

Philip Zimbardo
Nikita D. Coulombe

MASCHI IN DIFFICOLTÀ

Perché il digitale crea sempre
più problemi alla nuova generazione
e come aiutarla

Edizione italiana a cura di
Salvatore Cianciabella



per coltivare le conoscenze

FrancoAngeli semi

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Semi

Per coltivare le conoscenze

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it
e iscriversi nella homepage
al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail
le segnalazioni delle novità.

Philip Zimbardo
Nikita D. Coulombe

MASCHI IN DIFFICOLTÀ

Perché il digitale crea sempre
più problemi alla nuova generazione
e come aiutarla

Edizione italiana a cura di
Salvatore Cianciabella



Traduzione di Salvatore Cianciabella

Grafica della copertina: *Alessandro Petrini*

Copyright © Philip Zimbardo and Nikita D. Coulombe 2015.
First published in 2015 by Rider, an imprint of Ebury Publishing.
Ebury Publishing is a part of the Penguin House group of companies

Copyright © 2017 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Prefazione all'edizione italiana, di <i>Salvatore Cianciabella</i>	pag.	7
Prefazione. <i>Nota per i lettori</i>	»	17
Introduzione. <i>Solo alla deriva</i>	»	19

Parte prima

SINTOMI

1. Il disincanto dell'Istruzione	»	33
2. Gli uomini rinunciano alla forza lavoro	»	39
3. Mascolinità eccessiva. La Sindrome da Intensità Sociale (SIS)	»	44
4. Uso eccessivo dei videogame. Dominare l'universo dalla camera da letto	»	52
5. Diventare obesi	»	59
6. Uso eccessivo del porno. Orgasmi on demand	»	63
7. Forti nella vita, forti in tutto. Dipendenza da farmaci e droghe	»	70

Parte seconda

CAUSE

1. Famiglie senza timone, padri assenti	pag.	77
2. Il fallimento della scuola	»	105
3. I cambiamenti ambientali	»	121
4. L'incantesimo della tecnologia e la dipendenza dall'esaltazione	»	127
5. Uva acerba: illusione <i>vs</i> realtà	»	178
6. Ascesa delle donne?	»	188
7. Il mito del patriarcato	»	208
8. La crisi economica	»	230

Parte terza

SOLUZIONI

1. Che cosa può fare il governo	»	239
2. Che cosa può fare la scuola	»	247
3. Che cosa possono fare i genitori	»	252
4. Che cosa possono fare gli uomini	»	264
5. Che cosa possono fare le donne	»	277
6. Che cosa possono fare i media	»	284
Conclusioni	»	291
Appendice 1. <i>Risultati del sondaggio TED</i>	»	295
Appendice 2. <i>Sindrome da Intensità Sociale. Scala e fattori</i>	»	305
Ringraziamenti	»	309

Prefazione all'edizione italiana

Sempre più spesso osserviamo giovani adolescenti prima di entrare, durante le pause e all'uscita da scuola, incollati, come risucchiati o “imprigionati” in un mondo virtuale dal quale difficilmente riescono a distogliere lo sguardo rischiando, a volte, come *Alice nel Paese delle Meraviglie*, di non riuscire a ritrovare più la strada per rientrare nella “normale” vita quotidiana.

Strumenti sempre più sofisticati, con una forza attrattiva sempre più attenta ai desideri e ai bisogni dell'uomo, non solo dell'adolescente, riescono oggi a condizionare sempre più soggetti di ogni età, veicolandone i comportamenti e i desideri. Non è forse un caso che l'autore di questo libro debba la sua fama ad un noto progetto che oltre quarant'anni fa indagava sulle dinamiche e sui rapporti che si instauravano fra subordinati e aguzzini, tutti attori, studenti universitari, supervisionati dallo staff di *Zimbardo* e che, come in un gioco di realtà virtuale, ben presto vide tutti invischiati in quella che, come afferma *Zamperini*, divenne una vera e propria “prigione della mente”.

