

NUEVAS ADICCIONES

Los ciudadanos acostumbran a caer en adicciones a menudo poco conocidas y muy privadas. Nos damos cuenta principalmente de aquellas que directamente causan molestias o estragos a otros ciudadanos, o bien aquellas, cuyas consecuencias debe remediar la sociedad, como son el alcohol o las drogadicciones. Pero hay muchas otras adicciones nuevas y muy esclavizantes que están aumentando día a día, fruto de circunstancias sociales o causadas por las nuevas tecnologías, que también ayudan a esconder situaciones de soledad personal o de aislamiento. Esta adicción a las nuevas tecnologías se puede dar por una falta de objetivos o por la inestabilidad de la persona ante tantas incertezas que se deben afrontar en el presente, donde es especialmente precario el mundo del trabajo. A ello también puede contribuir la falta de valores, que hace que muchas personas se hundan.

Las nuevas tecnologías ofrecen muchas posibilidades de bien social, pero al mismo tiempo pueden esclavizar a muchas personas ante un ordenador y abocarlas a un diálogo frenético hombre-máquina que hace que pasen largos ratos buscando en Internet. Empuja a los usuarios, incluso, a inagotables juegos en los que se frivoliza la eliminación de personas, es decir, la muerte; a unos enfermizos mundos de adicción al sexo o, simplemente, a buscar por buscar. No es necesario decir que el uso exagerado del teléfono móvil puede obligar a muchos a estar colgados de él en largas conversaciones para expresar cosas banales.

Son abundantes las obsesiones de muchas personas por pasar largos ratos inmersos en la virtualidad de unas imágenes, sumergidas en una irrealidad de la vida. Hay muchos que habitualmente se pasan horas y horas ante el televisor (las encuestas en Cataluña indican más de tres horas diarias de media por persona).

Otras nuevas adicciones no tienen nada que ver con la tecnología, pero también son debidas a un deseo de huida del estrés. Conducen a unas relaciones obsesivas entre la juventud, alrededor de una cerveza o de unas mezclas estimulantes, que se transforman en encuentros rituales, llenos de dimensiones compulsivas. También el ejercicio físico, cuando se hace con obsesión, puede considerarse una adicción; o bien lanzarse a comprar por comprar, situación que puede llevar a ahogarse en un consumismo angustioso con el fin de superar a los demás

ADICCIÓN A INTERNET:

Si bien hay que reconocer que internet ha abierto un mundo de nuevas posibilidades, también en ocasiones es fuente de problemas. Uno de ellos es la adicción a internet.

Un 6-9% de usuarios de Internet son adictos a la red

Entre el 6 y el 9% de los usuarios de Internet están "enganchados" a la red, según un estudio elaborado por psiquiatras españoles.

PERFIL

El perfil del adicto a Internet es una mujer de entre 19 y 26 años, con un nivel de estudios alto, que pasa más de 30 horas a la semana conectada a la red, principalmente para chatear o jugar. El informe señala que en España hay unos 9 millones de usuarios de Internet, de los cuales más del 6% hacen un uso patológico de la red. Este porcentaje "podría ser superior si se contemplaran los menores de 14 años, que no están incluidos en la cifra de usuarios", según el estudio.

Los afectados por el síndrome de adicción a Internet "suelen tener tiempos de conexión a la red anormalmente altos, están aislados de su entorno" y "desatienden sus obligaciones tanto familiares como laborales", advierte el informe.

TIPOS

Existen tres grandes tipos de adictos a Internet:

- **Los que están interesados en su ordenador y navegan durante horas para encontrar programas e incorporarlos a su equipo.**
- **Los que aprovechan las horas de conexión para relacionarse con otros internautas**

En las habitaciones virtuales de charla, algunos usuarios agazapados en el anonimato de un apodo hallan un espacio para quebrar la soledad. 'El *chateo* es un sistema de comunicación válido, una herramienta que se puede añadir a las existentes, pero resulta problemática cuando destroza otras formas de comunicación', dice la doctora Estévez.

Ése el caso del *chateador* que lo utiliza como único vehículo para mostrar la personalidad oculta que tiene o desea tener, expresar lo que siente y no comunica verbalmente, o para multiplicarse en diversos actores. Y a través de ese *chat* penetra en un mundo de realidades paralelas que colman sus necesidades sin peligro alguno.

'Los *chateadores* que rompen la barrera del anonimato y se citan para conocerse abren nuevas vías de comunicación social, y eso es positivo', dice Estévez. Hay un caso en Granada, donde se reunieron 300, u otros que viajan de *chateador* en *chateador* durante las vacaciones. Pero no son la mayoría. Echeburua habla del efecto contrario: de la persona que va alejándose de un mundo real, en el que antes se relacionaba, para encerrarse en otro virtual, donde no padece el miedo a defraudar al otro y en el que la respuesta a sus demandas de satisfacción resulta inmediata.

