorre conoscere anche modelli positivi da imitare e non solo esempi negativi da stigmatizzare ed evitare.** Se ciò che fa notizia è il caso fuori dall'ordinario, l'evento eccezionale, dovremmo aspettarci che i media ci informino non solo su ospedali, scuole o altre strutture che vanno molto peggio della media, ma anche su quelli che funzionano meglio degli altri. Perché invece di questi ultimi non sappiamo niente? Perché non veniamo informati

della loro esistenza, in modo da trarne conforto e soprattutto spunti per fare meglio? Esistono medici che fanno scandalo ma anche medici eroici; politici corrotti ma anche politici coscenziosi e onesti; insegnanti e presidi incompetenti e retrò ma anche ottimi insegnanti all'avanguardia. Perché si dedica così tanto spazio ai primi e così poco ai secondi? Non è certo un buon giornalismo quello che distorce così tanto la realtà, esagerando il peggio e minimizzando il meglio: così impostato, è più simile al vecchio pettegolezzo di paese che non all'araldo di quella nobile funzione di informazione che è essenziale ad ogni moderna democrazia.

Evidenziare e stigmatizzare i malfunzionamenti delle organizzazioni e delle persone può avere un effetto socialmente costruttivo ed educativo solo se affiancato ad esempi positivi che mostrino alternative migliori, altrimenti è come un maestro che sottolinea in rosso l'errore dell'allievo senza però mostrargli la modalità giusta che avrebbe dovuto seguire. **Parlare del negativo senza illustrare alternative positive produce solo assuefazione, rassegnazione, perdita di speranza circa la possibilità di un mondo migliore.** Tutto ciò può determinare in alcuni soggetti una cinica adozione di posizioni egoistiche e materialiste e in altri una fuga dalla realtà connessa ad isolamento sociale e non partecipazione politica, che spesso prende la strada di un ripiegamento in se stessi o dell'adesione a qualche dottrina spirituale trascendente, che rinvia tutte le speranze all'al di là.

#### COME PREVENIRE L'INFORMATION ANXIETY E LA SINDROME DI IMPOTENZA

L'ideale sarebbe poter disporre di giornali o notiziari radioTV ben equilibrati, in cui cioè viene dato uguale spazio sia a ciò che va male sia a ciò che va bene. Al momento tuttavia sono

assai rare, specie in Italia, testate così impostate, pertanto il singolo fruitore deve correggere personalmente questo squilibrio, ad esempio

- leggere, in aggiunta ai normali giornali, anche notiziari alternativi, che diano ampio spazio alle buone notizie (v. cap. VII par. 1).

È ovvio che parlare solo di ciò che va bene è altrettanto sbagliato che parlare solo del suo contrario, ma i notiziari esclusivamente positivi vanno considerati come tentativi di bilanciare l'eccesso opposto, predominante nella maggior parte delle testate "normali". Nel momento in cui questo nuovo concetto di armonia venisse recepito dal mondo giornalistico e si modificassero le testate tradizionali, non avrebbe più molto senso l'esistenza di notiziari di sole buone notizie. Nel frattempo può essere utile la fruizione di tali notiziari, magari in aggiunta ad altre semplici misure come quelle sottoelencate:

- Evitare una eccessiva esposizione a TG e giornali: informarsi è un bene, ma assumere troppe notizie fa male, specie se sono brutte notizie (e poi vedere più TG o leggere più giornali è in larga misura ricevere più volte le stesse informazioni, a meno che non lo si faccia allo scopo di confrontare i modi in cui una stessa notizia viene riferita e ricercare così una visione più obbiettiva e pluralista dei fatti).
- Scegliere di preferenza quei TG, GR, giornali cartacei o via web che adottano proporzioni più equilibrate tra buone e cattive notizie e stili meno incalzanti e ansiogeni.
- Evitare di soffermarsi sulle notizie che producono agitazione o ansia.

- Uno dei rischi maggiori legati all'eccesso di cattive notizie è, come si è detto, quello di perdere indiscriminatamente la fiducia negli altri, vedendone solo gli aspetti negativi. Il seguente esercizio, che da anni utilizzo con i miei studenti e che possiamo fare in famiglia, con gli amici o in classe, può aiutarci a ricordare che in ognuno di noi c'è anche qualcosa di bello.

#### 1. IL CERCHIO DELL'APPREZZAMENTO

È un gioco/esercizio che si può fare con gli amici, in una classe scolastica, o in un gruppo di lavoro. Si decide chi inizia per primo (chiamiamolo A). Quindi ognuno degli altri presenti si rivolge, a turno, ad A, lo guarda un momento e gli comunica un aspetto di lui o lei che apprezza – il primo che gli viene in mente: un aspetto fisico, psicologico o anche legato all'abbigliamento, ad esempio: apprezzo la tua calma; mi piacciono i tuoi occhi ecc. Dopo che A ha completato il giro e ha raccolto gli apprezzamenti del gruppo un altro dei presenti prende il suo posto e così di seguito tutti gli altri.

È importante che chi esprime l'apprezzamento si rivolga direttamente al destinatario iniziando la frase con: "Mi piace di te ..." oppure "Io apprezzo di te..." e non dicendo agli altri: "Mi piace di lui/lei ...". Si badi bene inoltre che non si tratta di "indovinare" qualcosa dell'altro né di fargli una seduta di psicoterapia ma solo di comunicargli un aspetto che ci piace di lui o lei, punto e basta. Non state a cercare apprezzamenti originali, quel che conta davvero è far sentire che si apprezza qualcosa – sono più importanti le parole "Io apprezzo di te" che non il che cosa si apprezza.

Al termine del gioco è opportuno fermarsi qualche momento a riflettere individualmente chiedendosi: Mi è stato facile farlo? Riesco facilmente a vedere il positivo negli altri e



a comunicarglielo? Che effetto mi fa ricevere degli apprezzamenti? Mi è più facile apprezzare o essere apprezzato?

Infine è piacevole ed utile concludere con una condivisione collettiva, nel corso della quale scambiarsi le impressioni, le considerazioni, i vissuti stimolati dall'esercizio.

- Un altro semplice e piacevole esercizio che può aiutarci a ripristinare uno stato interiore di serenità e positività è quello del *sorriso interiore* (vedi es. n. 8 al cap.VI par. 5.2).
- Un modo ulteriore per ripristinare uno stato d'animo sereno è quello di ripetersi mentalmente per qualche minuto affermazioni positive del tipo: *“Tutto va per il verso giusto intorno a me”*. *“Ci sono anche persone molto belle e positive al mondo”* (per ulteriori esempi vedi l'esercizio n. 9 al par. 7.2 di questo capitolo). Questa tecnica – tratta dal metodo del *pensiero positivo*<sup>16</sup> – fun-

---

<sup>16</sup> Il pensiero positivo è un metodo per ripulire il proprio inconscio dalle convinzioni negative, come quelle che abbiamo in precedenza denominato “profezie che si autoavverano”, e riprogrammarlo con convinzioni positive.