Come spesso accade non è difficile che qualcosa di naturale, se portato all'eccesso, sconfini in qualcosa di patologico. A tutti accade di abbandonarsi ai ricordi nostalgici dei tempi che furono, ma ben presto si è richiamati dal presente, dal *qui ed ora*, dopo aver ricevuto il rifornimento affettivo da quel ricordo in un *là e allora* fantastico, dove vivevamo, in un ambiente caldo e accogliente costituito, soprattutto e preferibilmente, di sane relazioni con figure parentali e amicali che ci hanno permesso di essere adesso ciò che siamo: un insieme di relazioni, a partire dal

legame materno, che ci ha permesso di introiettare aspetti buoni e cattivi, ma soprattutto di strutturare una mente pensante ed emotivamente equilibrata basata su relazioni vere, fatte di sguardi e di batticuori, interazioni e relazioni che ci hanno consentito di vivere forti emozioni, nel bene o nel male, facendoci diventare sempre più “esseri umani”.

Ricordiamo con nostalgia quei tempi, soprattutto quando ci rendiamo conto che non torneranno più, non perché cresciamo e invecchiamo, ma perché i nostri figli non avranno più la possibilità di vivere allo stesso modo in quanto sempre più invischiati in relazioni mediate da macchine, attraverso cui e nelle quali è sempre più facile rifugiarsi, rifornirsi anche affettivamente mediante parole di conforto di un amico connesso da un'altra parte del globo, così come è facile perdersi tra le parole di uno sconosciuto che, approfittando di un momento di debolezza, potrebbe nascondere fini ben poco nobili se non distruttivi, soprattutto per un adolescente indifeso e fragile. Se è vero che uno strumento come un computer, uno smartphone o qualsiasi altro supporto tecnologico dotato di connessione possa costituirsi come luogo mentale, come “rifugio della mente”, come afferma John Steiner, dove “non si deve affrontare la realtà, in cui le fantasie e l'onnipotenza possono esistere senza controllo e qualunque cosa è permessa”, ebbene, questa stessa caratteristica che costituisce l'attrattiva del rifugio per una persona, per un paziente, spesso comporta l'utilizzazione di meccanismi perversi o psicotici¹. I rifugi della mente hanno una funzione protettiva quando servono a neutralizzare e a controllare le proprie angosce ma, come afferma Vincenzo Caretti, “in quei soggetti dove le problematiche collegate alla distruttività sono particolarmente disturbanti, il rifugio mentale giunge a dominare la psiche dando luogo a una patologia che presenta una vasta gamma di manifestazioni che vanno dal ritiro dal mondo oggettuale in favore di attività autoerotiche, a comportamenti di aggressività contro se stessi quali l'anorexia e la tossicomania, fino ai disturbi dissociativi”. Ricorda, ancora, Caretti che una caratteristica dei rifugi della mente riguarda il rapporto particolare con una realtà non pienamente accettata né pienamente ripudiata. “Questa ambivalenza può non essere troppo grave se l'allontanamento che ne deriva dalla realtà risulta parziale e temporaneo, ma sorgono dei problemi quando l'allontanamento diventa prolungato o permanente [...] e il soggetto può anche giungere ad abitare un mondo onirico o fantastico che trova preferibile al mondo reale”².

Risulta necessario, quindi, come spesso accade in altre forme di dipendenza, cercare di comprendere le motivazioni che hanno spinto un individuo a rifiutare o a non affrontare, in un particolare momento della

