

Dr. Aric Sigman pridruženi je član Britanskog psihološkog društva (op. British Psychological Society) i do danas je proveo nekoliko stručnih istraživanja različite tematike, od psihokirurgije do učinaka hipnoze na mozak i autonomni živčani sustav. S britanskim Ministarstvom zdravstva (op. Department of Health) provodio je edukativne projekte, a bio je i savjetnik za zdravstvena i psihološka pitanja na Institutu za upravljanje ljudskim resursima (Institute of Personnel Management). Za BBC1 i Radio 4 pisao je i prezentirao dokumentarce na temu znanstvenog utemeljenja religije, o biologiji hipnoze te posljedicama prevelikog broja mogućnosti i izbora. Za informativno-dokumentarni serijal «Dispatches» na televiziji Channel 4 govorio je o skrivenoj škodljivosti ograničene prehrane i dijeta. Njegova knjiga o zdravlju i psihologiji *Getting Physical* osvojila je 1993. godine književnu nagradu za informativni i edukativni prilog uglednog dnevnika «The Times» (op. The Times Educational Supplement's Information Book Award).

Dr. Sigman često putuje i proučava utjecaj fenomena televizije na različite kulture. Posjetio je Butan, Tongu, Burmu, Iran, Koreju, Vijetnam i Boliviju. Amerikanac je, a živi sa suprugom i četvero djece u Engleskoj.

DALJINSKI UPRAVLJANI

**Kako televizija šteti našim životima –
i što po tom pitanju možemo učiniti**

DR. ARIC SIGMAN, LONDON



OSTVARENJE

Ispravno Te ostvaruje

Naslov izvornika:

Remotely controlled

How television is damaging our lives – and what we can do about it

First published in the United Kingdom in 2005 by Vermilion, an imprint of Ebury Publishing Random House UK Ltd. Random House 20 Vauxhall Bridge Road London SW1V 2SA

Copyright © 2009 by Aric Sigman

Copyright © za hrvatsko izdanje Ostvarenje d.o.o.

Prijevod: Katja Hlup

Lektura: Zrinka Gabelica Toplek, Irena Herenda mr. sc.

Obrada i prijelom: Ostvarenje d. o. o.

I. izdanje: svibanj, 2010.

Nakladnik:

OSTVARENJE d. o. o.

Ivana Lackovića 6

Velika Mlaka 10408

tel/fax: 01 62-55-314, 62-55-751

<http://razvojdjece.crolink.net>

<http://prirodniporod.crolink.net>

ostvarenje@hi.htnet.hr

| |
|---|
| <p>CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 739567</p> |
|---|

ISBN 978-953-306-006-4

Sadržaj

| | |
|---|-----|
| 1. Zahvala | vii |
| 2. Predgovor | ix |
| 3. Ovo je vaš život | 1 |
| 4. Zaustavljeni razvoj | 11 |
| 5. Hodati kao na TV-u, govoriti kao na TV-u | 45 |
| 6. Vizualna magija | 71 |
| 7. Zabavljajmo se do smrti | 95 |
| 8. Stižu teletibusi | 119 |
| 9. Seksualna krađa | 135 |
| 10. Sjajni sretni ljudi | 157 |
| 11. Živjeti u teletokraciji | 173 |
| 12. Nestati sa sjedinama | 203 |
| 13. Kontroliranje daljinskoga upravljača | 217 |
| 14. Stanje nekada znano kao dosada | 233 |
| 15. Efekt vrtne kućice | 243 |
| 16. Životna radost naspram životne zagledanosti | 253 |
| 17. U stvarnom vremenu | 259 |
| 18. Uskladi se, uključi se – ili odustani? | 269 |
| 19. Reference | 275 |
| 20. Indeks | 293 |

Predgovor

Bilo da je riječ o povijesti sušenja ribe ili skrivenom djelovanju televizije, autori se zbog interesa ili zabrinutosti posvećuju temi o kojoj pišu i na koju žele upozoriti druge. Ja nisam iznimka. Prošlo je 80 godina otkako je John Logie Baird prvi put prenio televizijsku sliku. Bio je to izum dalekosežniji od izuma žarulje jer je širom svijeta pokrenuo prosvjetiteljsku silu koja se u povijesti može usporediti još samo s religijom. Televizija je iznimno utjecajan medij, a došao sam do zaključka da su vrste programa, kao i vrijeme koje provodimo gledajući ih, najveći zdravstveni skandal našega vremena. Nekoliko osobnih iskustava s tim povezanih, osobito putovanja i roditeljstvo, izazvalo je moj interes i zabrinutost za promjene koje je donijela televizija. Tu su i dva izdvojena događaja.