I principi di questo metodo erano già noti millenni fa in oriente nella scienza dei mantra e nel siddha yoga e sono poi ricomparsi in occidente grazie agli studi sull'ipnosi. Il modo di operare è molto semplice e consiste nel ripetersi più volte, mentalmente o a voce alta, affermazioni positive del tipo: “la mia salute è ottima”; “sto guarando rapidamente”; “io sono in uno stato di gioia” ecc.

Il concetto di fondo è che gran parte delle malattie fisiche e delle sofferenze emozionali e relazionali che ci angustiano dipendono, in qualche misura, da convinzioni negative, che facilitano situazioni, emozioni e stati d'animo negativi. Tali convinzioni possono derivare da esperienze spiacevoli – ad es. una ferita emozionale come l'essere stati abbandonati da uno dei genitori o dalla persona amata – oppure possono essere state ereditate dalla famiglia o dall'ambiente circostante durante l'infanzia. Mentre nel primo caso il pensiero positivo da solo non garantisce quasi mai risultati adeguati, se non viene affiancato da una valida psicoterapia, nel secondo caso – le convinzioni ereditate – tale metodo produce spesso buoni risultati. Non basta però una ripetizione meccanica, ci vuole anche fiducia nel metodo e un atteggiamento ottimistico già durante la ripetizione, come se ciò che si sta chiedendo fosse già realizzato. Per ulteriori approfondimenti cfr. di Louise Hay, *Puoi guarire la tua vita* e anche *Il potere è in te* (entrambi editi da Armenia).

zione meglio se fatta a occhi chiusi, in uno stato di rilassamento, magari la sera a letto, prima di addormentarsi. Si può anche abbinare all'esercizio precedente e farla al termine di esso.

- Ricercare nel mondo reale (visto che in quello mediatico è più difficile trovarle) immagini e scene che suscitino emozioni positive: il volto di un bambino, un animale domestico, un sorriso aperto, un bel tramonto, un albero in fiore ecc.

### 5. I media come generatori o rafforzatori di stress

Sempre più persone fanno un lavoro stressante, o hanno un ritmo di vita frenetico e arrivano alla sera stanche e ipereccitate; avrebbero bisogno di rilassarsi, di “cambiare ritmo” rispetto a quello snervante che ha imperversato nella giornata, di atmosfere tranquille, musiche dolci e lente, voci pacate o meglio ancora di silenzio. Invece, appena giunte a casa, si accasciano in poltrona e accendono il televisore, che però non gli dà niente di tutto ciò che gioverebbe loro; al contrario, si trovano di fronte scene di violenza, storie drammatiche, ritmi ossessivi, immagini veloci, voci incalzanti, musiche e suoni assordanti. Le cose non cambiano molto se invece di guardare la TV si mettono a navigare su internet o a leggere un giornale: lo stress non solo non se ne va, ma in molti casi può addirittura aumentare.

Per questi soggetti – che rappresentano la maggioranza della popolazione nelle società occidentali, specie nelle città – la vita quotidiana è già di per sé una fonte continua di stress, senza il bisogno di dosi aggiuntive da parte dei media, specie nei momenti in cui vi sarebbe il bisogno di rilassarsi. (È ovvio che gli effetti non sono uguali per tutti e per quelle persone che sono invece, per vari motivi, fin troppo rilassate e annoiate una buona dose di TV o giornali può anche essere positiva.)

Lo stress è fondamentalmente un sovraccarico del sistema nervoso e dipende da un eccesso di stimoli, da un so-

vraccarico di concentrazione, dal dover pensare a troppe cose contemporaneamente, insomma da uno squilibrio tra il carico di lavoro che deve sopportare la nostra mente e la nostra velocità di recupero. Come la stanchezza fisica, anche quella nervosa non è uguale per tutti ma presenta soglie differenziate di sopportazione: vi sono persone che riescono a vivere e lavorare ad alta velocità e intensa concentrazione per lunghi periodi ed altre che dopo due ore sono già al limite.

Come si è visto, gran parte dei contenuti dei media hanno a che fare con la competizione, l'aggressività, la violenza, tutti ingredienti ad alta intensità emotiva che contribuiscono non poco ad innalzare i livelli di stress. Tuttavia i contenuti non sono gli unici responsabili: anche gli *stili narrativi* di alcuni media (specie la TV) sono alquanto stressanti: il ritmo delle scene della fiction è frenetico, il tono dei giornalisti dei TG è spesso incalzante, i livelli sonori della pubblicità assordanti. Gli esperti la definiscono *salienza* e il motivo essenziale per cui i media adottano alti livelli di salienza è quello di catturare e mantenere l'attenzione del telespettatore e non farlo "fuggire" su altri canali.

#### COME EVITARE LO STRESS DA MEDIA

- Alternare l'uso della Tv a quello di altri media a bassa salienza e stress, ad esempio la radio.
- Dedicare almeno un giorno alla settimana ad un modo alternativo di passare la serata, ad esempio ascoltando musica soft, leggendo un buon libro ecc. L'ideale sarebbe tenere un diario minimo su cui annotare brevemente come si è dormito dopo la serata alternativa e come è andata la giornata seguente. Dopo qualche mese rileggere il diario e trarre le considerazioni del caso.
- Praticare con una certa regolarità al rientro a casa una qualche tecnica di rilassamento: bastano anche solo 5 – 10 mi-

nuti al giorno. Riportiamo di seguito due esercizi semplici e al contempo efficaci per ridurre le tensioni.

#### 2. RILASSAMENTO

In posizione seduta o sdraiata chiudi gli occhi e respira un paio di volte profondamente e lentamente (pausa). Adesso torna a respirare normalmente e ripetiti mentalmente, senza sforzo, quasi come sussurrando, le seguenti parole: "io sono calmo e disteso – piacevolmente calmo e disteso". Ripetile lentamente per alcune volte, e sentirai sorgere in te una piacevole sensazione di calma e distensione – asseconda questa sensazione senza tentare di accentuarla; lascia che si espanda da sola mentre ti ripeti mentalmente "io sono piacevolmente calmo e disteso". Procedi pure per qualche minuto, poi torna a respirare normalmente e riapri lentamente gli occhi, rimanendo per qualche momento ancora in contatto con lo spazio interiore che hai creato.

#### 3. ACCENTUA LA TENSIONE

Di solito siamo abituati a fronteggiare le tensioni del corpo attraverso il loro opposto, cioè cercando di rilassarle; si può però anche agire in modo "omeopatico", vale a dire attraverso il simile, ed è quello che l'esercizio ti propone di sperimentare. In posizione seduta chiudi gli occhi, respira un paio di volte profondamente e lentamente, poi torna a respirare normalmente e divieni piano piano consapevole del tuo corpo, percorrendolo mentalmente dal basso in alto nelle diverse zone: senti i piedi, poi dopo qualche secondo le gambe; senza fretta passa poi al bacino, alle braccia, al torace, alle spalle al collo alla testa. E senti se per caso in qualche parte del tuo corpo c'è della tensione. Se c'è, sposta lì la tua attenzione ma non tentare di rilassarla, anzi accentualala volontariamente, contrai intensamente quei muscoli per circa 5 secondi, sentili vibrare dalla tensione e quindi al-lentali di colpo; ripetevi per 2-3 volte e senti che cosa avviene: sii consapevole del flusso di energia che si libera e di come i

muscoli cambiano stato. Se la tensione permane ripetilo ancora una volta, altrimenti spostati in altre parti del corpo. Procedi pure per qualche minuto e poi rimani in totale relax per almeno un paio di minuti, godendoti questo nuovo spazio interiore; infine riapri gli occhi.

