

Tratto da: Cheli E. *Difendersi dai media (senza farne a meno). Guida pratica per un uso più sano e consapevole dei media.* 2005

## **Gli effetti collaterali dei media e come difendersi**

Guida pratica per un uso più sano e consapevole dei media.

Di Enrico Cheli

### Introduzione

I media sono ormai per tutti noi dei partner onnipresenti, tant'è che molti autori definiscono l'epoca attuale come "la società della comunicazione". In meno di un secolo siamo passati dalle veglie loquaci attorno al focolare al rito silenzioso della TV, dai libri e giornali su carta agli hypertexti via internet, dai teatri ai videotape e DVD, dai concerti dal vivo alla radio e ai CD. Insomma, i media sono entrati a far parte, nel bene e nel male, della nostra vita quotidiana, al punto che non ci facciamo più caso e che non possiamo neppure farne a meno.

A partire dagli anni 1920 studiosi e intellettuali hanno iniziato ad interrogarsi sui rischi sociali e individuali derivanti dai mass media, un problema ancora aperto e anzi sempre più pregnante, vista la diffusione capillare che tali mezzi hanno poi avuto e il continuo emergere di nuove e ancor più sofisticate tecnologie.

La domanda cruciale, oggi come allora, è la seguente: i media fanno male o fanno bene? Alcuni studiosi dicono che va tutto bene, che non c'è da preoccuparsi, che non esiste evidenza scientifica che i media producano effetti negativi, mentre sono molte le conseguenze positive; altri autori stigmatizzano invece i terribili rischi derivanti dai media, senza peraltro fornire valide alternative.

Chi ha ragione? Forse tutti e nessuno, per il semplice motivo che la questione non può essere risolta con risposte semplicistiche del tipo o tutto bene o tutto male.

I media rappresentano certamente un fattore evolutivo positivo per rapporti umani più aperti e collaborativi e per una società che traduca in concreto i principi democratici della libertà, della autodeterminazione, della cooperazione<sup>1</sup>. Essi iniettano nelle molte e diversificate società del pianeta il potente "farmaco" della comunicazione e vari suoi derivati: conoscenza, apertura, relativismo, cosmopolitismo, tolleranza, e via dicendo. Grazie anche a tali "farmaci psicosociali" alcune perniciose malattie che hanno afflitto per millenni l'umanità – la chiusura, la paura dell'altro e del diverso, la prevaricazione, l'ideologia, il senso di separazione dalla natura, l'antagonismo tra maschile e femminile etc. - stanno sensibilmente migliorando. Tuttavia, come accade per ogni farmaco, specie se potente, si verificano in questo processo anche molti effetti collaterali, e così, mentre contribuiscono a guarire certe patologie, i media ne creano o

---

<sup>1</sup> Cfr. G. Bechelloni, *Svolta comunicativa*, Ipermedium, Napoli, 2003, in particolare i Cap. 2, 3, 6.

accentuano indirettamente altre. Pertanto è necessaria una maggiore attenzione ai contenuti che i media trasmettono sia da parte degli operatori e editori, sia anche da parte degli utenti.

Come insegna la farmacologia, certe sostanze assunte in piccole dosi sono terapeutiche, mentre in dosi più alte sono tossiche e finanche mortali. Lo stesso insegnamento lo troviamo nelle scienze dell'alimentazione, che evidenziano l'importanza di una dieta giornaliera in cui siano presenti tutti i principi nutritivi in proporzione equilibrata, senza eccedere ma neppure limitare troppo le quantità. Per molti versi i media possono essere visti come dei grandi "self service" per la mente e dunque, nell'utilizzarli, dovremmo seguire principi in certo senso analoghi a quelli appena ricordati. Dovremmo inoltre tenere presente che non è solo il dosaggio di un alimento o di un farmaco a determinarne l'effetto, ma anche le *modalità di assunzione*. Ciò è particolarmente importante nel caso dei bambini: alcuni genitori lasciano i bambini per ore davanti alla TV, senza neppure curarsi della scelta dei programmi, altri demonizzano il video e non tengono nemmeno un televisore in casa, altri infine si siedono di tanto in tanto con i figli e li aiutano a comprendere criticamente ciò che vedono.

Quale è dunque l'atteggiamento migliore? Proseguendo l'analogia con i cibi, la risposta di questo libro è che vadano evitati sia i comportamenti irresponsabili sia quelli troppo rigidi e radicali; dobbiamo invece dosare correttamente la quantità e la qualità dei diversi tipi di "cibi mediatici per la mente", imparando a "masticarli" bene e a prendere consapevolezza degli effetti che essi producono su di noi, evitando di ingurgitare troppo spesso immagini, storie, notizie di cui potremmo poi risentire negativamente. La proposta è insomma quella di fare un uso moderato e consapevole dei media, valorizzando al meglio quel che di buono essi propongono ed evitando contenuti manipolati e immagini pesanti, di "difficile digestione", o ancor peggio, tossiche.

I media potrebbero, se usati bene, essere strumenti formidabili per stimolare la consapevolezza delle persone. Purtroppo il livello qualitativo dei contenuti da essi proposti non è sempre adeguato e così pure l'obiettività. La gran parte dei media ha puntato finora più agli indici di ascolto che a quelli di gradimento, privilegiando il tornaconto economico o politico rispetto alla utilità sociale e ciò ha comportato scelte assai discutibili nella offerta culturale, spesso imperniata su ingredienti dai sapori forti ma di scarsa qualità e ricchi di effetti collaterali: violenza, paura, sessualità morbosa, competizione esasperata e via dicendo.

Che fare allora? Esprimere le proprie rimostranze e battersi per una più elevata qualità dell'offerta? Rassegnarsi e prendere quel che passa il convento, turandosi il naso? Ribellarsi e fare a meno dei media, isolandosi dal mondo?