Dvije godine nakon što sam ga prvi put posjetio, vratio sam se u malo selo na krajnjem sjeverozapadu Tajlanda, u blizini granice s Burmom. Uz to mjesto vezala su me vrlo lijepa sjećanja jer je bilo toliko različito od mog života u Londonu. Kako sam pamtio, mirisi i zvukovi bili su umirujuće strani dok sam na prašnjavoj glavnoj ulici sjedio ispred konobe koja nudi čaj i juhu te tonuo u život Orijenta. Ljudi su plutali pored mene u maglovitom ozračju budizma, sa stožastim pletenim šeširima na glavama te nježnim i mekim pamučnim haljinama koje su lepršale oko njihovih vitkih figura. Izgledali su tako dostojanstveno. Njihovo držanje, ritam njihova hoda, čitav njihov stav bio je ugodno drukčiji od onog svrhovitog zapadnog čovjeka.

Onda mi se na lijevoj strani odjednom pojavio neki lik. Bio je to mladi Tajlandanin odjeven u poliestersku trenirku jarkih boja, a kapu na glavi je nosio naopačke. Lice mu je bilo prekriveno svijetlim puderom, što mu je kožu činilo bjeljom. Ipak, najupadljiviji je bio govor njegova tijela. Taj mladi čovjek sa zabačenih brežuljaka sjevernog Tajlanda drhtao je i treperio, a njegove ruke, vrat i glava počeli su se trzati u valovima grčeva. Onda je zaronio u prašnjavo tlo, kotrljajući se i okrećući na leđima, zatim se preokretao naprijed i natrag, postajući sve prljaviji i prašnjaviji. Konačno, skočio je na noge i bez nekog osobitog razloga uzviknuo: «Yo!» Shvatio sam da nije imao epileptični napadaj, već ga je moja nazočnost navela da spontano zapleše break-dance.

Zaključio sam kako mi je na ovaj način želio ukazati na zajedničke kulturne veze. Ipak, teško sam skrivao svoje razočaranje jer nisam preletio tisuće kilometara kako bih pogledao ovakav predložak domaće kulture. Dok je sa sebe otriasao prašinu i lijeno se udaljavao u funky krivudanju nimalo sličnom uobičajenom držanju budista, počeo sam se pitati: kako se ovakva iznenadna promjena ponašanja mogla dogoditi u samo dvije godine? Kako je taj čovjek naučio te plesne pokrete? Otkrio sam da nikad nije bio u New Yorku ili Los Angelesu. Naprotiv, nikad nije bio izvan svoga sela. Nikad u životu nije vidio nekog da pleše *break-dance*.

Međutim, gledao je najnovije televizijske emisije, preko satelita instaliranog tijekom protekle godine. Činilo se kao da je mladić pao pod utjecaj emitirane kulturne čarolije. Kao da je neki oblik optičke magije preuzeo kontrolu nad njegovim tijelom, i primorao ga da drhti i grči se. Kako su u samo godinu dana slike odaslane iz tako udaljene kulture promijenile način na koji se ovi ljudi odijevaju, kreću i glasuju? I kakve su još instančanije unutrašnje promjene one mogle izazvati?

Nakon povratka u Englesku počeo sam se susretati s optičkom



magijom u svojoj vlastitoj kući, i to na najneочеčivanije načine. Supruga i ja smo primijetili da je lepršav i mio smijeh naše dvoipolgodišnje kćeri zamijenilo nešto što bih prije mogao nazvati kreštavim razmetanjem sredovječnoga muškarca, a koje je pratio i izobličeni izraz lica. Kako se to dogodilo? Tko je moju djevojčicu pretvorio u Sida Jamesa (op. južnoafrički, britanski glumac i komičar preminuo 1976. godine)? Uskoro smo otkrili da naša kći ustaje prije nas i da je pronašla kasetu s filmom «*Carry on Again Doctor*» (op. 18. film u serijalu komedija «*Carry on*» sa Sidom Jamesom).

