

INTERNET I UZALEŻNIENIA

Wydaje się, że próba udowadniania pozytywnej roli internetu we współczesnym świecie jest niepotrzebna. W wielu obszarach ludzkiej egzystencji jawi się on bowiem jako ważne i poważne medium¹. O tych pozytywnych aspektach światowej sieci komputerowej należy pamiętać, warto je podkreślać oraz czynić z nich pożytek. Poważnym błędem byłoby jednak zapominanie o różnych niekorzystnych efektach posługiwania się internetem.

Jednym z tego rodzaju problemów okazuje się być niebezpieczeństwo względnie łatwego uzależnienia się od sieci WWW².

¹ Tezę tę udowadniano już niejednokrotnie. Dla przykładu więc jedynie, a zarazem dla wyraźnego wpisania niniejszej refleksji w kontekst pastoralno-katechetyczny (*Internet a globalizacja – Kościół – katecheza*) i edukacyjny warto zwrócić uwagę na te publikacje, które wyrażają każdy z przywołanych aspektów, a zarazem je łączą (por. R. Podpora *Uzupełniająca funkcja Internetu w nauczaniu religii*, w: *Wyzwania współczesnej edukacji – e-nauczanie*, red. tenże, Lublin 2006, s. 25-35; tenże, *Katecheza e-społeczności nieformalnych*, w: *W poszukiwaniu nowych metod katechetycznych*, red. H. Słotwińska, Lublin 2006, s. 287-306; P. Goliszek, *Kerygmat w epoce globalnej komunikacji*, w: *Wyzwania współczesnej edukacji*, s. 11-23).

² Oficjalne dane mówią o 5-10% uzależnionych spośród wszystkich użytkowników internetu. Trzeba jednak pamiętać, iż są to jedynie dane szacunkowe (por. M. Laskus, *Uwięzieni w Sieci*, www.chip.pl, 10 lutego 2007).

Zdaniem niektórych badaczy właśnie to zjawisko stanie się jedną z poważniejszych plag XXI wieku³. Warto zaznaczyć, że chociaż nie jest to jedyne zagrożenie, jakie niesie ze sobą nieroztropne korzystanie z niej⁴, to bez wątpienia jest to jedno z najbardziej widocznych złych skutków „przesiadania” przed komputerem.

1. Czym jest uzależnienie od internetu?

Problem uzależnienia od internetu jest względnie nowym zagadnieniem w nauce, dlatego nie przyjęła się jeszcze stała nazwa dla tego zjawiska. Najczęściej, jak można zauważyć, na jego określenie używa się angielskiego wyrażenia *Internet Addiction Disorder* lub jego skrótu, czyli IAD. Nierzadko też mówi się też o *Internet Addiction Syndrome* zapisując to skrótem IAS. W polskich opracowaniach można spotkać wyrażenie Zespół Uzależnienia od Internetu i pochodzący od niego skrót ZUI. Nierzadko używa się też innych nazw, takich jak netoholizm, siecioholizm, infoholizm, siecioletność, infofobia itp.

Uzależnienie od internetu jest nieprawidłowym sposobem korzystania z niego. Stanowi rodzaj nałogu polegający na bardzo częstym korzystaniu z sieci i odczuwaniu nieodpartego pragnienia trwania tej sytuacji, wręcz wewnętrznego przymusu „siedzenia przed komputerem”. „Przebywanie w sieci” staje się głównym czynnikiem motywacyjnym – najważniejszą sprawą; sprawą, do której dopasowywane są wszystkie (albo prawie wszystkie) inne. Człowiek uzależniony od internetu przeżywa więc swoiste „zagubienie realizmu”. Prowadzi to do istotnego

³ Por. J. Chwaszcz, M. Pietruszka, D. Sikorski, *Media* [seria: *Uzależnienia, Fakty i mity*, red. I. Niewiadomska], Lublin 2005, s. 99; S. Czubakowska, M. Osipczuk, *Infoholizm – plaga XXI wieku*, psychotekst.com, 10 lutego 2007.

⁴ Por. M. Wyrostkiewicz, *W sieci niebezpieczeństw. Kilka uwag na temat Internetu*, w: *W poszukiwaniu nowych metod katechetycznych*, s. 307-326.

zakłócenia czynności psychicznych i zaburzenia jego postępowania. Nie jest on zdolny do kontrolowania swojego zachowania oraz potrzeb, a w dalszych stadiach uzależnienia, także swojego życia w ogóle. Hierarchia wartości, którą się kieruje, jest niezgodna z jego naturą. Na jej szczycie stoi bowiem potrzeba korzystania z internetu. To ona „rządzi” jego umysłem i wolą. Sieciolik ma więc zaburzoną samoregulację, przez co wykonuje czynności szkodliwe dla siebie, a nieraz także dla innych osób ze swojego otoczenia. Człowiek uzależniony od sieci niemal ciągle rozmyśla o przebytych sesjach internetowych – po zakończeniu jednej, wręcz nie może się doczekać kolejnej. Ponadto, za stracony uważa czas spędzony „w realu”. Tzw. zwyczajne życie powoduje jego irytację, a nierazkdo prowadzi do frustracji. Z drugiej zaś strony internet jest przez niego traktowany jako sposób na łagodzenie stresu lub dobry „środek na wszelkie zło”. Nałogowy internauta ogranicza, zaniedbuje, a w końcu całkowicie lekceważy sprawy i czynności, które są ważne dla każdego „zwykłego” człowieka. Rezygnuje z nich na rzecz przebywania „w wirtualu”. Chodzi tu o kwestie związane z uczeniem się u dzieci i młodzieży, a u dorosłych o sprawy zawodowe oraz te związane z życiem towarzyskim, rodzinnym, religijnym itd. Surfowanie po sieci pochłania cały czas sieciolika, zarówno ten przeznaczony na rozrywkę, jak i ten, który powinien być wykorzystany na naukę, pracę, odpoczynek, sen, a nieraz nawet na odżywianie się⁵.

Zasygnalizowane wyżej zjawiska stanowią najbardziej typowe objawy i skutki nałogu sieciowego. Warto tę kwestię uporządkować odwołując się do badań psychologicznych i doświadczeń terapeutycznych. W oparciu o kryteria diagnostyczne, za uzależnioną od internetu można uznać tę osobę, u której w okresie

⁵ Por. Chwaszcz, Pietruszka, Sikorski, s. 93-105; P. Dębek, *Złapani w Sieć*, „Chip” 2000, nr 4, s. 48-53; A. Jakubik, *Zespół uzależnienia od Internetu (ZUI) – Internet Addiction Syndrome (IAS)*, sieciholizm.eu, 10 lutego 2007; B. T. Woronowicz, *Sieciholizm. Wprowadzenie*, sieciholizm.eu, 10 lutego 2007; A. Jarosz, *Sieciholizm – uzależnienie od Internetu*, www.biomedical.pl, 10 lutego 2007; Czubakowska, Osipczuk.

ostatnich 12 miesięcy dały się zauważyć co najmniej trzy spośród następujących objawów:

a) tolerancja, rozumiana jako potrzeba coraz dłuższego czasowego korzystania z internetu celem uzyskania zadowolenia i/lub wyraźny, stopniowy spadek satysfakcji osiągananej przez tę samą ilość czasu przebywania;

b) zespół odstawienia występujący przez kilka dni (do miesiąca) po zaprzestaniu bądź znacznym ograniczeniu korzystania z sieci, a manifestujący się objawami (przynajmniej dwoma z nich):

- pobudzenie psychoruchowe;
- niepokój lub lęk;
- wyraźne obniżenie nastroju – złe samopoczucie;
- obsesyjne myślenie o internecie i o tym, co się tam obecnie może dziać;

- fantazje i marzenia senne na temat sieci;
- celowe lub mimowolne poruszanie palcami w sposób charakterystyczny dla pisania na klawiaturze;

- korzystanie z internetu celem uniknięcia przykrych objawów abstynencyjnych;

c) częste przekraczanie planowanego wcześniej czasu korzystania z internetu;

d) utrwalona potrzeba ograniczania lub zaprzestania korzystania z sieci albo nawet nieudane próby dokonania tego;

e) poświęcanie dużej ilości czasu na wykonywanie czynności związanych z internetem (np. kupowanie książek na jego temat, testowanie nowych przeglądarek i stron WWW, porządkowanie ściągniętych z internetu materiałów, plików, programów itp.);

f) zmniejszanie lub rezygnowanie z aktywności społecznej, zawodowej lub rekreacyjnej na rzecz korzystania z internetu;

g) korzystanie z sieci pomimo świadomości trwałych bądź narastających problemów somatycznych, psychologicznych lub społecznych, spowodowanych albo nasilających się będących efektem surfowania (np. ograniczenie czasu snu, występowanie problemów rodzinnych, spóźnianie się do pracy i na spotkania,

zaniedbywanie obowiązków, rezygnacja z innych istotnych działań)⁶.

Warto zwrócić uwagę na to, że nałóg internetowy, tak jak każdy inny, jest czymś dynamicznym. W związku z tym jego objawy mogą się zmieniać w zależności od różnych okoliczności. Oprócz tego, nie można zapominać, że podane wyżej przejawy są swego rodzaju „średnią”, co oznacza, iż w każdym konkretnym przypadku sieciorholizm może być przeżywany oraz manifestowany w różny sposób. Ponadto, trzeba też pamiętać, że nie zawsze występuje w „czystej formie”, ale może przybierać różne postaci, które z pozoru nie muszą wskazywać na uzależnienie.

Badająca od wielu lat problem uzależnienia od internetu K. Young z Uniwersytetu w Pittsburgu – założycielka *Centre for Online and Internet Addiction (Centrum Uzależnień od Internetu)* wyróżnia następujące formy sieciorholizmu:

a) erotomania internetowa (*cybersexual addiction*) – np. oglądanie filmów i zdjęć o charakterze pornograficznym, uczestniczenie w chatach o tematyce seksualnej;

b) socjomania internetowa czyli uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych (*cyber-relationship addiction*) – np. czaty, grupy dyskusyjne, poczta elektroniczna, które zastępują rodzinę i przyjaciół; obsesyjne sprawdzanie, czy pojawił się ktoś nowy w na czacie bądź na forum grupy albo wiadomość w skrzynce e-mailowej. Z badań wynika na przykład, że są osoby, które potrafiły wysłać nawet 350 e-maili i otrzymać 400 e-maili w ciągu jednego dnia;

c) uzależnienie od sieci internetowej (*net compulsions*) – obsesja śledzenia tego, co się dzieje w internecie. A ponadto np. uzależnienie od gier hazardowych (internetowy patologiczny hazard w kasynach sieciowych), od gier sieciowych (przeciwnik jest żywym człowiekiem, który również siedzi w tym momencie przy monitorze), od aukcji czy zakupów on-line;

⁶ Por. B. T. Woronowicz, *Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu*, Warszawa 2001, s. 192-193; Chwaszcz, Pietruszka, Sikorski, s. 94-95.

d) przeciążenie informacyjne czyli przymus pobierania informacji (*information overload*) – np. poszukiwanie nowych informacji, przeszukiwanie baz danych itp.;

e) uzależnienie od komputera (*computer addiction*) – przymus spędzania czasu przy włączonym komputerze, np. przy grach komputerowych.

