



starbene **attualità**

Non riesci a staccarti dalla tua **SERIE** preferita? Hai il **BINGE WATCHING** È un fenomeno emergente: di episodio in episodio, si finisce per vivere dentro una maratona televisiva. Con il rischio di annullarsi in una dipendenza

di Francesca Trabella

Nel 2017 parte la quinta serie di *House of Cards* su Netflix.



Le vicende di giovani scienziati nella sit com *The big bang theory*.

Game of thrones (Il trono di spade), serie statunitense di genere fantasy.



Una nuova dipendenza si sta diffondendo. È il binge watching, letteralmente "abbuffarsi di televisione", ossia guardare più episodi di un programma, senza pause. Per gli esperti, basta restare incollati allo schermo per 2-6 puntate di fila per fare già una scorpacciata televisiva: una recente statistica dice che questa è la media di oltre la metà degli utenti di Netflix, piattaforma di video on demand dove in un solo giorno si possono vedere serie tv complete.

«Il fenomeno è tipico degli ultimi anni, dove c'è un accesso illimitato a serie tv visibili su internet», spiega la semiologa Valentina Pisanty, che ha discusso del tema al recentissimo *Festival della Comunicazione* di Camogli. «Solo che dopo una scorpacciata di telefilm il ritorno alla realtà può essere faticoso per via di un divario significativo tra il mondo della finzione, denso di azioni e coinvolgente, e la realtà, che tende ad apparire poco interessante, sbiadita». Con aspetti pericolosi che se, portati avanti, minacciano di compromettere la vita dei serializzati, al pari della dipendenza da alcol o dal gioco. «Il binge watching può trasformarsi in una dinamica ossessivo-compulsiva», afferma Daniela Bosetto, direttore della Scuola adleriana di psicoterapia del Crifu e docente universitaria di Analisi e trattamento del disagio psi-

i perché dell'ossessione

>UNA SERIE TV TIRA L'ALTRA perché le trame sono complesse, è facile perdersi se si lascia passare troppo tempo tra un episodio e il seguente, e i colpi di scena (collocati prima della fine di una puntata) coinvolgono i personaggi a più alto tasso di identificazione. Netflix, il maggiore servizio di internet tv al mondo, ha stilato "The Binge Scale", la classifica delle proprie serie in base alla loro capacità di creare assuefazione. Sul podio *Breaking Bad* (thriller), *Penny Dreadful* (horror) e *Sense* (fantascienza): il loro contenuto coinvolge talmente tanto che non si può abbandonarne la visione. Fanalini di coda le fiction politiche come *The Americans*: hanno bisogno di essere viste con calma per capirne la trama.

chico e delle psicopatologie. «Una volta iniziato, diventa difficile smettere perché entrano in gioco le endorfine, sostanze prodotte nel cervello che regalano rilassamento e appagamento». Solo che orientarsi in modo morboso verso il piacere significa non solo sviluppare assuefazione, ma anche tralasciare affetti, relazioni e lavoro. Isolarsi.

«È un problema più diffuso di quanto si pensi e non fa distinzioni d'età: ragazzi che si immergono nelle maratone televisive per seguire la moda, anziani che s'annullano davanti allo schermo come antidoto alla solitudine», riprende l'esperta. «Però, la dipendenza chiama dipendenza: con la visione compulsiva, è facile cadere in quella alimentare – a base di patatine, dolci e bibite – stando ore e ore in poltrona davanti a un telefilm avvincente».