propria vita, la realtà per rifugiarsi in un mondo virtuale al fine di individuare ciò che si nasconde dietro al dolore e alle difese messe in atto, per poi cercare un eventuale aiuto psicologico. Bisogna, infatti, mantenere alta l'attenzione sulle differenze tra atti comportamentali, in apparenza simili, di giovani "nativi digitali", ovvero nati, per l'appunto, nell'era degli schermi digitali, e quelli degli "immigrati digitali", ovvero le persone adulte che hanno vissuto l'era precedente agli smartphone e ai computer. Nei giovani non necessariamente questo comportamento si configura come dipendenza ma più semplicemente come nuova modalità comunicativa. Come afferma Tonioni, adesso è cambiato il modo di vivere la dimensione spazio-temporale: possiamo essere sempre presenti e ovunque, basta uno smartphone per avere accesso a questa dimensione senza limiti che, al contempo, ci ha reso tutti compulsivi, alla ricerca delle soddisfazioni secondo le regole del freudiano "principio di piacere", del *tutto e subito*, provando quindi frustrazione e rabbia quando sarebbe più necessario e utile invece seguire le leggi del "principio di realtà", un tempo considerato come la conquista dello sviluppo psichico dell'individuo che, grazie alla maturazione dell'Io, permetteva di considerare sì le pulsioni interne dell'Es, ma anche la condizione reale dettata dalla situazione esterna. Da un lato gli immigrati digitali sembrano regrediti a forme di funzionamento psichico di una fase precedente, dall'altro i "nativi" sembra non abbiano mai conosciuto il "principio di realtà". E tutto questo ha un prezzo: molti di loro non considerano la realtà e si isolano, si ritirano come *hikikomori* nella loro stanza, non permettendo alle loro emozioni di esprimersi attraverso la comunicazione e lo scambio non verbale. Dietro ad un monitor è più facile fingere ma anche non sviluppare le forme comunicative che attraversano il corpo e attraverso cui è possibile esprimere una sana e liberatoria rabbia. Tale rabbia viene veicolata attraverso giochi "ammazzavampiri" o, nei casi più estremi, quando un adulto decide di staccare la spina, può essere diretta verso l'esterno, verso un componente della famiglia, o contenuta e trattenuta all'interno. Per non parlare poi dell'aspetto riguardante la sessualità, in quel particolare periodo della vita che necessita, appunto, del corpo e che attraverso il corpo comunica, esprime emozioni, anche forti, e che trova invece impedimento e difficoltà di espressione per via dell'utilizzo dei nuovi media.

Ciò che caratterizza il testo di Zimbardo è l'attenzione posta alle variabili sistemiche nel creare e mantenere certe condotte, al fine di ridimensionare e valutare, in un'ottica più ampia, quello che potrebbe, a prima vista, sembrare un problema di natura "caratteriale".

Un aspetto rilevante, evidenziato nel testo, riguarda la percezione generale di una parziale, se non totale, assenza della figura paterna. Come sottolineato nel testo, e riportato anche nelle recensioni internazionali, nel Regno Unito oggi un giovane ha più probabilità di avere un televisore in camera da letto che un padre in casa entro la fine della propria infanzia. E anche se i padri non sono in casa, trascorrono con i propri figli appena mezz'ora ogni quarantaquattro ore trascorse dai loro figli davanti ad uno smartphone o ad uno schermo in generale. Da qui il messaggio ai genitori, ai padri in particolar modo, che richiama l'attenzione su certi bisogni specifici dei figli, sui bisogni di conferma e di attenzione che solo i padri possono fornire, in modo complementare all'affetto fornito dalle madri. Zimbardo ricorda che tutti abbiamo bisogno di una madre e di un padre poiché ciascuno di loro fornisce un diverso tipo di amore. Le madri offrono un amore incondizionato, anche quando si porta a casa una pagella con dei voti non del tutto sufficienti; i padri invece sono quelli che, almeno in apparenza, danno amore quando si verificano certe condizioni, sono quelli che ti forniscono la paghetta settimanale quando riporti un buon voto o che ti staccano il computer e Internet se fai troppo tardi la sera. Così è sempre stato tradizionalmente il rapporto tra padri e figli, condizione necessaria ai ragazzi per affrontare al meglio la vita sociale. E i ragazzi, solitamente, fanno del loro meglio per avere conferme e ammirazione dal padre prima, dalla società in un secondo momento. Oggigiorno, quella condizione necessaria è presente soltanto per la metà dei bambini: solo un bambino su due ha infatti la possibilità di affermare il proprio Sé, di ottenere conferme e di formare la propria autostima secondo quel processo fisiologico che per secoli ha permesso a soggetti di mezzo mondo di formarsi e di affrontare la vita reale.

