

Modlitwa na zakończenie

Boże gór,
Który obrateś sobie szczyty za mieszkanie,
Który objawiłeś się na wysokościach,
Spraw,
Bym Cię nieustannie odnajdywał,
Którego szukam o zmierzchu i o świcie;
Bym Cię widział oczami duszy
I dotykał dłońmi miłości,
I związał się z Tobą linią nadziei.
Panie,
Który wniebowstąpiłeś z góry,
Który jesteś Paschą Wszechświata,
Przygotuj mnie
Do „nieba nowego i ziemi nowej”,
I nowych gór...³

Aleksandra Bałoniak – zastępca redaktora naczelnego miesięcznika „Katecheta”, nauczycielka religii w liceum ogólnokształcącym w Poznaniu, redaktor serii „Biblioteka Katechety”.



II. KŁOPOTLIWE PYTANIA

Czy jest coś złego w przesadnie długim przesiadaniu przed komputerem? Czy Internet uzależnia?

Na oba postawione w tytule pytania można odpowiedzieć twierdząco: Tak, jest szkodliwe! Tak, uzależnia! Oczywiście, trzeba też wspomnieć, że mówiąc o komputerze jako takim i o Internecie, nie trzeba dopatrywać się w nich jedynie zła. Dotyczy to również „przesiadania” przed komputerem i „w sieci”. Uczciwie trzeba stwierdzić, że są sytuacje, np. związane z nauką lub pracą, kiedy komputer stanowi zwyczajne narzędzie, a „przesiadanie” przed nim jest wręcz konieczne. Są jednak i takie momenty, w których staje się to niebezpieczne, kiedy komputer nie jest już używany, ale nadużywany. Należy więc odróżnić wykorzystywanie, nawet częste korzystanie, od nadużywania i uzależnienia.

Nadużywanie stanowi używanie czegoś w sposób przekraczający potrzeby, skutkuje

zaburzeniem pewnego porządku i negatywnymi odczuciami działającego oraz innymi tego typu niekorzystnymi efektami. Widać więc, że nie jest ono jedynie stanem potencjalnego niebezpieczeństwa, ale takim, w którym to niebezpieczeństwo się aktualizuje. Jest niekorzystne – czyli niedobre. Ważne, aby dostrzec granicę istniejącą pomiędzy używaniem a nadużywaniem. Jednak – co należy podkreślić – najczęściej sam zainteresowany nie może tego zrobić (okazuje się więc, że istotną kwestią, od której w niemałej mierze zależy dobre rozpoznanie, jest znajomość swojego dziecka, ucznia, ale też i osoby dorosłej).

Oprócz zła, które kojarzy się z samym nadużywaniem komputera i Internetu (ale też i innych rzeczy) jawi się ono jako „dodatkowo złe” ze względu na fakt, iż stanowi częstą drogę do

³ Por. R. E. Rogowski, *Mistyka gór*, dz. cyt., s. 310.

uzależnienia¹. Na podstawie doświadczeń terapeutów można ustalić typowy schemat wchodzenia ludzi w wieki szkolnym w uzależnienie od Internetu : „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. (...) Pierwsze odpadają zajęcia dodatkowe, obowiązki domowe, potem dalsi koledzy i koleżanki, zawęża się krąg znajomych i tematów do rozmów. (...) 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”².

Rodzice nieraz cieszą się, że ich dziecko „może trochę przesadza z komputerem”, ale „przynajmniej nie broi”. Jednak, jak się okazuje, niekiedy lepiej mieć dziecko, które broi – a tak naprawdę normalne, aktywne, wyrażające swoje potrzeby i próbujące je realizować, co nie zawsze odpowiada potrzebom rodziców (właśnie owo spełnianie aktualnych potrzeb rodziców nierzadko bywa uznawane przez nich za kryterium w ocenie stopnia „grzeczności” i granicę pomiędzy nią a „brojeniem”).

