

Kimberly Young, Patrice Klausing OSF, *Uwolnić się z sieci. Uzależnienie od Internetu*, tłum. G. Pindur, Księgarnia św. Jacka, Katowice 2009, ss. 208.

Z Internetu korzysta coraz więcej ludzi. We współczesnym przekazywaniu informacji jest to powszechnie używane narzędzie. Sieć Internetu pełni jednocześnie wiele innych funkcji: ekonomiczną, edukacyjną, rozrywkową, itd. Pozytywne znaczenie tego medium łączy się niestety z aspektami negatywnymi. Jednym z nich jest problem uzależnienia się od Internetu.

To właśnie zagadnienie jest tematem książki zatytułowanej *Uwolnić się z sieci. Uzależnienie od Internetu*. Autorkami publikacji są: Kimberly Young i siostra Patrice Klausing OSF. Dr K. Young zajmuje się leczeniem osób uzależnionych od Internetu, należy do pionierów w tej dziedzinie. W 1995 roku założyła Centrum Uzależnień od Sieci. S. Patrice Klausing z tym centrum współpracuje.

Książka składa się ze wstępu, ośmiu rozdziałów i zakończenia. Pierwszy rozdział (*Ciche uzależnienie*) ukazuje, że w świecie, w którym powszechnie używa się Internetu, niewiele osób zauważa, iż można uzależnić się od tego narzędzia. Tymczasem człowiek jest w stanie uzależnić się nie tylko od substancji psychoaktywnych (np. alkohol czy nikotyna), lecz również od procesów lub od określonych czynności. Autorki ukazują charakterystyczne procesy rozwoju uzależnienia; korzystanie z Internetu u osoby chorej wywołuje stany emocjonalne podobne, jak np. przy alkoholizmie. Sygnały ostrzegawcze są tu delikatne, ale narasta potrzeba bycia „online”. W każdym rozdziale książki doświadczenie kliniczne przenika się z duchowym. Informacje przekazane przez autorki ilustrują liczne przykłady wzięte z życia. Tekst uzupełniają pytania, na które czytelnik może sam sobie odpowiedzieć. Cenne są także fragmenty przeznaczone do osobistej refleksji, często w formie gotowych modlitw. Podjęty temat jest przedstawiany nie tylko jako problem medyczny, lecz również duchowy, dlatego podana jest propozycja rozwiązań zgodnych z duchowością chrześcijańską.

Rozdział drugi ukazuje pułapki istniejące w sieci cybernetycznej, które – niczym sieć pająka – są w stanie „pochwyć” internautę. Kiedy wirtualny świat staje się miejscem psychologicznej ucieczki, wówczas osoba zapomina o swoich problemach, stresach i cierpieniach. Pułapkami tymi są: internetowa pornografia, czaty o charakterze erotycznym, tworzenie sobie przez użytkowników sieci dowolnej fałszywej tożsamości (internauta może kreować np. swój wiek, płeć, zainteresowania, zawód), gry internetowe, hazard, „zakupoholizm” w sieci, itd.

W trzecim rozdziale przedstawiony został sam proces uzależnienia od Internetu. Jak w każdym innym nałogu, tak i tutaj, wyróżnia się charakterystyczne etapy: odkrywanie uroku Internetu, eksperymentowanie (np. wirtualny seks), nasilenie potrzeby bycia „online”, wewnętrzny przymus łączący się z ukrywaniem tego faktu przed innymi osobami oraz utratą kontroli nad swoim życiem. Ostatecznie przychodzi stan beznadziei, w którym przeżywa się swoistą karuzelę: od składania obietnic, przez okresy abstynencji, do ponownego popadnięcia w te same czynności.

Następny rozdział charakteryzuje typy osobowości, które są bardziej podatne na ten rodzaj uzależnień. Czynnikiem sprzyjającym chorobie jest używanie sieci jako substytutu relacji międzyludzkich i bliskości. Wirtualne relacje mogą wyzwolić samoakceptację i dają emocjonalną ulgę. Jednakże te kontakty nie rozwiązują życiowych problemów, nie uczą również tworzenia prawidłowych relacji w realnym życiu.