Ulteriori esercizi consigliati per ridurre lo stress sono quelli contrassegnati con i n. 6, 7, 8, 9 riportati più oltre al par. 7 di questo capitolo e il n. 4 riportato al par. 5.1 del cap.VII.

## 6. Gli effetti dei media sulla sessualità

Oltre allo stress e ai ritmi incalzanti, i media (specialmente quelli visivi come la TV, il cinema e le riviste) propongono assai spesso contenuti, immagini o allusioni di tipo sessuale anche in film, programmi o servizi a contenuto non esplicitamente erotico; ciò può produrre vari tipi di effetti collaterali, da uno stato permanente di eccitazione al suo opposto, la riduzione progressiva della carica erotica.

Nei modelli culturali diffusi dai media e dal mercato il corpo diventa una macchina per esibizioni sessuali. “Ci troviamo esposti a un eccesso di stimoli (soprattutto visivi) di natura sessuale, ma la sovrabbondanza di messaggi priva il sesso della sua carica erotica e lo riduce alla dimensione genitale. Una sessualità esibita ma de-erotizzata favorisce la neutralizzazione del desiderio. (...) La caduta del desiderio, l’impoverirsi dell’immaginario, anziché farci riconoscere le radici del processo, ci spingono a cercare nuovi stimoli e a moltiplicare l’esibizione del corpo. Si esaspera così la riduzione genitale della sessualità e diventa impossibile fare del corpo il veicolo dell’incontro d’amore.”<sup>17</sup>

<sup>17</sup> Cfr. A. Melucci, 1991, pag. 125.

## 6.1 Ipereccitazione e mentalizzazione

La continua esposizione ad immagini a sfondo sessuale può determinare uno stato cronico di eccitazione responsabile di varie conseguenze, tra cui quella di accelerare il raggiungimento dell’orgasmo, soprattutto nel maschio, e quindi abbreviare la durata del rapporto, rendendolo meno soddisfacente per la donna e anche per l’uomo. Ciò è particolarmente grave per coloro che soffrono di *ejaculazione precoce*, come hanno mostrato vari studi in materia, ma si riflette negativamente anche sulla vita sessuale delle persone “normali”.

Oltre alla sovraeccitazione va segnalato poi un effetto ancora più subdolo: la distorsione e mentalizzazione della sessualità, il cui sintomo più tipico è l’insorgere durante i rapporti sessuali, di pensieri, immagini, fantasie erotiche, che aumentano l’eccitazione mentale ma al contempo *inibiscono la nitidezza e piacevolezza delle sensazioni fisiche, emozionali, affettive* che dovrebbero invece rappresentare il centro dell’esperienza sessuale. Si crea insomma una situazione per cui, invece di goderci il far l’amore, siamo tutti presi dal nostro “pensare al far l’amore”, magari fantasticando di essere con qualcun altro, diverso dal nostro partner reale, forse uno dei tanti *sex symbol* proposti dai media.

Per vivere in modo sano e appagante l’atto sessuale dovremmo sintonizzarci soprattutto sul sentire corporeo ed affettivo, mentre la sfera del pensare dovrebbe essere marginale. Il pensare può svolgere un certo ruolo durante il corteggiamento ed al limite durante i preliminari, mentre nella fase dell’amplesso è fondamentale essere connessi col corpo e con i sentimenti, poiché (come meglio vedremo al cap.VII par. 5) pensare e sentire non possono funzionare assieme e se siamo sintonizzati sul pensare (ed anche fantasticare è un pensare) il sentire funziona poco e male e ci impediamo in tal modo di sentire con pienezza il piacere fisico ed affettivo che l’atto sessuale comporta. Evocare fantasie sessuali può creare maggiore eccitazione, ma

l'eccitazione ha solo un ruolo preliminare, oltre una certa soglia non c'è alcun bisogno di innalzarla, non è che aumentandola aumenti il piacere, al contrario si riduce – molto fumo poco arrosto.

Inoltre questa prevalenza dello stato mentale su quelli sensoriale e affettivo rende difficile un contatto profondo e reale col partner che diventa un corpo da usare e non qualcuno da amare: si fa l'amore con un "fantasma" della nostra mente, con una immagine che si proietta sul nostro partner, non col partner reale. E si badi bene, non c'è niente di moralistico in questo discorso: non è che non va fatto perché infrange qualche norma morale o religiosa, ma solo perché è controproducente per la nostra soddisfazione fisica e affettiva.

#### COME RIDURRE GLI EFFETTI COLLATERALI DELL'ECCITAZIONE CRONICA

- Riguardo alla prevenzione è difficile dare consigli utili, poiché le scene in questione sono onnipresenti; a meno che non si voglia fare del tutto a meno di TV e riviste, non resta che ricorrere a tecniche *a posteriori*. Elenchiamo di seguito due semplici esercizi da fare col proprio partner per ridurre lo stato di sovraeccitazione e migliorare la qualità dei rapporti. Ulteriori esercizi utili sono quelli n. 7 e 8 riportati al par. 7.2 di questo stesso capitolo.

#### 4. MANI

Seduti col proprio partner uno di fronte all'altro a distanza ravvicinata, chiudete gli occhi e prendetevi le mani l'un l'altro. Spostate la vostra attenzione sulle mani dell'altro, senza però sforzarvi in alcun modo, lasciate semplicemente affiorare in modo spontaneo le sensazioni che provengono da esse: sentitene la forma, la sensazione di calore o fresco, e al contempo

lasciate che i corpi si rilassino sempre più. Ponetevi in una sorta di atteggiamento di ascolto passivo e rilassato e rimanetevi in silenzio per qualche minuto. Poi, lentamente, lasciate andare le mani e ringraziandovi mentalmente piano piano riaprite gli occhi.

#### 5. DUE CUORI UN RESPIRO

In piedi col proprio partner, uno di fronte all'altro, a circa un metro di distanza, chiudete gli occhi e respirate 3-4 volte lentamente e profondamente ponendo l'attenzione sul centro del vostro petto, all'altezza del cuore. Poi riprendete a respirare normalmente mantenendo l'attenzione sul petto e avvicinatevi fino a prendere l'uno le mani dell'altro. Sentite attraverso le mani il respiro del vostro partner e lentamente provate a sincronizzare il vostro respiro col suo. Procedete per qualche minuto e sentite come pian piano i due respiri si fondono e forse anche il battito dei vostri cuori. Potete a questo punto abbracciarvi dolcemente e continuare a respirare all'unisono per qualche minuto ancora. Poi, con calma, separatevi, aprite lentamente gli occhi e ringraziatevi.

#### 6.2 Bellezza esteriore e omologazione dei gusti

I media, soprattutto quelli visivi, ci propongono un mondo fatto di belli: sono belli gli attori e le attrici del cinema e della fiction TV, i personaggi famosi di cui parlano i rotocalchi e perfino i giornalisti dei TG; belli esteriormente, si intende, poiché della loro interiorità non ci è dato di sapere molto.