Ad eccezione del rassegnarsi, che non fa parte del mio carattere, ho provato personalmente entrambe le altre possibilità, trovandovi sia pregi che limiti. In qualità di studioso e docente universitario di comunicazioni di massa ho cercato fin dagli anni '80, come del resto altri colleghi, di sensibilizzare in vari modi - convegni, pubblicazioni, incontri con gli addetti ai lavori - il mondo dei media e della politica circa l'esigenza di una più elevata qualità dell'offerta culturale e informativa, senza però riscontrare alcun miglioramento, anzi un graduale, sensibile peggioramento. Ho allora percorso l'altra strada, quella della ribellione silenziosa, dello sciopero bianco, evitando per un lungo periodo, quasi totalmente, ogni fruizione dei media: assolutamente niente TV, né radio né giornali. E' stata una esperienza utile, di profonda disintossicazione, che mi ha fornito alcune importanti chiavi per scrivere questo libro; tuttavia ho anche capito che se si vuole vivere attivamente nel mondo non si può fare a meno dei media, e non si deve troppo

semplisticamente demonizzarli poiché svolgono una insostituibile funzione sociale i cui vantaggi sono maggiori degli svantaggi.

Come sostiene Alberto Melucci, “L’influenza della società (attuale) sugli individui è incomparabile rispetto al passato. Ognuno di noi riceve così tanti stimoli, informazioni, messaggi che potremmo supporre che la nostra personalità tutta intera sia modellata dalla società. Potremmo vederci come piccoli ingranaggi di questa grande macchina mossa da meccanismi che nessuno di noi controlla. Immagini drammatiche del dominio della società sugli individui come quelle di *1984* di Orwell mettono in guardia contro dei rischi reali, *ma possono farci sottovalutare che mentre si estende l’influenza della società sugli individui, questi ricevono anche una grande autonomia, strumenti per pensare, scegliere, decidere.*”<sup>2</sup>

Sulla base di queste considerazioni tornai quindi ad utilizzare i media come utente e ad occuparmene come studioso, dedicandomi a sviluppare una terza possibilità: invece di escluderli dalla propria vita o aspettare che i media migliorino l’offerta, si può imparare ad utilizzarli in modo più *attivo e consapevole*, senza più abbandonarsi passivamente a menù prestabiliti da altri ma anzi scegliendo accuratamente i programmi e le “dosi” con cui assumerli. Certo, questa terza opzione è un po’ più impegnativa e faticosa, ma il risultato vale certamente la pena.

Come vedremo, ogni nostra azione non avviene a caso ma risponde ad un qualche bisogno che desideriamo soddisfare: se dedichiamo del tempo ai media è perché questi mezzi soddisfano, in qualche misura, certi bisogni. Capire quali siano i nostri personali bisogni è un primo passo per porsi in modo più consapevole nei confronti di tali strumenti, imparando ad usarli meglio e talvolta ad usarli meno, trovando modi alternativi per soddisfare le nostre esigenze.

Il secondo stadio della consapevolezza consiste nel rendersi conto di quali sono gli effetti di un certo programma, articolo o testo sul nostro stato psicofisico. Il predetto periodo di “astinenza” dai media affinò molto la mia sensibilità, facendomi andare oltre lo scontato e l’abitudinario, così che, quando tornai a guardare un po’ di TV o a leggere qualche giornale, mi accorsi che riuscivo a sentire più nitidamente quale effetto essi avevano su di me e come certi programmi o notizie mutavano il mio stato fisico ed emozionale, quali conseguenze avevano sulla qualità del mio sonno, sul mio umore immediato o del giorno seguente, sul mio modo di relazionarmi agli altri etc. Riuscii a cogliere, nella mia esperienza personale di fruitore, tutta una serie di “piccoli effetti” che in precedenza non avevo, né avrei potuto, notare e che in molti casi non erano neppure riportati nella letteratura scientifica. Svolsi accurate ricerche bibliografiche per vedere se vi fossero libri o articoli che affrontassero in qualche modo l’argomento, trovando, sì, alcuni riferimenti ma sparsi qua e là senza alcuna sistematicità. Iniziai allora ad osservare con maggiore cura e continuità le mie reazioni, iniziando anche a tenere una sorta di diario, per cogliere spunti che dalla mia esperienza soggettiva potessero essere generalizzati e tornare utili anche ad altre persone. Con la stessa attenzione presi ad osservare mio figlio e le sue reazioni a certi programmi TV, nonché quelle dei suoi amici, cugini, compagni di scuola e infine svolsi anche alcuni test su gruppi di studenti universitari.

Scoprii, ad esempio, che dopo aver visto film con scene di violenza, si dorme un sonno più agitato, con sogni sgradevoli, e ci si alza la mattina seguente mal riposati. Mi resi anche conto di quanta tensione allo stomaco producessero certi TG, con quel tono di voce incalzante degli speaker, da “bollettino di guerra”, e quella lunga sfilza di brutte notizie quasi mai bilanciate da buone. Una tensione allo stomaco tanto più nociva se si verifica durante i pasti o subito dopo,

---

<sup>2</sup> Melucci A.,1994, pag. 42, c.vo e tra par. ns.

quando molti di noi sono soliti guardare i notiziari. Mi meravigliai inoltre di come certi programmi o notizie potessero far sorgere nello spettatore certe emozioni indipendentemente dalle sue opinioni – ad es. a seguito di una notizia di un TG si può provare commozione o ammirazione per un certo personaggio pur sapendo razionalmente che non le merita affatto, oppure sentire disprezzo per temi e personaggi che invece solitamente si apprezzano. E non accadeva solo a me ma anche a molti dei soggetti da me studiati. Come è possibile che la parte emozionale della nostra mente provi simpatia per qualcosa o qualcuno che razionalmente si disprezza o viceversa? Credevo che fosse sufficiente un atteggiamento critico per proteggersi dai condizionamenti dei media, ma mi sono reso conto che perfino uno come me, che li conosce a fondo, è sostanzialmente indifeso di fronte a certi effetti.