Do tych podtypów można jeszcze dodać uzależnienie od blogów polegające na śledzeniu cudzych historii życia opisywanych na stronach internetowych lub opisywaniu własnych przeżyć. Jako kolejny, specyficzny przejaw siecioholizmu jawi się hakerstwo⁷.

Nieco bliższe przyjrzenie się problemowi uzależnienia od internetu pokazuje, że jest on dość złożony. Sprawia to, że nie zawsze może być łatwo rozpoznawalny jedynie na podstawie objawów, które – zwłaszcza w początkowych fazach uzależnienia – wcale nie muszą wydawać się zagrożeniem, o czym będzie jeszcze mowa. Dlatego jedną z właściwych pomocy w rozpoznawaniu siecioholizmu są rozmaite testy⁸.

⁷ Por. Woronowicz, *Siecioholizm. Wprowadzenie*. Jest to jedynie przykładowa lokalizacja polskojęzycznej wersji tych wiadomości. Można je bowiem znaleźć w wielu opracowaniach dotyczących uzależnienia od internetu.

⁸ Propozycji wspomnianych testów jest bardzo wiele. Dla przynajmniej pewnej orientacji warto przywołać choćby dwa. Pierwszy: „1. Czy zdarzały się w Twoim życiu takie okresy, kiedy odczuwałaś/eś konieczność ograniczenia czasu spędzanego przy komputerze? 2. Czy zdarzało się, że różne osoby z Twojego otoczenia denerwowały Cię uwagami na temat czasu, jaki spędzasz przy komputerze? 3. Czy zdarzało się, że odczuwałaś/eś wyrzuty sumienia lub wstyd z powodu zaniedbań wynikających z poświęcania dużej ilości czasu komputerowi/internetowi? 4. Czy zdarzało Ci się, że prawie natychmiast po przebudzeniu się pierwszą Twoją czynnością było włączenie komputera i kontynuowanie zakończonych przed zaśnięciem czynności? Udzielenie co najmniej dwóch twierdzących odpowiedzi na powyższe pytania wskazuje na znaczne prawdopodobieństwo istnienia uzależnienia od komputera/internetu” (B. T. Woronowicz, *Test pomocny w diagnozowaniu uzależ-*

2. Skąd się bierze uzależnienie?

Aby w sposób pewny odpowiedzieć na pytanie, dlaczego dochodzi do uzależnienia, trzeba odwołać się do badań z wielu dziedzin naukowych, których przedmiotem jest człowiek, a konkretnie – jego działanie. Takie szerokie spojrzenie pozwoli lepiej zrozumieć ten dość skomplikowany proces. Pomoże także uniknąć różnych „skrzywień” i „naciągnięć”, czy w konsekwencji pozwoli uzyskać obiektywny obraz badanych kwestii.

Spojrzenie z punktu widzenia filozofii i teologii domaga się przywołania pewnych twierdzeń z teorii czynu ludzkiego. Aby dobrze zrozumieć problem, nie trzeba wchodzić w szczegóły tych zagadnień, ale należy przywołać przynajmniej jedną – niezwykle istotną w tym kontekście – tezę. Chodzi o stwierdzenie, że przez częste powtarzanie tych samych aktów człowiek nabywa pewną sprawność i skłonność do ich wykonywania. Uwidacz-

nienia od komputera lub od internetu, siecioholizm.eu, 10 lutego 2007). „Oto osiem pytań opracowanych przez Kimberly Young, pozwalających stwierdzić, czy jesteś uzależniony od Internetu. Jeśli na przynajmniej pięć pytań odpowiedziałeś twierdząco, według Young klasyfikujesz się do grupy uzależnionych: Czy nie możesz przestać myśleć o Internecie (stałe myślisz o tym, co ostatnio robiłeś w Sieci, lub o tym, co będziesz robił, gdy znów się do niej zalogujesz)? Czy czujesz potrzebę zwiększenia ilości czasu spędzanego w Internecie, aby osiągnąć satysfakcję z tego, że korzystasz z Sieci? Czy podejmowałeś nieudane próby kontrolowania, ograniczania bądź zaprzestania korzystania z Internetu? Czy czujesz się niespokojny, markotny, przygnębiony lub poirytowany, gdy próbujesz ograniczyć korzystanie lub przestać korzystać z Internetu? Czy zdarza ci się przesiadywać w Sieci dłużej, niż pierwotnie zamierzałeś? Czy z powodu Internetu zdarzyło ci się narazić na szwank ważną znajomość, zaryzykować utratę pracy lub zrezygnować z szansy na zrobienie kariery? Czy zdarzyło ci się okłamać rodzinę, terapeutę lub inne osoby, aby ukryć, ile czasu zabiera ci Internet? Czy Internet służy ci jako ucieczka od problemów lub jako sposób na uśmierzanie nastrojów dysforycznych (np. uczucia beznadziei, poczucia winy, lęków, depresji)?” (Laskus).

nia się tu tzw. nieprzechodni skutek czynu, czyli ten jego efekt, który niejako „pozostaje w człowieku” i wyrabia w nim łatwość i chęć powtarzania czynności. Jeśli jest to sprawność w czynieniu dobra, wówczas mówi się o cnotcie, jeśli – tak, jak w tym przypadku chodzi o sprawność w czynieniu zła – wtedy jest mowa o wadzie. W ten sposób powstają nawyki, których krańcową formą są nałogi. Te zaś są zaburzeniami w sferze wolności człowieka – ograniczają, a w niektórych przypadkach poważnie krępują⁹. Dlatego można obrazowo – nieco kolokwialnie powiedzieć – że nie człowiek działa, ale istniejący w nim nałóg.

O ile refleksja etyczna (filozoficzna) mogłaby się zatrzymać w tym miejscu, o tyle teologicznomoralna musi pójść dalej. Trzeba bowiem zadać jeszcze bardziej podstawowe pytanie, które brzmi: dlaczego człowiek decyduje się na złe działanie, chociaż ma świadomość (a przynajmniej powinien ją mieć), że może go to doprowadzić do wadliwych zachowań, czy wręcz do podstawowego przedmiotu niniejszych refleksji, a więc do nałogu. Godząc się z I. Mroczkowskim, że ludzka wolność „nie jest ustabilizowaną wolnością, ale ciągle potwierdzającą mocą twórczą”¹⁰, trzeba pytać o to, dlaczego człowiek decyduje się na złe działanie, a nawet je powtarza tak często, iż doprowadza go to do nałogu. Odwołując się ciągle do przemyśleń przywołanego wyżej autora warto zwrócić uwagę na stwierdzenie, że „teologia moralna zawsze podkreślała znaczenie *pójścia za Jezusem* jako pełnym wywyższeniem wolności, niejako zabezpieczeniem możliwości jej realizacji ku dobru osoby. Podobną konieczność zabezpieczenia wolności wyraża św. Paweł w Liście do Galatów (5, 1-13). Jest przekonany, że wolność bez dobrej mocy tego, czemu się ufa, może popaść w niewolę”¹¹. Konsekwencją tego

⁹ Por. S. Nowosad, *Teologia moralna ogólna* [Skrypt dla słuchaczy Kolegium Teologicznego], Lublin 1994, s. 102.

¹⁰ *Zło i grzech. Studium filozoficzno-teologiczne*, Lublin 2000, s. 288. Por. S. Nowosad, M. Wyrostkiewicz, *Wolność*, w: *Jan Paweł II. Encyklopedia nauczania moralnego*, red. J. Nagórny, K. Jeżyna, Radom 2005, s. 582-584.

¹¹ Tamże, s. 289.

jest następną tezę, która brzmi: „Brak właściwego przedmiotu zawierzenia prowadzi człowieka nie tylko do niemocy dobrego wyboru, ale stawia nad przepaścią, z której wydobywa się moc zła. Człowiek jakby ulegał sile *misterium iniquitatis*”¹². Dalsza refleksja, prowadząca bezpośrednio do konkluzji, jest następująca: „Idąc tym tropem można szukać źródła zła, które pociąga człowieka w przepaść fałszywego zaufania. Źródłem tym nie jest Bóg, ponieważ On jest Miłością (por. 1 J 4, 8. 16). Trudno też zakładać, że źródło takie przynależy do kondycji człowieka. Gdyby tak było, nie mielibyśmy żadnego powodu sądzić, że nie zapanuje ono nad każdym człowiekiem. Tymczasem z doświadczenia wiadomo, że można mu się przeciwstawić [...]. Konsekwentnie dochodzimy do konieczności mówienia o *misterium iniquitatis*, które jest równoważne z greckim *mysterion anomias*, tłumaczonym po polsku jako tajemnica bezbożności [...]. Szatan byłby symbolem *misterium iniquitatis* i tylko przez ten symbol można by zło, które kusi człowieka, pomyśleć”¹³. Odwołując się do obrazów biblijnych można się zaś przekonać, że działanie szatana uwidaczniała się w kuszeniu pierwszych rodziców (por. Rdz 3, 1-24), co skutkowało grzechem, a nawet Jezusa (por. Mt 4, 1-11). Szatan ciągle działa w świecie usiłując zniweczyć Boże dzieło zbawienia¹⁴. Można więc dojść do wniosku, że istotną przyczyną podejmowania decyzji niezgodnych z obiektywnym dobrem jest jego „podszept”. Człowiek bowiem, jak naucza Sobór Watykański II, nie dlatego, że poszedł za swoją myślą, ale „za poduszczeniem Złego już na początku historii nadużył swej wolności, przeciwstawiając się Bogu i pragnąc osiągnąć cel swój poza Nim”¹⁵. Ludzie nadużyli swojej wolności, co sprawiło, że „zaćmione zostało ich bezrozumne serce i służyli

¹² Tamże, s. 290.

¹³ Tamże, s. 290-291.

¹⁴ Por. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, Poznań 1994, nr 2851.

¹⁵ Sobór Watykański II, *Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym „Gaudium et spes”*, w: tenże, *Konstytucje, dekrety, deklaracje. Tekst polski. Nowe tłumaczenie*, Poznań 2002, nr 13.

raczej stworzeniu niż Stworzycielowi”¹⁶. On więc – szatan – jawi się jako „czynnik” przyczyniający się do powstawania nałogu, który jest wyrazem złych dążeń człowieka.

