

Adicción a Internet... ¿existe tal cosa?

Las opiniones están divididas, y no parece avenirse un consenso respecto del tema de la existencia o no de la “*adicción a Internet*”. Primero; y suponiendo que tal cosa existiera, ¿cuándo debemos pensar en adicción y cuándo por ejemplo lo llamaríamos, un apasionamiento o un intenso gusto por algo?

Las relaciones que establecemos por ejemplo con el trabajo, el estudio, el ejercicio físico, la lectura, el juego en niños o adolescentes, o con la comida o incluso con otras personas; ¿pueden caratularse como adictivas? ¿Alguna vez se le llamó adicto a alguien que lee tres o cuatro horas al día?

El gusto y el placer intensos en una actividad, el sentirse apasionado por algo o alguien el dedicar mucho tiempo a algo no implican adicción. NO se trata de cuantas horas lo hacemos sino de las características que reviste dicha vinculación para poder denominarlo una adicción.

En principio la expresión “*adicción a Internet*” se contradice con los actuales estándares de diagnóstico de los desórdenes mentales (DSM IV), ya que la palabra *Adicción* se encuentra reservada exclusivamente para la *adicción a sustancias*, como ser Alcohol, Alucinógenos, estimulantes, sedantes, estupefacientes, etc. espe-

cíficamente, las denominadas sustancias *psicoactivas*, o sustancias que provocan efectos sobre el sistema nervioso. Por lo tanto y desde los estándares vigentes para el diagnóstico, hablar de *adicción a Internet* no sería estrictamente correcto, ya que Internet no es una sustancia que se inocular al cuerpo para modificar el funcionamiento del cerebro.

Sin embargo cada vez más profesionales coinciden en denominar *adicto* a aquella persona que presenta *modos de vinculación adictivos* independiente del tipo de objeto con el que interactúe (sustancia, trabajo, personas, sexo, Internet etc.) sino por las **características del vínculo** que establece. La características mas importantes de este tipo de vínculo son:

- **El objeto** (de la adicción) se convierte en algo central en la vida del sujeto invadiendo pensamientos y condicionando acciones las cuales comienzan a orientarse cada vez más hacia el contacto con ese objeto.
- **La dependencia** usualmente no es reconocida ni aceptada por el sujeto dependiente.
- **El tiempo y la energía** para el contacto con el objeto van en progresivo aumento (tolerancia) ocupando espacios cada vez mayores en la vida de la persona y provocando que las demás actividades pasen a un segundo plano con los consecuentes descuidos en

su trabajo, estudios, cuidado personal, tiempos de descanso, vida social y familiar.

- **La abstinencia:** El no tener acceso al objeto provoca malestar intenso, y cambios en el estado anímico como irritabilidad, depresión, ansiedad, angustia que no pueden ser resueltos con otro objeto o actividad.
- **La reacción defensiva:** Cuando otras personas inquietan o aluden a esta relación con el objeto el adicto se torna irritable se pone a la defensiva, minimiza su dependencia y puede tener respuestas agresivas y descalificadoras.
- **La fantasía de control:** Aunque asegure que controla la relación con el objeto en algún momento pierde el control, y recae.
- **El descuido:** de su propia salud, de sus obligaciones, de su vida social y de la salud de otros.

Transpolamos algunas de las características del vínculo que un adicto establece con la *sustancia* y las comparamos con el modo en que algunas personas se relacionan con la red y en ocasiones podrá pensarse en un funcionamiento adictivo especialmente cuando las horas dedicadas a estar *on line* hayan ido aumentando progresivamente y acabe conectado más tiempo del usual, haciendo que deje de lado otras actividades; o cuando Internet haya desplazado el contacto con otras

personas (familia pareja), cuando le cueste dejar la actividad para atender otras actividades, y haya caído el rendimiento académico, o laboral, y especialmente cuando experimente profundo displacer si no puede conectarse. Sin embargo deberemos estar muy atentos ya que, en el funcionamiento relacional patológico, Internet puede ser sólo el soporte y no el objeto adictogénico, y entonces tendremos que pensar que Internet puede ser *un buen campo* donde se nutre y crece la patología preexistente y no “*la causa*” o el objeto mismo. Es como decir que una persona que bebe es adicta al vaso, pues el vaso es sólo el soporte, el recipiente de la sustancia adictogénica, y la verdadera adicción es con el alcohol.

