

## CIBERDEPENDÈNCIA 1 (NET ADDICTION)

La ciberdependència és un fenomen relativament nou. Com totes les formes de dependència, forma part del que en psicologia s'anomenen 'traumes obsessius-compulsius'. Un obsessiu experimenta, per ex., una necessitat, un pensament constant i omnipresent, que anirà creixent fins convertir-se en 'compulsió', que es caracteritza per un comportament repetitiu, sovint irracional i il·lògic i generador de patiment. En aquest cas, la necessitat d'estar a la xarxa de manera constant arriba extrems de desconexió respecte al món real.

El ciberdependent és conscient de la seva obsessió, però difícilment pot sortir d'una dinàmica que ell mateix ha provocat. Un ciberdependent típic s'irrita quan no es pot connectar, es deprimeix quan no té Internet, etc. De fet, és simptomàtic que necessiti aixecar-se a la nit per continuar connectant-se. Però no cal arribar a un extrem. Parlem de ciberdependència quan algú passa per alt, oblida o negligeix totes les activitats, relacions socials o escolars per consagrar tot el seu temps a la pantalla de l'ordinador i queda atrapat en un engranatge que el mena progressivament a fugir de la realitat.

Com a tal, la xarxa té una sèrie de característiques ajuden afavoreixen l'addicció:

- 1.- Està oberta 24 hores al dia i cada dia de l'any.
- 2.- És anònima i ningú controla la identitat real dels participants a la xarxa.
- 3.- Permet expressar-se per escrit o relacionar-se mitjançant *webcam*, que sempre resulta més senzill que fer-ho en persona.
- 4.- Com que la relació és 'distal' (no personal), resulta fàcil parlar de temes delicats o socialment tabú (sexe...)
- 5.- Les trobades poden esdevenir diàries (o fins i tot varies vegades al dia) i passar del virtual al real o quedar interrompudes a voluntat.
- 6.- Permet posar una mica d'emoció en una vida rutinària, mitjançant la participació en fòrums, grups diversos, etc., on no sempre cal tenir una identitat definida.

El retrat tipus del ciberdependent ha evolucionat en els darrers anys. Als inicis de la xarxa es podien trobar sobretot homes de 25 anys a 35 anys, ben educats, financerament capaços de tenir un equip relativament car i de passar innumbrables hores davant la pantalla. Ara, sembla que hi ha una paritat entre homes i dones i que cada vegada s'hi afegixen més adolescents. L'enfocament d'ambdós sexes, amb respecte a Internet i el seu ús és molt diferent. Els homes busquen llocs relacionats amb pornografia, i erotisme, però generalment els interessen més les fantasies que els contactes reals. Les dones, en canvi, generalment busquen relacions reals i els joves cerquen amistat i reconeixement entre iguals (en planes de jocs de rol on l'important és ser admirat per altres jugadors com a astut, capaç de planificar, etc...).

En tots els casos els ciberdependents presenten una forta dependència emocional respecte al seu entorn tecnològic i una compulsivitat sexual significativa (recerca de plaer/reconeixement) en l'activitat a través de la xarxa. El més fascinant del món virtual es barreja amb el món real i, a l'extrem, costa diferenciar ambdós nivells. Molt sovint la ciberdependència emmascara altres problemes i especialment permet negar o evitar problemes de comunicació o d'acceptació del propi jo (quan el malalt construeix sobre la xarxa un heterònom poderós).