Z punktu widzenia filozoficzno-teologicznego podkreśla się fakt, iż w czasie powstawania nałogu stopniowo ograniczana jest wolność człowieka działającego i dlatego nie czyni dobra, do którego w sposób naturalny – jako „obraz Boga” (por. Rdz 1, 28) powinien dążyć, ale czyni zło. Sytuacja człowieka „uwikłanego w zło” ciekawie przedstawiona została w Liście do Rzymian. Chociaż egzegeci nie wspominają w tym kontekście o nałogach, to jednak warto przytoczyć słowa natchnionego autora, gdyż we właściwy sposób obrazują analizowany tu problem: „Jestem bowiem świadom, że we mnie, to jest w moim ciele, nie mieszka dobro; bo łatwo przychodzi mi chcieć tego, co dobre, ale wykonać – nie. Nie czynię bowiem dobra, którego chcę, ale czynię to zło, którego nie chcę. Jeżeli zaś czynię to, czego nie chcę, już nie ja to czynię, ale grzech, który we mnie mieszka. A zatem stwierdzam w sobie to prawo, że gdy chcę czynić dobro, narzuca mi się zło. Albowiem wewnętrzny człowiek [we mnie] ma upodobanie zgodne z Prawem Bożym. W członkach zaś moich spostrzegam prawo inne, które toczy walkę z prawem mojego umysłu i podbija mnie w niewolę pod prawo grzechu mieszkającego w moich członkach. Nieszczęsny ja człowiek!” (Rz 7, 18-24a). Człowiek „uwikłany w zło”, nawet jeśli ma świadomość złych czynów, swoją ludzką mocą – jak można się przekonać z wypowiedzi natchnionego autora – nie jest w stanie dokonywać innych – dobrych. Tu wyraźnie ujawnia się „moc nałogu”. Wydaje się, że odwołując się do wcześniejszych refleksji, w których podkreślona została rola szatana w „kuszeniu do złego”, można tę myśl rozwinąć i powiedzieć, iż w nałogu uwidacznia się „moc szatańska”.

Zastanawiając się nad źródłem uzależnienia, nie można pomijać powyższego aspektu. Znacznie bowiem uwypukla on problem ukazując, iż – wbrew niemal powszechnie przyjętym twierdzeniom – nie dotyczy on jedynie sfery biologicznej i psy-

¹⁶ Tamże.

chicznej. To stwierdzenie zaś prowadzi do kolejnych istotnych tez. Z jednej strony niejako (w tym wypadku owo „niejako” ma duże znaczenie, co wyjaśni się w dalszej części niniejszego opracowania, kiedy zostanie poruszona kwestia ignorancji zawnionej) przynajmniej w pewnej mierze zdejmuje się z człowieka odpowiedzialność za wejście na drogę nałogu. Taka argumentacja pokazuje bowiem, że został on „popchnięty” w kierunku nałogu przez szatana. Z drugiej zaś strony, takie myślenie ukazuje potrzebę trwania w jedności z Bogiem. Owo trwanie jawi się bowiem jako swoiste zabezpieczenie przed wpływem szatańskim. Podkreślana przez filozofię potrzeba roztropnego dokonywania czynów, które mogą stać się przedmiotem uzależnienia, w refleksji teologicznej uzupełniona zostaje ukazaniem potrzeby utrzymania odpowiedniego „klimatu” działania – klimatu jedności z Bogiem. Chodzi o odrzucenie możliwości wpływu szatana na podejmowane decyzje.

W tym miejscu nie sposób jest nie wspomnieć o tzw. strukturach grzechu. Stanowią one takie „nagromadzenie” grzechów, które także w pewnym sensie krępuje działanie człowieka; że jest on mniej wrażliwym na nie i łatwiej jest mu popełniać złe czyny (jawi mu się to jako „zwyczajne, normalne postępowanie”)¹⁷. Jeśli zaś są one dokonywane często – o czym była mowa – wówczas mogą uzależnić człowieka. Ponadto trzeba pamiętać, że każdy osobisty grzech człowieka, który jest jego źródłem i odwróceniem się od Boga¹⁸, jawi się więc jako kolejny czynnik sprzyjający powstawaniu nałogu. Dużo światła w rozumienie tej kwestii może wnieść odwołanie się do kategorii opcji fundamentalnej¹⁹.

¹⁷ Por. *Katechizm*, nr 1869; Jan Paweł II, *Encyklika „Sollicitudo rei socialis”*, Watykan 1987, nr 36.

¹⁸ Por. *Katechizm*, nr 397-398.

¹⁹ Por. Jan Paweł II, *Encyklika „Veritatis splendor*, Watykan 1993, nry 65-70; Mroczkowski, s. 289-290; E. Torończak, *Wpływ wyboru podstawowego na formację moralną człowieka*, w: *Formacja moralna – formacja sumienia*, red. J. Nagórny, T. Zadykiewicz, Lublin 2006, s. 225-244.

Trzeba zwrócić uwagę na jeszcze jedną kwestię, która wydaje się być dość istotnym czynnikiem wpływającym na powstawanie nałogów. Chodzi o to, że nałóg dla wielu ludzi jest pewną alternatywą „złego życia”, swego rodzaju „lepszym wyjściem” z zaistniałej sytuacji. Tym, co „popycha” człowieka na drogę nałogu, oprócz różnych faktorów o charakterze społecznym, są więc także potrzeby „oderwania się” od rzeczywistości, przeżycia doraźnej przyjemności itd. Przyjęcie tezy mówiącej, że nałóg jest przede wszystkim (choć może nie zawsze uświadomionym) dążeniem do iluzorycznego szczęścia, implikuje stwierdzenie, iż pojawia się tam, gdzie brakuje szczęścia rzeczywistego. Osoba uzależniona jawi się jako ktoś, kto najpierw i przede wszystkim ma problemy z samym sobą – ze swoim życiem i osobistą dojrzałością, a dopiero wtórnie z nadużywaniem różnych rzeczy. W tym sensie przyczyną uzależnienia jest też kryzys wartości i brak poczucia sensu życia²⁰.

Także spojrzenie na nałóg z medycznego punktu widzenia pozwala dojść do podobnych stwierdzeń. Można się o tym przekonać przywołując choćby tylko bardzo ogólne, wręcz encyklopedyczne tezy, zgodnie z którymi, chociaż nie ma wątpliwości, że „przyczyny powstawania nałogu są bardzo różne”²¹, to – także bez wątpienia – istotną rolę odgrywają redukujące lęk i napięcia właściwości przedmiotu uzależnienia. Dlatego wśród czynników, które sprzyjają powstawaniu uzależnień trzeba zauważyć „cechy osobowości lub sytuacje, którym towarzyszy wysoki poziom lęku”²². Oczywiście, nie można zapominać o tym, że istnieją pewne biologiczne cechy sprzyjające powstawaniu uzależnień. Trudnym do zakwestionowania faktem jest to, iż

²⁰ Por. Papiaska Rada ds. Pracowników Służby Zdrowia, *Karta Pracowników Służby Zdrowia* (Watykan, 1995), w: *W trosce o życie. Wybrane dokumenty Stolicy Apostolskiej*, Tarnów 1998, nr 92; M. Pokrywka, *Nałogi*, w: *Jan Paweł II. Encyklopedia*, s. 348-351.

²¹ *Nałóg*, w: *Mała encyklopedia medycyny*, red. T. Roźniatowski i in., t. 2: *H-O*, Warszawa 1991, wyd. 9, s. 714.

²² Tamże.

na szybkość powstawania uzależnień istotny wpływ wywiera stopień dojrzałości organizmu, a w szczególności ośrodkowego układu nerwowego. Niektórzy biologowie i lekarze podzielają pogląd, że uzależnienie może się rozwinąć na podłożu biochemicznym, czyli w drodze dziedziczenia. Podejmowane są też doświadczenia nad identyfikacją genów, które mogłyby być odpowiedzialne za występowanie predyspozycji do uzależnienia²³. Zdaniem niektórych znawców tej problematyki, trudno jest mówić o ostatecznym powodzeniu tych badań. O ile bowiem dają się potwierdzić teorie mówiące o tym, że łatwo uzależnia się osoba, której rodzice byli nałogowcami, o tyle też zwiększa się liczba „dowodów” na to, że uzależnienie wcześniejszego pokolenia nie ma znaczenia dla biologicznego życia potomstwa²⁴. Bez wątpienia jednak uzależnienie rodziców tworzy odpowiedni kontekst do powstania nałogu u dzieci. Można to traktować jako czynnik ryzyka – o czym przyjdzie jeszcze powiedzieć – który w tym wypadku trzeba zaliczyć do uwarunkowań społecznych a nie biologicznych. To jednak wychodzi już poza obszar badawczy i kompetencje nauk medycznych. Dlatego uprawiający je – co już sugerowano wyżej – nie mają wątpliwości, że poszukując przyczyn powstawania uzależnień nie można ograniczyć się tylko do biologii, ale trzeba brać pod uwagę jednocześnie kryteria dotyczące psychiki²⁵.

Nie ma wątpliwości, że ze stanem psychicznym osoby w dużej mierze łączy się jej droga ku uzależnieniu. Jak bowiem dowodzą badania psychologów, nałogi nierzadko powstają w wyniku działania urazów psychicznych i stresów. Można do nich zaliczyć m.in. konflikty domowe, niepowodzenia szkolne i zawodowe, tzw. problemy miłosne, a nawet mankamenty

²³ Por. D. Hamer, M. Copeland, *Geny a charakter. Jak sobie poradzić z genetycznym dziedzictwem*, Warszawa 1999; P. Robson, *Narkotyki*, Kraków 1997, s. 21-22.

²⁴ Por. M. Butyńska, *Przyczyny uzależnień*, www.vulcan.edu.pl, 10 lutego 2007.

²⁵ Por. *Nałóg*, s. 714.

urody. Istotnymi przyczynami „ucieczki w uzależnienie” są też lęki, przygnębienia, frustracje związane z „ból psychiczny” i poczuciem beznadziejności, powodującym rozpacz, nieznośne napięcie i utratę poczucia własnej wartości oraz szacunku dla samego siebie. Takie okoliczności niejednokrotnie prowadzą do powstania reakcji nerwicowej, która jest stanem szczególnie predisponującym do powstawania uzależnienia nazywanej często „stanem przednałogowym”. Jednym z jej objawów jest bowiem tzw. reakcja ucieczki²⁶.

Badania psychologów, jak nietrudno się przekonać, wnoszą dużo światła w podejmowaną tu problematykę. Z ich punktu widzenia punktu widzenia – mówiąc dość ogólnie – można stwierdzić, że człowiek popada w uzależnienie m.in. wtedy, gdy ma niezaspokojone ważne potrzeby egzystencjalne. Wśród nich chodzi w dużej mierze o poczucie sensu swojego życia i związane z nim przekonanie o własnej wartości. Ważne jest też zaspokojenie potrzeby życia we wspólnocie. Człowiek bowiem jest istotą społeczną i wtedy, kiedy jest samotny, wówczas nie czuje się komfortowo. Poza tym, dobrze jest, jeśli o wartości swojej wartości dowie się od ktoś innego, a nie musi sam się o niej przekonywać (tu znowu uwidacznia się potrzeba kogoś drugiego). Gdy tego wszystkiego nie ma (poczucia sensu, wartości i wspólnoty), albo jest to „niewyraźne”, wówczas człowiek „męczy się” i odczuwa pewien dyskomfort psychiczny. Aby wyjść z takiego stanu „umęczenia”, potrzebuje czegoś, co mu „wyostrzy” spojrzenie na „męczące” go kwestie. Tu „z pomocą” przychodzi np. alkohol, papierosy, narkotyki i – jak się okazuje internet. Są to bowiem czynniki, które pozwalają spełniać, albo „maskować” te wspomniane naturalne potrzeby.

