

της **Ειρήνης Τζελέπη**, Συμβουλευτικής Ψυχολόγου-Ψυχοθεραπεύτριας, Pg.Dipl., MSc., City University, Λονδίνο.

www.psychologynet.gr

Η χρήση του διαδικτύου αποτελεί πια ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας. Δεκάδες πληροφοριών, αλληλογραφία, αγαθά και τόσα άλλα διακινούνται και διεκπεραιώνονται μέσω ίντερνετ. Πράγματι το ίντερνετ έχει «εισχωρήσει» σε κάθε πτυχή της καθημερινότητάς μας, ακόμη όμως και σε μια πολύ προσωπική: τη σεξουαλική μας συμπεριφορά. Η συνάντηση αυτή είναι πράγματι μοναδική! Η παρακολούθηση πορνό δεν απαιτεί πλέον καν τη μετακίνηση μέχρι το γειτονικό περίπτερο... Μπορεί κανείς να «συμμετέχει» ανώνυμα σε σεξουαλικές δραστηριότητες της αρεσκείας του, με το άτομο που θα «επιλέξει», όποτε ο ίδιος το επιθυμήσει, χωρίς καν να απομακρυνθεί ποτέ από το σπίτι του...

Ο συνδυασμός είναι μάλλον εκρηκτικός! Δύο «ισχυρές δυνάμεις» συναντιούνται σε κοινό δρόμο: το διαδίκτυο που από μόνο του ασκεί γοητεία και καθηλωτική επίδραση σε κάθε χρήστη -σε συνδυασμό με τη συναισθηματική αποστασιοποίηση και την «ψευδαισθήση» κοινωνικής αλληλεπίδρασης που προσφέρει- και η σεξουαλική συμπεριφορά, αν μη τι άλλο το πιο ουσιαστικό και κινητήριο κομμάτι της ζωής. Η εμπειρία δεν μπορεί παρά να είναι έντονη και καθηλωτική! Οι ευκαιρίες, τα ερεθίσματα, οι επιλογές τόσα πολλά που κανείς δεν μπορεί εύκολα να αρνηθεί και να ελέγξει. Πολλοί άνθρωποι αναπτύσσουν εξάρτηση ακόμη και από την απλή χρήση του διαδικτύου, πόσο μάλλον τώρα! Και, πράγματι, στο σημείο αυτό αρχίζουν να δημιουργούνται σημαντικά προβλήματα: σημαντικός αριθμός ατόμων δεν μπορεί πλέον να ελέγξει τη σεξουαλική συμπεριφορά που αναπτύσσει στο διαδίκτυο και να σταματήσει! Δεν μπορεί να βάλει ένα όριο... Το cybersex, όπως κοινώς ονομάζεται, «απορροφά» καθημερινά όλο και περισσότερες ώρες της ημέρας, όλο και περισσότερη ενέργεια, χρόνο από την εργασία, την οικογένεια, τις προσωπικές σχέσεις. Όπως συμβαίνει και με τη χρήση άλλων «ουσιών», π.χ. το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά, η σεξουαλική συμπεριφορά που εκδηλώνεται στο διαδίκτυο μπορεί πλέον να μην ελέγχεται και να εξελίσσεται σε μια ψυχαναγκαστική ή εθιστική συμπεριφορά, ο έλεγχος της οποίας απαιτεί πλέον την αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας.

Η ιστορία του Π.

Ο Π. είναι 35 ετών, παντρεμένος και πατέρας δύο παιδιών. Εργάζεται ως στέλεχος μιας μεγάλης κατασκευαστικής εταιρείας και μας περιγράφει τη δική του εμπειρία...

