

Wirtualne uzależnienie



Przy obecnym rozwoju cywilizacji i technologii informatycznej człowiek coraz bardziej narażony jest na różne uzależnienia. To, co ogranicza, zniewala człowieka, pomniejsza godność jego życia, należy do spraw wstydlivych, o których mówimy niechętnie. I to na każdym etapie życia, zaczynając od tych najmłodszych, od ucznia, wychowanka aż po człowieka dorosłego, nauczyciela i wychowawcę. Jednak wierzę w mądrość i wolność człowieka, który jest w stanie obronić się przed każdym złem, każdym zagrożeniem, zniewoleniem. Kiedy w czasie przerwy śródlekcyjnej w szkole, widzę w bibliotece wszystkie stanowiska komputerowe zajęte przez uczniów, składam to na brak dostępu do Internetu w domach rodzinnych, z powodu ubóstwa. Od lat uczę w zespole szkół zawodowych, a rodzice tej młodzieży nie należą do osób najbardziej zamożnych. Kiedy wchodzę z zajęciami z religii do pracowni informatycznej, reakcja uczniów jest ta sama. Jak najszybciej zająć miejsce przed monitorem i włączyć Internet. I nie łatwo jest wytłumaczyć, że trzeba to zostawić, bo przecież mamy swój własny program, swoje zadania do realizacji. Ostatnio, kiedy przyszedłem z laptopem do salki katechetycznej, to pierwsze pytanie brzmiało: „Czy książka ma podłączony Internet?” Oczywiście, że nie mam i wcale tego nie planuję, wystarczy mi pracy w domu, przy podłączeniu stacjonarnym. Kiedy wpisuję w wyszukiwarce internetowej hasło „wirtualne uzależnienie”, urządzenie pokazuje 181 000 wpisów. Zaczynam się zastanawiać. Czy jest tak, jak mówią uczniowie, że uzależnienie ich nie dotyczy? Na większość pytań w testach sprawdzających uzależnienie odpowiadają negatywnie. Czy może jednak jest inaczej. W czasie wizyty duszpasterskiej kilkuletnie dziecko wpada w histeryczny płacz, zaczyna rzucać się po podłodze. Na pytanie, co się stało rodzice odpowiadają: wyłączyliśmy komputer. Po włączeniu komputera dla dziecka istnieje już tylko komputer i nikt, i nic więcej. Często dzieci już trzecich, czwartych klas szkoły podstawowej mówią o tym, że za dużo czasu spędzają przed komputerem, zaniedbując obowiązki szkolne, rodzeństwo i polecenia rodziców, rodzicom kłamią na temat czasu spędzanego przed komputerem. Kiedy rozmawiam z młodzieżą gimnazjalną przygotowującą się do bierzmowania pytam: ile czasu dało się pograć na komputerze? Godzinę? Tak. A potem mama kazała coś zrobić? Nie! - Sama chciała pograć. Mamy już pierwszy zarys sytuacji w tej problemie. Na gruncie polskim nikt jeszcze nie robił wiarygodnych badań w tej tematyce. Wprawdzie na wielu stronach internetowych prowadzone są badania ankietowe mające na celu orientację o rozległości obszarów uzależnienia od komputera i Internetu. Jednak w większości wyniki tych ankiet pozostają do wiadomości administratora danej strony. Pierwsze przypadki uzależnienia od komputera w Polsce zanotowano na początku lat dziewięćdziesiątych. W warszawskim Centrum Leczenia Odwykowego leczyło się już kilka tysięcy pacjentów z takimi zaburzeniami. W Polsce mówi się już o wyrokach sądowych stwierdzających uzależnienie od komputera niektórych osób, o rozwodach cywilnych w związku z tym uzależnieniem. Nauczyciele i wychowawcy nie znajdują wytłumaczenia na to: jak może osoba dorosła - rodzic nie zauważać, że dziecko nie chodzi do szkoły, że jest bardzo zaniedbane? Dzięki połączeniom internetowym zawiązują się nowe przyjaźnie, związki małżeńskie. Ale też z tego samego powodu niektóre związki przeżywają swoje kłopoty, a nawet się rozpadają. Spotkałem kiedyś osobę, która miała 26 adresów internetowych, z czego niektóre z nich założone w celu flirtowania w innymi osobami, w ukryciu przed współmałżonkiem. Mieliśmy już przypadki nawiązywania w sieci złych znajo-