Dok sam studirao, deset godina nisam imao televizor. To što ga nisam kupio, nije se dogodilo iz nekog ideološkog protesta; obožavao sam zvuk, glazbu i radio, a puno vremena sam posvećivao i uživanju u svojoj gitari, motociklu i manjku obveza. Sve u svemu, nisam bio naviknut na televiziju, pa su prijatelji koju su je imali počeli primjećivati da se u uključeni televizor uvijek zagledam kao opčinjen. Kako sam u isto vrijeme počeo znanstveno istraživanje o pažnji i hipnozi, postao sam svjesniji moći televizije da privuče i zadrži pažnju. Kasnije sam povremeno davao i intervjue za televiziju, u kojima bih ukratko objašnjavao saznanja iz psihologije ili zdravstvenih istraživanja. Primijetio sam da drugi gosti, od resornih ministara do glumaca u «*Baywatchu*», uz pomoć svoje pratnje, pažljivo uvježbavaju nastup kako bi što bolje iskoristili vrijeme pruženo na televiziji.

Ta su me iskustva upozorila na to koliko je televizija uistinu moćan medij, a zbog najnovijih, nedavno objavljenih istraživanja počeo sam televiziju smatrati izvorom znatnih zdravstvenih problema. No, moj interes ne dolazi isključivo iz znanstvenih pobuda. Nakon što sam istražio temu za ovu knjigu, svojoj sam mlađoj djeci uskratilo gledanje televizijskih programa sve dok se ne bude znalo nešto više o njihovim biološkim učincima. Naše društvo hitno treba provesti ozbiljnu

raspravu o sâmoj količini vremena koje provodimo pred televizorom i važnim aktivnostima koje zbog toga zanemarujemo. Vrijeme je da se televizija uvede u knjigu, pa ovo što slijedi nije zamišljeno kao knjiga o «kako», već «zašto» to učiniti.

Nadam se da će vas ova knjiga potaknuti na razmišljanje o ulozi koju televizija ima u vašem životu. A ako imate djecu, nadam se da će vas potaknuti da razmislite i dvaput.

Aric Sigman, Istočni Sussex, svibanj 2005.

UVOD

Ovo je vaš život

«**Kuja ili kurva? Kuja ili kurva?** **Kuja ili kurva? Kuja ili kurva?...»**

Publika u studiju skandira dok dvije glavne gošće, supruga i ljubavnica, zauzimaju borbeni stav jedna prema drugoj nad nevjernim mužem. Zatim se, kao novi izraz *on-air* netrpeljivosti, obje svlače do gola izvikujući nove prostačine, prije negoli se zalete jedna na drugu kao dvije životinje-stokilašice, razmjenjujući udarce šakama. Rapsodično skandiranje gomile doseže vrhunac u ekstatičnom navijanju...

Ovo nije opera *Jerry Springer*, ovo je dnevni televizijski show Jerryja Springera. Sadržaj današnje televizije zasigurno bi šokirao gledatelje koji su živjeli samo jednu generaciju prije nas, ali na televiziji se posljednjih godina nije promijenio samo sadržaj.

Za taj je naraštaj televizija u boji bila luksuz u kojem su mogli uživati samo rijetki pojedinci jer je televizijski «set» stajao otprilike koliko i novi automobil. Televizija je u domaćinstvu imala posebno mjesto, bila je nešto kao kućno kino. Međutim, ono što je prošlim naraštajima bila tek poslastica, našem je društvu postala osnovna namirnica. Zapanjujuća je sâma količina vremena koje ljudi provedu

gledajući televiziju – ona je postala glavna rasonoda industrijaliziranog svijeta, i oduzima nam više vremena od bilo koje druge aktivnosti osim boravka na radnome mjestu i spavanja.

Dnevno provodimo u prosjeku četiri sata tako što ne radimo ništa, osim što gledamo televiziju – to je više od jednog punog dana tjedno. Do svoje 75-te godine života većina nâs će potrošiti više od dvanaest i pol godina takvih 24-satnih dana tako što nećemo činiti ama baš ništa, nego gledati televiziju.¹

Djeca danas provode više vremena gledajući u televizijski ekran nego što borave u školi. U ovom trenutku, prosječno šestogodišnje dijete je već skoro jednu punu godinu svog života potrošilo na gledanje televizije. Naime, danas većina naše djece doslovno više gleda televizijske junake nego svoje roditelje.^{1b}

