

¿ADICCIÓN A INTERNET O ADICCIÓN A LA EXISTENCIA?

Roberto Balaguer Prestes
Psicólogo clínico y educacional
Asesor en TICs St. Patrick's College
rbalaguer@prored.com.uy

Resumen

En el presente artículo se abordará la cuestión de la adicción a Internet, algunas de sus características principales y la controversia con relación a su existencia; otro punto a desarrollar es la pregunta ¿Cómo el ciberespacio y particularmente el chat, el messenger y las redes sociales proveen a los sujetos de un nuevo espacio psicosocial? (Balaguer, 2003), en el cual pueden desplegar aspectos personales y sociales alterando los conceptos clásicos de intimidad.

Finalmente se plantea la siguiente pregunta ¿Esta supuesta adicción a Internet no debería ser interpretada como una forma nueva de asegurarse existencia en un mundo altamente tecnificado?

Palabras clave

Adicción, Internet, sostén, subjetividad, existencia

Abstract

In the present article we discuss the concept of Internet Addiction, it's principal characteristics and the controversy related to its existence.

Then we refer to how cyberspace and particularly chats, Messenger and social networks offer people a new psychosocial space (Balaguer, 2003) in which they can display and show personal feelings altering the classical conception of intimacy.

Finally, we ask ourselves if Internet addiction should not be understood as a new way of reassuring existence in this highly tech world we are living in.

Key words

Addiction, Internet, support, subjectivity, existence

INICIO

La controvertida adicción a Internet

Ha sido casi inevitable, en estos últimos años, enfrentarme desde mi condición de psicólogo e investigador al impacto de las nuevas tecnologías; a la pregunta acerca de la adicción a Internet, de cómo es; qué características tiene; quiénes son los más vulnerables a padecer esta adicción, quiénes no; perfiles posibles de los adictos entre otras cuestiones.

A pesar de que hace más de un lustro publiqué mi artículo "La adicción a Internet" (Balaguer, 2001) aún sigue habiendo opiniones contrapuestas relacionadas con la existencia de dicho problema; sin embargo hay quienes están de acuerdo en responder que se trata de una adicción cuando se les pregunta acerca del tema.

He investigado estos fenómenos desde hace varios años, el creciente uso de Internet me ha enfrentado a situaciones clínicas de supuestas adicciones, tanto a este servicio como a otras tecnologías. El concepto de adicto a Internet es un concepto controvertido, algunos profesionales piensan que es una denominación válida (Young, 1996), mientras otros afirman que no se puede hablar de adicción a Internet (Matute, 2003). No ha habido acuerdo con respecto a ello, pero tanto en el imaginario social como en la prensa en general, se da por sentado su existencia.

El hecho de que el término adicción a la Red o a la tecnología aún no se encuentre en el DSM IV, no anula su existencia o la posibilidad de ella, ni tampoco su probable estatuto patológico. En la actualidad existe mucha gente que parece estar "atrapada" en la Red, dato incontestable dado por la realidad. Si bien podemos decir que puede estar de moda hablar de la adicción a Internet, esto no necesariamente significa que estemos frente a una epidemia y menos frente a una enfermedad como a muchos le gustaría decir.

Adictos a ...

Técnicamente la adicción a la Red no existe, pues lo que genera adicción no es la red en sí misma sino los distintos entornos que la conforman. Este es un punto de comienzo fundamental que vale la pena seguir aclarando una y otra vez. Se puede potencialmente establecer con los distintos entornos de la Red una relación adictiva, de dependencia. Los más frecuentes son los relacionados con juegos online, casinos, juegos de rol y la pornografía.

Muchas veces se tiende a pensar que las relaciones adictivas implican el uso de sustancias, sin embargo en el caso de Internet, como en otros tantos, la adicción conlleva una actividad. La compulsión a la actividad es uno de los elementos que suele destacarse, equiparándola a la imposibilidad de tenerse presente también en el juego apremiante. Para Dodes (1996) las adicciones son formaciones/soluciones de compromiso idénticas a las compulsiones; tienen una estructura similar.