Trzeba także zwrócić uwagę na fakt, że wraz z rozwojem uzależnienia zmienia się tolerancja uzależnionego na zniewalający go przedmiot. Polega to na zwiększającej się z upływem czasu odporności organizmu na działanie tego przedmiotu, w wyniku

²⁶ Por. Z. Thielle, L. Zgirski, *Toksykomanie. Zagadnienia społeczne i kliniczne*, Warszawa 1976, s. 44-45.

czego efekty jego oddziaływania obniżają się, mimo stosowania tych samych dawek. Skutkiem tego jest fakt, że pewne doświadczenia wcześniej odczuwane jako mocne i dające satysfakcję, w późniejszym czasie – w miarę rozwoju nałogu – są zbyt słabe, aby tę satysfakcję dostarczać. Dlatego potrzebne jest zwiększenie dawki lub częstotliwości kontaktów z obiektem uzależnienia²⁷. Podjęcie którejkolwiek z tych czynności jest przybliżaniem się do uzależnienia lub utrwalaniem tego stanu.

W powstawaniu nałogu duże znaczenie ma model wychowania oraz środowisko, w którym ono się odbywa. W tym miejscu trzeba zwrócić uwagę na znaczenie rodziny, która – jeśli jest „słaba” – może stać się czynnikiem „popychającym” ku nałogowi. Dokonuje się to różnymi sposobami. Przede wszystkim poprzez ukształtowanie się w dziecku typu osobowości podatnej na uzależnienie. Oprócz tego, negatywne zjawiska występujące w rodzinie mające stresujące działanie często stanowią bezpośrednią przyczynę chęci „ucieczki”. Wielu badaczy zjawiska uzależnień, podkreśla szczególnie znaczenie niedoskonałości oddziaływań wychowawczych rodziców, bądź też ich braku. Badania na temat wpływu rodziny na powstawanie nałogów wskazują jednoznacznie, że w przypadku patologii dziecko nierzadko przejmuje postawy dewiacyjne rodziców. Zdaniem specjalistów, osoby uzależnione w zdecydowanej większości pochodzą z rodzin, które są niestałe, niekompletne i podzielone oraz takich, gdzie występuje kumulacja negatywnych czynników, a wskaźniki patologii społecznej osiągają znaczne nasilenie. Obok rodziny, ważnymi „miejscami” rodzenia się nałogów są środowiska szkolenie i grupy rówieśnicze. Te jednak często wiążą się ze „słabością” rodziny i koniecznością poszukiwania autorytetów poza nią. Nie bez znaczenia jest tu także chęć bycia oryginalnym, bądź dorównania do tych, którzy „nadają ton” grupie. Odpowiednimi środkami do osiągnięcia tak określonych celów, często stają się „łatwe przyjemności”, które z kolei pro-

²⁷ *Tolerancja*, w: *Leksykon terminów alkohol i narkotyki WHO*, tłum. A. Bidziński, Warszawa 1997, s. 92.

wadzą do uzależnień²⁸. W tym kontekście warto zwrócić uwagę na fakt, że – jak pokazują wyniki badań – wśród pierwszych (pierwotnych) kroków na drodze do uzależnienia znajdują się ciekawość i moda²⁹.

W analizie przyczyn powstawania uzależnień, dość istotne wydaje się być spostrzeżenie terapeutów, iż nierzadko nałogi niejako nakładają się³⁰. Można to odbierać jako wspomnianą wyżej podatność na nie, czyli – mówiąc potocznie – słabą psychikę lub sferę somatyczną. Można jednak doszukiwać się w tym pewnego kryzysu w rozpoznaniu swojego powołania i sensu istnienia, o czym także już była mowa. Ten drugi argument można uznać za potwierdzenie tezy, że nałóg jest wyrazem „krótkowzroczności egzystencjalnej” i efektem poszukiwania szczęścia tam, gdzie można znaleźć jedynie jego namiastki.

Nawet dość pobieżna analiza problemu powstawania uzależnień pokazuje, że przyczyny tego zjawiska bywają bardzo różne: od „tkwiących w człowieku” uzależniającego się, aż po sytuację społeczną³¹. Wszystkie one są ważne. Dlatego w pełni

²⁸ Por. P. Pielak, *Narkomania jako problem moralno-społeczny. Studium teologicznomoralne w świetle literatury posoborowej* [Rozprawa doktorska napisana pod kierunkiem ks. prof. dra hab. Janusza Nagórneg], Lublin 2006, Archiwum KUL, s. 63-73.

²⁹ Por. C. Cekiera, *Środowiskowe i osobowościowe uwarunkowania toksykomanii młodzieży*, w: *Patologia społeczna wśród młodzieży. Materiały katechetyczne*, red. M. Majewski, Kraków 1985, s. 17-18.

³⁰ Por. M. Wargacka, *Uzależnienie od Internetu*, www.wargacka.pl, 10 lutego 2007.

³¹ Pielak, powołując się na badania psychologów, wymienia następujące czynniki zwiększające ryzyko uzależnień: „objawy neurotyczne w dzieciństwie; lęk, poczucie krzywdy i zagrożenia, brak stabilności emocjonalnej; – brak zdolności do wysiłku i umiejętności rozwiązywania problemów; – niski poziom tolerancji na frustrację; – subiektywizm, submisję, labilność uczuciową; – obniżone poczucie własnej wartości; – niski poziom uspołecznienia i odpowiedzialności; – silną potrzebę samorealizacji; – niezaspokojoną potrzebę afiliacji; – kierowanie się w życiu zasadą przyjemności; – obniżone poczucie sensu życia. Do

przekonująco wydaje się być stwierdzenie, że próba poszukiwań przyczyn nałogu w obszarze jednej tylko nauki, zawsze będzie pewnego rodzaju redukcjonizmem. Człowiek bowiem jest jednością i działając korzysta jednocześnie z różnych władz i swoich „warstw”. W tych różnych „miejscach” trzeba też szukać źródeł nałogów. Chcąc zaś ustalić – bardzo ogólnie rzecz ujmując – jakieś podstawowe czynniki, których efektem najczęściej bywa uzależnienie, można wskazać na problemy osobiste związane z poczuciem sensu życia, wartości oraz rozmaitymi lękami. Nałóg nierzadko bywa efektem ucieczki od nich lub dość prymitywnego „radzenia sobie” z nimi.

2. Dlaczego internet uzależnia?

Odpowiedź na pytanie postawione w tytule niniejszej części opracowania poniekąd została już udzielona. Ogólne zasady powstawania nałogów są bowiem te same dla wszystkich rodzajów uzależnień. Jednak jak każde z nich, tak i siecioholizm, ma specyficzne, charakterystyczne tylko dla niego elementy.

Jednym z kwestii, na którą w tym kontekście trzeba zwrócić uwagę jest to, iż nałóg internetowy zalicza się do grupy uzależnień o charakterze psychicznym. Wynika to z faktu, że polega on na nieodpartym pragnieniu ciągłego, a w wypadku przerwy – ponownego kontaktu z ośrodkiem uzależnienia, którym jest internet³². W związku z tym, bardzo pomocne w wytłumaczeniu powstawania tego uzależnienia są badania, przemyślenia i doświadczenia psychologów. Nie oznacza to, iż przedstawiciele innych dziedzin wiedzy nie mają tu nic do powiedzenia. Trudno jednak znaleźć jakieś czynniki charakterystyczne jedynie dla

istotnych motywów [...] zalicza [się] także: chęć przeżycia przyjemności, chęć rozładowania przykrych stanów psychicznych i trudności oraz eksperymentowanie. Tylko w nielicznych przypadkach badanych chodziło o poszukiwanie przeżyć o charakterze metafizyczno-religijnym” (s. 74-75).

³² Por. Chwaszcz, Pietruszka, Sikorski, s. 93.

sieciologizacji, które wypracowałyby np. filozofowie, teologowie, czy lekarze. Chcąc przedstawić ich zdania na temat powstawania nałogu internetowego, trzeba by powtórzyć to, co już zostało powiedziane podczas odkrywania źródeł uzależnień w ogóle. Psychologia zwraca zaś uwagę na pewne oryginalne tezy, które dotyczą tylko tego nałogu. Dlatego warto poświęcić im nieco uwagi.

Fundamentów uzależnienia od internetu można doszukiwać się w tym, że jawi się on człowiekowi jako coś, co umożliwia mu doświadczanie pozytywnych bodźców, czyli tzw. wzmocnień. Chodzi tu czynniki, które pozwalają odczuwać swego rodzaju satysfakcję. Mówiąc jeszcze inaczej, internet może stać się przedmiotem uzależnienia, ponieważ pozwala on na wejście do „wirtualnego świata”, w którym człowiekowi jest dobrze i do którego chętnie wraca. Owo „dobrze” wyraża się w tym, że surfując po sieci człowiek może odzyskać, a nieraz wręcz uzyskać poczucie wartości. „Przebywanie w sieci” sprawia, że internauta czuje się potrzebny (jeśli jest stałym bywalcem forów albo czatów i przez jakiś czas nie włącza się w dyskusje, to zaraz otrzymuje pytania typu: „gdzie się podziewałeś”, „co się z tobą działo?” itd.). W jego życiu pojawia się więc także wspólnota – faktycznie wirtualna, bo naprawdę nie wiadomo, kim są jej członkowie, ale też w pewnym sensie realna, gdyż stanowią ją prawdziwi ludzie. Trzeba jednak wyraźnie powiedzieć, że jest to jedynie namiastka wspólnoty, której w wielu punktach różni się od prawdziwej *communio personarum*³³. Wielu ludziom „przesiadującym przed komputerem” wystarcza jednak ona, aby mieć spełnioną potrzebę „życia z innymi”.

Surfowanie po sieci oraz wirtualne spotkania dają internaucie poczucie, że „rządzi”. W tym „świecie” bowiem to on decyduje, kiedy jest, co o sobie powie. To on także decyduje, czy się z kimś spotka, czy może będzie „niewidzialny”, chociaż

³³ Por. J. Nagórny, *Postannictwo chrześcijan w świecie*, t. 1: *Świat i wspólnota*, Lublin 1997, s. 101-154.

faktycznie będzie obecny. Jeśli zaś gra (choć nie tylko – gry, to skrajny, ale bardzo wyraźny przykład), to nawet może dawać życie i to w nieskończoność (jeśli jest odpowiednio sprawny lub sprytny, czyli: jeśli zna potrzebne kody).

Wszystkie te pozytywne doświadczenia, które łączą się z przebywaniem w sieci sprawiają, że człowiek chętnie je powtarza oraz, że się do nich łatwo przyzwyczaja. Z drugiej zaś strony, brak tych wzmocnień, których człowiek już w jakimś stopniu doświadczył wcześniej sprawia, że odczuwa on pewien dyskomfort lub wręcz czuje się niespełniony. Owe doświadczenia stają się więc dla niego bardzo ważne. Trzeba także pamiętać, o wspomianej wcześniej zmianie tolerancji. To bowiem sprawia, że coś, co wcześniej wydawało się silnym bodźcem pozwalającym odczuć satysfakcję, po pewnym czasie okazuje się być zbyt „delikatne” i potrzebne jest zwiększenie bodźca, co w przypadku korzystania z internetu najczęściej wyraża się zwiększeniem czasu „przebywania w sieci”. Zarówno silne przyzwyczajenie, jak i odczuwanie potrzeby doświadczenia określonych bodźców, jest prostą drogą do uzależnienia.