Come è noto, la bellezza esteriore si conforma a certi standard culturali e alle mode, per cui vi sono periodi in cui sono apprezzati i magrissimi e le magrissime ed altri in cui si ricerca la rotondità o la muscolatura. I personaggi dei media sono un riflesso della cultura e della moda del momento, ma al contem-

po contribuiscono a creare tali mode, divenendo veri e propri modelli da ammirare, imitare e, naturalmente, con cui confrontarsi. E qui nasce un primo problema, poiché dal confronto con tali modelli gli spettatori e i lettori escono quasi sempre perdenti: non sono altrettanto in forma, altrettanto magri (o formosi) altrettanto belli, altrettanto sexy, altrettanto affermati e sicuri di sé, altrettanto “perfetti”. Ciò può determinare un abbassamento della autostima, con tutte le conseguenze del caso. Inoltre, è quasi inevitabile mettere anche il proprio partner a confronto con i suddetti modelli, e anche lui o lei ne usciranno quasi sempre perdenti, il che può contribuire a ingenerare un clima di insoddisfazione nel rapporto di coppia o, se già c'è, può accentuarlo. Anche per chi non ha un partner l'effetto può sussistere comunque, innalzando irrealisticamente le aspettative in merito alle doti esteriori del possibile compagno/a, e determinando le seguenti possibili conseguenze negative: a) rendere difficoltoso il trovare una persona all'altezza di tali aspettative oppure b) accontentarsi di una persona con standard più bassi, portando però dentro di sé un senso latente di frustrazione e risentimento, che rende più difficile apprezzare il partner per quello che è.

Ulteriori problemi possono nascere dai tentativi di imitare i personaggi dei media, specie se si tratta di personaggi molto diversi da noi, poiché in tal modo ci snaturiamo, rinneghiamo noi stessi e cerchiamo (pateticamente) di trasformarci in qualcos'altro, in qualcun altro, senza peraltro poterci riuscire. Per quanto si possa essere insoddisfatti di noi stessi, la risposta giusta non è tentare di essere qualcun altro, poiché così facendo si genera solo confusione e sofferenza: ogni individuo è fatto per essere se stesso e tutto ciò che non è “se stesso” non può realmente gratificarlo, realizzarlo, ma al massimo dargli l'illusione momentanea di esserlo.

Molta della insoddisfazione esistenziale che caratterizza la nostra epoca dipende proprio da questa illusione, dallo sprecare

il proprio tempo ed energie per sforzarsi inutilmente di diventare ciò che non siamo, invece di metterci davvero in gioco e sviluppare al meglio le nostre potenzialità, come vedremo più avanti.

Modelli esteriori da imitare possono svolgere funzioni positive nella misura in cui stimolano le persone a prendersi maggiore cura del loro corpo e della loro armonia psico-fisica, ma sempre nel rispetto della propria unicità, senza rinnegarsi e snaturarsi. Se dedichiamo tempo e attenzione a coltivare le nostre potenzialità siamo senz'altro sulla giusta strada, stiamo gradualmente realizzando noi stessi, e questo non può mancare di farci stare meglio, di darci soddisfazioni e gratificazioni vere, cioè che ci nutrono nel profondo. Se, viceversa, rinneghiamo il nostro bagaglio autentico e tendiamo a sostituirlo con qualcos'altro che non ci appartiene, solo perché crediamo – o ci hanno fatto credere – che certe caratteristiche di altri abbiano più valore delle nostre, allora ricaveremo solo soddisfazioni effimere, momentanee, che gratificano forse la nostra maschera sociale ma non la nostra essenza profonda, ciò che veramente siamo. In questo caso possiamo stare certi che prima o poi il nostro essere autentico si ribellerà, facendoci provare sempre più spesso sensazioni del tipo “inquietudine”, “insoddisfazione”, “noia esistenziale” e simili. Per quanto dolorose, non vanno criticate: sono sensazioni utili, una “lampadina spia” che ci segnala che qualcosa non va nella nostra vita, che non siamo sulla nostra strada.

Ogni essere umano rimane incompleto, come un seme mai germogliato, finché persegue mètte non sue, finché vive inconsapevolmente, come un automa, seguendo solo consuetudini sociali e modelli esteriori, rinunciando, in cambio di tranquillità e rassicurazione, al diritto e al piacere di essere se stesso.

### 6.3 Abbinamento sessualità – paura

Abbiamo già accennato che, sommati assieme, i film gialli, i telefilm polizieschi, i thriller, i film horror e simili coprono una fetta considerevole dell'offerta televisiva e cinematografica. Ebbene, in tali generi mediali non è infrequente vedere scene erotiche in cui, ad un certo momento, accade qualcosa di pauroso e terribile: una donna nuda che fa sensualmente il bagno o la doccia e viene barbaramente assassinata; una coppia che fa l'amore e, quando l'intimità è al massimo e la vigilanza a zero, viene all'improvviso assalita da un delinquente o da una creatura demoniaca; un amante che si trasforma inaspettatamente in violentatore o assassino, e via dicendo, gli esempi potrebbero continuare a lungo.

Queste associazioni tra sessualità e paura sono scenicamente molto efficaci, poiché i telespettatori, trovandosi in uno stato di eccitazione erotica, sono più aperti e permeabili e quando arriva lo stimolo pauroso lo avvertono più in profondità, più intensamente proprio in quanto aperti e privi di difese. Tuttavia c'è anche il rovescio della medaglia, nel senso che a lungo andare si produce una associazione o *riflesso condizionato* tra le scene erotiche e la paura – e chi è che non ne ha viste a centinaia di scene del genere? Come avveniva al noto cane di Pavlov, che a forza di ricevere il cibo assieme al suono di un campanello, iniziava poi a salivare anche in presenza del solo suono, così ci può accadere di entrare nella doccia o in vasca e provare per un attimo un brivido di paura, oppure di trovarci in intimità col nostro partner e provare momenti di inspiegabile inquietudine.<sup>18</sup>

<sup>18</sup> Il fisiologo russo Ivan Pavlov (Premio Nobel nel 1904) scoprì che, nei cani che egli usava per i suoi esperimenti come cavie, la salivazione avveniva non solo in presenza di cibo nella bocca ma anche alla semplice vista di esso. Mentre nel primo caso (il cibo in bocca) era plausibile considerare la salivazione come una risposta innata dell'animale, nel secondo si era senz'altro di fronte ad una risposta acquisita, *condizionata*. A partire da questa ipotesi Pavlov condusse numerose ricerche per capire come si formano le risposte

Come se già non vi fossero abbastanza problemi e tabù sull'amore e sul sesso, ecco che anche alcuni produttori e registi si adoperano (involontariamente forse, ma non incolpevolmente) per renderne più inquietante e meno soddisfacente il godimento.