E mentre i ragazzi crescono più deboli, strutturano un Sé più fragile, diventano sempre più "moodle" (*uomini barboncino*), ritirandosi nel cyberspazio, tra videogame e siti porno, o si imbottiscono di farmaci, non si può dire lo stesso per le ragazze che in questo complesso sistema "ginocentrico" sembrano sempre più forti e raggiungono vette della società sempre più elevate, a partire dai risultati scolastici. L'assenza dei padri sembra non colpire le ragazze quanto i ragazzi, almeno in apparenza. Se tra gli uomini cresce la disoccupazione e si abbassa il livello di risultati scolastici ottenuti, nelle donne accade esattamente l'opposto. Lavorano sempre di più, ottengono buoni risultati a scuola, e tali risultati sono rilevati in ogni parte del mondo. Zimbardo fornisce una stima secondo cui in Gran Bretagna e negli Stati Uniti, ad esempio, le donne

sono presenti per il 5-10% in più rispetto agli uomini in molte scuole e università.

Sul perché sia più probabile avere ragazzi piuttosto che ragazze ritirati nel cyberspazio esistono diverse ipotesi. Zimbardo sottolinea che i ragazzi non sono mai stati molto auto-riflessivi ma più focalizzati sul fare e sull'agire, le ragazze sono sempre state invece più concentrate sull'essere e sul sentimento. Il modo in cui sono progettati i videogiochi (da uomini per uomini) favorisce, per l'appunto, il fare e l'agire più che il *riflettere*, il *pensare*, così da non avere attrattiva per le ragazze.

La stessa cosa, seppur per certi aspetti differente, vale per la pornografia. Le ragazze la considerano noiosa. In generale legano, in misura maggiore rispetto ai ragazzi, il sesso con il romanticismo. I ragazzi sono più attenti ad aspetti visivi e fisici. Il problema che si pone per i "nativi digitali" riguarda il modo in cui i ragazzi accedono alla sessualità. La presenza massiccia e il facile accesso a siti a contenuto pornografico ridimensionano gli aspetti legati al romanticismo e all'amore. È tutto percepibile visivamente e presto diventa la realtà assoluta. I ragazzi pensano che tutto ciò che vedono, comprese le dimensioni, la frequenza dell'atto sessuale e le modalità loro presentate, siano la normalità. I ragazzi credono che le ragazze, come quelle viste in rete, desiderino quelle stesse cose e si avvicinano a loro seguendo quel modello.

In quell'immersione totale nella tecnologia online, afferma Zimbardo, i ragazzi non hanno modo di imparare le competenze di base della comunicazione sociale, vedere azioni romantiche come il flirtare, non affrontano le paure e i rischi del rifiuto, non hanno modo di provare il batticuore tipico del chiedere un appuntamento. Preferiscono andare sul sicuro, inciampando però sul reale e andando così ad accrescere il nuovo gruppo sempre più numeroso di "timidi sociali".

Per i ragazzi è sempre stato difficile parlare con le ragazze perché, come avrà avuto modo di notare chi appartiene alle vecchie generazioni, non si è mai sicuri di ciò che le ragazze desiderano, ma se non si prova non si impara; diventa sempre più difficile, così come diventa sempre più facile ritirarsi nel mondo virtuale.

I ragazzi temono di essere respinti dalle ragazze, mentre invece nel mondo della pornografia virtuale il rifiuto non esiste. I ragazzi sembrano così sempre meno interessati a cercare partner reali, più propensi a cercare esperienze meno carnali, rischiando così di diventare, come dicono i giapponesi, *soshoku Danshi*, ovvero "uomini erbivori". La paura di Zimbardo è che di questi uomini erbivori stiamo riempiendo il mondo. Ciò che si teme adesso è che, a causa dello sviluppo di tecnologie

sempre più avanzate, di oggetti tridimensionali virtuali creati appositamente per soddisfare i desideri sessuali primari, la pornografia diventi ancora più interattiva e coinvolgente a tal punto da far sembrare le relazioni sentimentali della vita reale progressivamente meno attraenti.

Di fronte all'incalzare della tecnologia e dei fatturati a nove zeri del mondo virtuale, dei videogame, del sesso virtuale, cosa può fare il comune cittadino? Come possono le istituzioni aiutare i giovani a non cadere preda di certe trappole destinate a bloccare e ad ostacolare il normale sviluppo emotivo, personale e sociale dell'individuo?