E se tutto questo accadeva a me, che bene o male ero sull'avviso, che cosa poteva accadere a tutti coloro che non lo erano? Ecco allora nascere l'idea di questo libro, che non pretende di fornire risposte o ricette definitive ma intende piuttosto stimolare la consapevolezza del lettore e fornirgli alcuni spunti, considerazioni ed esercizi sulla cui base possa egli stesso rendersi conto di come stanno le cose e confezionarsi la sua propria dieta mediatica personalizzata, evitando il più possibile spiacevoli e talvolta subdoli effetti collaterali.

Pur volendo impostare il discorso in modo scientifico, basandomi in larga misura su ricerche e teorie accreditate, ho ritenuto utile includere anche elementi e considerazioni tratti dalle mie personali esperienze o da quelle di altri che, come me, hanno maturato osservazioni non sempre corredate da dati scientifici ma ampiamente verificabili. E' vero che le osservazioni soggettive, se relative a poche persone, non possono essere generalizzate, ma hanno comunque una loro indubbia validità nei singoli casi. Per sapere se un certo genere di programmi o letture può avere effetti negativi *diffusi* nella popolazione, è necessario realizzare opportune indagini scientifiche ed elaborazioni statistiche, ma per sapere se può far del male *a voi* non c'è alcun bisogno di grandi ricerche: è sufficiente che vi "ascoltiate" con attenzione prima e dopo la fruizione, che cioè prendiate consapevolezza di come il vostro stato interiore – fisico, emozionale o mentale - è mutato. E ovviamente, se dopo state peggio, siete autorizzati a sospettare che quel tipo di programma o lettura non sia benefico per voi. Se poi l'effetto si ripete il sospetto diviene certezza e si devono prendere opportune precauzioni, come quelle suggerite nel libro.

Pur essendo un libro rivolto soprattutto agli utenti, voglio sperare che venga letto anche da qualche operatore e gestore dei media, e contribuisca almeno un po' ad innalzare la qualità dell'offerta e a ridurre la nocività. Ho fiducia nella natura umana e ritengo che la maggior parte degli operatori agisca in buona fede e contribuisca a produrre certi effetti nocivi senza rendersene conto, e forse una miglior conoscenza della conseguenze che il loro agire può provocare li stimolerà a programmare e produrre con maggiore attenzione i contenuti trasmessi dai media in cui lavorano.

## **1. Gli effetti collaterali dei media (e come difendersi)**

Come si è visto in precedenza, i media sono tra gli attori principali del profondo processo di mutamento sociale e culturale in atto da alcuni decenni e stanno agendo quali potenti fattori di "guarigione" sia nelle relazioni macrosociali tra nazioni, etnie, culture, sia nei rapporti con gli altri e con se stessi. Tuttavia, come ogni farmaco, i media possono anche provocare – e di fatto

provocano – numerosi effetti collaterali, e la fruizione di certi testi, immagini, programmi può soddisfarci su certi piani (ad es. la distrazione o l'informazione) e danneggiarci su altri (lo stato emozionale, le relazioni con gli altri, la salute psicofisica).

A differenza dei farmaci veri e propri, i cui effetti vengono studiati e testati rigorosamente prima di essere messi in commercio, i media producono e somministrano i loro contenuti senza alcuna verifica preventiva sui possibili specifici effetti che potrebbero suscitare nelle persone e spesso senza neppure prendere in considerazione le conoscenze e le indicazioni generali fornite dalle pur numerose ricerche scientifiche in materia. Purtroppo, a differenza del campo farmaceutico, severamente regolamentato, il campo delle comunicazioni di massa non prevede norme adeguate a tutela dell'utente e troppo facilmente viene invocato il diritto alla libertà di stampa e di opinione per giustificare immagini, testi e programmi di bassa qualità e in grado di produrre effetti collaterali assai nocivi.

Come influisce la lettura di un giornale o di un sito web sul nostro stato interiore? Come ci sentiamo dopo essere stati al cinema: meglio o peggio di prima? Quali emozioni suscitano in noi certi programmi TV e com'è, dopo, il nostro sonno: tranquillo e riposante o agitato e pieno di brutti sogni? Come influiscono certe scene di aggressività e competizione selvaggia sul nostro modo di porci in relazione con gli altri? Che conseguenze può produrre un uso inappropriato dei media su noi e sui nostri figli? Cosa accade guardando per mesi o anni determinati tipi di programmi?

Come ho meglio evidenziato nell'omonimo libro da cui questo saggio è tratto, gli studiosi sono oggi abbastanza concordi nel ritenere che gli effetti più incisivi e preoccupanti dei media sono quelli a lungo termine; essi sono anche chiamati *cumulativi*, poiché derivano dalla somma di microeffetti a breve termine<sup>3</sup>. Ora, è evidente che di questa cumulazione sono in gran parte responsabili i media stessi, che ci propongono con continuità argomenti, storie, immagini, notizie non sempre benefiche per il nostro umore e per la nostra salute psicofisica; tuttavia sarebbe semplicistico attribuire ai media tutte le responsabilità, poiché di fatto anche noi siamo corresponsabili, in quanto ci lasciamo guidare passivamente (per ingenuità e per pigrizia) invece di scegliere autonomamente una dieta personalizzata che soddisfi, sì, i nostri bisogni, ma riducendo al minimo gli effetti collaterali. Nessuno ci obbliga a leggere il giornale – e quel giornale in particolare; nessuno ci lega davanti al video forzandoci a guardare la TV – e quel certo programma in particolare. E' vero che sono all'opera molte pressioni che ci spingono a farlo, ma possiamo anche non cedere ed astenerci dalla fruizione dei media, oppure fruirli ma in modo più contenuto, avveduto e consapevole. Lo scopo di questo capitolo e dei successivi è appunto di mettere a fuoco alcuni effetti collaterali che possono derivare da determinati generi di programmi e contenuti o da inappropriate modalità di fruizione, suggerendo poi indicazioni pratiche per prevenirli o "curarli". Ciò non solo attraverso regole e suggerimenti preconfezionati ma anche fornendo strumenti ed esercizi per affinare la vostra consapevolezza e consentirvi di rendervi conto *da soli* degli effetti che certi generi e contenuti hanno su di voi, in modo da poter