#### COME PREVENIRE L'ABBINAMENTO SESSUALITÀ-PAURA

- Anche in questo caso è difficile dare consigli preventivi, poiché le scene in questione sono spesso a sorpresa e dunque imprevedibili: o si riduce notevolmente la quantità di film e telefilm dei generi suddetti (gialli, thriller, horror) e sarebbe la cosa migliore, oppure bisogna rassegnarsi a subirne gli effetti, riservandosi semmai di attutire il colpo attraverso appropriate tecniche di pronto soccorso come quelle di seguito suggerite.

---

condizionate; egli provò ad esempio a dare da mangiare al cane facendo precedere la presentazione del cibo da un segnale visivo o uditivo (una luce che si accendeva, un suono ecc.). Dopo un certo numero di volte il cane salivava (cioè emetteva la risposta comportamentale - R) a seguito del solo segnale, anche in assenza di cibo. Si era cioè creata una *associazione* tra lo stimolo incondizionato (Si), cioè il cibo, e la luce o il suono, che furono pertanto definiti *stimolo condizionato* (Sc).

La risposta condizionata può considerarsi una abitudine semplice, perché è di natura acquisita ed è il frutto di una associazione tra uno stimolo incondizionato ed uno (inizialmente) neutro. Alcuni studi svolti in proposito (in particolare quelli di Thorndike, 1898; 1905) sull'apprendimento negli animali evidenziarono che l'acquisizione di una risposta condizionata dipendeva principalmente dal numero di volte in cui i due stimoli venivano presentati insieme, e che essa si estingueva spontaneamente e gradualmente se si ometteva a lungo la presentazione dello stimolo incondizionato. Inoltre, una volta stabilita l'associazione, la risposta condizionata poteva essere innescata non solo dallo stimolo condizionato originale ma anche da stimoli simili (principio di generalizzazione).

- In proposito risultano molto utili le tecniche di pronto soccorso riportate al par. 7 di questo stesso capitolo, in particolare quelle n. 1, 1/bis, 2, 3, 5, 9.

#### 6.4 *Volgarizzazione e mercificazione della sessualità*

Abbiamo evidenziato il fatto che vi sia un eccesso di contenuti a sfondo erotico sessuale e che molti di essi vengano collegati a scene di paura, violenza ecc. C'è tuttavia almeno un ulteriore aspetto riguardo al modo in cui i media affrontano il tema della sessualità, e cioè la tendenza a volgarizzarla o a dipingerla a tinte morbose e fosche, ad evidenziarne insomma i lati peggiori.

Nel giornalismo se ne parla quasi esclusivamente quando fa *scandalo* (adulteri, tradimenti, vizi di personaggi noti ecc.) oppure quando fa *orrore e raccapriccio* (violenze sessuali, pedofilia, abusi vari) o ancora quando è associata a rischi di *malattie* (AIDS, epatite ecc.).

Nei varietà, nei talk show, nei rotocalchi la si degrada spesso a puro e semplice pettegolezzo, o a confidenze pruriginose mascherate da testimonianze intime, spesso prive alla fin fine di qualunque approfondimento serio, che, oltre alla superficie, metta in luce anche i vissuti profondi delle persone.

Nella fiction la si rappresenta spesso in modo frettoloso, volgare, talvolta un po' bestiale, spesso come una strategia di potere per dominare l'altro. Prevale una sessualità aggressiva o animalesca, contorta o di puro sfogo, morbosa e quasi mai limpida, solare, amorevole.

Da parte dei soliti cinici si dirà, ancora una volta, che non si fa altro che rappresentare la realtà, che in fin dei conti questi sono i modi in cui la maggior parte delle persone vive tale sfera dell'esistenza. Ebbene, io non vedo un panorama così fosco

e uniforme e so che ci sono moltissime persone che hanno un'opinione ben più elevata della sessualità, e che la vivono come espressione dell'amore tra due persone e non alla stregua di uno sfogo animalesco o di un gioco di potere.

Non bisogna poi dimenticare che oggi moltissimi giovani traggono dai media (specie dalla TV) le loro prime lezioni di educazione sessuale e sentimentale, e ben poche di queste lezioni sono edificanti. Per la verità si sono registrate negli ultimi anni alcune eccezioni, come ad es. certi bei film o alcuni interessanti programmi TV (ad es. *Love Line* su MTV appositamente dedicato ad un confronto su tali temi con l'aiuto di esperti) ma nel complesso il panorama è assai arido.

#### 7. *Tecniche di "pronto soccorso" emozionale*

Prevenire è meglio che curare, e questo è appunto lo scopo degli esercizi e dei suggerimenti che abbiamo finora illustrato; tuttavia può capitare che ci dimentichiamo di seguire una buona dieta o magari crediamo che quel certo film, programma, articolo sia diverso e quando ce ne rendiamo conto è troppo tardi e abbiamo già i sintomi di una intossicazione emozionale o di qualche altro effetto indesiderato. In tali casi possono tornare utili alcune tecniche per stimolare il "vomito" o per facilitare la "digestione".

Il rigetto è una reazione di protezione che l'organismo mette in atto per espellere cibi che avverte nocivi o eccessivi. Può avvenire spontaneamente, oppure possiamo produrlo con un dito in gola o con una lavanda gastrica. È efficace solo se prodotto entro breve tempo dalla assunzione dei cibi indesiderati. Per analogia al vomito propriamente detto, chiameremo "*vomito mentale ed emozionale*", quel processo tramite cui vengono rigettati fuori determinati contenuti indesiderati. Per indurre tale processo esistono varie tecniche, che sia il sottoscritto sia

altri ricercatori e terapeuti hanno sperimentato con successo in vari campi, quali la psicoterapia, la psicosomatica, lo sviluppo del potenziale umano. Tempo fa mi è venuta l'idea di provare ad applicarne alcune al campo della fruizione mediatica e la sperimentazione che ne ho fatta, su di me e su altri, ha prodotto buoni risultati, inducendomi ad inserirle in questo libro. Dato che non siamo tutti uguali, ho preferito proporvi più di una tecnica, così che potrete "assaggiarle" e poi scegliere a ragion veduta quella o quelle più adatte alle diverse situazioni e alle diverse caratteristiche individuali vostre e dei vostri figli o studenti.

### 7.1 *Tecniche per rigettare contenuti o emozioni indesiderate*

#### 1. ESPELLERE COL RESPIRO I "CORPI ESTRANEI"

In piedi ad occhi chiusi, riporta alla mente le immagini, le storie o le notizie che ti hanno intossicato e sentile risuonare in te per qualche attimo assieme alle emozioni che hanno smosso e ancora smuovono in te. Poi riapri gli occhi, stai ben piazzato a terra ed espira con forza per 10 – 20 volte l'aria dal naso, come se volessi espellere un corpo estraneo dalle narici; ogni volta che espiri immagina appunto di espellere quanto ti ha disturbato e in aggiunta produci anche un suono deciso col solo naso, a bocca chiusa.

#### 1./BIS CANCELLA

Ad occhi chiusi, riporta alla mente le immagini, le storie o le notizie che ti hanno disturbato e visualizzale come su un grande schermo televisivo e sentile risuonare in te per qualche attimo assieme alle emozioni che hanno smosso e ancora smuovono in te. Poi immagina di avere in mano una grande gomma per cancellare o una spugna imbevuta di acqua e sapone e cancella con decisione le immagini dallo schermo,

ripetendoti mentalmente CANCELLA CANCELLA CANCELLA. Finito di cancellare presta attenzione a come il tuo stato emotivo è mutato, e se ti senti sufficientemente rasserenato, riapri gli occhi, altrimenti puoi procedere ad un secondo colpo di spugna, ripetendo l'esercizio dall'inizio.