Innym czynnikiem sprzyjającym powstawaniu nałogu internetowego jest fakt, iż „przebywanie w wirtualu” często okazuje się być łatwiejsze i przyjemniejsze niż „życie w realu”. Psychologowie zauważają, że ludzie niejednokrotnie „uruchamiają Internet, bo poszukują w nim bodźców dających uczucie zadowolenia. Jeśli [...] jesteś zmęczony i apatyczny, zgromadzone w sieci treści mogą zadziałać na odpowiednie części mózgu jak środek pobudzający. A to pobudzenie odebrane zostanie jako nagroda. Jeśli natomiast ktoś jest zbyt mocno zdenerwowany, to wchodząc w wirtualny świat, może zapomnieć o swoim zdenerwowaniu – i w takim przypadku przebywanie w Internecie również potraktowane zostanie przez mózg jako nagroda. Gdy zaś człowiek nie jest w żadnym szczególnym stanie psychicznym, lecz jedynie chce odczuwać psychiczną przyjemność – o co trudno mieć do niego pretensje – to także włączy komputer i zacznie przeglądać interesujące go witryny. Pojawi się zatem przyzwy-

czajenie, które potem przejdzie w nałóg”³⁴. Dla pełniejszego obrazu analizowanej kwestii, warto przywołać jeszcze jeden, *passus* z wypowiedzi cytowanego wcześniej autora, który pisząc o powstawaniu uzależnienia od internetu, dochodzi do następujących wniosków: „Mózg korzysta z «metody kija i marchewki». Bodźce pochodzące z zewnątrz, takie choćby jak rozmowa lub obejrzany film, podobnie jak te pochodzące z wewnątrz, na przykład nuda, brak rozrywki, samotność, są rejestrowane w układzie limbicznym, który wzbudza uczucie przymusu, świadomie odczuwane jako chęć. Kora mózgowa wydaje wówczas polecenie podejmowania działań zmierzających do zaspokojenia tej chęci. Zazwyczaj wybiera się sposób najprostszy i już sprawdzony, o którym się wie, że jest w stanie wywołać zadowolenie. Włącza się zatem komputer, uruchamia gry lub loguje w Internecie. Kolekcjonowanie zmieniających się informacji, uczestnictwo w grach lub towarzyski flirt na czacie okazują się aktywnością o tyle pożądaną, że dzięki niej bodźce wracają z powrotem do układu limbicznego, który uwalnia neuroprzekaźniki o działaniu podobnym do opioidów. Te zaś podwyższają poziom dopaminy i dają uczucie zadowolenia – krótkotrwałego oczywiście, na tyle jednak trwałego, że chce się wracać”³⁵.

Na łatwość przeradzania się korzystania z internetu w nadużywania go, a potem w nałóg, zwraca uwagę wielu psychologów-terapeutów. Warto więc przywołać inny przykład, który nie wchodzi w szczegóły dotyczące kwestii biologiczno-chemicznych, ale ukazuje ten proces z innej strony: „Zakładasz stałe łącze. Masz nieograniczony dostęp do sieci i coraz częściej korzystasz z niej. Pewnego dnia trafiasz na chat. Nagle okazuje się, że masz coś do powiedzenia, że ktoś chce z tobą rozmawiać, powierzać swoje najskrytsze myśli i sekrety. Zawierasz przyjaźnie i dzieje się to tak szybko i bez wysiłku, że chętnie ulegasz złudzeniu, że znalazłeś właściwe miejsce dla siebie. Wszyscy

³⁴ M. Laszczak. *Raj.com*, „Charaktery” 2006, nr 3, s. 24-25.

³⁵ Tamże.

cię akceptują. Masz mnóstwo znajomych, o czym dotychczas mogłeś tylko marzyć lub osiągać to dużym wysiłkiem. Wszystko w twoim życiu staje się podporządkowane tej jednej czynności – byciu w sieci. Kiedy rodzina zaczyna protestować lub próbuje odciągnąć cię od komputera zaczynasz kłamać, że robisz coś ważnego. Wielogodzinne przebywanie w Internecie wywołuje w tobie coraz większa niechęć do życia w rzeczywistości. Świat wirtualny jest prostszy, przyjemniejszy i bez stresu. Kiedy coś w nim jest niewygodne wyłączasz komputer lub po prostu zmieniasz okienko. W sieci nie istnieją twoje wady, niedoskonałości czy słabości – chyba, że sam o tym napiszesz”³⁶.

Stan, w jaki wprowadza się osoba szukająca „ucieczki” w internecie jest podobny do tego, który daje się uzyskać przez wprowadzenie do organizmu substancji toksycznych. Bez wątpienia zależy on od indywidualnych predyspozycji każdej osoby, ale „uśredniając” wyniki badań można przyjąć, że chodzi o odczucia określane „słodkim rozleniwieniem, nastrojem kontemplacyjnym, stanem odprężenia, zadowolenia, luzu, komfortu psychicznego, lekkości duchowej, poczuciem szczęścia, wygaszeniem reakcji lękowych, podnoszeniem się wrażliwości zmysłowej i zdecydowanie przyjemniejszym od znanego dotychczas samopoczuciem”³⁷. Dodatkowym bodźcem jest też porównanie pomiędzy „zwykłym” samopoczuciem jawiącym się jako złe w porównaniu z „dobrym”, w które wprowadza korzystanie z sieci. Wszystkie te przeżycia są bez wątpienia przyjemne i dające satysfakcję. Powoduje to chęć powtórzenia (a nawet częstego powtarzania) opisanych wyżej czynności celu uzyskania w miarę możliwości stanu utrzymania pozytywnych doznań. W tym kontekście, niejako na marginesie, warto zaznaczyć, że dążenie do przeżywania i potęgowania doznań przyjemnych – z punktu widzenia niektórych ekologów – świadczy o podnoszeniu jakości życia osobnika, co z kolei jest wyrazem naturalnego,

³⁶ Wargacka.

³⁷ A. Stankowski, *Narkomania – narkotyki – narkomani*, Katowice 1988, s. 25.

pozytywnego dążenia do rozwoju. Chociaż w całościowym spojrzeniu na człowieka-osobę nie można się do tego ograniczać, to nie można także zupełnie pomijać tego biologicznego aspektu uzasadniającego potrzebę przyjemnych doznań³⁸.

Warto zwrócić uwagę także na nieco inny mechanizm powstawania uzależnień, który dotyczy dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Charakterystyczne w nim jest to, iż potencjalny młody nałogowiec, na początku nie tyle chce „uciekać”, co przeżywa zafascynowanie internetem i jego możliwościami. Zwrócenie uwagi na ten schemat pozwala więc dostrzec to, jak dużo czujności muszą wykazywać najbliżsi młodych ludzi korzystających z sieci: „Oto typowy schemat rodzinny. Pojawia się komputer. Młody człowiek coraz więcej czasu spędza w domu, zamknięty w pokoju z komputerem. Rodzice początkowo są zadowoleni. Dziecko jest w domu, zajmuje się samo sobą. Cichną spory na temat późnych powrotów do domu: gdzie był i z kim? Dlaczego nigdy go nie ma w domu i nie uczy się. Wszyscy są zadowoleni. Młody człowiek jest pozytywnie zainteresowany techniką i światem. Pierwsze odpadają zajęcia dodatkowe, obowiązki domowe, potem dalsi koledzy i koleżanki, zawęża się krąg znajomych i tematów do rozmów. Wszystko dzieje się w sieci. Rzeczywistość jest mniej interesująca niż świat wirtualny. W końcu pojawiają się kłopoty w szkole, na uczelni, w pracy. Je, rozmawia, zasypia i budzi się przy komputerze. Z czasem ta pasja staje się jedną z niewielu czynności, których chce doświadczać”³⁹.

Do nałogowego korzystania z internetu może w końcu także przyczynić się brak konkretnego zajęcia, czy nuda i pustka. Człowiek, który dochodzi do wniosku, że w jego życiu nie dzieje się nic ciekawego, chętnie zaczyna się interesować losami bohaterów z blogów lub zajmować się problemami „bliskich” mu osób z grup dyskusyjnych i czatów. To wszystko daje mu poczucie robienia czegoś sensownego. Poszukiwanie nowych stron w in-

³⁸ Por. M. Wyrostkiewicz, *Ekologia ludzka. Osoba i jej środowisko z perspektywy teologicznomoralnej*, Lublin 2007, s. 118-121.

³⁹ Wargacka.

ternecie i śledzenie – obiektywnie rzecz biorąc – mało ważnych wiadomości pozwala mu odczuwać, że zdobywa jakąś wiedzę, co z kolei pozwala mu się dowartościować. Ostatecznym celem tej działalności nie jest jednak powiększanie zasobu informacji, ale jedynie „zapełnianie pustki”. Jest to jednak pozytywne odczucie, które – o czym już była mowa – jeśli nie jest właściwie kontrolowane, może przerodzić się w uzależnienie⁴⁰.

W tym miejscu należy podkreślić fakt, że granica istniejąca pomiędzy częstym używaniem a nadużywaniem oraz uzależnieniem jest bardzo niska. Potrzeba więc dużej roztropności, aby umieć i chcieć się przed nią zatrzymać. Badania prowadzone przez psychologów pozwalają stwierdzić, że nadużywanie często przeradza się w uzależnienie⁴¹.

Biorąc pod uwagę to wszystko, co zostało powiedziane wyżej można nakreślić ogólną sylwetkę potencjalnego sieciorolika. Wydaje się, że jest to osoba, którą charakteryzuje przynajmniej część z poniższych cech:

- młoda, dla której internet jest „codziennością”;
- sfrustrowana, zagubiona, potrzebująca pomocy;
- przeżywająca zaburzenia emocjonalne;
- z trudem nawiązująca bezpośrednie kontakty z innymi ludźmi;
- z zaniżoną samoocena;
- traktująca „wirtual” jako alternatywę dla rzeczywistości realnej;
- mająca doświadczenie z przyjmowaniem narkotyków lub innych substancji psychoaktywnych;
- nie radząca sobie z różnymi napięciami;
- zabiegająca o władzę, status społeczny i dominację, bez możliwości doświadczenia tego w życiu;
- samotna;
- poszukująca wspierającej przyjaźni;

⁴⁰ Por. Chwaszcz, Pietruszka, Sikorski, s. 82-83.

⁴¹ Por. tamże, s. 92-93.

- poszukująca niezobowiązującego flirtu;
- bez stałego zajęcia – bezrobotna, zmuszona do pozostawania w domu⁴².