El doctor De la Gándara asegura que es 'la virtualidad televisiva la que se convierte en tangible en Internet. No le digas a un *chateador* que su mundo de relaciones es falso, no lo va a aceptar, pues él percibe el *chat* como algo real en donde puede estar'.

El tratamiento de la adicción a Internet, o a alguno de sus servicios, es casi inexistente. 'Desconocemos la patología del enganchado', asegura el doctor Fernández Liria. 'No se han experimentado terapias que nos permitan decidir entre un tratamiento de fármacos, que palie el descontrol de impulsos, u otro psicoterapéutico, que corrija las conductas dependientes'.

Los *chat* o los correos electrónicos sirven para edificar amistades a distancia, tontear con una supuesta chica o chico, o hacer el amor virtual jugando con las palabras. De algunos de esos encuentros virtuales surgen matrimonios reales. En Huesca, una provincia con unos 200.000 habitantes, ya han tenido lugar tres o cuatro enlaces. 'El problema de ese tipo de cortejo es el de la desilusión', afirma Echeburua, 'el *chateador* tiende a crearse una imagen idílica del otro que el encuentro físico no puede mantener'.

Hay otro factor a tener en cuenta: el descubrimiento de Internet genera una fascinación en el nuevo usuario, que pasa muchas horas ante el ordenador, descubriendo los caminos de la Red. Al cabo de dos o tres meses racionaliza su uso, sacándole el máximo beneficio en el menor tiempo. 'Nada es negativo en sí', dice De la Gándara, 'la cuestión, como en todo, es el uso que se hace de ello'.

3.Y quienes ya padecen ludopatía y utilizan la red para jugar.

En una macrosala de Internet de la Gran Vía de Madrid se hacían decenas de jóvenes frente a las pantallas del ordenador. Algunos llevan cascos en los oídos y se comunican con uno o varios interlocutores que están al

lado o en otra ciudad. Todos juegan en red al *Quake* o al *Conter Strike*. 'Es como el escondite de hace años, pero armados hasta los dientes', dice Fernando García, experto del *Ciberp@ís* en las nuevas tecnologías. 'Entre semana vienen jóvenes a jugar; los fines de semana aparecen algunos para *chatear*, pero no muchos.', apunta el empleado del centro. 'Es que el *chat* es algo personal que se hace en casa, en soledad', puntualiza García. Existen fiestas, la de Valencia en verano, por ejemplo, que son concentraciones de cientos de cibernautas que viajan con el PC completo a cuestas; se instalan y duermen allí bajo una carpa para poder jugar sin parar durante cinco o seis días. Los psiquiatras Fernández Liria y Estévez aseguran que este tipo de juegos son una parte del problema de dependencia entre los jóvenes entre los 18 y 25 años, pero no el principal. 'En cambio, el juego de apuestas no está muy extendido en España, tal vez porque es legal, pero sí se trata de un problema en EE UU, donde está prohibido en muchos Estados'. Existen casinos en Internet donde la gente se deja el dinero a través de las tarjetas de crédito sin salir de casa.

Enrique Echeburua, catedrático de Psicología Clínica en la Universidad del País Vasco, asegura que es imprescindible diferenciar los adictos *en* la Red de los adictos *a* Internet. 'Hay compradores compulsivos, ludópatas y enganchados al sexo que han hallado en la Red un camino para calmar sus ansias, pero no son parte de los adictos a Internet'.

La doctora Kimberley Young, de la Universidad norteamericana de Pittsburg, es una de la pioneras en el estudio de la dependencia a Internet. Según sus conclusiones, entre el 5% y el 10% de los cibernautas estadounidenses padecen adicción a la Red. 'Estos datos no son extrapolables a España', dice Echeburua, 'pues aquí la penetración de Internet es menor. Nos faltan casos concretos en las consultas para que se pueda definir la verdadera dimensión de esta dependencia. La doctora González también destaca el hecho de que los adictos a la Red tienen además otras dependencias, y ciertos trastornos en el comportamiento, aunque existen excepciones. 'Tuvimos un caso de una chica, de veintipocos años, universitaria y sin problemas psíquicos aparentes. Comenzó a hacer un uso enfermizo de los *chat*, abandonó sus relaciones con los amigos, comenzó a perder sueño por las noches y dejó de acudir a la facultad por las mañanas. Fue ella quien nos pidió ayuda y en pocas sesiones mejoró. El caso se produce cuando esa conducta es el reflejo de un desequilibrio; lo que hay que tratar es la causa, no sólo el efecto'. Fernández Liria es de la misma opinión: 'El enfermo se encuentra feliz; ha abierto una puerta y no es consciente de su adicción. Son las familias las que dan el primer paso'.