---

<sup>3</sup> Chiariamo la differenza tra effetti a breve termine, a medio termine e a lungo termine: si definiscono effetti a breve termine i cambiamenti mentali e/o emozionali che si manifestano dopo poco o pochissimo tempo dalla esposizione ai media, ad es. immediatamente dopo aver visto un singolo programma TV (o al massimo entro qualche giorno) dalla fruizione del medesimo; rientrano nel medio termine quegli effetti che si verificano nell'arco di qualche settimana o mese e infine si chiamano a lungo termine quegli effetti cumulativi che si producono nel corso degli anni, a seguito di una esposizione protratta a certi media e contenuti.

poi scegliere più avvedutamente la vostra dieta mediale, riappropriandovi del vostro potere di essere soggetti attivi e non più fruitori ingenui e passivi.

### **1.1 La finzione è in parte reale**

I media sono stati definiti "l'industria dell'immaginario", perché essi non ci mettono davvero in contatto con la realtà, non ci fanno vivere direttamente le esperienze di vita ma ci *raccontano* piuttosto delle storie, vere o immaginarie. Questo è evidente nella narrativa (romanzi, films, serials, soap operas etc.) mentre è meno evidente nel giornalismo. Eppure, come vedremo, anche le notizie dei TG o gli articoli dei quotidiani non sono propriamente la realtà, bensì un racconto della realtà. Tuttavia, anche una finzione può avere su di noi un effetto paragonabile a quello della realtà.

Anche se a livello razionale sappiamo bene che quello che stiamo leggendo o guardando non è reale, il nostro inconscio (che non è affatto razionale) reagisce agli stimoli fittizi nello stesso modo in cui reagisce a quelli reali, solo con una intensità un po' minore, dato che le vicende di un film non ci riguardano direttamente e inoltre non siamo fisicamente presenti nel luogo dove avvengono i fatti e quindi non tutti i nostri sensi sono sollecitati. Se vediamo una scena commovente, proviamo una emozione reale e piangiamo lacrime vere; se assistiamo ad un omicidio in un film, proviamo paura ed emozioni reali, anche se sappiamo che l'evento è fasullo, che nessuno sta davvero morendo. Queste emozioni producono modificazioni nel nostro corpo e nello stato energetico generale: si attivano secrezioni ormonali, tensioni muscolari, chiusure psichiche protettive, alterazioni del flusso energetico vitale. Come tutti gli stimoli, anche quelli derivanti dall'esposizione ai media, se protratti e ripetuti nel tempo, tendono a consolidarsi e se si tratta di emozioni negative (paura, rabbia, gelosia, frustrazione etc.) possono produrre stati cronici di tensione e chiusura che si riflettono sia sul nostro umore e stato d'animo, sia sullo stato di salute psicofisica sia infine sulla qualità dei nostri rapporti con gli altri.

Come si è detto, l'intensità emozionale di un evento riportato dai media è in genere minore di un evento osservato o vissuto di persona; in compenso la quantità di eventi percepiti tramite i media è molto maggiore di quelli cui assistiamo – o potremmo mai assistere – direttamente. In pochi hanno assistito ad un omicidio dal vivo, ma tutti noi ne abbiamo letti una infinità sui giornali e altrettanti, se non di più, li abbiamo visti al cinema o in TV. Certo, vedere un omicidio su uno schermo non è come vederlo dal vivo e la sua intensità emozionale è sicuramente minore - supponiamo anche solo un decimo o un centesimo - ma quanti omicidi vediamo in TV? Quanti ne troviamo descritti, spesso crudamente, sui giornali? Decine, a volte centinaia nel giro di pochi giorni: indagini approfondite svolte negli U.S.A. hanno evidenziato che un telespettatore assiste in un anno ad una media di 10.000 eventi di violenza (aggressioni, assassini, stupri, rapimenti etc.). Moltiplicate un decimo per diecimila, ed è come se aveste visto 1000 atti violenti di persona.

Se perfino l'adulto, che sa bene trattarsi di una finzione, viene ad essere influenzato emozionalmente dalla fiction, che dire dei bambini, per i quali non c'è neppure quell'esile baluardo della razionalità a difenderli?

Dunque i media coinvolgono a fondo la sfera emozionale e questo tipo di effetto può essere sia un pregio sia un difetto. Un pregio poiché ci consente di prendere coscienza e di esprimere emozioni e sentimenti positivi quali l'amore, la compassione, il senso di fratellanza etc.; tuttavia se voi esaminate il menù dei media vi accorgete che la proporzione è molto sbilanciata sulle emozioni negative – basti pensare che oltre il 60% di tutti i programmi TV contiene almeno una scena di violenza e che per i film e telefilm la percentuale sale addirittura al 90% - e questo è un grave limite<sup>4</sup>. Le emozioni che ci propongono i media sono prevalentemente di tipo negativo, quali paura, collera, invidia, vergogna, ma ci sono anche sentimenti positivi, cui però viene dedicato assai meno spazio.

Come meglio vedremo in seguito, questa sproporzione tra negativo e positivo non riguarda solo l'ambito emozionale: il mondo dipinto dai media non rispetta le caratteristiche del mondo reale, ma in qualche modo ne altera la rappresentazione, per cui certi tipi di eventi, di idee, di personaggi ci vengono proposte in dosi molto più alte di quanto meriterebbe la loro effettiva presenza e importanza, mentre altri, pur diffusi e meritevoli, vengono appena accennati o addirittura del tutto ignorati.