Sicuramente le istituzioni devono al più presto attrezzarsi per fare la loro parte, soprattutto quelle che tradizionalmente si sono occupate di educazione; ma le istituzioni fanno parte anche di un sistema più complesso che se non fornisce il giusto supporto strutturale rischia di far sgretolare ed implodere il sistema stesso, il quale avrà sempre più difficoltà a trovare leader di successo in grado di gestire comunità più o meno ampie.

Il testo richiama con forza la responsabilità che hanno le scuole nell'introdurre i ragazzi ad un tema tanto delicato quanto importante quale quello della sessualità. Tale carenza è presente in diversi paesi, tanto negli USA quanto in Europa. Le scuole, per via del loro scarso adattamento alle esigenze dei ragazzi, costituiscono uno dei motivi del ritiro nel cyberspazio. Le carenze delle scuole non riguardano solo i contenuti ma anche il personale addetto alla formazione. Il professore americano richiama l'attenzione sulla necessità di fornire alle scuole un maggior numero di insegnanti di sesso maschile che possano meglio interagire con i ragazzi, stimolandoli su argomenti che solitamente annoiano per i contenuti e per le modalità relazionali attivate.

Lezioni noiose creano ragazzi annoiati che, a loro volta, vengono diagnosticati con disturbi da deficit di attenzione e iperattività e, di conseguenza, "curati" con la somministrazione di farmaci. Si stima che i ragazzi abbiano una probabilità da cinque a sei volte maggiore rispetto alle ragazze di essere diagnosticati come ADHD (affetti da disturbi da deficit di attenzione e iperattività). I farmaci loro somministrati creano dipendenza, pertanto questi ragazzi, con molta probabilità, continueranno ad assumere questi ed altri farmaci per il resto della vita. Il che, sostiene Zimbardo, si adatta alle esigenze delle aziende farmaceutiche. Sono, infatti, le grandi aziende del farmaco ad incoraggiare gli insegnanti a fare diagnosi che inducono a portare i bambini al personale medico che prescriverà la "loro" droga.

Cos'altro possiamo fare per riconnettere i nostri i ragazzi al mondo

reale? Zimbardo fornisce diversi suggerimenti: abbiamo già considerato il bisogno di avere più insegnanti maschi, così come sarebbe auspicabile avere più incentivi per gli uomini al fine di stabilire gruppi di ragazzi e di uomini che possano svolgere attività di mentoring maschile, al momento quasi del tutto assente; sarebbe necessaria una riforma del welfare per incoraggiare i padri a restare all'interno del ciclo di vita della famiglia, così come sarebbe necessario per il sistema favorire attività e finanziamenti di crowdsourcing per finanziare videogiochi meno violenti, che considerino aspetti pro-sociali di cooperazione; bisognerebbe stimolare la comunicazione genitori-figli sulle implicazioni della vita sessuale, sulle relazioni reali, al fine di scoraggiare l'utilizzo del porno online per favorire vere relazioni fisiche e romantiche. Si potrebbero insegnare ai ragazzi anche cose semplici come ballare, gesto molto comune, che però permette di apprendere con naturalezza regole sociali di comunicazione basilari.

Bisogna sottolineare, rispetto alla complessità del fenomeno affrontato, la capacità e la puntualità con cui il testo di Zimbardo affronta tali argomenti in modo da permettere anche ai non addetti ai lavori di prendere consapevolezza dei rischi che corrono i nativi digitali, usando un linguaggio semplice ma non per questo superficiale, fornendo quegli stimoli positivi affinché possiamo sentirci tutti responsabili ed attivarci per invertire il senso di marcia.

Sicuramente siamo in tanti madri e, soprattutto, padri disorientati a chiederci quale possa essere il modo migliore di educare le nuove generazioni che necessitano di nuovi modelli genitoriali. Nuovi genitori per nuovi adolescenti che non comprendono appieno il mondo delle relazioni che si sta strutturando nell'era dell'*homo interneticus*, dove la gente crede di essere libera da condizionamenti, di poter essere semplicemente se stessa, quando poi un'e-mail pubblicitaria improvvisamente ci risveglia facendoci notare che siamo diventati invece i consumatori ideali. Aziende di mezzo mondo circolano tranquillamente nella rete per rintracciare target di clienti sempre più specifici ed offrire loro servizi e prodotti sempre più al dettaglio e *ad personam*. Nella rete, il nostro *alter ego*, la nostra identità digitale, diventano sempre più un'unica identità, portandoci a confondere la nostra vera immagine con il nostro *avatar*, creato a misura di sistema e che ci allontana sempre più dal vero Sé, dalle nostre volontà, assoggettandoci alle volontà del sistema. Così la rete, anziché avvicinarci, ci allontana dal sociale, da quello vero fatto di sguardi che si incrociano e che comunicano a livello inconscio e che adesso degenerano sempre più in comunicazioni tra maschere ed emo-

