

TUTTI PAZZI per le serie tv



Sempre più spettatori
si incollano
davanti allo schermo,
senza aspettare l'appuntamento
settimanale come ai tempi
dei vecchi telefilm.
Fino a un certo punto la passione
può essere d'aiuto

~ Testo di Roberta Camisasca ~



BOOM DI DOWNLOAD per le serie tv di ogni genere. Qui sopra, fotogramma di un episodio di *New Girl*, in onda anche su Fox e Mtv; in alto, una scena di *Dr. House*, fra le produzioni di maggior successo, costellata da sette stagioni record.

C'erano una volta i telefilm. Ogni puntata, rigorosamente settimanale, era attesa con trepidazione e lasciava tutti con il fiato sospeso. Innescava un eccitante conto alla rovescia fatto di supposizioni, commenti e chiacchiere animate su cosa succederà e perché è andata così. Oggi ci sono le serie tv. Scaricabili dal web, fruibili on demand (quando e dove si vuole) da piattaforme a pagamento o in dvd da collezione. Si guardano tutte d'un fiato, come un film, azzerando il gusto della sospensione, di cui parlava il filosofo Gotthold Ephraim Lessing nel Settecento, quando sosteneva che «l'attesa del piacere è essa stessa il

piacere». Basta un pc portatile, un tablet o uno smartphone per sapere subito se quel personaggio morirà o se i due amanti si ritroveranno. «È un fenomeno antico. Già nelle narrazioni epiche la storia a puntate era di grande attrattività: basti pensare all'opera omerica. Se una storia che nasce e chiude attira l'attenzione, quella che prevede un appuntamento fisso è capace di creare ancora più "engagement" (coinvolgimento emotivo)», spiega Vincenzo Russo, docente di psicologia della comunicazione e direttore del Centro di neuromarketing presso la Libera università di lingue e comunicazione Iulm di Milano. «Il problema è che la nostra società è sempre più impregnata da quello che Freud definì il "principio del piacere", cioè "voglio tutto e subito". In un mondo in cui l'immagine e la sua velocità di deperimento (si pensi alla rapidità imposta dai social) caratterizzano il nostro modo di essere, l'attesa ha perso il suo connotato attrattivo».

IL PROBLEMA È QUANDO IL TEMPO TRASCORSO DAVANTI ALLO SCHERMO SOSTITUISCE QUELLO RISERVATO ALLA VITA REALE

SODDISFANO IL BISOGNO DI EMOZIONI

Consapevoli di questi meccanismi, gli sceneggiatori assemblano un mix esplosivo di fattori a cui è impossibile resistere: sfruttano l'attrattiva psicologica di storie eccezionali, oppure molto comuni, quindi rassicuranti per chi guarda, impersonate da attori stupendi, e incatenano gli eventi in modo da suscitare un crescendo di emozioni che diventa quasi doloroso interrompere. «Potrei definirla una "tele-amicizia", ovvero un processo di attaccamento verso personaggi percepiti come un "simulacro" di persone reali, che si pensa di conoscere perché si ha la facoltà di spiare le loro vite fittizie, a cui si finisce per dedicare tempo e pensieri, rendendoli tangibili e affezionandosi in modo concreto», spiega lo psicologo Giuseppe Lavenia, direttore del Centro polispecialistico Salus e vicepresidente dell'Ordine degli psicologi delle Marche. Non è un caso che le serie tv più a rischio dipendenza siano quelle ad alto tasso emotivo, come rivela un sondaggio di una società americana di contenuti streaming on demand in diversi Paesi. Ha rilevato che gli abbonati più fedeli dedicano a una serie circa due ore al giorno e stila la «binge scale», la classifica dei titoli più «divorati»: storie di fantascienza, horror e thriller, commedie a sfondo drammatico. «Se gestita con buon

senso e autocontrollo, la passione per le serie tv può anche apportare dei vantaggi», afferma Lavenia. Lo conferma una ricerca pubblicata sulla rivista *Group Processes & Intergroup Relations*, secondo cui la visione può influenzare il modo di relazionarsi con gli altri, favorendo empatia, apertura sociale e riducendo i pregiudizi verso chi è diverso. Gli spettatori si identificano coi personaggi, imparano dalle loro esperienze, li prendono a modello. «La serie può anche contribuire a costruire legami all'interno di un gruppo e far nascere dibattiti costruttivi in cui prendere posizione, avendo quasi la sensazione di essere dentro la storia», sottolinea Russo. Un altro studio, della Aberdeen University (Gran Bretagna), sottolinea come condividere questa passione col partner possa persino migliorare la vita di coppia. «Ma solo se il tempo trascorso davanti

alla tv non sostituisce quello riservato alle esperienze reali (uscite, intimità, frequentazione di amici) e la visione diventa un'occasione di dialogo e confronto», sottolinea lo psicologo.

HOBBY O DIPENDENZA?

Al contrario, chi non sa dire basta corre rischi. Episodio dopo episodio, finisce per essere risucchiato in un vortice emozionale che toglie il sonno, la fame, la voglia di uscire. «Gli effetti di un uso compulsivo sono diversi», sottolinea Lavenia. «Tendenza all'isolamento, appiattimento dei rapporti sociali, indebolimento del senso critico (si tende a prendere per vero tutto quanto esce dalla bocca dei protagonisti), idealizzazione e adulazione di modelli fittizi, lontani dalla realtà. Guardare le puntate in compagnia, partecipare a forum o incontri a tema non sempre scongiura questi effetti antisociali, a volte può peggiorarli perché sono



ISTOCK

esperienze autoreferenziali, cioè si parla sempre e solo di quelle tematiche. Al tempo trascorso davanti allo schermo si somma quello passato a discuterne, aumentando il meccanismo di attaccamento».