Desde el punto de vista gestáltico el adicto presenta alteraciones en la percepción figura-fondo, en el ciclo de contacto, y en el darse cuenta como ser:

- *Pérdida en la fluidez entre figura y fondo.* La fijeza del objeto de adicción como figura le impide alternar hacia nuevas figuras que atraigan su atención.
- Fallo en el darse cuenta de sí mismo lo que impide reconocer sus propias limitaciones con respecto al control en este vínculo y en consecuencia responsabilizarse para hacer un cambio de actitud.
- Fallo en el darse cuenta de sí mismo que dificulta el registro de sus verdaderas necesidades y su

consecuente satisfacción y reemplaza con estímulos sustitutivos las necesidades insatisfechas.

- Negación de su limitación: suelen afirmar que cuando quieren lo dejan. También dificultad para asumir la responsabilidad por sus actos.
- Déficit en el Contacto. No hay un tiempo de *darse cuenta* en el contacto, tanto en el registro de la imagen (figura) que orientará la acción en el pre-contacto (por hallarse fijado a la figura del objeto de la adicción) y tampoco hay una permanencia en el post contacto en la que pueda asimilar la experiencia y experimentar la satisfacción, por lo tanto vivencia es de insatisfacción y rápidamente buscará llenar su vacío con una nueva vivencia perpetuando el ciclo del consumo y fijo a la figura del objeto de su adicción.
- Incapacidad para pasar de vivencia a experiencia, ya que esto demanda un contacto pleno y un darse cuenta en el post contacto que no puede hacer.
- En la abstinencia, existe una interrupción en su deficiente ciclo de contacto lo cual provoca a su vez un mayor aumento de la energía que intenta orientar la motricidad hacia el objeto; dicho aumento puede expresarse como ansiedad, irritabilidad y pérdida de todo contacto que no sea con su urgencia por el objeto, razón por la que suelen llegar a acciones delictivas y de riesgo para ellos.

Vayamos un poco más allá y exploremos qué es lo que buscan (y encuentran) tantos *internautas*:

¿Qué buscan a veces los Internautas?

1) Apoyo y contacto social

- a. Nuevos vínculos, (frecuentemente falsa intimidad)
- b. Mantenimiento de vínculos existentes

Nuestra sociedad caracterizada por una vertiginosa dinámica, acelera los ritmos y dispone cada vez menos tiempo para la interacción social (una necesidad constitutiva del ser humano). El soporte relacional que, con frecuencia obteníamos de la interacción presencial con vecinos compañeros de trabajo y/o amigos, se ha ido diluyendo en la cadena de obligaciones y de compromisos, o en los alargamientos de los tiempos de trabajo, y las presiones diversas nos fueron sumiendo. Asimismo, la acelerada dinámica de mercado de nuestra sociedad hace que la rotación laboral también aumente y ya no permanecemos mucho tiempo en un mismo empleo en el cual nuestros abuelos o padres podían hacer amigos, ya que convivían años con sus compañeros de trabajo. Ahora los niveles de competencia y la rotación acelerada hace casi imposible construir vínculos profundos en el ámbito laboral. Es entonces que, empujados por ese vacío de nuestra necesidad que queda insatisfecha, y teniendo a mano esta “ventana a

todo” que es internet, es posible que suplamos a través de los cibervínculos nuestra imposibilidad de hacer nuevos vínculos en forma presencial.

Dónde en Internet podemos encontrar esto?

A través de foros, Chats, Mensajeros instantáneos (ICQ, Messenger, AIM; etc) Listas de correo, y otros donde encuentra un contacto interactivo con otros usuarios. Como el Facebook, el Flickr, o donde se pueden publicar comentarios y/o fotos y compartir el feedback, como Fotolog, Blog; Wordpress; .

En este punto debemos ser cautelosos. Muchos grupos de amigos usan por ejemplo el Facebook, o El Orkut o el Flickr (Plataformas que ofrecen prestaciones mas o menos semejantes) para continuar diálogos e intercambios, que usualmente sostienen también en presencia. Por ejemplo es frecuente que los grupos de adolescentes a través de estos espacios intercambien mucha información, en cuyo caso este espacio no es más que una ampliación y/o potenciación de los espacios presenciales que sin embargo ofrece más posibilidades. Por ejemplo no es usual que cada uno lleve copias de las fotos de sus vacaciones a la escuela y que todos los compañeros y/o amigos puedan verlas, sin embargo es usual que estos adolescentes las publiquen en su página de Facebook y sus compañeros hagan comentarios sobre esas fotos.