Niektórzy ludzie (chyba żartując sobie, bo przecież trudno w to naprawdę wierzyć) mówią, że „suma nałogów w człowieku jest stała”. Opierając się na tej tezie (która – jak wspomniano – jest żartem albo bardzo prostym, wręcz prymitywnym i naiwnym usprawiedliwianiem siebie i innych, za których jest się odpowiedzialnym i niezbyt dobrze wypełnia się rolę osoby zabezpieczającej przed nałogiem), dochodzą do wniosku, że lepiej być uzależnionym od Internetu niż np. od alkoholu czy narkotyków. Chociaż może w pierwszym odruchu można byłoby się z tym zgodzić, to po zasta-

nowieniu pojawiają się (a przynajmniej powinny się pojawić) słuszne wątpliwości. Dotyczą one przede wszystkim sensowności tak stawianego problemu – błędem jest podobne porównywanie. Zła (w przeciwieństwie do dobra) nie należy wartościować: zło to zło – zawsze jakiś brak dobra; zawsze jakaś destrukcja, a z perspektywy teologiczno-moralnej: zaniedbanie, zgoda (może nieuświadomiona, ale jednak zgoda) na jakieś „konszachty z diabłem”.

Zauważona powyżej zgoda na nałóg jest niezwykle ważną sprawą w ocenie działań osób uzależnionych i tych, którzy im towarzyszą. To właśnie w tym miejscu pojawia się problem moralny: człowiek, który wiedząc, że naraża się na niebezpieczeństwo nałogu, nie odrzuca przedmiotu swojego uzależnienia, poważnie grzeszy. Dotyczy to również tych, którzy wiedzą, że drugi człowiek jest narażony na uzależnienie, ale dla swojego dobra (np. dla tzw. świętego spokoju czy aby mieć „grzeczne” dziecko) nie reagują odpowiednio. W momencie, kiedy jego wola nie jest jeszcze zbyt mocno skrępowana – w momencie, kiedy jest w stanie odrzucić potencjalny nałóg, zarówno on sam, jak i osoby stojące obok mają moralny obowiązek to zrobić³. Później faktycznie już osoba taka nie może w pełni odpowiadać za swoje działanie, bo – mówiąc obrazowo – to nie ona chce, ale tkwiące w niej uzależnienie popycha ją do działania niezgodnego z prawdziwym dobrem.

Trzeba wyraźnie powiedzieć, że nałóg zawsze jest czymś destrukcyjnym. Każdy, naprawdę każdy, nałóg jest zaburzeniem osobowości, zaburzeniem hierarchii wartości, realnego spojrzenia na siebie i otoczenie – na potrzeby swoje i innych oraz relacje z innymi. Nie ma nałogów bez wspomnianych konsekwencji! Niektóre z nich jedynie mogą być mniej zauważalne albo też ludzie są do nich przyzwyczajeni. Na przykład nałóg palenia papierosów nie wymaga – jak korzystanie z Internetu – odpowiedniej aparatury i spokoju. Można jednak wyobrazić sobie

¹ Dla porządku i uczciwości należy powiedzieć, że niektórzy badacze nie godzą się na używanie sformułowania „uzależnienie od Internetu (od komputera)”. W katalogach Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) nie ma bowiem takiej jednostki chorobowej. Warto zauważyć, że chodzi tu o sprawy terminologiczne. Bez względu jednak na to, czy można mówić o takiej chorobie, czy trzeba nazywać ten problem inaczej, nie ma wątpliwości, że istnieje coś, co zakłóca zwyczajny rytm życia.

² M. Wragacka. *Uzależnienie od Internetu* [online], [dostęp: 15 czerwca 2012 r.], Dostępny w Internecie: <http://www.wragacka.pl/artykul.htm>.

³ Por. M. Wyrostkiewicz, *Walka z nałogiem jako imperatyw moralny*, w: M. Tatala, J. Karczewski (red.), *Drogi rozwoju. Od uzależnienia do wolności*, Zakroczym 2007, s. 135-152.

„radość” i pożytek z towarzystwa palacza, który jest bardzo niezadowolony, bo nie może zapalić – można sobie wyobrazić, jak zajmuje go rozmowa, jak się w nią angażuje, jak ważne jest dla niego coś, co właśnie komunikuje mu ktoś inny, kiedy on myśli głównie o tym, jak tu wyjść i zapalić. Z Internetem jest analogicznie – mechanizm jest taki sam. Różnica polega głównie na tym, że sprawy nie da się załatwić tak szybko jak spalić papierosa. W kontekście wskazywania na rozbijanie relacji społecznych przez samo już nadużywanie Internetu czy w ogóle mediów, można – dla lepszego zobrazowania kwestii – znowu posłużyć się przykładem. Warto wyobrazić sobie (albo przypomnieć), jak „ciekawa” i przyjemna może być rozmowa z nastolatkiem, który – co prawda – odpowiada na postawione mu pytania, ale całym sobą „jest w swoim telefonie”, z którego bezustannie korzysta, cały czas coś przyciskając.