## **1.2 Le informazioni e le emozioni vanno digerite**

Ogni individuo è sottoposto fin dall'infanzia ad un continuo processo di “programmazione” socioculturale e la sua identità e la sua mente assumono configurazioni diverse anche a seconda delle informazioni, dei valori, dei modelli che ha assimilato. Ogni nuovo dato, ogni nuova informazione ricevuta viene per prima cosa sottoposta a decodifica (per “estrarre” dai codici il significato), poi valutata (confrontandola con i nostri valori e credenze preesistenti e anche con l'evidenza dei fatti) e infine accettata o rifiutata. Qualcosa di molto simile accade per il cibo, che deve essere masticato e sminuzzato (per estrarre i principi nutritivi), poi vagliato dall'intestino, che seleziona le sostanze nutrienti, e infine espulso per la restante parte. Questa analogia tra la fruizione dei media e l'alimentazione costituirà uno dei leit-motiv di questo saggio, e risulterà, come vedremo, assai utile e stimolante per comprendere determinati tipi di effetti.

Dunque le immagini, le parole, i suoni e le musiche che percepiamo attraverso i media sono considerabili come “cibo” per la nostra mente; un cibo la cui “digestione” avviene nel sistema nervoso invece che nell'apparato gastro-intestinale e richiede perfino più tempo. E' soprattutto durante il sonno che noi digeriamo le esperienze e le informazioni vissute o ricevute durante il giorno: gran parte dei nostri sogni rappresentano un modo di digerire - cioè comprendere e conciliare con la nostra visione del mondo - quanto abbiamo visto o fatto.

Così come avviene per i cibi per il corpo, anche tra quelli per la mente ve ne sono alcuni più digeribili e altri meno digeribili, alcuni in cui prevalgono le sostanze nutritive e altri dove prevalgono quelle tossiche. Non tutto ciò che esiste al mondo è commestibile: vi sono erbe

---

<sup>4</sup> I dati riguardano la situazione degli USA e provengono da una ricerca di vaste proporzioni – la National Television Violence Study (NTVS) – che dal 1994 al 1997 ha monitorato più di 9000 programmi trasmessi da 23 diversi canali, inclusi i maggiori network. Tale ricerca, la più estesa mai realizzata sull'argomento, è stata finanziata dai media stessi su pressione del Congresso degli Stati Uniti e vi hanno partecipato ricercatori di 4 importanti università. Cfr. *National Television Violence Study*, vol. 1, 2, 3, Sage Publication, Thousand Oaks, CA, 1997, 1998.

buone e erbe velenose, funghi saporiti 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. Il cibo della mente risponde sostanzialmente a regole analoghe e sta a noi scegliere attentamente di cosa nutrirci.

I paragrafi che seguono mettono appunto in guardia su alcuni possibili effetti collaterali che possono avere alcuni "cibi" per la mente che ci vengono offerti dai media, invitandoci, a seconda dei casi, a rifiutarli, a ridurne le dosi, a migliorare le nostre modalità di fruizione, ad integrarli con altri cibi per equilibrare la dieta.

## **2. Gli effetti emozionali**

### **2.1 Intossicazione emozionale**

Si ha intossicazione emozionale quando i testi o le immagini ricevute presentano una quantità troppo elevata di contenuti emozionalmente "pesanti", quali ad es. violenza fisica o psicologica, scene con situazioni molto tese e musiche dello stesso tenore (genere "thriller"), scene di paura e ovviamente anche dell'orrore, perversioni sessuali, scene di pazzia o di disperazione, cataclismi etc.

La lettura, ascolto o visione di questo genere di contenuti produce stati di all'erta, di tensione, di vera e propria paura, di disgusto, di nausea che non sempre cessano alla fine della fruizione ma possono perdurare anche a lungo. La qualità del sonno dopo esperienze del genere non è mai ottimale: notte agitata, brutti sogni, ci si risveglia la mattina successiva poco riposati e nervosi; si inizia la giornata col piede sbagliato. Si portano nella vita reale alcuni residui di ciò che ci ha inquietati: siamo più sospettosi, più irritabili, più chiusi verso gli altri, più propensi a vedere i rischi che non la bellezza di ciò che ci circonda.

Il corpo risponde all'ansia e alla paura contraendo alcune fasce muscolari e questo, a lungo andare, può creare tensioni croniche assai fastidiose e addirittura vere e proprie malattie psicosomatiche<sup>5</sup>.

Anche quando l'intensità degli effetti non è molto alta, gli effetti si possono cumulare goccia dopo goccia e determinare col tempo conseguenze negative di vario tipo sul nostro stato di benessere, polarizzandolo sul malessere. La maggior parte delle persone è talmente assuefatta a questo stato dell'essere che non ci fa neppure caso, finché il malessere accumulato non supera il livello di guardia e sfocia in una qualche patologia emozionale, relazionale o psicosomatica. Ci sono 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 a piccole dosi. Un cibo cui siamo fortemente allergici o un piatto di funghi velenosi manifesta i suoi effetti in modo eclatante ed è impossibile non rendersi conto che ci ha fatto male; esistono però cibi la cui tossicità per il nostro organismo non è così elevata ed è difficile rendersene conto lì per lì ma, se mangiati spesso, ci indeboliscono o intossicano cumulativamente in modo

---

<sup>5</sup> Sui nessi tra tensioni croniche e malattie psicosomatiche vedi, tra gli altri, W. Reich, *La funzione dell'orgasmo*, Sugar, 1973; A. Lowen, *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, 1983.



notevole. Una parte considerevole del "cibo" simbolico che troviamo sulla tavola dei media è di questo secondo tipo e richiede maggiore attenzione da parte nostra. Vi sono molti generi mediali, anche "forti", cui siamo talmente assuefatti da averci "fatto il callo"; tuttavia dobbiamo considerare che è presente nella nostra psiche una parte che non è – né mai diventerà - così 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<sup>6</sup>. Per evitare che questi effetti negativi, per quanto minimi, si cumulino fino a produrre conseguenze spiacevoli è necessario essere a conoscenza dei possibili rischi, in modo da scegliere in modo responsabile i contenuti da fruire e dosarne attentamente le quantità.