#### 2. COMPrensIONE DENTRO/MALESSERE FUORI

Ad occhi chiusi, riporta alla mente le immagini, le storie o le notizie che ti hanno intossicato e sentile risuonare in te per qualche momento assieme alle emozioni che hanno smosso e ancora smuovono, e semplicemente osservalo senza giudicarlo. Poi inizia a respirare lentamente e profondamente con il naso e ripeti mentalmente le seguenti parole: (mentre inspiri) *comprensione dentro*; (mentre espiri) *malessere fuori*. Prosegui per almeno 10 – 12 volte in questo modo, visualizzando le immagini intossicanti e contemporaneamente respirando e ripetendo le frasi suddette.

#### 3. DISSOLVENZA

Ad occhi chiusi, riporta alla mente le immagini o le parole che ti hanno disturbato o intossicato e sentile risuonare in te per qualche attimo assieme alle emozioni che hanno smosso e ancora smuovono in te, e semplicemente osservalo senza giudicarlo. Non sfuggirle, anzi immagina di entrarci dentro volontariamente, come tu entrassi in una nube scura. Visualizzati dentro questa nube ed esplorala, sentine per un minuto o due i vari riflessi emozionali. Poi immagina come di balzare all'indietro, uscendo fuori da questa nube, da queste emozioni e osservalo dall'esterno; osserva la nube di fronte a te e immagina di allontanarla ancora un po' e senti come il semplice fatto di divenire spettatore distaccato cambia la qualità delle tue emozioni e sensazioni, forse meno opprimenti di prima.

Se senti che non tutto si è sciolto, ripeti pure l'esercizio dall'inizio, e magari la seconda volta, dopo aver allontanato da



te la nube immagina che ci sia un interruttore vicino a te che ha il potere di far sparire la nube, premilo e osserva in quale modo la nube scompare, assecondando il processo (si dissolve di colpo; si allontana; si sgonfia; scompare a poco a poco ecc.). In casi persistenti si può ripetere il procedimento più volte, ognuna delle quali toglierà uno “strato della cipolla”.

N. B. Può talvolta capitare che questo esercizio ci faccia ricordare episodi ed emozioni del nostro passato, in qualche modo connessi alle scene ed emozioni attuali; in tal caso non preoccupatevi, farli affiorare alla coscienza è molto più salutare che tenerli a covare nell’inconscio.

#### 7.2 *Tecniche per facilitare la “digestione” di contenuti o emozioni pesanti*

Se è ormai troppo tardi per “rigettare” quanto ingerito oppure le tecniche adottate non funzionano, possiamo provare a facilitare la digestione. Indichiamo in proposito alcuni esercizi.

#### 4. RICAPITOLARE A RITROSO

Ad occhi chiusi, riporta alla mente le scene, le storie o le notizie che ti hanno intossicato o ingolfato e poi ripercorrile a ritroso, come se tu guardassi un film montato alla rovescia, che inizia dalla scena finale e si sviluppa verso l’inizio (non si tratta di immaginare che le persone camminino all’indietro ma che le scene siano montate in ordine inverso – ogni singola scena si svolge normalmente ma è la successione degli eventi che cambia). Supponiamo ad esempio che si tratti del racconto di un feroce delitto: si parte dalla scena finale, con la polizia che svolge le indagini, poi si va alla scena precedente, in cui l’assassino fugge dal luogo del delitto, poi ancora lo svolgersi del delitto e infine una scena in cui la vittima è ancora viva.

Mentre lo fai stai per prima cosa attento a non interrompere o contrarre la respirazione; inoltre sii consapevole delle emozioni che provi e di come si modificano. Se occorre puoi ripetere il procedimento una seconda volta.

Puoi applicare questa tecnica anche agli eventi reali della tua giornata: la sera, a letto, prima di addormentarti, ripercorri gli eventi della giornata partendo dagli ultimi: forse dormirai meglio ed eviterai sogni spiacevoli.

#### 5. CONDIVISIONE IN GRUPPO

Comunicare a una persona fidata le proprie perplessità e problemi è forse la forma più comunemente usata dagli esseri umani per sfogarsi e per comprenderli e risolverli, pertanto se ci troviamo in compagnia di familiari o amici, oppure in classe, possiamo ricorrere alla tecnica della condivisione di gruppo. Essa rappresenta uno degli strumenti più belli ed efficaci per la risoluzione dei problemi, poiché attinge non solo alla mente individuale ma anche alla coscienza collettiva.

La condivisione in un gruppo richiede alcune semplici condizioni: in primo luogo che le persone del gruppo siano disponibili e coinvolte; poi, che il clima sia di totale sostegno e accettazione, evitando qualsiasi espressione critica o giudicante nei confronti di quanto condiviso dal partecipante.

Chi ne sente l’esigenza, a turno, riferisce agli altri in modo aperto e sincero che cosa lo ha disturbato nei programmi/articoli fruiti e come ha reagito emozionalmente; mentre parla, gli altri lo ascolteranno e guarderanno con attenzione e sostegno, aiutandolo così ad esprimere al meglio ciò che sente dentro. Poi, quando avrà terminato, gli altri potranno a turno commentare, magari raccontando a loro volta come essi abbiano in precedenza affrontato problemi analoghi oppure semplicemente manifestandogli la propria solidarietà, a parole o con un gesto, uno sguardo, un sorriso, un abbraccio ecc. Sono preferibili commenti succinti e non saccenti.

Quindi, se qualcun altro desidera condividere può farlo, altrimenti si conclude l'esercizio.

#### 6. VISUALIZZARE LUCE NELLE PARTI DEL CORPO PIÙ CONTRATTE E BUIE

Questo esercizio si basa sul principio che ogni malessere emozionale ha un corrispettivo fisico nel corpo, sotto forma di contrattura di alcuni muscoli. È un esercizio utile soprattutto quando si prova uno stato di malessere indefinito, che non siamo in grado di collegare a scene, immagini o resoconti specifici.

Sdraiato supino ad occhi chiusi, respira un paio di volte profondamente e lentamente, poi torna a respirare normalmente e divieni consapevole del tuo corpo, percorrendolo mentalmente dai piedi alla testa nelle diverse zone: senti i piedi, e rilassali, poi dopo qualche decina di secondi le gambe, e rilassale, partendo dai polpacci su su fino alle cosce; senza fretta fai lo stesso col bacino, con la pancia, col torace, con le braccia, con le spalle, col collo, con la testa. E ogni volta che senti una parte particolarmente contratta che ti è difficile rilassare, soffermatici e immagina che gradualmente si illumini e si riscaldi piacevolmente; concentra la tua attenzione e immagina di inviare luce e calore in quella parte del tuo corpo per almeno un minuto; se non è troppo complicato puoi anche provare a immaginare di respirare in quella parte, di inviarci l'aria che ispiri. Poi, quando avverti un miglioramento, anche piccolo, prosegui e vai a rilassare le altre parti fino ad arrivare alla testa. Anche nella testa ci sono importanti gruppi muscolari che potrebbero essere in tensione, soprattutto quelli preposti alla masticazione: pertanto socchiudi la bocca e cerca di rilassare la mandibola; poi prova a rilassare i muscoli facciali che danno espressione al volto, e magari assumi una espressione di leggero sorriso. Se senti di essere riuscito a rilassare bene tutto il corpo resta per qualche minuto a goderti questo spazio interiore di piacevole relax, altrimenti puoi ripartire una seconda volta dall'inizio.