Człowiek uzależniony nie jest zdolny do kontrolowania oraz regulowania swojego zachowania i swoich potrzeb. Dla nałogowego internetowca przebywanie „w sieci” staje się najważniejszą sprawą, od której – jego zdaniem – powinny być uzależnione wszystkie (albo prawie wszystkie) inne. To potrzeba (nie widzimy się, ale odczuwalna realnie potrzeba) skorzystania z komputera i Internetu przejmuje kontrolę nad rozumowaniem i wolą uzależnionego: niemal ciągle myśli on o sesjach internetowych i odczuwa nieodparte pragnienie ciągłego uczestniczenia w nich, a czas spędzony „w realu” (lub przynajmniej bez komputera) uważa za stracony – „zwyczajne życie” powoduje irytację, a nawet frustrację. W sytuacjach napięć lub stresów to właśnie Internet jawi się uzależnionemu nie tylko jako sposób na łagodzenie stresu, ale wręcz jako „lek na całe zło”.

Po tym, co do tej pory powiedziano, warto wskazać konkretne oznaki uzależnienia. Chodzi o znaki, których nie można lekceważyć, znaki, które wyraźnie pokazują, że ma się do czynienia

z osobą uzależnioną, czyli taką, która jest w nałogu i sama nie da sobie z nim rady, która potrzebuje pomocy z zewnątrz. Opierając się na kryteriach diagnostycznych stosowanych w terapii, specjaliści przyjmują, że o nałogu internetowym trzeba mówić wówczas, gdy w okresie ostatniego roku stwierdzono u człowieka co najmniej trzy z następujących objawów: 1) silną potrzebę lub poczucie przymusu korzystania z Internetu; 2) subiektywne przekonanie o mniejszej możliwości kontrolowania zachowań związanych z Internetem (tj. osłabienie kontroli nad powstrzymywaniem się od korzystania z sieci oraz nad długością czasu spędzanego przed komputerem); 3) występowanie niepokoju, rozdrażnienia lub gorszego samopoczucia przy próbach przerwania lub ograniczenia korzystania z Internetu oraz ustępowanie tych stanów z chwilą powrotu „do sieci”; 4) spędzanie coraz większej ilości czasu w Internecie celem uzyskania zadowolenia lub dobrego samopoczucia, które poprzednio było osiąganego w znacznie krótszym czasie; 5) postępujące zaniedbywanie na rzecz Internetu alternatywnych źródeł przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań; 6) korzystanie z sieci pomimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych i społecznych), związanych z korzystaniem z Internetu⁴.

Chyba nie ma konieczności przekonywania kogokolwiek, że kłopot może być nawet wówczas, kiedy pojawiają się „tylko dwa” symptomy uzależnienia albo nie będą one trwały przez cały rok lub też w jakiś inny sposób dane dotyczące obserwowanej osoby nie będą dokładnie zgadzały się z przedstawionym wyżej schematem. Każda osoba jest inna – każde uzależnienie jest inne. Rzadko zdarzają się dwie takie same drogi do nałogu... Trzeba więc być czujnym – nie przewrażliwionym, ale czujnym. Specjaliści od przeciwdziałania uzależnieniom nie mają wątpliwości, że żadna terapia nie jest tak skuteczna, jak właściwa profilaktyka.

Michał Wyrostkiewicz

Autor – dr nauk teologicznych w zakresie teologii moralnej, adiunkt Instytutu Teologii Pastoralnej KUL, wykładowca w PAN w Warszawie i WSD w Sandomierzu; prowadzi badania naukowe, zajęcia dydaktyczne z zakresu etyki (moralności) życia społecznego i antropologii komunikacji oraz wykorzystania nowych mediów w edukacji; autor kilku książek, a także kilkudziesięciu artykułów naukowych i popularnonaukowych; członek kilku krajowych i międzynarodowych stowarzyszeń oraz organizacji naukowych.

⁴ Por. B.T. Woronowicz, *Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu*, Warszawa, Instytut Psychiatrii i Neurologii, 2001, s. 192-193.