En estos caso la interacción del adolescente NO ES CON LA MAQUINA ni con un juego, sino con sus amigos, y debemos observar esto más o menos como un

sucedáneo de aquellos vínculos en que los adolescentes van juntos a todas partes, intercambian sus ropas, duermen uno en casa del otro, hablan por teléfono... así que no pensemos que esta es una conducta nueva y diferente, o adictiva; es simplemente el aprovechamiento de nuevos medios para continuar modalidades relacionales típicas de la adolescencia valiéndose ahora de estos nuevos recursos como Internet o los mensajes de texto de los celulares.

Los nuevos vínculos que se pueden establecer en estos espacios virtuales, pueden llegar eventualmente a dar lugar a vínculos profundos, si es este el propósito de la persona, mostrarse en lugar de mostrar personajes creados con el objetivo de captar la atención de otros o de provocar un efecto... quiero decir, que en internet es tan posible e mentir como lo es en la vida presencial, ¿verdad?.

2) Realización Sexual

- a. Conocer alguien para tener sexo
- b. Sexo virtual
- c. Pornografía

Lo halla en: páginas pornográficas, chats y foros con contenido sexual, videos, video chat. Ofrecen tanto fotografías como películas y comunicación interactiva con usuarios de cámaras o de programas varios de comunicación. Citas sexuales. Sexo express. Cibersexo.

Internet, por el hecho de estar mediatizada por dispositivos de imágenes, de texto y/o sonido, hace que a veces amparándonos en esa no presencia física y ese relativo anonimato, lleguemos a protagonizar intercambios sumamente osados, que pueden o no involucrar exposiciones tanto verbales, como de imagen sumamente osadas, quizás cosas que en presencia pocas personas se permiten y están restringidas a lugares. Asimismo el hecho del anonimato nos permite tal vez dar rienda suelta a los deseos más cuestionados en la sociedad "visible". Así hay foros en los que se puede entrar con el solo fin de tener sexo, o de encontrar compañeros o compañeras para juegos sexuales. Lo mismo es válido por la pornografía ya cientos de sitios, pagos o gratuitos en los cuales se puede ver toda suerte de pornografía, sin mayores restricciones, es decir que los niños pueden acceder simplemente respondiendo a una pregunta que son mayores de 18 años.

3) Creación de un personaje o realización de una fantasía

- a. con el objetivo de desplegar una existencia ficticia
- b. con el objetivo de engañar a alguien con un propósito

Internet 2.0, una suerte de nuevas funcionalidades permiten "vivir una vida como un juego", en la que pueden comprarse propiedades tener un trabajo, o ser parte de una mafia, etc. Los juegos de roles no son

nuevos y en internet proliferan. Desde siempre, tanto en la vida real como en Internet los seres humanos pretendemos a veces ser otra persona o tener una vida que no tenemos, a veces para impresionar a alguien a veces para sentirnos mejor con nosotros mismos o esperando que esto abra puertas, nos de oportunidades, etc. De cualquier forma que sea, si la vida nos circunscribe a estos juegos, éstos pueden servir para desarrollar nuevas habilidades de interacción social, tener intercambios con personalidades que en nuestra vida ordinaria difícilmente los tendríamos, y desarrollar capacidades y estrategias que redunden en una posibilidad de obtener mejores beneficios del medio que nos toca habitar.

4) Juegos o apuestas

Páginas de remates, casinos virtuales, páginas de compras, juegos de apuestas en red. Estas abundan y aquí si sería bueno observar más detenidamente el comportamiento de la persona en función de los criterios enunciados al principio porque el juego puede tornarse patológico, en este no se interactúa con personas ni es lo que se persigue. Tiene una fuerte arraigambre en el pensamiento mágico, de los niños, y puede provocar conductas fuertemente regresivas en adultos que deterioran seriamente la vida del mismo.

5) Acceso a Información y a productos

- a. Información general o específica
- b. Programas o software
- c. Libros digitales o papers
- d. Multimedia
- e. Compras vitruales

Lo encuentra en toda la red. Todo tipo de objetos, productos y servicios, información, programas, utilidades, canciones, videos, libros, etc.