«Είναι 2.30 π.μ. και είμαι ακόμη εκεί... Εικόνες πορνό «ξεπηδούν» διαρκώς στην οθόνη του

υπολογιστή μου και εγώ δεν μπορώ να ξεκολλήσω... Νωρίτερα σήμερα το βράδυ, έβαλα για ύπνο τα δύο παιδιά μου και παρακολούθησα τηλεόραση με τη σύζυγό μου. Εκείνη σύντομα πήγε για ύπνο καθώς ήταν πολύ κουρασμένη από όλες τις υποχρεώσεις της ημέρας. Ενώ κι εγώ αισθανόμουν το ίδιο -κυρίως γιατί περνώ τις ώρες της νύχτας μπροστά στον υπολογιστή- της είπα και πάλι ότι δεν νιώθω κουρασμένος και ότι θα διαβάσω λίγο... Μόλις βεβαιώθηκα ότι είχε κοιμηθεί, σηκώθηκα και πήγα στον υπολογιστή. «Εντάξει», είπα στον εαυτό μου, «σήμερα θα καθίσω μόνο για μία ώρα και μετά θα πάω για ύπνο. Εξάλλου, δεν πάει άλλο, λόγω έλλειψης ύπνου δεν μπορώ πια να συγκεντρωθώ και στη δουλειά μου...». Τακτοποίησα την καρέκλα μου και την οθόνη του υπολογιστή έτσι ώστε να μπορώ να αντιδράσω άμεσα αν ξαφνικά εμφανιστεί στην πόρτα η γυναίκα μου... Δεν θα ήθελα να με πιάσει ξανά όπως την άλλη φορά... Τότε, της εξήγησα πως ήταν τυχαίο και ότι δεν θα συνέβαινε άλλη φορά. Μάλιστα τότε, θεώρησα ότι ήταν μια ευκαιρία και για μένα και έσβησα όλες τις διευθύνσεις πορνογραφικών ιστοσελίδων από τον υπολογιστή... Η υπόσχεση αυτή όμως δεν κράτησε για περισσότερο από μια εβδομάδα. Μετά άρχισα πάλι τα ίδια. Αρχικά μπορούσα να κάθομαι μόνο μία ώρα, τουλάχιστον για να κοιμάμαι κανονικά, σταδιακά όμως άρχισα και πάλι να χάνω την αίσθηση του χρόνου: περνούσαν τρεις ή τέσσερις ώρες και νόμιζα ότι είχε περάσει μόνο μια ώρα... Περίμενα κάθε βράδυ με τόση ανυπομονησία και προσμονή... Ένωθα κάτι να με «ρουφάει» στο διαδίκτυο αλλά δεν με ενδιέφερε... Μετά όμως ένωθα πάντα ενοχές, ένωθα απάισια. Τα συναισθήματα αυτά χειροτέρευαν όσο περνούσε ο καιρός και τώρα πλέον είναι ξεκάθαρο: Δεν μπορώ να σταματήσω!».

Σας θυμίζει κάτι αυτή η ιστορία; Ο Π. δεν είναι βέβαια ο μόνος που νιώθει «εγκλωβισμένος» στη σεξουαλική συμπεριφορά που εκδηλώνει στο διαδίκτυο. Και πολλοί άλλοι, σημαντικός αριθμός αντρών και γυναικών, νιώθουν μια παρόμοια εμπλοκή την οποία και δεν μπορούν να διαχειριστούν. Από τα 322 εκατομμύρια ανθρώπων που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο, τα 40 εκατομμύρια παραδέχονται ότι επισκέπτονται σε τακτική βάση ιστοσελίδες πορνογραφικού υλικού. Ο αριθμός αυτών των ιστοσελίδων μπορεί να ανέρχεται και στα 4,2 εκατομμύρια διακινώντας ετησίως περί τα 2,5 εκατομμύρια δολάρια. Πολλοί άνθρωποι σαν τον Π. παλεύουν καθημερινά με μια πληθώρα δύσκολων συναισθημάτων μην μπορώντας τελικά να ελέγξουν τη σεξουαλική συμπεριφορά που εκδηλώνουν στο διαδίκτυο. Νιώθουν πολλές ενοχές για να μπορέσουν να αναζητήσουν βοήθεια...

Ίσως κι εσείς έχετε νιώσει έτσι, ή δεν είστε ακόμη σίγουρος/ η, ή, μπορεί και να δυσκολεύεστε να το παραδεχτείτε... Μπορείτε να διαβάσετε στη συνέχεια μια σειρά κριτηρίων βάσει των οποίων θα μπορούσατε να αξιολογήσετε τη δική σας συμπεριφορά στο διαδίκτυο:

-Έντονη ενασχόληση/ εμμονή.