Przyglądanie się powstawaniu nałogu internetowego nie pozostawia wątpliwości, że jest to pewien proces posiadający swoją dynamikę. W wielu miejscach jest on bardzo podobny do każdego innego uzależnienia psychicznego. Wyjątkowo niebezpieczną kwestią związaną z rozwojem siecioholizmu jest to, iż w pierwszych fazach jest on niemal zupełnie nierozpoznawalny przez osoby inne niż bezpośrednio zainteresowany. W odróżnieniu bowiem od „tradycyjnych” nałogów, takich jak alkoholizm, niktynizm i narkomania nie można go rozpoznać w sposób bezpośredni (np. „po zapachu”), ale wymaga specjalistycznej diagnozy.

3. Dlaczego uzależnienie od internetu jest złe dla człowieka?

Aby odpowiedzieć na powyższe pytanie, niezbędna jest wiedza na temat tego, kim jest człowiek oraz jaki jest sens i cel jego życia. Dopiero bowiem w perspektywie tej wiedzy można ocenić, co jest dla niego dobre, a co złe. Dobrym okaże się to, co pozwoli mu realizować życiowe powołanie i osiągać sens i cel egzystencji, a złym to, co będzie tę realizację utrudniało lub uniemożliwiało.

Człowiek – osoba ludzka to byt cielesno-duchowy – to stworzenie na podobieństwo Boga – to istota dynamiczna. Najpełniej więc realizuje się przez działanie, które przyczynia się do jego rozwoju. Troska o integralny rozwój jest jednym z podstawowych zadań każdego człowieka, gdyż w dużej mierze jawi się jako warunek utrzymania tożsamości osoby ludzkiej. Nie wchodząc w szczegóły rozumienia koncepcji owego rozwoju należy powiedzieć, że chodzi tu o rozwój całościowy, pełny, dotyczący wszystkich płaszczyzn egzystencji: od somatycznej (cielesnej)

⁴² Por. tamże, s. 83.

po transcendentną, duchową. W idei rozwoju chodzi o to, aby stawać się „coraz bardziej człowiekiem”, a ostatecznie coraz wierniejszym obrazem Boga (to w nawiązaniu do biblijnego zapisu, według którego człowiek jest na obraz i podobieństwo Boga). Dokonuje się m.in. przez troskę o rozwój fizyczny, poszukiwanie prawdy i wolności, oraz permanentne „doskonalenie ducha”. Duże znaczenie ma tu podnoszenie jakości życia, praca, edukacja i kontakt z Bogiem, przez modlitwę i udział w sakramentach świętych. Brak realizacji wezwania do rozwoju sprawia, że człowiek – tak po prostu – czuje się źle; czuje, że „mija się” ze swoim powołaniem. Ujmując to trochę inaczej, można stwierdzić, że nie troszcząc się o swój integralny rozwój, człowiek zatracza siebie: nie realizuje swojego powołania i zdąża w kierunku przeciwnym, niż zbawienie⁴³.

Warto spojrzeć na pewne szczegóły zasygnalizowanego problemu, czyli zestawienia uzależnienia od internetu z powołaniem do integralnego rozwoju. Wydaje się, że nie trzeba prowadzić żadnych specjalistycznych badań, aby się przekonywać, że te dwie kwestie właściwie nie dadzą się ze sobą pogodzić. Chodzi głównie o to, że uzależnienie od internetu nie pozwala w pełni realizować tego powołania.

Ponieważ jest tu mowa o uzależnieniu, to mają w tym miejscu zastosowanie wszystkie te tezy, które odnoszą się do uzależnień w ogóle. Na początku więc trzeba zwrócić uwagę na sam moment przyzwolenia sobie na to, aby wejść na drogę ku uzależnieniu. To bez wątpienia jest jeden z najważniejszych elementów, które wpływają na ocenę moralną. Chodzi mianowicie o świadome i dobrowolne (przynajmniej w jakiejś części) „oddanie się” nałogowi. Jeśli zaś brak tu świadomości – co bez wątpienia zmniejsza winę moralną – to jest to (znowu, przynajmniej w jakiejś mierze) ignorancja zawiniona⁴⁴.

⁴³ Por. Wyrostkiewicz, *Ekologia ludzka*, s. 107-142.

⁴⁴ Por. S. Nowosad, M. Wyrostkiewicz, *Wina moralna*, w: Jan Paweł II. *Encyklopedia*, s. 575-577.

Wkraczanie na drogę nałogu można więc postrzegać jako skutek swoistej „krótkowzroczności” egzystencjalnej; jako efekt kierowania się filozofią doraźnej przyjemności. Osoba uzależniona jawi się jako ktoś, kto najpierw i przede wszystkim ma problemy z samym sobą: ze swoim życiem i osobistą dojrzałością, a dopiero wtórnie z nadużywaniem różnych rzeczy. Nałóg jest bowiem dążeniem do iluzorycznego szczęścia i pojawia się tam, gdzie brakuje szczęścia rzeczywistego.

Potwierdzają to badania psychologów, którzy zauważają, że nałogi krzyżują się: „Pacjenci w wieku średnim często są uzależnieni krzyżowo tzn. oprócz uzależnienia od Internetu są również uzależnieni np. od hazardu, alkoholu. Uciekają w Sieć od swojego nałogu, od rozwiązywania własnych, poważnych problemów. Są świadomi związku pomiędzy ich samopoczuciem i funkcjonowaniem a niewłaściwym korzystaniem z Internetu. Najczęściej są po wielu samodzielnych, nieudanych próbach odzyskania kontroli. Ich motywacja do leczenia jest znacznie większa niż w poprzedniej grupie wiekowej. Charakterystyczne jest także u tych osób silne zainteresowanie różnymi formami internetowego „seksu”. Bywa, że poszukują tam partnerów seksualnych. Ta grupa pacjentów prezentuje silne zaburzenia w sferze uczuć i emocji, a także obniżony nastrój. Zaniedbują swoją rodzinę i pracę – mają często kłopoty finansowe. [...] Często problem uzależnienia dotyka osób, które już wcześniej cierpiały z powodu różnych zaburzeń emocjonalnych, a nałóg jest odzwierciedleniem tego, co w nich się dzieje. W terapii posługujemy się różnymi metodami leczenia. Metody leczenia dobieramy do osobowości i potrzeb indywidualnych pacjenta. Trzeba skoncentrować się nie tylko na samym uzależnieniu, ale przede wszystkim na najważniejszych problemach pacjenta. Warto zacząć od znalezienia wewnętrznej potrzeby zmiany i wzmocnienia motywacji do leczenia. Nacisk można położyć na poprawę funkcjonowania w sytuacji stresu, frustracji, konfliktów. Można zastosować klasyczne technik radzenia sobie z problemami, ze złością czy agresją”⁴⁵.

⁴⁵ Wargacka.

Człowiek uzależniony od internetu, właściwie tylko nim naprawdę się interesuje (oczywiście, jest to pewne uproszczenie, ale nie można go uznać za zupełnie nieprawdziwe, a poza tym, w dobry sposób oddaje „klimat” uzależnienia); ciągle chce z niego korzystać, a jeśli nie może tego robić, wówczas popada w zły nastrój, frustruje się itd. Wyniszcza swoją psychikę i eksploatuje siebie oraz swój czas na rzeczy mało potrzebne lub wręcz niepotrzebne. Spędza czas przed komputerem kosztem pracy, ale też odpoczynku, a nawet jedzenia itd. Nie dba więc o swoje zdrowie. Nie przywiązuje też właściwej wagi do spraw rodzinnych i społecznych. One schodzą na dalszy plan, bo w centrum życia jest komputer i „znajomi z wirtuala”. Ostatecznie jest jednak samotny. Nie wie bowiem nawet, kto tak naprawdę jest przy drugim komputerze i nie może z nim nawiązać dialogu, w pełnym tego słowa znaczeniu. Wspólnota zaś jest człowiekowi niezbędna do właściwego życia – o czym już przypominano (oczywiście, można by mówić o wspólnocie z Bogiem, ale w przypadku osób uzależnionych – jak zauważono wyżej – o taką bardzo trudno).

Nałogowy internauta – jak każdy uzależniony – jest w stanie przedstawić wiele racji, dla których ciągle „musi” być *on-line*. Niejednokrotnie próbuje tłumaczyć, że surfuje po sieci w poszukiwaniu wiedzy. Faktycznie, nierzadko, a nawet niemal ciągle zdobywa różne informacje. Warto jednak pytać o to, czy nie jest to jedynie wiedza pozorna i czy naprawdę te informacje są potrzebne; czy mają istotne znaczenie dla życia i rozwoju. Wiedza zaś, którą internauta jest wręcz „bombardowany” niejednokrotnie okazuje się być mało istotna (nie chodzi tu wcale o wiedzę praktyczną, w ten sposób można by bowiem wykluczyć sensowność wielu dziedzin naukowych, ale o przydatność tych informacji w dochodzeniu do prawdy oraz czynieniu życia i świata „bardziej ludzkim”). To powoduje, że zatracą autentyczną wizję świata, a ostatecznie także właściwą hierarchię wartości. Człowiek uzależniony od internetu żyje więc w świecie pozorów, czyli z dala od prawdy. Przyjmując zaś, że odkrywanie

jej jest istotnym elementem integralnie postrzeganego rozwoju, wówczas opisywane tu uzależnieni – po raz kolejny – jawi się jako czynnik antyrozwojowy.

Uzależnienie od internetu wnosi także w życie społeczne wiele szkodliwych dla niego elementów. Nałóg internetowy, jak każdy inny, ze swej natury, niejako „każe” człowiekowi skoncentrować się na sobie samym. Jako taki jest więc zaprzeczeniem miłości, która zawsze powinna być zasadniczą postawą każdego człowieka⁴⁶. To zaś utrudnia, a niejednokrotnie wręcz uniemożliwia, właściwe relacje społeczne.

Nade wszystko na jego skutki narażona jest rodzina. Najbardziej widocznym efektem jest zaniedbywanie obowiązków matki, ojca, dziecka na rzecz „przebywania w sieci”. Innym, bardzo wyraźnym czynnikiem jest zakłócanie właściwych relacji pomiędzy rodzicami i dziećmi. Osoba uzależniona od internetu sprawia pozory i oszukuje swoich bliskich, że jest z nimi, kiedy faktycznie znajduje się tu tylko w sposób materialny, zaś myślami, emocjami itd. „jest w świecie wirtualnym”. Takie kłamstwo jeszcze wyraźniej widoczne jest w sytuacji dziecka, które choć wydaje się być posłuszne rodzicom, gdyż fizycznie jest z nimi w domu, to dzięki internetowi może niejako przenosić się do tych miejsc, do których nie zostałyby wpuszczone, albo nie odważyłoby się pójść w rzeczywistości, lub po prostu nie pozwoliliby na to rodzice⁴⁷. Oprócz zła nałogu jako takiego uwidacznia się tu także zło kłamstwa. Nałóg więc niejako „potęguje siłę grzechu”.

Mówiąc o nałogu jako grzesznym działaniu nie można nie podkreślić faktu, że jako grzech jest on w dużym stopniu czynnikiem niszczącym właściwe relacje społeczne. Wynika to z tej naturalnych właściwości grzechu, o których jest mowa w ad-

⁴⁶ Por. Benedykt XVI, *Encyklika „Deus Caritas est”*, Watykan 2005, nr 1 i 16-18.