Isto vrijedi i za vizuelni kontakt među parovima. Suvremeni parovi imaju malo dragocjenog zajedničkog vremena, a prema podacima javne uprave, i to malo vremena uglavnom provode gledajući televiziju. Čak se i inače suzdržljivi britanski Ured za nacionalnu statistiku oglasio zbog tog novog trenda u ljubavnim vezama Britanaca pa ukazuje da bi se: «Glavna zajednička aktivnost, gledanje televizije, prije mogla smatrati pasivnim nego aktivnim provođenjem zajedničkog vremena».² Istraživači tržišta nam danas nude izvješća u kojima se opisuje «kultura televizijskih ovisnika, gdje se ostajanje kod kuće smatra novom vrstom izlaska».³ Zanimljivo, sve se ovo odvija u vrijeme kada britanski i američki parovi sve rjeđe spolno opće i sve se rjeđe mogu pohvaliti zadovoljavajućim seksom. U pedesetim godinama – pola stoljeća prije «*Seksa i grada*» i «*Oprah-showa*» – udate su žene imale bolji seksualni život i više spolnih odnosa. Prirodni prirast je u znatnom opadanju, 1,7 djece po paru, što možda i nije veliko iznenađenje kad znamo da partneri sve češće vrijeme provode gledajući televiziju sami.

Gledanje televizije nam nije postalo samo omiljena rasonoda, ono je povlaštena aktivnost, naš glavni izvor svakodnevnog iskustva. Kad ovoj slici dodate korištenje Interneta, računala, DVD-a, videa i

interaktivnih mobitela, ukupno vrijeme koje dnevno provodimo pred ekranom čak premašuje broj sati koje trošimo na spavanje. Ovo je vaš život: ako radite ispred ekrana računala, vi zaista gledate u ekran više sati dnevno nego što trošite i na spavanje i na jelo zajedno – svake ste godine četiri puna mjeseca 24-satnih dana pred ekranom. Čak i vi koji pred ekranom provodite manje od prosječnog vremena, trebali biste pripaziti jer ipak pred ekranom provodite doslovno godine i godine života.

Život je kratak, ali uz televiziju je još kraći, i to na više od jednog načina.

Danas kad se žalimo na nedostatak vremena, morali bismo žurno preispitati što točno činimo sa svojim najvrijednijim resursima: svojim vremenom i svojom djecom. Ne radi se ovdje samo o tome da nam televizija oduzima puno vremena; gledanje televizije nam i čini neke stvari – psihološke, političke, neurološke, čak i metaboličke – kojih nismo niti svjesni.

U svom eseju «Recite ne Teletubbiesima» (op. «Say No to Teletubbies») dvojica priznatih akademika s Medicinskog fakulteta Harvard (op. Harvard Medical School) tvrde: «Gledanje televizije je upravo suprotno od onoga što mališanima treba za razvoj... malo bi se djeci gledanje televizije trebalo odgađati što je dulje moguće.»⁴

I dok svi priznajemo da ima ljudi koji su se doslovno sjedinili s kaučem s kojeg gledaju televiziju, a mnogi od nas i žive s takvom osobom, još nisam upoznao nekog tko bi bio svjesan rezultata istraživanja harvardskog sveučilišta koje dokazuje da gledanje televizije usporava dječji metabolizam. Naime, dok sjedi i ne radi ništa, dijete troši više kalorija nego dok gleda televiziju.⁵ Ili zaključka Medicinskog fakulteta Stanford (op. Stanford Medical School) da «gledanje televizije povećava tjelesnu masnoću».⁶ Ili da državne agencije širom svijeta danas televiziju otvoreno nazivaju «neovisnim čimbenikom pretilosti».^{7,8} Također, iako čujem mnogo o tzv. «copycat nasilju» (op. nasilnici u zbilji imitiraju nasilje koje su vidjeli na

televiziji, «nasilje televizijskih robova») te da televizija umanjuje našu predodžbu o posljedicama nasilnog ponašanja u stvarnom životu, tek moram upoznati nekog tko je čuo za dugoročne međunarodne studije o vezi televizije i nasilja, objavljene u *glasilu Američke liječničke udruge* (op. *Journal of the American Medical Association*). One pokazuju kako bi, pod pretpostavkom da televizija nikad nije bila izumljena, nasilja danas bilo upola manje». ^{9,10}

Najzanimljivije kod tih istraživanja mi je to što se ona ne odnose samo na posljedice emitiranja programa koji prikazuju nasilno ponašanje, već i na sve druge vrste televizijskih programa. Oni vjeruju da ovaj medij u razvijenom svijetu zaista dovodi do polovice svih slučajeva ubojstava, silovanja i nanošenja teških tjelesnih ozljeda. Možda ipak nije čudno što neki ljudi na ta saznanja reagiraju kao da su proizvod novinarskog senzacionalizma ili barem krajnjeg pretjerivanja.