Δεν σκέφτεστε απλά το σεξ στο διαδίκτυο. Ουσιαστικά δεν μπορείτε να μην το σκέφτεστε.

Οι σκέψεις σας ακολουθούν παντού. Σκέφτεστε διαρκώς πώς θα οργανώσετε το χρόνο σας και το πρόγραμμά σας έτσι ώστε να «χωθείτε» και πάλι στο διαδίκτυο. Σκέφτεστε τις εμπειρίες που έχετε ζήσει αλλά και μελλοντικές που θα θέλατε να πραγματοποιήσετε. Πιάνετε τον εαυτό σας ακόμη και να ονειρεύεστε αυτές τις εμπειρίες. Συνειδητά ή ασυνειδητά είστε πάντα εκεί, στο διαδίκτυο, σε έναν άλλο κόσμο...

-Ασχολείστε όλο και περισσότερες ώρες...

Είχατε υποσχεθεί στον εαυτό σας ότι αυτή τη φορά θα ήταν μόνο για μια ώρα αλλά, τώρα, κοιτάτε το ρολόι σας και έχουν περάσει 3 ώρες. Δεν συνειδητοποιείτε πώς πέρασε η ώρα... Ξεκινήσατε να κάνετε χρήση μία ή δύο φορές την εβδομάδα και τώρα αυτό συμβαίνει καθημερινά και μάλιστα περισσότερες από μία φορές την ημέρα. Όπως συμβαίνει και με άλλες μορφές εξάρτησης: αναπτύσσετε «ανοχή»! Ξεκινάτε με μια «μικρή δόση» και σταδιακά έχετε την ανάγκη όλο και υψηλότερης προκειμένου να νιώσετε την ίδια ευφορία...

-Έχετε προσπαθήσει να ελέγξετε τη συμπεριφορά σας ή να σταματήσετε, χωρίς επιτυχία. Ενώ κάποια στιγμή συνειδητοποιήσατε ότι αφιερώνετε πολύ χρόνο και προσπαθήσατε με πολλούς τρόπους να ελέγξετε τη συμπεριφορά σας, η χρήση του διαδικτύου σας «τραβούσε» στους δικούς της ρυθμούς. Πάντα νιώθατε ότι το χρειάζεστε, ότι χρειάζεστε περισσότερο...

-Νιώθετε ανησυχία και εκνευρισμό όταν προσπαθείτε να ελέγξετε τον εαυτό σας. Μπορεί να μην το έχετε προσέξει, αλλά το έχουν παρατηρήσει οι άλλοι γύρω σας: η συμπεριφορά σας αλλάζει όταν προσπαθείτε «να το κόψετε». Όπως εκείνοι που προσπαθούν να κόψουν το τσιγάρο, τις πρώτες ημέρες ή εβδομάδες...

-Προσπαθείτε να ξεφύγετε από τα προβλήματά σας και να νιώσετε ανακούφιση από αισθήματα άγχους, ενοχής, κατάθλιψης. Όλοι αντιμετωπίζουμε δύσκολα συναισθήματα σε διάφορες περιόδους της ζωής μας. Το άτομο όμως που έχει αναπτύξει εξάρτηση από τη σεξουαλική συμπεριφορά που εκδηλώνει στο διαδίκτυο θα καταφύγει σε αυτό στις δύσκολες στιγμές για να νιώσει καλύτερα και να εκτονώσει το άγχος που βιώνει.

-Αναζητάτε πιο έντονες εμπειρίες και εμπλέκετε τον εαυτό σας σε «επικίνδυνες» συμπεριφορές. Οι προσδοκίες σας αλλάζουν! Ξεκινήσατε από απλή περιέργεια και τώρα δεν διατηρείτε καν την ανωνυμία σας. Κανονίζετε συναντήσεις με τα άτομα που γνωρίζετε, κλείνετε ραντεβού σε ξενοδοχεία κοκ...