Una donna quarantenne, medico pediatra e madre di due bambini, amici di mio figlio, venuta a conoscenza della mia formazione quale psicologo psicoterapeuta, mi confidò un giorno che da lungo tempo il suo sonno era inquieto, a causa di un sogno ricorrente in cui qualcuno la inseguiva per farle del male. Un accurato esame delle sue condizioni psico-emozionali attuali e della sua storia passata non rivelarono però né episodi traumatici né altri possibili cause che potessero spiegare tale disturbo, peraltro del tutto isolato, a differenza delle patologie psicologiche tipiche, che presentano quasi sempre più di un sintomo; allora ebbi l'intuizione di chiederle quali erano i programmi televisivi che guardava abitualmente prima di addormentarsi: ebbene, mi rispose che era una appassionata di films (e libri) del genere "giallo". Risalendo su mio invito fino al momento in cui era iniziata tale passione, si rese conto che i sogni inquietanti erano in effetti iniziati proprio in quel periodo!

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

- 1) Tra i contenuti che risultano emozionalmente intossicanti, la violenza merita senz'altro il primo posto, sia perché è il più abbondante, sia a causa dei suoi effetti intrinseci. Nel cinema,

---

<sup>6</sup> Il concetto di *bambino interiore* è uno dei più innovativi e 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 realmente ma venga 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 fisicamente sovrapponendo strati sempre più ampi a quelli precedenti. L'albero cresce attorno a se stesso, potremmo dire, 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 bene evidenziano alcune recenti teorie psicologiche e psicoterapeutiche (cfr. Berne E. 1967, Stone H. e Stone, S. 1996 e 1999).

nella televisione e nella stampa (specie quotidiana) il tasso di violenza è altissimo e dunque altissima è anche la nostra esposizione in quanto fruitori, e mette a rischio il nostro benessere, producendo in noi brutti sogni, incubi ricorrenti o peggio ancora, vere e proprie sindromi psicopatologiche, quali fobie, attacchi di panico e simili. E il rischio è ancor più grave nel caso dei bambini come emerge dalle seguenti testimonianze.

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. (citato da M. Brachet Lehur, 2001: 96).

Ben ha 13 anni 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 invece aveva libero accesso alla TV senza alcun controllo da parte degli adulti; gli capitò 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 ormai 6 anni il problema – seppur migliorato - non si è ancora del tutto risolto nonostante sia stato sottoposto a varie terapie.

Un'altra testimonianza di tenore simile mi è stata riferita da una mia studentessa, la cui sorella, che chiameremo Camilla, mostrò all'inizio del 2003 sintomi crescenti 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. Inoltre 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 non mangiava neanche più da sola, tanto che per farla mangiare almeno un pochino la mamma la doveva imboccare come fosse stata una neonata. Stranamente però Camilla a scuola mangiava normalmente sia per colazione sia il martedì quando rimaneva alla mensa scolastica.

I genitori decisero 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 frequentò le mie lezioni all'università subito dopo i fatti sopra narrati e svolse le seguenti riflessioni 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 che, se usate, avrebbero creato vastissimi danni ovunque. Mi ricordo in quel periodo di aver visto filmati raccapriccianti riguardanti la guerra (tra cui un soldato paracadutista 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 uccidono i figli. Mi ricordo che Camilla ascoltava e leggeva attentamente sui giornali soprattutto le notizie riguardanti il delitto di Cogne<sup>7</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 queste elevate dosi di cruda violenza intossicano anche gli adulti. Non solo la fiction ma anche giornali e TG hanno una grande responsabilità a 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 etc.) si utilizzano titoli shockanti 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.

### **Come prevenire intossicazioni emozionali**

- Scegliere attentamente i programmi da guardare, leggere o ascoltare, 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 quelli ad alto contenuto di violenza oppure cambiare canale (o giornale) non appena ci si rende conto che sollecitano troppo intensamente il nostro stato emotivo.

### **Come curare intossicazioni emozionali**

Vedi più avanti al paragrafo "Tecniche di pronto soccorso"

## **2.2 Information anxiety o sindrome ansiosa da cattive notizie**

---

<sup>7</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 inquirente, la madre del bambino.

La maggior parte delle notizie dei giornali, dei TG, dei 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 una 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 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, poiché formiamo la nostra immagine del mondo anche in base a ciò che vediamo attraverso la finestra dei media, il "nostro" mondo ci apparirà inevitabilmente tremendo, dovremo stare attenti a mettere il naso fuori della porta, perché potrebbero esserci maniaci sanguinari nascosti dietro ogni angolo, pedofili in ogni giardino, madri degeneri, rischi di contrarre terribili malattie etc.

All'inizio degli anni '90 a Foligno 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 mia studentessa che abitava in quella città mi ha raccontato che a causa del clima di tensione e sospetto su tutto e tutti alimentato dai media e protrattosi per settimane, soffrì a lungo di una serie di paure (fobie) del tutto irrazionali, 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.

Un altro tema su cui i media insistono molto e con enfasi è quello delle malattie infettive, dal vaiolo all'AIDS, dall'influenza fino all'ultima arrivata, la famigerata SARS, o polmonite atipica, che ha riempito le cronache di tutto il mondo nella primavera del 2003. Se giudicassimo la gravità e pericolosità di una malattia dallo spazio assegnatole dai giornali e teleradiogiornali dovremmo dedurre che la SARS ha prodotto centinaia di migliaia di casi e molte migliaia di morti; in realtà, a conti fatti, ha prodotto molti meno danni di una normale epidemia di influenza o di una ondata di caldo come quella dell'estate dello stesso anno. Difatti, dopo averci

terrorizzato per un paio di mesi, è sparita dai giornali altrettanto rapidamente di come era arrivata. Come hanno sostenuto numerosi epidemiologi, esistono sul pianeta malattie infettive ben più gravi, per numero di casi e mortalità, della SARS, e che pure non fanno affatto notizia: perché allora i giornali si sono focalizzati così ossessivamente su questa malattia dagli effetti tutto sommato contenuti, terrorizzando inutilmente miliardi di persone? E perché qualche anno fa si scatenò una analoga 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, al punto talvolta - se non riesce a trovarla - da 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 e anche restrizioni delle libertà democratiche, 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 è 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 di gioia, di solidarietà, di amore, di guarigione, che però i media riferiscono poco o per niente.