ticon da fare inorridire perfino Pirandello. E quei mondi che abbiamo sempre cercato di far dialogare, il mondo esteriore e quello interiore, saranno diventati distanti, e noi persi come attori in una sceneggiatura disegnata dal Grande Fratello, dove la sfera privata è resa pubblica dal nostro narcisismo che ci permette di far partecipare noi tutti al grande spettacolo del Truman Show.

Spero che il testo di Zimbardo possa aiutare a riflettere sui diversi aspetti e risvolti della diffusione delle tecnologie digitali, a non considerare i ragazzi soltanto come dei cyberbulli che scorrazzano tra le tifoserie estreme e che, come dimostrano i dati OCSE, sono spesso superati dalle ragazze nelle prove di letteratura e nella maggior parte delle discipline scolastiche. I giovani sono anche quelli che credono nell'amicizia e nella solidarietà, ragazzi che sono, il più delle volte, convinti di sapere tutto sulla sessualità, sull'affettività, sull'uso consapevole delle nuove tecnologie, eppure fragili, impacciati nelle relazioni interpersonali faccia a faccia. A volte intimoriti, a tal punto da non uscire più di casa, da preferire la solitudine della loro stanza, per via di un utilizzo sempre più precoce e radicale di social network da cui traspare il loro senso di smarrimento e di sfiducia verso il futuro. Ragazzi che cercano al di fuori della famiglia risposte ai propri dubbi e modelli comportamentali a cui ispirarsi, tra genitori altrettanto disorientati e figure paterne assenti.

Uno degli scopi di un testo come questo è, per l'appunto, cercare di fornire un orientamento e maggiori informazioni sia ai giovani sia agli adulti, genitori e docenti, al fine di stimolare chiarezza e comprensione di fenomeni che spesso vengono affrontati e raccontati superficialmente, non capendo la varietà e le differenze sottili che accompagnano dipendenze molto simili, in apparenza, e che, invece, nascondono vissuti profondamente diversi che come tali andrebbero trattati. Così come sono diverse le dipendenze da sostanze, dal gioco d'azzardo online e da cybersex, differenti sono le motivazioni di un adolescente da quelle di un adulto, e ciò che può essere patologico per un adulto non necessariamente lo è per un adolescente. Conseguentemente, differenti saranno i rimedi in quanto, ad esempio, nei giovani è necessario lavorare più sul rapporto con l'emotività, sui vissuti, mentre spesso con gli adulti basta "modulare" le ore di connessione per ripristinare uno stile di vita soddisfacente, "riconnettendo" l'adulto con il suo sistema di relazioni e con se stesso. È interessante e stimolante anche comparare gli studi compiuti nel nostro contesto socio-culturale con quelli, ad esempio, americani. Come rileva l'équipe di Tonioni³ in Italia, si sono ottenuti risultati anche diversi che hanno stimolato ulteriormente la riflessione sul fe-

nomeno, così come, grazie all'ascolto di centinaia di casi presso l'ambulatorio per le *Internet Addiction* al Policlinico Gemelli, si è rilevato che tra i pazienti che hanno richiesto il consulto (adolescenti per l'80%), spesso, emergevano variabili sistemiche, ovvero genitori troppo ansiosi, anche se a volte sono soprattutto i figli ad avere problemi sui quali è bene intervenire. Ed è specialmente al gap generazionale che si è creato che bisogna prestare più attenzione. Non si parla cioè di un conflitto, normale tra adulti e adolescenti, ma di un vuoto, come un elemento di quasi assenza, qualcosa di nuovo a cui gli psichiatri non erano abituati.

