

relazione

Nuove tecnologie

Tra i numerosi strumenti tecnologici, ragazzi e adolescenti sembrano entrare naturalmente in contatto con le nuove tecnologie che rappresentano modalità per esprimere la propria personalità, per ampliare le proprie *esperienze* e favorire le loro opportunità cognitive, affettive, relazionali e sociali. L'uso della tecnologia segna lo stile di vita e le abitudini dei *ragazzi* della "Net Generation", cresciuti insieme allo sviluppo tecnologico, abituati a vivere immersi nella realtà elettronica, a stretto contatto con web, telefonini, videogiochi e messaggistica istantanea, apparati elettronici sempre più "miniaturizzati" passando con estrema versatilità e dimestichezza dall'uso di uno strumento all'altro. Il "multitasking" -intesa come la capacità di effettuare operazioni diverse simultaneamente - se da una parte è una abilità fondamentale per sopravvivere al tecnologico mondo contemporaneo dall'altra è un'abilità che viene sollecitata dall'uso degli stessi strumenti tecnologici sempre più rapidi, versatili e potenti. Non è raro immaginare un adolescente mentre contemporaneamente scrive una email, invia un sms con il cellulare, pone lo sguardo su Mtv e ascolta una serie di canzoni con l'iPod.

Una recente indagine boxa sul rapporto dei giovani con il tempo libero e la tecnologia, condotta su quasi tre milioni di giovani italiani tra i 14 e i 18 anni, evidenzia che ogni giorno i giovani dedicano una parte consistente del loro tempo libero a media come televisione, cellulare, videogames, internet e computer preferendo questi strumenti ad altri passatempi come la lettura di libri e giornali. La tecnologia è soprattutto uno strumento per comunicare, divertirsi e apprendere. Sebbene la maggior parte degli adolescenti fa un uso corretto e funzionale delle tecnologie, sono riportati in letteratura casi di comportamenti additivi e disfunzionali, di abuso e dipendenza da Internet e dalle nuove tecnologie.

I giovani intendono la musica in maniera completamente diversa dal passato, usano la musica, praticano la musica, vivono la musica, costantemente, 24 ore al giorno, portano in tasca una quantità di suoni (nel cellulare o nel lettore mp3) che fino a qualche anno fa era impensabile. E questa musica la manipolano, la trasmettono, la spediscono, la usano. Hanno un rapporto con il mondo dei suoni che è totalmente inedito e che sta producendo e produrrà cambiamenti assolutamente imprevedibili, non solo nel consumo, ma anche nella produzione e, *perché* no, nella socialità. La musica, come l'abbiamo conosciuta fino ad oggi, è sostanzialmente finita. Ma non conosciamo ancora come sarà la musica di domani.

Insomma: l'autoproduzione, i software, la fine del disco, l'avvento dell'mp3, la distribuzione via Internet, il mercato globale, la comunicazione elettronica, i nuovi media, la musica. Prendete tutto questo e mescolatelo insieme. Ne uscirà il confuso scenario di un mondo nuovo, che solo oggi comincia a prendere forma.

INTERNET ADDICTION DISORDER

Il termine si deve allo psichiatra americano Ivan Goldberg .

Goldberg con la sua proposta ha dato avvio ad una riflessione che ha incuriosito numerosi psicologi e psichiatri ed ha imposto all'attenzione del mondo il rischio di dipendenza da Internet. *Goldberg*

avanzò la proposta di diagnosticare una I.A.D. qualora venissero individuati nella persona tre o più dei seguenti segni clinici di tolleranza e/o astinenza, riscontrabili varie volte nel corso dello stesso anno.

A) Segni clinici di *tolleranza*.

aumento progressivo e costante delle ore da trascorrere on line per ottenere soddisfazione; riduzione notevole degli effetti derivanti dell'utilizzo della medesima quantità di tempo trascorsa in Internet.

B) Segni clinici d'*astinenza*.

marcata riduzione d'interesse per altre attività che non siano Internet; sviluppo, dopo la sospensione o diminuzione dell'uso della rete, di agitazione psicomotoria, ansia, depressione, pensieri ossessivi su cosa accade on-line, classici sintomi astinenziali; necessità di accedere alla rete sempre più frequentemente o per periodi più prolungati rispetto all'intenzione iniziale; impossibilità di interrompere o tenere sotto controllo l'uso d'Internet; dispendio di gran quantità di tempo in attività correlate alla rete; continuare ad utilizzare Internet nonostante la consapevolezza dei problemi fisici, sociali, lavorativi o psicologici recati dalla rete.

Possiamo cercare di capire per cosa ci stiamo connettendo, quale aspetto vogliamo mostrare di noi, se siamo gradassi o persone vere, in carne ed ossa e siamo capaci di capire cosa è importante per noi. Parlare di sesso tra pari è importante, ma è anche importante avere adulti di riferimento capaci di ascoltarci e di condividere con noi informazioni utili per vivere le nostre esperienze e per proteggerci, per capire i sentimenti, per conoscere cosa pensano i ragazzi e le ragazze, per capire se siamo diversi, cosa accade alle persone che come noi stanno vivendo sensazioni ed emozioni particolari. È sbagliato parlare o immaginare la violenza e la sopraffazione, banalizzare i comportamenti, farsi un vanto di mancare di rispetto e di aggredire o vivere la sessualità in modo volgare, aggressivo, come fossimo organi e non persone intere, non vivere della sessualità la parte di consapevolezza delle sensazioni e delle emozioni, del piacere che sa regalare senza sballo e senza *perdere* la testa, La testa accesa permette di scegliere, di assaporare e di gustare oltre a sentire che ci siamo.