Non tutti i giornali sono uguali a 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 triviale 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.

Questo fa sì che, anche se il mondo attorno a noi non è in fin dei conti così cupo come quello dipinto dai media, anche se abitiamo in una città tranquilla, lontano dai fatti drammatici riferiti, 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 sospettato che questa tendenza dei media a privilegiare la cronaca "nera" e il male potesse avere qualche spiacevole conseguenza sulle persone. In effetti, varie ricerche svolte mostrarono che una elevata presenza di violenza nei menù televisivi delle persone incrementa la loro paura verso il crimine anche se esse vivono in zone niente affatto pericolose. La paura, cioè, risulta proporzionale non tanto alla effettiva pericolosità dell'ambiente in cui gli individui vivono e alla diretta, personale esperienza che ne hanno, quanto piuttosto al loro grado di esposizione alla TV (vedi, tra gli altri, Hawkins e Pingree, 1980; Gerbner, 1986).

Con la loro insistenza sugli aspetti peggiori 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, 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.

### **2.3 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, in cui il furbo prevale sempre, in cui tutti i politici sono corrotti, tutti gli ospedali funzionano male etc. allora non resta che rassegnarsi, chiudersi in se stessi e gettare la spugna oppure farci furbi e disonesti a nostra volta.

E' vero che ci sono molte cose che non vanno nel mondo, ma è importante sapere che ce ne sono anche di buone: abbiamo il diritto di essere informati anche su quanto di bello e positivo

avviene nel mondo, **dobbiamo avere anche modelli positivi da imitare e non solo quelli negativi da stigmatizzare ed evitare.** Se ciò che fa notizia è il caso fuori dall'ordinario, l'evento eccezionale, dovremmo aspettarci non solo articoli che riferiscono di ospedali o scuole che vanno molto peggio della media, ma anche servizi su quelli – ed esistono – 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 ottimi medici; 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 a quella nobile funzione di informazione essenziale ad una 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 spiegargli come avrebbe dovuto fare. **Parlare del negativo senza illustrare alternative positive produce solo assuefazione, rassegnazione, perdita di speranza circa la possibilità di un mondo migliore,** e tutto ciò può determinare in alcuni soggetti una cinica adozione di posizioni aridamente e egoisticamente 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 in qualche pratica spirituale trascendente, che riserva 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 spazio sia a ciò che va male sia a ciò che va bene. Al momento tuttavia non esistono, sul nostro pianeta, 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. In Italia purtroppo ve ne sono ben pochi, e tutti via internet.

### **Alcuni siti web contenenti notiziari alternativi**

- <http://www.grrg.it>
- [www.peacelink.it](http://www.peacelink.it)
- [www.promiseland.it](http://www.promiseland.it)
- [www.manitese.it](http://www.manitese.it)
- [www.kontrokultura.org](http://www.kontrokultura.org)
- [www.sicurezzaalimentare.it](http://www.sicurezzaalimentare.it)
- [www.tebio.org](http://www.tebio.org)
- [www.rfb.it](http://www.rfb.it)
- [www.peacereporter.net](http://www.peacereporter.net)

- [www.megachip.info](http://www.megachip.info)
- [www.nowar.tv](http://www.nowar.tv)

Ulteriori indirizzi di **siti web contenenti notiziari alternativi** sul sito

- [www.ipse.com/webzit/webzit.html](http://www.ipse.com/webzit/webzit.html)

E' ovvio che parlare solo di ciò che va bene è altrettanto sbagliato che parlare solo di ciò che va male, 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 ordinario 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 ripetere 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 o giornali che adottano proporzioni più equilibrate tra buone e cattive notizie e stili meno incalzanti e ansiogeni.
- Evitare di soffermarsi sulle notizie troppo ansiogene.

### **Come curare l'information anxiety e la sindrome di impotenza**

- 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 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.

#### **IL CERCHIO DELL'APPREZZAMENTO**

E' 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 etc.. Dopo che A ha completato il giro e ha raccolto gli apprezzamenti del gruppo un altro dei presenti può prendere il suo posto e così via.

E' 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, 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 di gruppo, in cui 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*

#### SORRISO INTERIORE

Chiudi gli occhi e sposta la tua attenzione sul tuo corpo: senti le gambe, poi dopo qualche secondo le braccia, sposta l'attenzione sul torace, poi sulle spalle, e infine senti il tuo volto. Resta per qualche secondo a sentire il tuo volto e poi lascia che esso assuma una espressione di sorriso, che la bocca si allarghi leggermente verso l'esterno e che gli occhi si distendano, proprio come quando sorridi a qualcuno. E invia questo sorriso non all'esterno, come sei abituato a fare, ma all'interno, a te stesso, al tuo corpo, e senti che cosa si produce in te. Forse puoi sentire l'energia di questo sorriso scivolare dolcemente in te, come una pioggerellina di luce, come una sottile sensazione di espansione o di caldo benessere, che si irradia e diffonde nel torace, nel corpo, nell'anima. E forse riesci anche a sentire la sensazione di armonia che si produce in te, che tu stesso stai producendo. Prosegui pure per qualche minuto da solo, semplicemente restando sintonizzato sul sentire, sulle tue sensazioni interiori e poi riapri gli occhi, piano piano, con dolcezza, senza mettere subito a fuoco le immagini e restando, se vuoi, ancora qualche momento in contatto con lo spazio interiore che hai sperimentato.