#### 7. ASCOLTARE MUSICA E SUONI APPROPRIATI

Ascoltare musica e suoni appropriati può facilitare di molto il rilassamento e anche la digestione emozionale. La musicoterapia in occidente e la scienza dei mantra e dei suoni, in oriente, consentono di individuare le musiche e i suoni più adatti alle diverse situazioni. In mancanza di un esperto, dovrete limitarvi a musiche e suoni di validità generale, su cui troverete più sotto alcune indicazioni, e che comunque possono produrre risultati interessanti.

I tre esercizi che adesso proporremo sono utili soprattutto nei casi di ansia e malessere indefinito, che non siamo in grado di collegare a scene, immagini o resoconti specifici, oppure nei casi di tensione e stress.

##### a) ASCOLTARE MUSICHE RILASSANTI

Comodamente seduti in poltrona o meglio ancora sdraiati supini ad occhi chiusi, ascoltate per almeno 10 minuti uno dei seguenti generi musicali:

- **musica classica molto lenta**, ad es. di Albinoni *adagio in sol minore e andante dalla sinfonia in sol minore*; di Vivaldi *larghetto dal concerto per violino op. 3 n. 9 e largo dal concerto op. 8 n. 4*; di Haydn *adagio dal concerto in do maggiore*; di Haendel *adagio (lentement) dalla Water music*; di Pachelbel *Canone in re maggiore e suite in sol maggiore*; e inoltre brani a vostra scelta di canto gregoriano, i madrigali di Gesualdo da Venosa e di Claudio Monteverdi ecc.).

- **musica new age soft e/o musica di ambiente**, ad es. Lucyan, *Volare nella gioia* (Xenia edizioni); Patrick Ball, *Celtic Harp* (Fortuna records); Ray Lynch *No blue thing*, (Music west records); Kitaro, *Ten years*, (Geffen records); Georgia Kelly *Birds of Paradise*, (Oreade); Wim Mertens *Close Cover*, (Whindam Hill records); e ancora, musiche di compositori quali: Daniel Kobialka, Enya, Deuter, Bindu, Karunesh ecc.

- **musica orientale da meditazione** con sitar, flauto,

campane tibetane, canto armonico, mantra ecc. Ad es: Enrico Cheli *Armonie interiori* (Xenia edizioni); Lucyan *Atmosfera d'oriente* (Xenia edizioni); Alberto Guccione e Carolina Caruso *Canto armonico*, (Red edizioni); Azima Vincenzo Rosciano *L'armonia dei Chakra*, (Red edizioni); Michael Vetter *Ancient voices*, (Amiata Records); David Hycks, *Current Circulation*, (Celestial Harmonies records).

#### b) CANTARE LE VOCALI

Seduti con la schiena eretta e a occhi chiusi, cantate sulla stessa nota le 5 vocali nell'ordine UOAEI (e non nel tradizionale ordine alfabetico AEIOU); ispirate a fondo e poi intonate l'intera sequenza di vocali con un unico fiato: UUUUOOOOAAAAEEEEIIII. Proseguite senza fretta per 5 – 10 volte. Potete anche provare a cantarle in andata e ritorno: UUOOAAEEIIEEAOOUU e sentire quale ordine è più piacevole per voi (naturalmente se fate andata e ritorno abbrevierete ciascuna vocale per non trovarvi senza fiato prima di aver completato).

#### c) HUMMING

Stando ad occhi chiusi, da soli o in compagnia, ispirate a fondo e poi intonate un suono su un'unica nota con la consonante M, come quando si canta a bocca chiusa: MMMMMMMM. La nota scelta deve essere comoda per voi, né troppo bassa né troppo acuta.

Cantatelo senza fretta e sentite risuonare in voi il suono, concentratevi sulle sensazioni del corpo più che sull'udito, percepite la vibrazione che il suono produce dentro di voi. Ogni volta fate una inspirazione profonda e poi emettete il suono a lungo, poi di nuovo prendete aria e proseguite per un totale di 5-10 volte.

#### 8. ADDORMENTARSI SERENI

A letto con gli occhi chiusi, prima di addormentarvi, poggiate le mani sul petto, assumete e mantenete una espressione sorridente e respirate lentamente e profondamente immaginando che l'aria passi attraverso il vostro "cuore" e risani le piccole ferite, le tensioni e le sofferenze della giornata. Proseguite per qualche minuto e poi potrete addormentarvi, cullati da voi stessi.

#### 9. PENSIERO POSITIVO E AUTO-IPNOSI

Un altro modo per ripristinare uno stato d'animo sereno è quello di ripetersi mentalmente per qualche minuto affermazioni positive. La sera a letto con gli occhi chiusi, prima di addormentarvi, o la mattina appena svegli, ripetete mentalmente o a voce per 5 – 10 volte frasi positive sul genere di quelle sotto elencate; potete anche costruirvi le vostre frasi personali, basta che siano dirette e semplici, poiché il nostro inconscio è come un bambino di 3 – 4 anni e non comprende espressioni troppo elaborate.

È importante ripeterle lentamente e con convinzione, assumendo un atteggiamento interiore sereno e fiducioso: queste frasi infatti non descrivono lo stato attuale ma quello che si vuole ottenere (vedi nota 12 p. ??).

- *Tutto va per il verso giusto intorno a me.*
- *Ci sono persone molto belle e positive al mondo*
- *Mi sento sereno e in ottima forma*
- *Oggi e nei prossimi giorni voglio incontrare le persone giuste*
- *Comprendo e risolvo il mio malessere emozionale*
- *Io voglio stare bene*
- *Io mi merito di stare bene*
- *Io mi voglio bene; io voglio il mio bene*
- *Molte persone mi vogliono bene*

## Bibliografia

- AA.VV., *National Television Violence Study*, vol. 1, 2, 3, Sage Publications, Thousand Oaks, CA, 1997, 1998.
- Altheide D. *Creare la realtà. Come le notizie televisive distorcono gli eventi*, edizioni ERI, Torino, 1985.
- Bechelloni G., *Svolta comunicativa*, Ipermedium, Napoli, 2003.
- Bechelloni G., Cheli E. (cur.) *Comunicazione e nonviolenza*, Mediascape, Firenze, 2004.
- Berne E., *Analisi transazionale e psicoterapia*, Astrolabio, Roma, 1971.
- Braquet-Lehur M., *I vostri figli sono teledipendenti?* Edizioni scientifiche Ma.gi., Roma, 2001.
- Buonanno M., *Le storie televisione e la mediazione dell'esperienza*, 2004, in E.
- Cheli E., *La realtà mediata. L'influenza dei mass media tra persuasione e costruzione sociale della realtà*, Milano, Franco Angeli, 1992.
- Cheli E., *L'età del risveglio interiore. Autoconoscenza, spiritualità e sviluppo del potenziale umano nella cultura della nuova era*. Franco Angeli, Milano, 2001.
- Cheli E., *Relazioni in armonia*, Franco Angeli, Milano, 2005.
- Cheli E., *Percorsi di consapevolezza*, Xenia, Milano, 2009.
- Cheli E., *I creativi culturali. Persone nuove e nuove idee per un mondo migliore*, Xenia, Milano, 2010.
- Cheli E., Tinacci Mannelli G., *L'ora di punta della informazione, Selezione, narrazione e valorizzazione delle notizie nel TG1 delle 20*, Franco Angeli, Milano, 1989.