Como he señalado antes, algunas de las adicciones son orientadas al juego o a las competiciones (juegos online), mientras que otras están más relacionadas con necesidades sociales, o extensiones del *workaholicism* o adicción al trabajo (Suler, 1996). En este último caso, sería la adicción dentro de la adicción, donde Internet sería un medio facilitador para mantener la adicción original.

Hoy todas las actividades se han vuelto potencialmente adictivas, dada la medicalización de toda la vida social. Señalar la existencia o no de adictos reviste un interés tanto médico-psicológico como político. Si el término adicción a Internet llega a reconocerse como trastorno psiquiátrico, y entra al DSM IV, se convertiría en causa legal de bajas laborales o de atenuante en conflictos legales. La adicción a Internet

es una cuestión política y laboral, no se puede desconocer esa dimensión del problema. La distinción entre enfermedad y problema es una distinción cultural y política. Se puede también incluir en el espectro posible de definiciones de esta problemática, los conceptos de: enfermedad, mal uso, abuso, dependencia, hábito, pasión, uso patológico, por mencionar algunos. Se define, en general, como adicto a Internet al sujeto cuya vida gira en torno a su conexión a la Red, que pasa a ser el centro de la vida de la persona, olvidando por tanto toda la serie de relaciones que conforman la convivencia social o la vida misma (familia, trabajo, relaciones significativas, estudio, responsabilidades, etc.) y el cual cumple con una serie de ítems con base en cuestionarios que pueden ser incluso autoaplicados. El cuestionario de la Dra. Young (1996) fue el primero de una serie referente al tema.

Hay una cuestión compulsiva que hace al sujeto no poder vivir sin ese estímulo que le brinda placer, satisfacción y muchas veces alivio y sostén. Junto a ello se da una situación de negación de la relación de dependencia que "permite al individuo adicto continuar esta actividad a pesar de sus efectos perjudiciales" (Johnson, 1993).

Al no tratarse de una adicción a sustancia alguna si no hacia una actividad, muchos autores la han asociado a un trastorno impulsivo, a un descontrol en los mecanismos inhibidores de la acción (como puede ser la adicción al juego). La adicción a Internet sería entonces, desde esa visión, un tipo de adicción psicológica y no orgánica, relacionada al control de los impulsos. Sin embargo, este aspecto compulsivo no alcanza a explicar por sí solo el fenómeno de la adicción a Internet. La coerción se presenta porque dicha actividad tiende a llenar un vacío, a significar algo para el sujeto. Su pérdida es lo que se vuelve intolerable, lo que conduce luego al hábito apremiante para restablecer el equilibrio.

Hay determinados componentes genéticos, ambientales, histórico-personales que influyen para que un sujeto sea proclive a caer en la adicción, pero, en este caso, y específicamente en lo relacionado al aspecto social y comunicacional en juego, ¿estaremos frente a una adicción?

Sensación de adicción a lo cibernético

Weizenbaum (1976) dijo que la cultura moderna creó a la computadora cuando estaba a punto de estallar. La computadora en este sentido ha sido una manera de obturar otros cambios sociales profundos, ofreciendo en su interfase, posibilidades de expresión, comunicación y sostén inéditas. Me gustaría entonces vincular lo anterior a la *sensación de adicción* hacia algunos entornos de la Red, sobre todo los sociales. En mi experiencia este efecto aparece entre los usuarios más frecuentes de Internet, especialmente los jóvenes, quienes viven con preocupación y hasta culpa, el tiempo que transcurren en la Red, según dicen sus padres "perdiendo el tiempo".

El ciberespacio y particularmente el chat, el Messenger y las redes sociales proveen a los sujetos de un nuevo espacio psicosocial (Balaguer, 2003) en el cual pueden tener cierta catarsis de la vida posmoderna, así como desplegar aspectos personales y sociales de formas tales que la historia no guarda antecedentes. Esto permite a millones de jóvenes establecer comunicación entre sí, lo que genera que se lleguen a cifras de usuarios tan altas como las alcanzadas por sitios como Myspace, Facebook o Flickr.