È, quindi, nell'ottica dello stimolo alla riflessione, del desiderio di far *ri-connettere* i nostri giovani, ma anche vecchie e nuove generazioni, di genitori e figli, di docenti e alunni, che ho insistito con gran forza per far leggere questo interessante libro dell'amico e collega (siculo-americano) ai miei tanti amici e colleghi italiani, sicuro di stimolare il desiderio di conoscenza di tutti sulle interessanti implicazioni psicologiche di ordine teorico e clinico (e non solo psicopatologiche) connesse all'uso di Internet e della tecnologia, nella speranza di offrire un mondo migliore ai tanti giovani ossessionati dai videogame e dal sesso online e ai loro "tutori", soprattutto genitori e insegnanti poiché noi tutti possiamo considerare il nostro comportamento come l'esito di fattori non solo personali ma, soprattutto, situazionali e sistemiche. L'alternativa è restare, ancora una volta, prigionieri.

Salvatore Cianciabella

Note

¹ Steiner J. (1993), *I rifugi della mente*, tr. it. Bollati Boringhieri, Torino, 1996, p. 20.

² Caretti V., La Barbera D., *Psicopatologia delle realtà virtuali*, Masson, Milano, 2001, pp. 125-126.

³ Si consiglia la lettura dei testi di Federico Tonioni: *Quando internet diventa una droga, Ciò che i genitori devono sapere*, per genitori e insegnanti, edito da Einaudi nel 2011, divulgativo e legato alla prevenzione di questo tipo di disturbo e il più recente *Psicopatologia web-mediata*, del 2013, edito da Springer, un testo più tecnico che si addentra nell'intrapsichico di questo tipo di pazienti e che sottolinea l'evidenza dei fenomeni dissociativi nelle persone che stanno troppo tempo online.

Ai miei nipoti, Philip (Panda) and Victoria Leigh (Bunny)

Philip Zimbardo

A mio marito, Chris, e ai miei tre fratelli: grazie per il vostro sostegno

Nikita D. Coulombe

Prefazione

Nota per i lettori

Molte tendenze nascono e si sviluppano nella zona high-tech della baia di San Francisco, il posto dove entrambi vivevamo quando abbiamo iniziato a scrivere questo libro. Non c'è stato un evento in particolare ad ispirarne la creazione, piuttosto una pioggia leggera che si è trasformata lentamente in un torrente. Mentre uno di noi selezionava articoli sullo scarso rendimento scolastico dei ragazzi e considerava la diminuzione del numero di studenti laureati di sesso maschile, l'altro notava nei ragazzi di sesso maschile un morboso attaccamento nei confronti di computer e videogiochi alle feste, a discapito delle conversazioni faccia a faccia. Abbiamo iniziato a chiederci perché sempre meno giovani si preoccupino di prendere la patente di guida, o di andare via di casa, e perché preferiscano un rapporto solitario al frequentare una donna in carne ed ossa. Siamo così andati nella tana del coniglio.

Nello stesso periodo fui (Phil) contattato dagli organizzatori di TED¹ per tenere un discorso di cinque minuti su un argomento a mia scelta. Decisi di discutere di ciò che stavamo osservando. Alla fine del mio breve ma provocatorio intervento a TED nel 2011, ho detto chiaramente che il mio obiettivo primario a quella conferenza sarebbe stato quello di sensibilizzare l'opinione pubblica e anche di allarmare la gente su un disastro imminente. Il discorso, in seguito, è stato accolto con grande entusiasmo. Nikita, come mia assistente, aveva già familiarità con l'argomento, e mi ha aiutato nella stesura di un piccolo e-book ispirato a quel discorso che intitolammo *The Demise of Guys, Il declino della mascolinità*. Il testo era destinato a stimolare il dibattito su questi argomenti e a incoraggiare altre persone a fare ricerca sui diversi aspetti che questi interrogativi evocano.

Maschi in difficoltà è il proseguimento di *Demise*, ma scava molto più in profondità le complesse sfide che i ragazzi devono affrontare. Il testo è stato ripensato e rielaborato considerando sintomi, cause e soluzioni, e approfondisce i problemi emersi con un linguaggio semplice e leggibile.