-Λέτε ψέματα προκειμένου να αποκρύψετε τη σεξουαλική συμπεριφορά που εκδηλώνετε στο διαδίκτυο. Είναι φυσικό να θέλετε να διατηρήσετε «μυστική» την προσωπική σας ζωή, εδώ όμως γίνεται λόγος για συστηματικά ψέματα και δικαιολογίες στην οικογένεια, σε φίλους ή ειδικούς προκειμένου να μην φανερωθεί το μέγεθος της ψυχολογικής εξάρτησης.

-Εμπλέκεστε σε παράνομες δραστηριότητες.

Συγκεκριμένες πράξεις σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου θεωρούνται παράνομες, όπως για παράδειγμα, η διακίνηση παιδικής πορνογραφίας κοκ. Καθώς οι ώρες μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή περνούν ανεξέλεγκτα, περνάτε κι εσείς, χωρίς να το συνειδητοποιείτε πολλές φορές, σε πράξεις που μπορεί να παραβιάζουν το νόμο.

-Απώλειες. Έχει διαλυθεί μια σημαντική προσωπική σχέση, η οικογένειά σας, έχετε χάσει την εργασία σας, την καριέρα που είχατε χτίσει με πολύ κόπο εξαιτίας της συμπεριφοράς που εκδηλώνετε στο διαδίκτυο και των αμέτρητων ωρών που σπαταλάτε εκεί. Οι επιπτώσεις είναι πολλές κυρίως όταν νιώθετε ότι δεν ελέγχετε τη ροή των καταστάσεων...

-Οικονομικές επιπτώσεις. Πολλές ιστοσελίδες πορνογραφικού υλικού λειτουργούν με μηνιαία χρέωση και έτσι εύκολα χάνεται ο έλεγχος των οικονομικών εξόδων. Δεν είναι λίγοι εκείνοι που ξαφνικά «ανακαλύπτουν» τα τεράστια ποσά που έχουν χρεωθεί χωρίς να το έχουν συνειδητοποιήσει.

-Διατηρείτε την ψευδαίσθηση ότι πραγματικά έχετε σεξουαλική δραστηριότητα! Όπως συμβαίνει και με εκείνους που θεωρούν ότι έχουν «φίλους» και αλληλεπιδρούν κοινωνικά στο facebook κοκ., έτσι κι εσείς πιστεύετε ότι πραγματικά είστε σεξουαλικά ενεργός/ή! Η ουσία είναι ότι στην πραγματικότητα συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο!

Μπορεί το διαδίκτυο να έχει αυξήσει τις δυνατότητες επικοινωνίας σε πολλά επίπεδα, δεν παύει όμως να αποτελεί ουσιαστικά μια κατάσταση «εικονικής πραγματικότητας», μια κατάσταση που παρέχει μια απόσταση ασφαλείας από όλα: από τα συναισθήματά μας, τους άλλους, την πραγματικότητα κοκ... Είναι σημαντικό να αναρωτηθεί κανείς γιατί αναζητά τη σεξουαλική εκτόνωση σε καταστάσεις στις οποίες ουσιαστικά αποφεύγει την αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους στην πραγματικότητα... Γιατί νιώθει πιο απελευθερωμένος στο διαδίκτυο και όχι σε μια πραγματική σχέση... Οι απαντήσεις στις ερωτήσεις αυτές ίσως τον βοηθήσουν να κατανοήσει τι ακριβώς πρόβλημα αντιμετωπίζει

σχετικά με τη σεξουαλική συμπεριφορά που εκδηλώνει στο διαδίκτυο και τους τρόπους με τους οποίους πρέπει να κινηθεί προκειμένου να αναζητήσει επαγγελματική βοήθεια.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Patrick Carnes, David L. Delmonico, Elizabeth Griffin, Joseph M. Moriarity: In the Shadows of the Net. Breaking Free of Compulsive Online Sexual Behavior, sec. ed. Hazelden, Minnesota, 2007.

-Patrick Carnes: Contrary to Love: Helping the Sexual Addict. Hazelden, Minnesota, 1989.

-Cooper, Al., & L. Sportolari: «Romance in Cyberspace: Understanding Online Attraction». Journal of Sex Education and Therapy 22, no. 1, 1997:7-14.