⁴⁷ Por. J. Nagórny, *Dziecko wśród mediów. Wychowanie w rodzinie do korzystania ze środków społecznego przekazu*, Częstochowa 2004, s. 9-13.

hortacji apostołskiej *Reconciliatio et poenitentia*, gdzie papież stwierdza, że „ze względu na ludzką solidarność, równie tajemniczą i niepojętą, co rzeczywistą i konkretną, grzech każdego człowieka w jakiś sposób dotyka innych. Jest to drugie oblicze owej solidarności, która na poziomie religijnym rozwija się w głębokiej i wspaniałej tajemnicy *wspólnoty świętych* (świętych obcowania), dzięki której możliwe było stwierdzenie, że «każda dusza, która się podnosi, dźwiga świat». Temu *prawu wstępowania* odpowiada, niestety, *prawo zstępowania*; stąd można mówić o *wspólnocie grzechu*: dusza, która upada przez grzech, pociąga za sobą Kościół i w pewien sposób cały świat. Innymi słowy, nie ma grzechu, nawet najbardziej wewnętrznego i tajemnego, najściślej indywidualnego, który odnosiłby się wyłącznie do tego, kto go popełnia. Każdy grzech rzutuje z mniejszą lub większą gwałtownością, z mniejszą lub większą szkodą na całą strukturę kościelną i na całą ludzką rodzinę. W tym pierwszym znaczeniu można bezsprzecznie przypisać każdemu grzechowi charakter grzechu *społecznego*”⁴⁸. Zgodnie zaś z nauczaniem *Katechizmu* „grzech wprowadza między nich pożądliwość, przemoc i niesprawiedliwość. Grzechy powodują powstawanie sytuacji społecznych i instytucji przeciwnych dobroci Bożej”⁴⁹. Można więc dojść do wniosku, że każdy nałóg, w tym również internetowy, ma złożoną siłę rozbijania społeczeństwa: po pierwsze wynika to z samego nałogu jako takiego, po drugie zaś z tego, iż jest on działaniem grzesznym.

Przyglądając się temu zagadnieniu z punktu widzenia teologii moralnej można w nałogu w ogóle – a więc konsekwentnie także i w sieciolizmie – dostrzec jedno ze źródeł struktur grzechu. Wyrażeniem tym określa się bowiem takie „nagromadzenie” grzechów osobistych, które umacnia i utrudnia ich usunięcie, a także, które staje się źródłem innych grzechów, uzależniając

⁴⁸ Jan Paweł II, *Adhortacja apostołska „Reconciliatio et poenitentia”*, Watykan 1984, nr 14.

⁴⁹ *Katechizm*, nr 1869.

od siebie postępowania ludzi⁵⁰. W tej sytuacji zło uzależnienia trudno jest przewartościować.

Chociaż wydaje się to rzeczą oczywistą, to dla pełnego obrazu skutków sieciologizmu w życiu społecznym warto wspomnieć także o niewłaściwym podejściu do pracy osób dotkniętych tym nałogiem. Trzeba w tym kontekście przywołać te wszystkie stwierdzenia, które można wypowiedzieć na temat pracy wykonywanej przez osoby uzależnione. Traktując sprawę dość ogólnie można powiedzieć, że praca taka odznacza się niską jakością, a nałogowiec nie jest dobrym pracownikiem. Skoro nałóg często jest przyczyną niewłaściwego podejścia do pracy oraz złego jej wykonywania, to dzieje się tak również w przypadku uzależnienia internetowego. Dodatkowym punktem działającym na niekorzyść sieciologa jako pracownika jest sytuacja, gdy jego praca odbywa się ona poza siecią. Wówczas jawi mu się ona jako bezsensowne zajęcie i marnowanie czasu. Jeśli zaś polega ona na pracy przy komputerze, to także nie jest właściwie wykonywana, gdyż sieciolog zamiast koncentrować się na niej, zajmuje się przeszukiwaniem zasobów internetowych.

Efekty takiego stanu nie są trudne do przewidzenia. Wśród wielu z nich, dwa wydają się być najbardziej oczywiste. Pierwszym jest utrata pracy przez osobę uzależnioną. O tym zaś, jak niekorzystna jest to sytuacja zarówno dla samej osoby tracącej pracę, jak i całego społeczeństwa, nie trzeba przekonywać⁵¹. Drugi skutek jest wynikiem ze znajomości głębszego sensu pracy jako środka do wzmacniania więzów społecznych, odkrywania brater-

⁵⁰ Por. tamże; Jan Paweł II, *Adhortacja apostołska „Reconciliatio et poenitentia”*, nr 36.

⁵¹ Por. M. Wyrostkiewicz, *Bezrobocie jako czynnik dezintegrujący osobę i jej środowisko*, „Studia Płockie” 2004, t. 32, s. 155-159. Szeroko, w ciekawy sposób – z uwzględnieniem różnych płaszczyzn i perspektyw – problem ten omawia S. Iwanicki (por. *Moralnospołeczne problemy bezrobocia w świetle nauczania Jana Pawła II* [Rozprawa doktorska napisana w Katedrze Teologii Moralnej Społecznej pod kierunkiem ks. prof. dra hab. Jerzego Gocki], Lublin 2006, Archiwum KUL, s. 41-110).

skości i pozytywnie rozumianej zależności poszczególnych ludzi, oraz czynnika niezbędnego do wytwarzania dobra wspólnego, które z kolei nie jest bez znaczenia dla rozwoju społeczeństwa i wszystkich jej członków⁵². Wiedząc o tym wszystkim nie sposób nie dostrzec fatalnych efektów takiego stanu rzeczy.

Zło nałogu internetowego uwidacznia się na wielu płaszczyznach i w różnych momentach ludzkiej egzystencji. Tak, jak każde uzależnienie, ogranicza wolność osoby i jawi się jako przeszkoda czynu. W niemałym stopniu też hamuje integralny rozwój osoby ludzkiej. Przede wszystkim dlatego, że jakby zagłusza, a w szczególnych przypadkach wręcz niweczy, naturalny pęd człowieka ku rozwojowi. Daje mu bowiem namiastki dynamicznego życia. Człowiek uzależniony od internetu ma poczucie, że czegoś dokonuje: pracuje, zdobywa wiedzę itd. Poza tym, co warto podkreślić, nie widzi potrzeby dorastania do obrazu Boga, bo przecież może czuć się „jak Bóg” (por. Rdz 3, 5), który w „wirtualu” sam decyduje o wielu kwestiach, takich jak tożsamość, długość życia itd. Uzależnienie od internetu działa niekorzystnie na ludzką psychikę. Tak, jak każdy nałóg, również i ten, tworzy pewne mechanizmy, które utrudniają „noralne” funkcjonowanie. Niszczy też ciało. Człowiek uzależniony nie dba bowiem o nie w wystarczającym stopniu, bo ma inne, „ważniejsze” sprawy. Człowiek dotknięty uzależnieniem nie tylko niewłaściwie funkcjonuje, ale wręcz traci swoją tożsamość osobową. Jeśli bowiem rozwój jest istotnym zadaniem i niejako wyznacznikiem bycia osobą, to jego brak jest czynnikiem depersonalizującym.

Epilog

Wydaje się, że wielu współczesnych ludzi nie chce zrozumieć powagi problemu uzależnienia od internetu. Dotyczy to

⁵² Por. Wyrostkiewicz, *W trosce o „społeczną ekologię pracy”*. „Roczniki Teologiczne” 2005, t. 52, z. 3, s. 163.

zwłaszcza tych, którzy często wykorzystują sieć do różnych zajęć, a zwłaszcza do pracy zawodowej. Niejednokrotnie z uśmiechem i ironią mówią o sobie, że są uzależnieni myśląc, że to nie jest problem i traktują to „z przymróżeniem oka”. Wydaje się, że tacy ludzie nie rozumiejąc, czym jest prawdziwe uzależnienie i jakie są jego skutki. Dlatego niejednokrotnie nie żartują, ale naprawdę myślą, że są nim dotknięci. Prawdopodobnie dlatego też mówienie o złych stronach uzależnień traktują jako atak na siebie. Z drugiej zaś strony, może właśnie dlatego złoścą się, bo przynajmniej „przeczuwają” powagę sytuacji, a złość jest sposobem obrony? Trzeba więc, po raz kolejny wyraźnie powiedzieć, że uzależnienie jest zawsze złe – co dość dokładnie wykazano wcześniej – i jako takie nie może ono przynosić pozytywnych skutków.

Nie można jednak nie można nie zwrócić uwagi na różnicę, jaka istnieje pomiędzy uzależnieniem sieciowym, czyli nałogiem, a pomocniczą funkcją internetu. Nie ma bowiem wątpliwości, że tych dwu spraw nie można utożsamiać.

W takiej perspektywie trzeba widzieć np. ewentualną zależność (a nie uzależnienie!) od internetu osób niepełnosprawnych zwłaszcza z upośledzeniem ruchowym. Kontakt przez sieć jest dla nich często szansą nawiązania komunikacji oraz pracy bez wychodzenia z domu, co w ich przypadku jest ogromnym udogodnieniem. Jeśli tak to jest rozumiane, wówczas nie można ich postępowania oceniać w kategoriach nałogu, nawet wtedy, gdy takie osoby spędzają „w sieci” sporo czasu. Trzeba jednak mieć świadomość, iż owo „przesiadanie przed komputerem” może z czasem stać się nałogiem, ponieważ – o czym była mowa – częste korzystanie z sieci jest prostą drogą do uzależnienia. W takim wypadku niepełnosprawność nie jest wytłumaczeniem dla bezsensownego spędzania czasu „w wirtualu”. W innym wypadku, takim np., który został zasygnalizowany wcześniej, gdy internet jest szansą „unormalnienia” życia, trudno jest dostrzec uzależnienie, gdyż sieć jest swego rodzaju narzędziem pomocnym we właściwym funkcjonowaniu. Robienie wyrzutów takiej

osobie i tłumaczenie, że jest uzależniona od internetu, można porównać do próby „leczenia” osoby dotkniętej wadą wzroku z noszenia okularów, od których – według tych kryteriów – również jawi się ona jako uzależniona. W takim wypadku – mówiąc nieco żartobliwie – można by pójść jeszcze dalej i próbować „leczyć” uzależnienie od poruszania się, jedzenia, oddychania itd. Jeśli więc ktoś nazywa uzależnieniem sytuację, w której jakaś osoba korzysta z komputera jako środka umożliwiającego normalne funkcjonowanie, albo jako narzędzia niezbędnego do pracy, to zdaje się nie do końca rozumieć, na czym polega uzależnienie. O nim – w sensie ścisłym – można mówić tam, gdzie korzystanie z czegoś powoduje niekorzystne skutki dla osoby: dla jej rozwoju i spełniania życiowego powołania, realizacji potencjału jaki ma w sobie, o czym niejednokrotnie była mowa wcześniej.