- Ulteriori esercizi per ripristinare uno stato d'animo sereno sono riportati nel libro: E. Cheli, *Difendersi dai media (senza farne a meno)* dove sono anche illustrati numerosi altri tipi di effetti emozionali dei media: sullo stress, sulla sessualità, sulla identità

### 3. 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. E' 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 chi scrive 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 varie tecniche di diversa tipologia, 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.

Ne riporto qui solo alcune, rinviando all'omonimo mio libro per le altre.

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

### **ESPELLERE COL RESPIRO I “CORPI ESTRANEI”**

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 in piedi 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, del tipo: *fnnniu*. (Ovviamente la f è solo accennata, quasi pensata, poiché non si può pronunciare a bocca chiusa, come pure la i e la u, d'altra parte è difficile descrivere un suono a parole, ma dopo qualche tentativo lo capirete senz'altro).

### **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.

### **COMPRESIONE 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 in te, e semplicemente osservalo senza giudicarle. 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.

## **Tecniche per facilitare la "digestione" di contenuti o emozioni pesanti**

Se è ormai troppo tardi o comunque le tecniche del "rigettare" non funzionano possiamo provare a stimolare la digestione.

### **RICAPITOLARE A RITROSO**

Ad occhi chiusi, riporta alla mente le scene, le storie o le notizie che ti hanno intossicato o ingolfato e poi ripercorri 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 rallentare 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.

## 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 sostegno e accettazione, evitando del tutto qualsiasi espressione di critica o di giudizio rispetto a quanto viene condiviso dal partecipante.

Chi ne sente l'esigenza, a turno, riferisce agli altri in modo aperto e sincero che cosa lo ha disturbato 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 riferendo su 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 etc. Sono preferibili commenti succinti e non saccenti.

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

## 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, dovreste 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 etc.).

- **musica new age soft e/o musica di ambiente**, ad es. 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 etc.

- **musica orientale da meditazione** con sitar, flauto, campane tibetane, canto armonico, mantra etc. (ad es: di Alberto Guccione e Carolina Caruso *Canto armonico*, Red edizioni; di Azima Vincenzo Rosciano *L'armonia dei Chakra*, Red edizioni; di Michael Vetter *Ancient voices*, Amiata Records; di 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: UUUUOOOOAAAEEEEIII. Proseguite senza fretta per 7 – 12 volte. Potete anche provare a cantarle in andata e ritorno: UUUOAAEEIIIEAAOOUU 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 7-12 volte.

#### 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 addormentatevi cullati da voi stessi.

#### 4. Conclusioni

Come si è visto, i media hanno una grande capacità di influenza in positivo e in negativo: ci portano dal provincialismo *alcosmopolitismo*, espandendo i nostri confini del mondo, ma ci rendono anche sempre più passivi e schiavi del consumismo; ci divertono e al contempo ci imprigionano in un mondo di paure, ci informano, ma su cosa e come pare a loro. Ogni medaglia ha il suo rovescio, e come ogni potente tecnologia, gli esiti dipendono dall'uso che se

ne fa; per questo i media richiedono grande responsabilità e consapevolezza da parte di chi vi lavora e le gestisce ma anche da parte di chi ne usufruisce.

Entrambe queste dimensioni sono a mio avviso ampiamente migliorabili: chi gestisce i media ci propone contenuti troppo spesso di bassa qualità che producono effetti in gran parte negativi; i fruitori d'altro canto sono poco o per niente preparati e subiscono quasi senza reagire la dieta che gli viene proposta. E' facile dire che la colpa è dei media, ma non è aspettando che la loro gestione cambi che possiamo migliorare la qualità della nostra vita. In quanto cittadini di stati democratici abbiamo il diritto di pretendere che i media operino anche e soprattutto per il bene collettivo e non solo per gli interessi di pochi, che ci informino correttamente, senza ingannarci, che tutelino l'infanzia in ogni modo, evitando di trasformare i nostri figli in violenti guerrieri o in voraci quanto ingenui consumatori. Possiamo e dobbiamo chiedere ai governi e ai parlamenti leggi e regole più adeguate e rispettose dei diritti umani e dei principi democratici. Tuttavia non possiamo limitarci ad aspettare che qualcuno dall'alto migliori la situazione: dobbiamo e possiamo attivarci in prima persona, impegnandoci a fare un uso più attento e consapevole di questi mezzi. Gli strumenti ci sono, e questo libro è solo un esempio, spero ben riuscito, di quello che ognuno di noi può fare per tutelare se stesso e i propri cari.

Poiché sono convinto che molti effetti collaterali dei media sono accidentali, e che molte persone che vi lavorano sono in assoluta buona fede, spero anche che questo saggio e il libro da cui è tratto possa servire loro da stimolo per migliorare sempre più l'offerta.

## **Bibliografia minima**

Il libro da cui il saggio è tratto è il seguente:

Cheli E. *Difendersi dai media (senza farne a meno). Guida pratica per un uso più sano e consapevole dei media* (in corso di pubblicazione).

Ulteriori testi di riferimento

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.

Braquet-Lehur M., *I vostri figli sono teledipendenti?* Edizioni scientifiche Ma.gi., Roma, 2001.

Cheli E., Tinacci Mannelli G., *L'ora di punta della informazione, Selezione, narrazione e valorizzazione delle notizie nel TGI delle 20*, Franco Angeli, Milano, 1989.

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.

- E. Cheli, M. Morcellini (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*, Reset, Milano, 1994.
- D'Alessio M., *Posso guardare la TV?. Come dare una risposta consapevole ai nostri bambini*, Franco Angeli, Milano, 2003
- Gerbner G. (ed.), *Violence in Television Drama: Trends and Symbolic Functions*, in G.A. Comstock 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.
- Oliverio Ferraris A., *TV per un figlio*, Laterza, Roma, 1995.
- Popper K., Condry J., *Cattiva maestra televisione*, Reset, Milano, 1994.
- Postman N., *Divertirsi da morire*, Milano, Longanesi, 1986.
- Sorrentino C., *I percorsi della notizia*, Baskerville, 1995.
- 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.