La visión clásica de esta situación es considerar Internet como una defensa frente a los "peligros externos", protegiendo a un yo vulnerable del contacto físico "real" con los otros. Es muy cierto que en la Red es más fácil "mostrarse" (el interior de la persona) estando anónimo y sin verle la cara al otro (Joinson, 2000). Facilita las cosas tal cual lo hacía la carta o el teléfono en los siglos XIX o XX. La virtualidad evita los contratiempos de las reacciones del otro ante lo que se dice. No se debe ir ajustando el discurso a los gestos, movimientos faciales, cejas, pupilas del interlocutor, etcétera, sino que se deja que el ser íntimo

fluya para después observar cómo repercute en el otro el discurso escrito. Pero eso se adscribe a los entornos de anonimato, no a los entornos sociales donde sí existe conocimiento del otro y se mantiene la continuidad de la identidad.

Muchos usuarios reportan sentirse más capaces de mostrarse "auténticos" (Turkle, 1995) ya que varios de los juegos que se dan en la interacción cara a cara no están presentes en la interacción online. Esta es una de las paradojas de este nuevo mundo altamente tecnificado. Las relaciones virtuales permiten ser más "uno mismo". Por eso, los más jóvenes se animan a declararse a sus novias y los adultos a flirtear y mostrar sus facetas más oscuras. Es por esto también que pasan tantas horas en dichos entornos virtuales.

Estar conectado es estar

Este fue el eslogan de una compañía telefónica en Uruguay que muestra la importancia que tiene, hoy en día, la conexión para los jóvenes; pues esta les brinda existencia y presencia en el mundo de los bytes, pero además brinda otra cosa importantísima: sostén.

El psicoanalista Kohut (1988) tomando el pasaje inicial de *En busca del tiempo perdido* muestra que aquello que buscaba Proust en su célebre relato, era encontrarse con las experiencias iniciales de su infancia, como "objetos sí-mismo" capaces de brindarle continuidad. Eso es lo que muchas veces se encuentra en la conexión con los otros: continuidad existencial, una sensación de pertenencia y sostén que no siempre se obtiene offline.

En otro estudio (Balaguer, 2001a) se ha hecho un recorrido por el aspecto social de Internet, que sin lugar a dudas es un elemento clave a la hora de referirnos a la Red. La Rose (2001) y su estudio confirman las hipótesis de la Web como espacio de socialización y apertura al mundo más que como espacio de extrañamiento o aislamiento. Pensar que la Red genera depresión y aislamiento (Kraut et al, 1998) quedó atrás hace tiempo.

Entonces se puede preguntar ¿de qué se trata esta supuesta adicción? ¿es una adicción tal como se puede catalogar siguiendo los parámetros clínicos o es un fenómeno social distinto al que estábamos acostumbrados?

Es probable que la Red y sus atractivos no se traten sólo de intensas y nuevas formas de revelar intimidades como plantea Bauman (2006), sino de asegurar a través de las intimidades, las fotos y videos que se suben, cierta *existencia* en el mundo de la conexión. Las fotos, las "intimidades reveladas", esa "outimidad" (Balaguer, 2008) que se despliega en las redes sociales son proveedores de existencia en el mundo de de la Red.

El propio concepto de intimidad es el que se desarma con el constante flujo de imágenes, fotos, videos y decires que abandonan el adentro seguro y a resguardo de la mirada exterior.

Dice Piscitelli (1998: 189):

"Lo más sugestivo y poderoso de esas investigaciones antropológicas es cómo, por primera vez, mucha gente se anima a testimoniar y a hacer participar a otros-abiertamente- de sus gustos y "perversiones", de sus necesidades y flaquezas, de sus inversiones libidinales y de nuevos modos de vivir su humanidad, llegando a límites que hasta hace poco sólo encontraban testimonio en cierta literatura y en formas de conocimiento muy marginales o muy vulgares de comportamiento que son tan legítimos como los que más, pero que gozan de bastante mala prensa"

El mundo de la conexión ofrece eso y más aún. La conexión a la Red, la dependencia y el constante chequeo de lo que allí sucede, da cuenta de la importancia que tiene para los sujetos actuales, como se ha señalado anteriormente (Balaguer, 2008):

“Ahora, la foto se liga al presente, a la existencia, a la detención del tiempo y de los flujos. Debe salir al exterior para formar parte de esa *outimidad* que garantice, aunque más no sea precariamente, ya no memoria, sino un momento más de existencia”.