Internet, como un gigantesco e inacabable *shopping*, ofrece desde sexo hasta poesía, pasando por música, pornografía, literatura, afecto, amigos, consortes, mercaderías, trabajo, escucha anónima, pasajes aéreos, autos, casas, decoración, mascotas, turismo, radio y televisión, etc. Las motivaciones de cada Internauta al buscar en lo que buscan Internet y no en otro lado son variadas; a veces el miedo a la exposición, miedo al rechazo, a veces la falta de tiempo o la distancia, otras veces simplemente que las tienda virtuales necesitan mucho menos inversión que los locales a la calle, por lo cual pueden ofrecerse a través de internet precios mas competitivos, y muchas opciones más ya que una cadena de librerías no precisa tener todos los ejemplares en la misma sucursal ya que se hará un envío, y lo mismo da en tanto llegue el ejemplar a su cliente.

Internet mediatiza el contacto reduciendo a un mínimo el grado de exposición y la distancia, y aumentando a un máximo la velocidad (otra característica de los adictos es que no pueden esperar, funcionan desde el principio “todo y ya” e Internet se los puede dar). Acerca las cosas pone todo más a nuestro alcance, lo que cada uno haga con ello dependerá de su propia necesidad y/ o patología.

Por lo tanto, y dada la amplia variedad de productos que Internet ofrece uno puede estar conectado tres o cuatro horas in que esto represente una adicción. Ahora si aún así, leyendo las pautas del comienzo y consultando con alguien que tenga experiencia en el tema, llegásemos a a la conclusión de que existe una adicción ¿Y qué se puede hacer?

Como cualquier otro tratamiento para adicciones estos serán los rimeros pasos:

- 1) Reconocer la impotencia que implica no tener control de esto; buscar y aceptar ayuda.
- 2) Efectuar un cambio de actitud, trabajando en psicoterapia con las dificultades sobre las que se asienta la adicción. (dificultades de autoapoyo, de contacto etc. En la percepción figura-fondo; y tener en cuenta posibles comorbilidades que acompañen el cuadro).

- 3) Tener en cuenta que un Adicto proviene de un medio que de alguna forma coadyuva a sostener la adicción, y que será importante un cambio también en su relación con el ambiente y posiblemente una toma de conciencia de sus personas allegadas.
- 4) Hay sistemas o familias adictas, por mas que el adicto sea uno y es importante que cada componente de la familia evalúe cual es su participación directa o indirecta en este fenómeno.
- 5) Tolerar el malestar que deviene de la abstinencia y sostener el tratamiento hasta la recuperación, pidiendo ayuda todas las veces que sea necesario, pasando del funcionamiento *en isla* al funcionamiento *en red*.
- 6) Tener en cuenta que un adicto siempre es un adicto, por lo tanto no existe cura para la adicción, si existe una recuperación que le permitirá llevar una vida normal, pero que siempre deberá estar atento a esto, porque su constitución presenta esa fragilidad específica, como quien tiene diabetes deberá estar siempre atento a los niveles de azúcar que ingiere..

Para algunas personas que padecen trastornos preexistentes, por Ej. fobias sociales, trastornos del control de los impulsos, trastornos de la personalidad, bipolaridad; parafilias como voyeurismo o exhibicionismo,

y otras que presentan características de relacionamiento patológico que se acrecientan en presencia de determinados estímulos; debido a su amplia oferta de estímulos, (su variedad, alcance, novedad, velocidad, intensidad) Internet es espacio y estímulo propicio para la exaltación de estos *estilos patológicos de funcionamiento* preexistentes, por lo tanto, vale la pena considerar que Internet si bien no es toxica de por si, al tener un potencial de estimulación sumamente amplio, puede ser desencadenante de patologías latentes o un catalizador, y acelerador de procesos mórbidos que ya estaban instalados..

Podemos concluir que Internet es un mero instrumento que puede ser usado tanto productivamente (comunicación, crecimiento, aprendizaje, información, educación, asistencia, capacitación, orientación, ayuda, etc.) como de modo destructivo, (spam, virus, robos de información, engaños, estafas, adicciones, robos de dinero, venta de sexo, etc.)

Un bisturí es un instrumento médico, puede ser usado para salvar una vida, o para interrumpirla, todo depende de quien lo utilice para qué, y cómo lo haga.

Articulo completado y actualizado por Guillermo Leone
Marzo 2010