mości, potem napady, gwałty, zabójstwa, dokonywane na osobach poznanych na tej drodze. Internet jest narzędziem pracy. W większości dziedzin życia trudno już sobie poradzić bez niego. W niektórych szkołach nauczyciele nie sprawdzają już prac uczniowskich, jeżeli nie są napisane na komputerze. Internet dostarcza wiele rozrywki dobrej, ale też i złej. Nie ma właściwie wieku, w którym człowiek byłby odporny na wszystko. Do ostatniej chwili swojego życia człowiek się ciągle kształtuje. To prawda, że im bardziej jest dojrzały, uformowany w swojej postawie łatwiej poradzi sobie ze wszystkim, także w tej ogólnoswiatowej pajęczynie pomieszania dobra i zła. Tym samym człowiek młody, dorastający, poszukujący trwałego systemu wartości jest bardziej podatny na różnego rodzaju zagrożenia i niebezpieczeństwa.

Mówiąc o zagrożeniach, uzależnieniach pesymiści widzą w człowieku synonim uzależnienia od różnych czynników, w tym od komputera i od sieci. Trzeba jednak wielkiej ostrożności w formułowaniu takich i im podobnych opinii. Uzależnienie, podobnie jak zupełna abstynencja od danej używki, czy też urzędnika jest marginesem. A margines to jest tylko jakaś częśćka. Doskonała większość jest pośrodku, to zdrowa część społeczności ludzkiej, która potrafi umiejętnie korzystać z komputera i bogactwa zasobów internetowych. Potrafi liczyć ilość godzin spędzanych przed ekranem monitora. Komputer, czy Internet zagrażają zdrowiu człowieka i to nie tylko fizycznemu. Tutaj najbardziej grozi skrzywienie kręgosłupa, zanik mięśni pasa biodrowego, wady wzroku, suchość oczu, uszkodzenie nerwów odpowiadających za ruchy nadgarstka i dłoni. Mogą pojawiać problemy związane z psychiką, zaburzenia emocjonalne. Do prawidłowego rozwoju młodego człowieka potrzebne są wielostronne bodźce dawkiowane z umiarem. Korzystanie z dobrodziejstw techniki bez umiaru i bez kontroli zawsze jest ryzykowne, może się łączyć z różnymi nieprawidłowościami prowadzącymi do stałych przyzwyczajzeń i uzależnień. Mechanizm jest taki jak przy wszystkich uzależnieniach, zaczyna się od chęci spróbowania czegoś nowego. Nie ma w tym nic złego. Problem zaczyna się wtedy, gdy to zaczyna zastępować inne aktywności, prowadzi do utraty kontaktu z rzeczywistością. Zaburza się widzenie świata, trudno jest ocenić, co jest normalne, a co już nie jest. Człowieka wchodzi w świat wirtualny, który satysfakcjonuje go bardziej niż świat realny. Tam doświadcza tego wszystkiego, czego powinien doświadczać w normalnym świecie: emocji, wyzwania, niezliczonych kontaktów, możliwości sprawdzenia się, bycia tym, kim się chce być, a nie tylko tym, kim się jest. Wirtualny świat pozornie daje wszystko, czego oczekuje człowiek. Tam jesteśmy bezpieczni, panujemy nad wszystkim. Gdy coś nam nie wychodzi, zawsze można to przerwać, przejść do czegoś innego. Możemy się dowartościować, można się kreować na każdego bohatera, można być ideałem nikt tego nie zweryfikuje. Internauta czuje, że żyje tak, jak zawsze chciał żyć, tylko, że to wszystko, to jest fikcja.