'Sucedió lo mismo con el juego, en 1986', dice la doctora González, 'y creo que ésta va a ser la pauta en Internet en el futuro'. El catedrático Echeburua recuerda a dos pacientes que habían incorporado a su patología un tic nervioso: un tamborileo de los dedos, como si teclearan un ordenador.

Personas solitarias, aisladas, de baja autoestima, con dificultades para establecer relaciones, ansiosas, que esquivan el riesgo y que necesitan una recompensa inmediata. Éste es el perfil psicológico de los que se quedan enganchados al *chat* (conversación), el servicio más adictivo junto a los juegos interactivos. Afecta, sobre todo, a los jóvenes con estudios, urbanos y con conocimientos de inglés.

Preguntas clave para detectar el problema

Cualquier internauta puede realizar en la misma Red uno o varios test que le indiquen, sin revelar su identidad, el grado de dependencia. Uno de los cuestionarios es el preparado por los psiquiatras españoles Alejandro Fernández Liria y Lourdes Estévez (ver la web *adictosainternet.com*). Otro, el de la doctora Kimberley Young (ver *netaddiction.com*). Para ella, responder afirmativamente a cinco o más de estas preguntas es ya una señal de alarma. 1. ¿Tiene fantasías de lo que sucede en la Red aun cuando no está conectado? 2. ¿Siente la necesidad de permanecer cada vez más tiempo conectado para obtener la misma satisfacción? 3. ¿Ha intentado en vano controlar, reducir o detener el uso de Internet? 4. ¿Se siente inquieto, malhumorado, deprimido o irritable cuando el ordenador va lento o no puede acceder a Internet? 5. ¿Se queda conectado más tiempo del que había planeado, aun a costa de las horas de sueño? 6. ¿Ha sufrido la pérdida de alguna relación significativa, en el trabajo, la escuela/universidad, o algunas oportunidades sociales debido a Internet? 7. ¿Ha engañado a su familia para ocultar la magnitud de su uso de Internet? 8. ¿Utiliza Internet

como una herramienta para evadirse de los problemas o para esconder algún tipo de malestar (ansiedad o depresión)?

La revista INFOSISTEMAS Año 2, Nº 22 hizo un artículo paródico sobre esta adicción:

Usted comprende de que ya es adicto a Internet cuando...

.

- Existe un sitio de web marcado en el vidrio de sus anteojos.
- Enloquece si no se le ocurren nuevos temas para rastrear.
- Se niega a ir de vacaciones a un lugar sin electricidad ni líneas telefónicas.
- Usted finalmente toma esas vacaciones, pero sólo después de comprar un moderno teléfono celular y un portátil.
- Ya en el viaje, se pasa la mitad del vuelo con su portátil sobre las rodillas... y su hijo en el portaequipajes.
- Se encuentra a sí mismo tecleando "com" después de cada punto, cuando usa un procesador de textos.
- Su corazón se acelera y late irregularmente cada vez que usted ve un nuevo sitio de la www en la prensa o en la televisión, aún cuando anteriormente jamás tuviera problemas cardíacos.
- Usted sale de su habitación y se entera que sus padres se han mudado, y no tiene ni idea de cuándo ocurrió.
- Instala un sistema de intercomunicaciones para que cuando deje su habitación pueda escuchar si llega nuevo e-mail.
- Su esposa cuelga sobre su monitor una peluca rubia para recordarle como luce ella.
- Todos sus amigos tienen una arroba en sus nombres.
- Cuando mira una de esas páginas donde alguien listó una enorme cantidad de sitios y advierte que todos los links, sin excepción, han cambiado su color a morado.
- Su perro tiene página web propia..
- Usted no puede llamar a su madre... ella no tiene módem
- Descubre que no se oye un ruido en la casa, y no tiene idea de dónde están los chicos.
- Usted comprueba su correo. La respuesta es "no hay nuevos mensajes". Así que comprueba de nuevo.
- Se refiere a su edad como 3.x.
- Usted ha confiscado la línea telefónica de su hijo adolescente para la red y avisó a sus amigos que no deben llamar a ese número nunca más.
- Sus recibos de teléfono llegan a su puerta en una caja.
- Ignora el sexo de tres de sus más íntimos amigos, pues ellos usan apodos neutros y usted jamás se ha molestado en preguntar.
- Comienza a acostar la cabeza totalmente hacia un lado para sonreír : -)
- Se levanta a las tres de la madrugada para ir al baño y de regreso a su cama se detiene para comprobar su e-mail.
- Nunca se encuentra con tono de ocupado cuando llama a su proveedor de Internet... porque nunca se desconecta.
- Pregunta a su fontanero cuánto costaría reemplazar la silla frente a su computadora por un inodoro.
- usted enciende a su computadora y desconecta a su esposa...