Le lunghe maratone televisive scombuscolano i ritmi del sonno e incentivano il rituale dello sgranocchiamento: ben presto il numero di puntate accumulate in una notte viene superato da quello dei pacchetti di patatine ammassate sul divano. «Molti studi hanno confermato che le luci blu emesse dai dispositivi digitali interferiscono con il rilascio di melatonina, l'ormone del riposo. Inoltre le storie trasmesse, mantenendo alto per ore il livello di attenzione, impediscono al cervello di disattivarsi. E l'effetto eccitante perdura anche dopo la fine della visione», sottolinea lo psicologo. La voglia di scoprire il seguito degli eventi vince sulla consapevolezza che è ormai

I profili dei serialminder

serialminder, cioè coloro che divorano puntate di serie tv, sono uomini e donne di ogni età, istruzione e livello sociale. Un portale ha tracciato degli identikit, tra bulimici, il cui motto è «faccio prima a dire cosa non guardo», e accumulatori, che rinnegano l'appuntamento settimanale in tv in favore della fruizione ininterrotta. Ma ci sono anche i post moderni, che derivano dai cinefili da cineforum e vivono le serie come una forma d'arte, e gli ossessivi, che rivedono le stagioni infinite volte alla ricerca di dettagli e sfumature. Nel distinguere i profili, lo psicologo Giuseppe Lavenia punta l'accento sulle motivazioni: «I "social" sono quelli che hanno bisogno di sentirsi parte di un gruppo: creano e popolano community e forum su internet in cui



A destra, altre due serie fortunate: *iZombie*, trasmessa su Premium Action e La5, e *Friends*, in onda sulla Rai dal 1997 al 2005.

notte fonda e domani si lavora. Uno studio pubblicato sul portale *Journal of Health Psychology* lo chiama «rimpianto anticipato»: è la sensazione ragionevole di aver oltrepassato il limite consentito, che si scontra con il bisogno di emozioni forti, garantite dalle storie televisive. Un vero conflitto di obiettivi, dicono gli autori, secondo cui chi lo sperimenta è in pieno «binge watching», la visione compulsiva di episodi, che si verifica quando si sta incollati allo schermo per almeno sei ore al giorno. Ed elencano anche i segnali di sofferenza del corpo, legati alla prolungata sedentarietà: problemi vascolari, sovrappeso, disturbi digestivi.

NON STARAI ESAGERANDO?

«In alcune persone, la visione delle serie può essere paragonata alla dipendenza da sostanze», racconta Russo. «Una ricerca condotta nel 2013 da una società tedesca di

neuromarketing ha valutato l'effetto emozionale di questi programmi misurando la reazione psicofisiologica dei telespettatori con un elettroencefalogramma e con misuratori di attivazione biometrica». Fu dimostrato che le puntate erano in grado di attivare, nei serialminder, una reazione del tutto simile a quella provata in condizione di dipendenza, come aumento del battito cardiaco e della temperatura, sudorazione, analizzando anche l'eventuale tachicardia e le variazioni ormonali. «L'impossibilità di vedere la serie preferita comincia a generare una vera crisi di astinenza, con sintomi quali tensione, ansia, apatia, umore depresso», conferma Paolo Cavedini, psichiatra, vicedirettore scientifico e aiuto responsabile del Dipartimento di neuroscienze cliniche della Casa di Cura Villa San Benedetto (Como). In genere sono gli altri (famiglia, amici) i primi ad accorgersi

che è il caso di rallentare. «Il campanello d'allarme più importante è la riduzione progressiva di svaghi alternativi (uscite, hobby, passatempi) e interazioni sociali», chiarisce Cavedini. Importante cogliere i primi segnali, legati al tempo trascorso davanti alla tv, che condiziona i ritmi quotidiani, sempre più scanditi dall'impellente bisogno di vedere le puntate: si rifiutano impegni, si è infastiditi da ciò che distrae, ci si isola anche in casa, chiudendo la porta e indossando le cuffie. Si viene totalmente risucchiati dall'universo parallelo della finzione, sovrapponendosi ai personaggi, arrabbiandosi per le loro scelte non condivise o chiedendosi come ci si comporterebbe in quella situazione. «Un insieme di fattori contribuisce a trasformare semplici comportamenti in dipendenze: vulnerabilità individuale, predisposizione genetico/biologica, ambiente familiare e sociale», spiega lo psichiatra. «Le persone con un preesistente disagio psichico, quelle con un vissuto sfavorevole di vita e o che subiscono situazioni di stress cronico sono le più suscettibili. La fascia adolescenziale è a rischio, così come le donne di mezza età, che spesso consumano molta televisione e facilmente si identificano in ciò che vedono. La psicoterapia cognitivo-comportamentale è l'approccio più efficace, in certi casi coadiuvato da farmaci che agiscono sulla serotonina, un neurotrasmettitore cruciale nella regolazione dei comportamenti».

scambiare opinioni e commenti e per loro la serie funge da collante sociale. Gli «empatici» sono sempre pronti a mettersi nei panni dell'altro: per loro la visione si traduce nel «piacere di piangere», di partecipare emotivamente ai dolori e alle gioie dei personaggi». Poi ci sono i serialminder più giovani, alla ricerca della propria identità. «Nella società che Bauman avrebbe definito «liquida» si è assistito alla perdita del ruolo di guida dei principali organizzatori sociali (scuola, famiglia, religione, politica) nella costruzione dell'identità personale», spiega lo psicologo Vincenzo Russo. «In questo scenario, ricevere un'indicazione chiara, anche dalla tv, di quali possano essere i tipi di identità con cui identificarsi, può essere utile e rassicurante».