Powstaje pytanie: jak poznać, że coś jest już nie tak? Pierwszym sygnałem jest brak równowagi między różnymi formami aktywności. Wydłuża się czas spędzany przy komputerze, nie mamy ochoty spotykać się z ludźmi, ludzie zaczynają mówić, że coś z nami się dzieje. Zaczynamy zawalać terminy, zaniedbywać obowiązki. To znak, że trzeba już coś zmienić. Słuchałem kiedyś świadectwa młodego człowieka, który opowiadał o tym, że gdy zachodził do znajomych, to czekał tylko na możliwość, by włączyć komputer i już go więcej dla nikogo nie było. Kiedy odłączono mu Internet, to rano przed śniadaniem biegł do kawiarenki internetowej, by sprawdzić emaile. Słyszałem kiedyś o mężczyźnie, który po pracy szedł do baru na kieliszek koniaku. A kiedy bar zamknięto dostał szału, trafił na odwyk. Normalnie poszedłby do innego baru, czy sklepu, ostatecznie wypiłby coś w domu, albo poszedł do znajomych. Ale on był uzależniony. O uzależnieniu dowiadujemy się wtedy, gdy coś się psuje, gdy czegoś zabraknie. Psuje się komputer, nie działa Internet, pada komórka, kończą się papierosy, nie ma alkoholu. Normalnie, gdy coś się psuje wyłączam dane urządzenie i przechodzę do innej pracy. Zdenerwowanie przy każdym psuciu się jest normalne, tylko trzeba umieć przechodzić dalej. Problem jest wtedy, gdy na lekcji, w kinie, na randce, człowiek ciągle myśli o komputerze, by jak najszybciej do niego wrócić. Wyraźnym sygnałem uzależnienia są problemy w

kontaktach z żywymi ludźmi, zwłaszcza, jeżeli wcześniej tych problemów nie było. Zyg-
munt Freud pisał, że zdrowy człowiek jest zdolny do dwóch rzeczy: do pracy i do miłości. I to
jest prosty test na to, czy wszystko jest w porządku? Gdyby szukać przyczyn uzależnienia, to
trudno wskazać je jednoznacznie. Tak jak ze wszystkim, jedni się uzależniają, inni nie. Na
pewno coś jest w genach, jakąś rolę odgrywają media, kultura, moda, łatwy dostęp. Ks. Ma-
rek Dziewięcki mówi, że nie uzależnia się człowiek szczęśliwy. To prawda. Życie w realnym
świecie jest o wiele piękniejsze niż życie wirtualne. Trzeba tylko odpowiednio to życie poka-
zać, trzeba takiego życia nauczyć. Uzależnienie nie grozi dzieciom, których rodzice sami nie
siedzą zbyt długo przed komputerem, czy telewizorem i mają czas dla swoich dzieci. Na ogół
człowiek wchodzi w różne uzależnienia z powodu lęków. Mimo, że nieraz człowiek wszystko
posiada, ma dobry dom, rodzinę, pracę, samochód. Lęka się ataków terrorystycznych, tsuna-
mi, powodzi, bezrobocia, kryzysu ekonomicznego, swojej przyszłości. O ludziach młodych
mówi się często, że są zagubieni, nie widzą perspektyw na przyszłość. Wsiąkają w wiele
spraw z ciekawości. Do tych obszarów należy erotyka, zwłaszcza w okresie dorastania. Sza-
cuje się, że jedna czwarta wszystkich wpisów do przeglądarek to pytania o tematyce erotycz-
nej. Obniża się wiek dzieci odwiedzających takie strony w sieci. Wszystko to dzieje się w
izolacji, w tajemnicy przed rodzicami, wielu rodziców nie wie, co robią ich dzieci w sieci.
Nieliczni tylko rodzice próbują mieć nad tym kontrolę i jakoś przeciwdziałać. Dzisiaj nie tyl-
ko młodzi piszą sms – y jadąc samochodem, zabierają komórkę i laptopa do łazienki, sprawd-
zają emaile w czasie jedzenia obiadu. Spędzanie wielu godzin na surfowaniu w Internecie
jest szkodliwe zwłaszcza w okresie rozwoju. Internet, poczta elektroniczna, chat, grupy dys-
kusyjne stają się miejscem kontaktów z sektami, dealerami narkotyków, pedofilami. Modne
wśród nastolatków gry oparte na strategii wojennej zaburzają system oceny moralnej: wszyst-
ko można zdobyć tylko przemocą, podstępem, oszustwem. Punkty zdobywa się za uśmierca-
nie bohaterów, nie zrobienie tego jest piętnowane wyśmianiem w takiej grze. Jeżeli zepsucie
się urządzenia elektronicznego, zakaz dostępu do niego budzą w dzieciach gniew i agresję,
nie potrafią bez nich normalnie funkcjonować to znak, że już najwyższy czas, by z tym coś
zrobić. Zrobić raz w tygodniu dzień bez komputera, wspólne wyjście, wyjazd z miasta, zna-
leźć inne zajęcia, zwłaszcza ruchowe, pomóc odnaleźć i rozwijać inne zainteresowania. Ze
wszystkiego można się wyzwolić, trzeba tylko chcieć.

Ks. Czesław Walentowicz