- Cheli E., Morcellini M., (cur.), *La centralità sociale della comunicazione: da Cenerentola a Principessa*, Franco Angeli, Milano, 2004.
- Clark C. S., *La violenza in TV*, in Popper K., Condry J., *Cattiva maestra televisione*, Reser, Milano, 1994.
- D'Alessio M., *Posso guardare la TV?. Come dare una risposta consapevole ai nostri bambini*, Franco Angeli, Milano, 2003
- De Fleur M., Ball-Rokeach S. *Teorie delle comunicazioni di massa*, Bologna, Il Mulino, 1995.
- Eron L., *Prescription for Reduction of Aggression*, *American Psychologist* n.35, 1980, pp. 244-252.
- Franklin, B., *Packaging Politics. Political Communications in Britain's Media Democracy*, London, Arnold, 1994.
- Garbarino A., *Sociologia del giornalismo*, Torino, ERI, 1985.
- Gerbner G. (ed.), *Violence in Television Drama: Trends and Symbolic Functions*, in G.A. Comstok and E.A. Rubinstein (eds.) *Television and Social Behaviour*, Washington D.C., U.S. Government Printing Office, 1971.
- Gerbner G., *Le politiche dei mass media*, Bari, De Donato, 1980.
- Gerbner G., Grass L., Morgan M., Signorelli N., *Living with Television: the Dynamics of the Cultivation Process*, in J. Bryant, D. Zillman (eds) *Perspectives on Media Effects*, Hillsdale N.J., Lawrence Erlbaum, 1986.
- Golding P., Elliot P., *Making the News*, London, Longman, 1979.
- Hawkins R., Pingree S., *Some Processes of the Cultivation Effect*, in *Communication Research*, n.7, 1980.
- Hovland C. I., Lumsdaine A., Sheffield F. D., *Experiments in Mass Communication*, Princeton (N.J.), Princeton Univ. Press, 1949.
- Horkheimer M., Adorno T., *Dialettica dell'illuminismo*, Einaudi, Torino, 1966.
- Huxley A., *Il mondo nuovo*, Milano, Mondadori, 1933, 1971.
- Katz E., Lazarsfeld P.F., *L'influenza personale nelle comunicazioni di massa*, Eri, Torino, 1968.
- Laborit. H., *L'inhibition de l'action: biologie, physiologie, psychologie, sociologie*, Masson, 1979.
- Laborit. H., *Elogio della fuga*, Mondadori, Milano, 1990.
- Lang K., *Le funzioni critiche della "Communication research" empirica*, in "Problemi dell'informazione" n. 1 anno V, 1980.
- Lazarsfeld P. e Merton R. K., *Mass communication, popular taste and organized social action*, in Bryson, L., *The communication of ideas*, New York , Cooper Square Publisher, 1948.
- Lazarfeld P.F., Berelson E. e Gaudet H., *The People's Choice. How the Voter Makes Up his Mind in a Presidential Campaign*, New York, Columbia Univ. Press (2nd ed. 1948).
- Losito G., *Il potere del pubblico. La fruizione dei mezzi di comunicazione di massa*, Carocci, Roma, 2002.
- Mancini P., *Guardando il telegiornale. Per un'etnografia del consumo televisivo*, Nuova ERI, Torino, 1991.
- Mazza V., *Usare la TV senza farsi usare*, Edizioni Sonda, Casale Monferrato, 2002.
- Mazzoleni G., *Comunicazione e potere. Mass media e politica in Italia*, Napoli, Liguori, 1992.
- Mazzoleni G., *La comunicazione politica*, Bologna, Il Mulino, 1998.
- McCombs M., Shaw D., *The Agenda-Setting Function of Mass Media*, in "Public Opinion Quarterly", vol. 36, 1972.
- Miller G. R., *Persuasion*, in C.R. Berger, S.H. Chaffee (eds.), *Handbook of Communication Science*, Newbury Park Ca., Sage, 1987.
- Morcellini M., *La TV fa bene ai bambini*, Meltemi, Roma, 1999.
- Morcellini M., Pizzaleo A. G., (cur.) *Net Sociology. Interazioni tra scienze sociali e Internet*, Guerini e associati, Milano, 2002.
- Noelle Neumann E., *Return to the Concept of Powerful Mass media*, in "Studies of Broadcasting", vol.9, pp. 67-112, 1973.
- Noelle Neumann E., *The Spiral of Silence: Public Opinion – Our Social Skin*, Chicago, Chicago Univ. Press, 1984.
- Oliverio Ferraris A., *TV per un figlio*, Laterza, Roma, 1995.

- Paletz, D.L. e Entman, R.M. *Media, Power, Politics*, New York, Free Press, 1981.
- Pascual-Leone A. et al., *Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills*, «Journal of neurophysiology», 74 (3), 1995.
- Putnam, R.D., *Bowling Alone*, New York, Simon & Schuster, 2000.
- Patterson T., McClure R., *The Unseeing Eye. The Myth of Television Power in National Politics*, Putnam, New York, 1976.
- Popper K., Condry J., *Cattiva maestra televisione*, Reser, Milano, 1994.
- Postman N., *Divertirsi da morire*, Milano, Longanesi, 1986.
- Shaw E., *Agenda-Setting and Mass Communication Theory*, in *Gazette* (International Journal for Mass Communication Studies, vol. XXV, n.2 1979).
- Shiller H.I., *The Mind Managers*, Boston, Beacon Press, 1973.
- Sorrentino C., *I percorsi della notizia*, Baskerville, 1995.
- Stone H., Stone S., *Tu & io. Incontro scontro e crescita nelle relazioni interpersonali*, Xenia Edizioni, Milano 2009.
- Turkle S., *The Second Self. Computers and the Human Spirit*, Granada, London, 1984.
- Turkle S., *La vita sullo schermo. Nuove identità e relazioni sociali nell'epoca di Internet*, Apogeo, Milano, 1997.
- Wartella E., Whitney D. C., *Violence and U.S. Television*. In Bachmair B., Cavicchia Scalamonti A., Krees G. (eds.), *Media, Culture and Social Worlds*, Liguori, Napoli, 2002.
- Wolf M., *Gli effetti sociali dei media*, Milano, Bompiani, 1992.