

“Binge Watching”: la maratona televisiva delle serie

Vi è mai capitato di iniziare a guardare una serie TV su piattaforme streaming come Netflix, Prime Video o NowTV e di starci inchiodati magari tutto il pomeriggio per arrivare alla terza stagione alle 10 di sera? Se sì, avete sperimentato cosa significhi essere dipendenti da una serie TV. Se devo essere sincero, è capitato anche a me, mi sono letteralmente “drogato” di una serie e quando ho scoperto di aver speso più di 15 ore complessive davanti al monitor per giungere alla sua fine, mi sono spaventato e vergognato al tempo stesso. Questa dipendenza sta diventando sempre più frequente, coinvolge età davvero diverse e, al momento, i grandi titoli di streaming non stanno prendendo provvedimenti utili a limitare il fenomeno. **Un’ idea sarebbe quella di impostare un timer obbligatorio, come sta pensando di fare la famosa YouTube, almeno per i più giovani, che spesso buttano il loro tempo a fantasticare su storie immaginarie piuttosto che investirlo anche nella realtà.** Il segreto, probabilmente, è trovare un equilibrio tra vita vera e vita virtuale e sviluppare la capacità di sapersi porre dei limiti. Un’altra soluzione potrebbe essere quella di guardare le serie seguendo le puntate televisive, di modo da guardare un episodio a settimana.

Il fenomeno consistente nel guardare tantissimi episodi di una serie o di un programma a puntate prende il nome di “Binge Watching”, traducibile in italiano con “Maratona Televisiva”. La sua evoluzione, dice Wikipedia, è il “**Binge Racing**” che consiste nel **guardare un’intera serie tv in sole 24 ore**. Da un punto di vista psicologico il desiderio di guardare il monitor così a lungo ha origine da una reazione chimica cerebrale simile a quella che si scatena attraverso l’assunzione di droghe o durante una seduta d’ipnosi e che favorisce il rilascio di endorfine, sostengono i ricercatori Robert Kubey e Mihaly Csikszentmihalyi.

Lesley Lisseth Pena, nel 2015, si è interessata al fenomeno della dipendenza da serie tv elaborando e somministrando alcune interviste con l’obiettivo di creare l’identikit del “dipendente-tipo”. **Le sue conclusioni sono state che i binge-watchers sperimentano una spinta interna di tipo compulsivo data dal vedere un episodio dietro l’altro, sentono il craving, cioè l’intenso desiderio di vedere l’episodio successivo e dedicano una notevole quantità di tempo alla visione del programma preferito, spesso a discapito di altre attività.**

I risultati della letteratura sull’argomento fanno pensare al **binge-watching** come ad un fattore di rischio, perchè in alcuni soggetti può favorire l’insorgenza di una sintomatologia ansioso-depressiva, l’obesità e l’eccessiva stasi.

Nell’ottobre 2018, la clinica SHUT, situata all’Istituto Nazionale di Salute Mentale e Neuroscienze (NIMHANS) di Bangalore, in India, ha avuto in cura un uomo di 26 anni che ha dichiarato di essere stato dipendente da Netflix per più di sei mesi. La sua abitudine compulsiva causava affaticamento, stanchezza degli occhi e cicli di sonno irregolari.

Il capo della clinica SHUT, ha detto che guardare in maniera compulsiva gli show ha aiutato il paziente a dimenticare le sue preoccupazioni mentre si trovava in una situazione economica difficile. E' necessario autoimporsi dei limiti e la cosa coinvolge tutte le età, giovani e adulti, maschi e femmine indifferentemente.

Davide Lijoi, 2B, Scuola Dalmazia, Milano