Abbiamo pensato che fosse importante approfondire i temi emersi da più angolazioni differenti. Il testo intreccia quindi le prospettive di una giovane donna, Nikita, una *millennial* cresciuta nel bel mezzo dell'evoluzione delle tecnologie, e un uomo più anziano, Phil, che ha una nutrita esperienza di vita, e ha raccolto opinioni di molti giovani, uomini e donne, rendendo questa collaborazione unica. Al fine di verificare i nostri punti di vista personali, abbiamo elaborato un sondaggio online costituito da una serie di domande riguardanti diverse tematiche affrontate nel libro sulla scia dell'esperienza di TED, contenente domande tipo "Come è possibile modificare l'ambiente scolastico per coinvolgere maggiormente i giovani?" e "Come possiamo far crescere persone sicure sviluppando comportamenti pro-sociali?"

Sorprendentemente, in appena due mesi, ventimila persone hanno risposto. Circa i tre quarti (il 76%) dei partecipanti erano uomini; più della metà avevano un'età compresa tra i 18 e i 34 anni. Ma persone di ogni età e provenienza e di entrambi i sessi hanno condiviso il loro pensiero e i loro sentimenti su questi temi e sulle loro implicazioni. Inoltre, migliaia di intervistati sono voluti andare oltre, aggiungendo commenti personali, che fossero una frase o una pagina intera. Dopo aver letto tutte le risposte, abbiamo incontrato alcuni di loro per dei colloqui personali (le loro opinioni ed esperienze verranno trattate in seguito). È possibile approfondire ulteriori punti salienti dell'indagine nell'Appendice I di questo libro. Integrare nuove informazioni e promuovere il dialogo collettivo sono il nostro obiettivo finale.

Ulteriori statistiche di supporto si possono trovare nelle note. Il libro nasce con l'intenzione di trovare soluzioni ai problemi evidenziati, al fine di fornire degli spunti per gli uomini e coloro che li amano, per dar loro voce e provocare un cambiamento sociale in positivo nelle loro vite e nel nuovo mondo che li circonda.

Note

¹ TED è una conferenza che si tiene ogni anno a Vancouver, Columbia Britannica e, recentemente, ogni due anni in altre città del mondo. La sua missione è riassunta nella formula "*ideas worth spreading*" (*idee che val la pena diffondere*). Le migliori conferenze sono scaricabili gratuitamente sul sito web del TED. (N.d.T.).

Introduzione

Solo alla deriva

Perché stiamo seduti a guardare come una busta senza indirizzo?
Mark Twain

Fuori c'è un mondo nuovo per tutti, ma nel pieno dei cambiamenti economici, sociali e tecnologici, i giovani uomini rimangono sempre più indietro. Diversamente dal movimento delle donne, non c'è stato nessun movimento coeso che abbia permesso all'uomo un aggiornamento rispetto ai tanti bisogni dettati dai nuovi ruoli maschili assunti nella società. Al contrario, c'è un numero record di giovani uomini che stanno uscendo dal mondo accademico, sconfitti socialmente dalle ragazze e che falliscono sessualmente con le donne. Non c'è bisogno di guardare troppo lontano per renderci conto di cosa stiamo dicendo; tutti conosciamo qualche giovane ragazzo che sta lottando contro qualcosa. Forse qualcuno poco motivato a scuola, con disturbi emotivi, che non va d'accordo con gli altri, che ha pochi amici veri o nessuno di sesso femminile o, ancora, qualcuno che è entrato in un brutto giro. Potrebbe essere anche qualcuno che si trova in prigione. Forse è tuo figlio o un tuo parente. Forse sei tu.

Chiedersi cosa possa esserci di sbagliato in loro o perché non siano motivati come gli altri non è la domanda più corretta. I giovani sono motivati, ma non come gli altri vorrebbero che fossero. Le società occidentali vogliono uomini onesti, cittadini proattivi che si assumano responsabilità per se stessi e per gli altri, che lavorino per il progresso della comunità e della nazione. Il paradosso è che nel contempo la società non sta fornendo supporti, guide, mezzi o luoghi a questi giovani uomini, affinché possano sentirsi abbastanza motivati o interessati al raggiungimento dei propri obiettivi. In realtà, la società – dalla politica ai