Negli ultimi due anni sono comparse tante notizie sugli atti sessuali mandati in rete, sulle aggressioni riprese con i cellulari e inviate ad amici e internet come se fosse qualcosa di cui vantarsi, mentre stiamo facendo male o stiamo prevaricando la vira di una coetanea, di un nostro coetaneo o gli rechiamo danno fisico o morale. Non siamo in un video gioco, le persone sono reali, sono persone vere che possiamo danneggiare e non dobbiamo farlo. Andare nel Forum può *essere* utile, interessante; condividere esperienze, ricercare notizie, passarle se sappiamo che sono giuste, fare amicizia, divertirci a costruire un film, osare perché siamo a distanza, possono *essere* le risorse di cui oggi ragazzi e ragazze dispongono e sanno usare e che come ogni strumento richiedono un codice di etica interna; sapere cosa stiamo cercando, ridere o fare confusione, inventare sempre ricordando che dobbiamo fare esperienze, ma sapendoci difendere e senza *recare* danno. E¹ bello il virtuale, ma è tanto bello anche il reale, la nostra capacità di misurarsi con le persone che ci circondano, di viver l'amicizia, di poter chiedere e non soffrire troppo per i NO, di avere la possibilità di mettersi alla prova e di saper costruire il cambiamento.

Il bullismo

Con il termine di bullismo si indica il fenomeno delle prepotenze, delle prevaricazioni e delle violenze agite, a scuola o in altri contesti di socializzazione, individualmente o in gruppo, da parte di alcuni ragazzi nei confronti di altri ragazzi. È una forma di aggressività proattiva, cioè non in risposta ad attacchi, che si manifesta in molti modi: in forma diretta, con aggressioni fisiche o verbali, o come danni alle cose della vittima, o loro sottrazione. Esiste anche una forma di aggressività indiretta, che agisce sul sistema delle relazioni interpersonali significative, attraverso un sistematico isolamento sociale,

maldicenze, dicerie, ecc. nei confronti di una specifica persona, che si trova esclusa dalle normali relazioni socio-affettive e segnalata in modo negativo.

Il bullismo in senso proprio è caratterizzato da: intenzionalità, cioè la non casualità delle azioni aggressive, ma la esplicita volontà di creare disagio all'altro; ripetizione sistematica nel tempo delle prevaricazioni, quindi non solo episodi occasionali; disequilibrio di potere, ovvero nell'età, nella forza fisica e nelle abilità psicologiche, maggiori nel bullo che nella vittima; segretezza, nel senso che le prevaricazione sono agite lontano dal controllo degli adulti, e non ci si rivolge a insegnanti o genitori, per avere aiuto, sostegno e consigli. Gli studi in materia dicono che il fenomeno coinvolge più i maschi che le femmine, anche se queste ultime sembrano sempre più presenti in questo fenomeno con manifestazioni "maschili". Le modalità dirette fisiche e verbali sono solitamente maschili, quelle indirette sono più tipicamente femminili. Sii episodi di bullismo diminuiscono al crescere dell'età, cioè l'esperienza di vittimizzazione è massima a livello della scuola dell'obbligo e cala alle superiori; tuttavia, anche se con l'età diminuisce quantitativamente, sembra assumere forme qualitativamente più gravi.

Formule interessanti si possono chiamare "Percorso sulle «mozioni" e "Contrattazione e condivisione di regole", che si possono realizzare in vari modi nella classe o nella intera scuola. La prima ha lo scopo sia di aumentare la consapevolezza delle emozioni proprie ed altrui, delle motivazioni alla base di comportamenti aggressivi o eccessivamente passivi, delle possibili conseguenze delle azioni, sia di aumentare la capacità di esprimerle e verbalizzarle. Le modalità consistono nell' invitare a riferire i propri vissuti di fronte a certi episodi; invitare alla autodescrizione, e attribuzione di caratteristiche psicologiche con esempi paradigmatici; abituare ad ipotizzare situazioni che determinano certe reazioni emotive, ecc. La seconda punta al coinvolgimento e alla responsabilizzazione individuale e alla uscita dalla logica della denuncia - secondo cui tali azioni vengono viste dai ragazzi come "delazione" agli adulti e tradimento dell' "etica del gruppo dei pari" - per passare ad una logica della condivisione, attraverso una riflessione sulla necessità delle regole, sulla natura consensuale ma vincolante del loro rispetto, sulla necessità di un controllo reciproco. Le modalità con cui ciò può essere realizzato comportano una definizione iniziale di alcune regole comportamentali, e la periodica verifica e discussione sul loro rispetto; un confronto fra contesti in cui possono vigere regole diverse ma l'adesione al principio che ciascun contesto debba essere governato da regole.