Još su dva važna medicinska istraživanja prošla neopaženo. Istraživanje ‘Povezanost gledanja televizije u srednoj dobi i razvoj Alzheimerove bolesti’ zaključuje da se ‘sa svakim novim satom gledanja televizije dnevno u srednoj dobi povećava rizik od razvoja Alzheimerove bolesti’. Neurolozi su otkrili da gledanje televizije nije ‘intelektualno stimulirajuća aktivnost’ za razvoj mozga. ^{10a} Također, u istraživanju ‘Televizijske sapunice i *talk showovi* su povezani s slabijim kognitivnim sposobnostima kod starijih žena’ zaključuje se da su ‘klinički značajna kognitivna oštećenja u svim područjima... uključujući pažnju, pamćenje i psihomotoričku brzinu... povezana s gledanjem *talk showova* i televizijskih sapunica’. ^{10b}

Gledanje televizije povezuje se s još jednim, sve važnijim svjetskim problemom – depresijom. Postotak oboljelih trenutačno je viši no ikad prije, bilo da je riječ o odraslima ili djeci, i dalje raste. Zbog toga Svjetska zdravstvena organizacija (op. World Health Organization – WHO) upozorava na sve ozbiljniju zdravstvenu krizu, epidemiju kliničke depresije. ¹¹ Čini se da TV-nacija postaje Prozac-nacija.

Putem medija, malo po malo, stalno nam se nude novi razlozi za

zabrinutost zbog određenih aspekata televizije. Možda ste prošli tjedan čitali o novootkrivenoj vezi između gledanja televizije i pretilosti; danas ćete možda čuti o novoj polemici o nasilju na televiziji; sutra će biti objavljena studija koja se bavi učincima televizije na naše socijalne vještine. Rasprava se ipak usmjerava na uži i, na neke načine sigurniji, problem poruka koje prenosi televizija, radije nego da se više bavi samim medijem. Možda gledamo pogrešnu vrstu programa i vjerojatno ga gledamo previše, ali o ovoj se temi može reći i više od onoga čega smo svjesni.

Prema nekim mišljenjima, ljudska privrženost televiziji jednostavno znači da je uživamo gledati i da je svjesno odlučujemo gledati. Prikrivamo problem govoreći da je gledanje televizije naš «životni stil» (op. *lifestyle*), odnosno naš «izbor». Zašto onda toliko ljudi sumnja u opravdanost količine vremena provedenog pred televizorom? Istraživači u Japanu, SAD-u i Velikoj Britaniji otkrili su kako se među srednjom klasom javlja osjećaj krivnje jer shvaćaju da previše vremena provode gledajući televiziju umjesto da rade nešto korisno.¹²

Govoriti da televizija stvara naviku je, zapravo, podcjenjivanje njenog utjecaja. Zašto profesor Sveučilišta Columbia, Jeffrey Johnson, koji je objavio nekoliko ključnih istraživanja o učincima televizije, kaže da «televizija stvara izrazitu ovisnost».¹³ Zašto bi netko svjesno odlučio čitavih 12 godina svoga života gledati u televizijski ekran? Kod ovisnosti o supstanci govorimo o zlorabi, predoziranju i odvikavanju, ali te termine ne upotrebljavamo kad je u pitanju ovisnost o televiziji. Čak je i takozvana ovisnost o seksu bolje prihvaćen koncept. Ipak, ne bismo toliko gledali televiziju da na nas ne utječu snažni psihološki mehanizmi. Je li fraza «ovisnik o TV-u» zaista pretjerana?

Preispitivanje uloge televizije u našim životima je nezgodno. Rado se opustimo nakon teškog dana i koristimo televiziju kako bismo zabavili djecu i dobili malo vremena za sebe. Za razliku od jasnih zdravstvenih rasprava, poput one *o brzjoj hrani* gdje se aditivi, zagađivači i skrivene masnoće mogu razotkriti i neposredno okriviti za uzrokovanje raka,

srčanih bolesti i trovanje hranom, televizija štetu nanosi na nedovoljno razjašnjen način. Pri ocjeni učinaka televizije znanstvenici nailaze na još jedan problem. Jednostavno ne postoje kontrolne grupe koje su potrebne za usporedbu. Čini se da su svi već zaraženi televizorom.