Piąty rozdział ukazuje wpływ uzależnienia od Internetu na relacje małżeńskie. Choroba ta zawsze negatywnie oddziałuje na małżeństwo. Często chodzi tu o internetową pornografię, czy też o czaty o charakterze erotycznym. Małżeństwo jest tworzeniem głębokiej więzi wzajemnej, która nie ogranicza się tylko do sfery seksualnej. Dlatego wirtualny seks, choć nie jest fizyczną zdradą, to jednak w poważnym stopniu narusza zaufanie współmałżonka i życie wspólne.

Opisywany problem dotyczy całej rodziny. Kolejny, szósty rozdział pokazuje niebezpieczeństwo uzależnienia, które dotyka dzieci. Nie jest to tylko kwestia zagrożenia ze strony wirtualnej pedofilii, ale także chodzi o łatwy dostęp dzieci do materiałów pornograficznych, o gry zawierające przemoc, czy inne nieodpowiednie treści, np. tortury. Dzieci, uciekając od bolesnych uczuć i trudnych życiowych sytuacji mogą się uzależnić od Internetu. Książka zawiera porady skierowane do rodziców, w jaki sposób mogą pomóc swoim dzieciom. Wśród propozycji są nie tylko rozmowy i uświadamianie płynącego z sieci zagrożenia, ale również wyakcentowanie konieczności wyraźnego precyzowania zasad użytkowania przez nie Internetu.

Następną grupą osób, która potencjalnie może nadużywać Internetu są studenci. Im poświęcony jest rozdział siódmy. Autorki podkreślają, że uczelnie wręcz zachęcają do korzystania z Internetu. Często darmowy dostęp do sieci w kampusach, duża ilość wolnego czasu, brak nadzoru ze strony rodziców czy uczelni, ułatwiają studentom potraktowanie cyberprzestrzeni jako miejsca relaksu i ucieczki od problemów. Niestety, problem ten nie jest jeszcze rozpoznany przez władze uczelniane, bądź środowiska uczelniane. Książka udziela rad, jak w rozsądny sposób studenci mogą bronić się przed uzależnieniem.

Korzystanie z Internetu w pracy (w wielu różnych zawodach) jest konieczne. Aby nie wpaść w sidła nałogu, konieczne jest odkrywanie swojego powołania życiowego i zawodowego. Tę myśl podejmuje ostatni rozdział książki. Dzięki uświadomieniu sobie przeżywanych trudności i emocji, można podjąć trud naprawiania relacji z innymi ludźmi.

Uzależnienie od Internetu jest „cichym uzależnieniem” i bywa niezauważane, jednakże w istotny sposób zmienia ono życiowe priorytety osoby chorej. W epilogu książki autorki wyrażają nadzieję na wyzdrowienie. Szansa zawiera się m.in. w mówieniu o swoim uzależnieniu i w szukaniu profesjonalnej pomocy. Przydatny jest też, analogicznie do alkoholizmu, „Program Dwunastu Kroków”. Jak zaznaczyłem wcześniej, publikacja odnosi problem również do sfery duchowej. Dlatego podkreśla rolę wiary i sakramentu pojednania jako niezbędnych warunków w wychodzeniu z choroby.

Książka jest napisana żywym i przystępnym językiem. Czasem zauważa się powtórzenia myśli. Może jest to spowodowane tym, że została opracowana przez dwie autorki. *Uwolnić się z sieci* jest potrzebnym głosem we współczesnym świecie. Świat mediów, w tym również Internetu, powszechnie nas otacza. Nie można się od niego izolować. Jednakże trzeba rozpoznawać ewentualne jego zagrożenia. Z jednej strony, nie należy demonizować sytuacji i bać się korzystania z tego przydatnego przecież narzędzia. Z drugiej, trzeba jednak pamiętać, że za pośrednictwem tego medium jednostka może zapragnąć ucieczki od swych problemów, pod wpływem życiowych trudności i wyzwań, w fikcyjny, wirtualny świat, niezauważalnie uzależniając się od Internetu. Autorki książki wskazują drogę powrotu z tego nierzeczywistego świata. Tym powrotem jest uzdrowienie z pomocą fachowej pomocy ludzkiej oraz Bożej łaski. Publikacja *Uwolnić się z sieci*, dotykająca problemu współczesnego uzależnienia, godna jest polecenia zarówno studentom, małżonkom, wychowawcom, jak również duszpasterzom.

Ks. Arkadiusz Domaszek SDB
UKSW, Warszawa