

Il bene deve fare rumore

di WALTER COMELLO



Il silenzio non esiste e il vuoto neppure. **Ogni spazio della mente e del corpo è occupato da suoni e immagini che ci fanno bene o ci fanno male e, ad ogni istante, si sommano o sottraggono, ci curano o ci fanno ammalare.** La qualità dei nostri pensieri è alla base della qualità della nostra vita e della nostra salute mentale e fisica, siamo quei pensieri e ne diventiamo interpreti, vittime o servi. **«Stampando la notizia a grandi lettere la gente pensa che sia indiscutibilmente vera».** Così scriveva Jorge Luis Borges, e poi quelle parole saranno semi che faranno germogliare inevitabilmente una nuova condizione. **Le notizie sono sempre più urlate, per la necessità di farsi spazio e fare scalpore, si susseguono velocemente per non dare neppure il tempo di riflettere,** e questo ne aumenta il potere di penetrazione e l'involontaria accettazione. Molte notizie lasciano sconcertati, disorientati e producano un'intossicazione emozionale a volte invisibile, ma dalle importanti conseguenze. **Le notizie a forte carica emotiva si imprinono maggiormente nella memoria, hanno più possibilità di rievocazione** e appariranno, per questo, espressione di un fenomeno molto più diffuso di quanto non sia nella realtà. Sbaglia chi minimizza gli effetti che le cattive notizie possono avere sul pubblico: queste producono conseguenze e i media, per il loro riconoscimento di autorevolezza e di veridicità, hanno una grande responsabilità. Da ricerche americane risulta che **la visione di immagini di aggressività e di violenza a cui il pub-**

blico televisivo è sottoposto ha un'influenza di 1 a 100 rispetto all'assistervi direttamente. Ogni anno, continua la ricerca, risulta mediamente che il pubblico sia sottoposto a 10mila immagini di questo genere, pari quindi al fatto che ognuno assista dal vivo a 100 atti di violenza, e a questi sono da aggiungere le notizie dei giornali. Non so se i numeri siano esattamente questi, certo è che **le cattive notizie, secondo l'Istat** – e il mio triste o privilegiato osservatorio professionale me ne dà quotidiana conferma – **sviluppano sfiducia nei confronti di istituzioni, politica, futuro; ma quel che peggio è che la stessa sfiducia matura nei confronti di chi ci circonda, di chi ci sta vicino e in noi stessi.** Le donne sembrano subirne maggiormente gli effetti con un accentuato aumento del cortisolo, ormone dello stress. Una ricerca del Johannes Gutenberg di Mainz evidenzia che la diffusione di notizie allarmanti produce l'effetto nocebo, paragonabile a quello di un paziente che, leggendo il bugiardo di un farmaco, ne apprende gli effetti collaterali. **Da tempo è nota poi la correlazione tra esposizione alla violenza e comportamenti antisociali,** ancor più evidente in chi ne è vittima, legittimandosi a pari comportamenti anche in ambito intra-familiare. Poi c'è la diffusione di comportamenti scorretti e disonesti da parte di chi svolge funzioni pubbliche o è apparso fino a quel momento un modello sociale, e questo semina la cultura dell'illegalità. Se poi osserviamo gli effetti di una black communication sui minori, gli esiti appaiono univoci e devastanti in merito a condotte aggressive e a una disinvolta irresponsabilità e violenta concezione della sessualità, come dimostrato dalle ricerche dell'American Association for Psychological Science del 2012. **Tutto questo incrementa nella popolazione un vissuto di allarme e pericolo.** Alcuni cercano di difendersi disinteressandosi e spostando l'attenzione, altri inconsciamente desensibilizzandosi agli stessi eventi. Il disorientamento cerca riferimenti per proseguire l'inesorabile percorso in una nebbia che non sembra avere fine. **Papa Francesco, con la sua personale azione e forza di comunicazione, risulta essere la figura di cui più si fida la gente, indipendentemente dal riconoscimento della propria fede. Ma non basta; abbiamo bisogno di buoni modelli.** Tuttavia non dobbiamo temere: esiste una società sana, persone che quotidianamente fanno cose belle. C'è chi come il giunco flette alle tempeste, ma conserva solide le radici dei suoi valori. Persone che troppo spesso restano invisibili e silenziose, che non hanno un palcoscenico e non sembrano fare notizia. Invece **sono gli eroi di oggi e di sempre, ma è tempo che ci si occupi di loro e insieme si faccia rumore... sempre più rumore,** perché questo allontani il buio e l'anima rinasca ogni mattina.