Možda je najveća prepreka objektivnom razmatranju učinaka televizije jednostavna činjenica da je uživamo gledati. Tako kritiziranje naše najvažnije dnevne aktivnosti, uz posao, obično izaziva selektivno slušanje, i potiče nas da ušutkamo «glasnika» čije nam se vijesti ne sviđaju. Međutim, kad bismo našu zdravstvenu strategiju temeljili na prepuštanju stvarima u kojima uživamo, liste čekanja u bolnicima bile bi duže nego sada. Radilo se o sunčanju, ispijanju alkohola, pušenju pred djecom ili konzumiranju brze hrane, uživamo u mnoštvu aktivnosti koje su u konačnici sve vrlo loše za nas i za ostatak društva. Upravo smo zbog toga usvojili pojmove kao što su jedinice alkohola, zaštitni faktor u kremama za sunčanje, razine kolesterola, pasivno pušenje i tjelesna težina. Ja, pak, naslućujem vrijeme kad ćemo konačno početi govoriti o preporučenim ograničenjima, izraženim u broju sati dnevno, gledanja u ekrane.

Prisjetimo se godina u kojima je industrija duhana tvrdila da ljudi uživaju u pušenju te kako nema sigurnog dokaza o tome da cigarete zaista izazivaju rak pluća – odnosno da postoji samo povezanost, no ne i dokazana uzročno-posljedična veza. Od industrijskih znanstvenika tražilo se da zataškavaju saznanja o tome da nikotin stvara ovisnost. Na sličan način proizvođači šećera prisiljavaju Svjetsku zdravstvenu organizaciju da objavljuje izvješća koja prikrivaju snažnu povezanost između rafiniranog šećera i dijabetesa, debljine i smrti.¹⁴

Kao najutjecajnija arena, televizija teško da će emitirati nepovoljna medicinska izvješća o samoj sebi i naškoditi vlastitom ugledu.

U većini velikih industrijskih grana prisutan je svojevrsan instinkt za preživljavanjem pa se onima koji sumnjaju u njihove vrline i postavljaju neugodna pitanja daju već pripremljena očitovanja poput: «to je samo pretpostavka – nema neupitnog dokaza». One koji savjetuju pristup

«bolje spriječiti nego liječiti» unaprijed se proglašava paničarima koji pretjeruju u svojim upozorenjima i zahtjevima. Uobičajeni je odgovor: «Prerano je zaključiti..., nema empirijske osnove za takve tvrdnje». Najpopularniji refren, kad je riječ o televiziji, je: «To je jednodimenzionalna analiza televizije kao uzroka velikog broja problema – najlakše je sve probleme u društvu svaliti na jednog jedinog krivca». Takvi nas odgovori, poput umirujućeg pomaza, opravdavaju od neželjene promjene u ugodnom i temeljnom dijelu života.

Stvarnost je surova za one koji prikupljaju financijska sredstva za istraživanja o televiziji, a nemaju potporu javnosti. Za istraživanje negativnih učinaka TV-ekrana ima malo novca i društvene zahvalnosti. Mnogo je lakše i sigurnije istraživati u smjerovima koji opravdavaju televiziju ili, još bolje, potvrđuju njezine kvalitete. Zanimljivo je da centri za televizijska istraživanja, koji izrađuju većinu studija o televizijskim programima, nisu skloni ulaziti u srž problema. Stoga ne iznenađuje što inkriminirajući podaci ne dolaze iz njihove nadležnosti. Najčešće su zdravstvena istraživanja, ne ona o televiziji, ta koja upozoravaju na zabrinjavajuću vezu između zdravlja i zurenja u ekran.

Međutim, već postoji sasvim dovoljno dokaza da bismo mogli početi raditi na sprječavanju, umjesto da se poslije bavimo saniranjem posljedica. Previše je toga ugroženo i upravo sada moramo biti odgovorni i odlučni. Ukratko, ništa neće propasti ako budemo manje gledali televiziju, ali ćemo puno toga izgubiti ako je nastavimo gledati onoliko koliko to činimo sada. Namjera ove knjige nije pozivati na uzbunu zbog slabo poznatih opasnosti od televizije. Jednako je važno naše shvaćanje kako televizija istiskuje mnoge životne, pozitivne stvari koje zaista čine čovjeka i društvo sretnijima, seksepilnijima, vitkijima, zdravijima i ispunjenijima, upravo onakvima kakvi su i oni nasmijani ljudi s televizijskih ekrana kojima se svakodnevno divimo. Kako je to često slučaj, stvari koje nam čine dobro privlače premalo sponzora i lobista – konačno, je li itko ikad čuo za Udruženje za bolje razumijevanje brokule? – stoga će drugi dio ove knjige, *Netelevizirani*,