Kolejną kwestią, na którą trzeba w tym miejscu zwrócić uwagę, jest problem ludzi, którzy na co dzień posługują się internetem w pracy, gdzie jest on ich podstawowym narzędziem. W takim przypadku – na co już zwrócono uwagę – trudno mówić o uzależnieniu. Jest to jedynie pewna zależność od narzędzia pracy. Tutaj też można przywołać żartobliwy przykład i powiedzieć o sytuacji, w której górnik obawiałby się uzależnienia od kilofa, a kierowca od samochodu. Trzeba rozróżniać te okoliczności. Utożsamianie takich sytuacji może bowiem mieć niekorzystne skutki. Z jednej strony może stać się przyczyną uniemożliwienia właściwego funkcjonowania tym, którzy potrzebują do tego internetu. Z drugiej zaś może to skutkować zatraceniem wrażliwości na problem nałogu sieciowego.

Nie ma wątpliwości, że tam, gdzie nie istnieje uzależnienie, ale jedynie uzależnieniu, ale jedynie internet jest w pełni wykorzystywany jako narzędzie pomagające lepiej funkcjonować, albo wykonywać pracę, pozbawienie kogoś dostępu do niego w imię troski o to, aby nie uległ nałogowi, nie wydaje się być dobrym rozwiązaniem. Nie oznacza to jednak, iż sytuacja tak jest zupełnie bezpieczna. Problemem staje się wówczas, gdy ludzie korzysta-

jący z sieci jako narzędzia pracy naprawdę stają się uzależnieni od niej. Wówczas trzeba ich traktować tak, jak wszystkich innych siecioholiców. Nie ma bowiem powodów do tego, aby któryś z opisanych wcześniej skutków ich nie dotyczył.

Ludzie często korzystający z komputera powinni sobie zdawać sprawę, że są narażeni na niebezpieczeństwo uzależnienia. Niejednokrotnie także w nie popadają. Nie można uznać tego, za zwyczajne zachowanie, kiedy to z powodu braku dostępu do sieci człowiek staje się zdenerwowany, albo nie jest w stanie właściwie funkcjonować w rodzinie i pracy. Zgodnie z tym, co powiedziano wcześniej, jest to początek siecioholizmu.

Zwyczajną praktyką powinno być to, że człowiek pracujący przy komputerze odpoczywa bez niego. Jeśli tak nie jest, to rysuje się pewien problem. Trudno bowiem mówić o pełnym i autentycznym odpoczynku (nawet, jeśli subiektywnie tak to jest odczuwane). Praca bez odpoczynku zaś nie odpowiada zasadom „ekologii pracy”, co bez wątplenia nie jest korzystne dla rozwoju człowieka⁵³.

Nie można jednak kategorycznie stwierdzić, że osoby, które spędzają więcej niż powinny czasu przed komputerem, który jest narzędziem ich pracy muszą być od niego uzależnione. Nieraz może to być po prostu uzależnienie od pracy, czyli pracoholizm. Takiej sytuacji jednak także nie można uznać za właściwą. Innym niebezpieczeństwem braku właściwego odpoczynku jest alienacja, czyli wobcowanie ze wspólnoty, ze świata, a także w pewnym sensie z własnego życia wyrażające się w zagubieniu właściwego odniesienia do jego celu i sensu oraz braku zaangażowania w ich osiąganie. Wyalienowany człowiek – jak pisze Jan Paweł II – „pozbawia się możliwości przeżycia w pełni własnego człowieczeństwa i nawiązania tej relacji solidarności i wspólnoty z innymi ludźmi, dla której został stworzony”⁵⁴.

⁵³ Por. Wyrostkiewicz, *W trosce o społeczną „ekologię pracy*, s. 167-169.

⁵⁴ Jan Paweł II, *Encyklika „Centesimus annus”*. Watykan 1991, nr 41.

Częstym wytłumaczeniem działalności zawodowej wykraczającej poza zasady „społecznej ekologii pracy” bywa stwierdzenie, że jest to działanie dla dobra rodziny. Nie ma jednak wątpliwości, że jest w tym sporo przesady. Oczywiście, nie należy pomniejszać znaczenia pracy i dochodu z niej wynikającego dla dobra rodziny. Nie można ich jednak zdobywać kosztem dobra osoby. Poza tym, warto się zastanowić, czy w takiej sytuacji nie trzeba mówić o „ucieczce w pracę”, która, z jednej strony może być ukrywaniem swoich niedoskonałości czy kompleksów, jakie mogą być zauważone w innych obszarach życia, a z drugiej strony, wyrazem egoizmu, który skłania do tego, aby robić to, co jest dobre jedynie dla zainteresowanego przy jednoczesnym ukrywaniu prawdy pod pozorami miłości wobec najbliższych. Tu trzeba roztropności i wyważenia. Wydaje się, że właściwym kluczem jest stosowanie zasad wspomnianej wyżej „społecznej ekologii pracy”⁵⁵.

Literatura

- Benedykt XVI, *Encyklika „Deus Caritas est”*, Watykan 2005.
- Butyńska M., *Przyczyny uzależnień*, www.vulcan.edu.pl, 10 lutego 2007.
- Cekiera C., *Środowiskowe i osobowościowe uwarunkowania toksykomanii młodzieży*, w: *Patologia społeczna wśród młodzieży. Materiały katechetyczne*, red. M. Majewski, Kraków 1985, s. 9-21.
- Chwaszcz J., Pietruszka M., Sikorski D., *Media* [seria: *Uzależnienia. Fakty i mity*, red. I. Niewiadomska], Lublin 2005.
- Czubakowska S., Osipczuk M., *Infoholizm – plaga XXI wieku*, psycho-tekst.com, 10 lutego 2007.
- Dębek P., *Złapani w Sieć*, „Chip” 2000, nr 4, s. 48-53.
- Goliszek P., *Kerygmat e epoce globalnej komunikacji*, w: *Wyzwania współczesnej edukacji*, s. 11-23.
- Hamer D., Copeland M., *Geny a charakter. Jak sobie poradzić z genetycznym dziedzictwem*, Warszawa 1999.

⁵⁵ Por. Wyrostkiewicz, *W trosce o „społeczną ekologię pracy”*, s. 159-170.

- Iwanicki S.: *Moralnospołeczne problemy bezrobocia w świetle nauczania Jana Pawła II* [Rozprawa doktorska napisana w Katedrze Teologii Moralnej Społecznej pod kierunkiem ks. prof. dra hab. Jerzego Gocki], Lublin 2006, Archiwum KUL.
- Jakubik A.: *Zespół uzależnienia od Internetu (ZUI) – Internet Addiction Syndrome (IAS)*, sieciholizm.eu, 10 lutego 2007.
- Jan Paweł II *Encyklika „Sollicitudo rei socialis”*, Watykan 1987.
- Jan Paweł II, *Adhortacja apostolska „Reconciliatio et paenitentia”*, Watykan 1984.
- Jan Paweł II, *Encyklika „Centesimus annus”*, Watykan 1991.
- Jan Paweł II, *Encyklika „Veritatis splendor”*, Watykan 1993.
- Jarosz A., *Sieciholizm – uzależnienie od Internetu*, www.biomedical.pl, 10 lutego 2007.
- Katechizm Kościoła Katolickiego*, Poznań 1994.
- Laskus M., *Uwięzieni w Sieci*, www.chip.pl, 10 lutego 2007.
- Laszczak M., *Raj.com*, „Charaktery” 2006, nr 3, s. 24-27.
- Leksykon terminów alkohol i narkotyki WHO*, tłum. A. Bidziński, Warszawa 1997.
- Mała encyklopedia medycyny*, red. T. Roźniatowski i in., t. 2: H-O, Warszawa 1991, wyd. 9.
- Mroczkowski I., *Zło i grzech. Studium filozoficzno-teologiczne*, Lublin 2000.
- Nagórny J., *Dziecko wśród mediów. Wychowanie w rodzinie do korzystania ze środków społecznego przekazu*, Częstochowa 2004.
- Nagórny J., *Posłannictwo chrześcijan w świecie*, t. 1: Świat i wspólnota, Lublin 1997.
- Nowosad S., Wyrostkiewicz M., *Wina moralna*, w: Jan Paweł II. *Encyklopedia nauczania moralnego*, Red. J. Nagórny, K. Jeżyna, Radom 2005, s. 575-577.
- Nowosad S., Wyrostkiewicz M., *Wolność*, w: Jan Paweł II. *Encyklopedia*, s. 582-584.
- Nowosad S., *Teologia moralna ogólna* [Skrypt dla słuchaczy Kolegium Teologicznego], Lublin 1994.
- Papieska Rada ds. Pracowników Służby Zdrowia, *Karta Pracowników Służby Zdrowia* (Watykan 1995), w: *W trosce o życie. Wybrane dokumenty Stolicy Apostolskiej*, Tarnów 1998, s. 549-627.
- Pielak P.: *Narkomania jako problem moralno-społeczny. Studium teologicznomoralne w świetle literatury posoborowej* [Rozprawa doktorska napisana pod kierunkiem ks. prof. dra hab. Janusza Nagórnego], Lublin 2006, Archiwum KUL.

- Podpora R., *Katecheza e-społeczności nieformalnych*, w: *W poszukiwaniu nowych metod katechetycznych*, red. H. Słotwińska, Lublin 2006, s. 287-306.
- Podpora R., *Uzupełniająca funkcja Internetu w nauczaniu religii*, w: *Wyzwania współczesnej edukacji – e-nauczanie*, red. Tenże, Lublin 2006, s. 25-35.
- Pokrywka M., *Nałogi*, w: *Jan Paweł II. Encyklopedia*, s. 348-351.
- Robson P., *Narkotyki*, Kraków 1997.
- Sobór Watykański II, *Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym „Gaudium et spes”*, w: tenże, *Konstytucje, dekryty, deklaracje. Tekst polski. Nowe tłumaczenie*, Poznań 2002, s. 526-606.
- Stankowski A., *Narkomania – narkotyki – narkomani*, Katowice 1988.
- Thille Z., Zgirski L., *Toksykomanie: zagadnienia społeczne i kliniczne*, Warszawa 1976.
- Torończak E., *Wpływ wyboru podstawowego na formację moralną człowieka*, w: *Formacja moralna – formacja sumienia*, red. J. Nagórny, T. Zadykowicz, Lublin 2006, s. 225-244.
- Wargacka M., *Uzależnienie od Internetu*, www.wargacka.pl, 10 lutego 2007.
- Woronowicz B. T., *Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu*, Warszawa 2001.
- Woronowicz B. T., *Siecioholizm. Wprowadzenie*, siecioholizm.eu, 10 lutego 2007.
- Wyrostkiewicz M., *Bezrobocie jako czynnik dezintegrujący osobę i jej środowisko*, „*Studia Płockie*” 2004, t. 32, s. 155-159.
- Wyrostkiewicz M., *Ekologia ludzka. Osoba i jej środowisko z perspektywy teologicznomoralnej*, Lublin 2007.
- Wyrostkiewicz M., *W sieci niebezpieczeństw. Kilka uwag na temat Internetu*, w: *W poszukiwaniu nowych metod katechetycznych*, s. 307-326.
- Wyrostkiewicz M., *W trosce o „społeczną ekologię pracy”*, „*Roczniki Teologiczne*” 2005, t. 52, z. 3, s. 159-171.