Esta nueva cultura digital presenta posibilidades de expresión, agrupamientos y búsqueda de satisfacciones libidinales que nuestra cultura occidental parecía ya no brindar. Mas allá que dichas agrupaciones tengan algunas características narcisistas como las descritas por Lipovetsky (1983) también ofrecen sostén social y posibilidades de despliegue de lo tribal como ha descrito Maffesoli (2001). A través de las redes sociales, la conexión permanente por medio del MSN (Balaguer, 2005) o entornos como Twitter o Facebook, se puede generar profundos sentimientos de existencia, sostén y continuidad.

¿Se puede entonces tildar de patológica una supuesta adicción a la existencia? Dodes (1990, 1996) cree que la puesta en funcionamiento de la conducta adictiva sirve para restaurar un sentimiento de potencia contra la vivencia de impotencia/indefensión. Son experiencias fuertes y angustiantes de nuestra cultura, superadas con la conexión, que funciona como calmante de angustias.

Dice al respecto Magalí Pereyra (2008):

“La máquina representa una nueva matriz, a veces una madre suficientemente buena, en sincronía, que calma ansiedades dentro de un recinto privado y protegido de los aspectos hostiles de la realidad. Nos mantiene conectados. Pero el “desconectarse” puede llegar a movilizar angustias narcisistas, irritación, ya que conllevan a la “reconexión” con el narcisismo del Yo y por tanto, con la limitación del cuerpo y de la realidad”

Conclusión

Hoy vemos que las personas tienen serias dificultades para vivir sin estar sujetas a alguna actividad o tecnología. No necesita ser una sustancia, puede ser también una actividad: videojuegos, juegos de azar, Internet, estudio, deporte, y otras más. Se aburren si no tienen algún dispositivo electrónico como compañía.

El siglo XXI está generando sujetos de conexión, sujetos acostumbrados a la presencia de otro(s) como algo permanente. El paradigma individual, autónomo, modernista de los últimos dos siglos poco a poco va dejando paso a uno nuevo más social, más dependiente, quizás ¿cuando entonces todas las subjetividades se vuelven dependientes, adictas podemos hablar de patología o nos estamos enfrentando a un cambio en la subjetividad?

Parte de la vida actual pasa por la conexión, por el formar parte o participar de los entornos online. ¿La adicción a los entornos sociales es entonces una patología o la punta del iceberg de nuevas formas de relación, sostén y presencia en el mundo?

Bibliografía

Balaguer, R. "La adicción a Internet" en *Adicción*, 2001, Montevideo: Cuadernos de la Coordinadora de Psicólogos del Uruguay Disponible en: <http://www.cibersociedad.net/archivo/articulo.php?art=2> [consultado el 17 de mayo 2008].

_____ "¿Ágora electrónica o Times Square? 2001. Una revisión de consideraciones sociales sobre Internet" *Revista Textos del Observatorio para la Cibersociedad*, No 1 Disponible en: <http://www.cibersociedad.net/textos/articulo.php?art=28> [consultado el 15 de mayo 2008].

_____ *Internet: un nuevo espacio psicosocial*. Montevideo: Trilce, 2003.

_____ "El chat y el Messenger: instrumentos de entrenamiento en comunicación para tiempos de incertidumbre y baja atención". 2005. Disponible a través del *Archivo del Observatorio para la CIBERSOCIEDAD* en: <http://www.cibersociedad.net/archivo/articulo.php?art=209> [consultado el 13 de mayo 2008].

_____ "La outimidad del mundo digital: *In and out* del sujeto posmoderno" en *Revista Prometeus*, num. 26, (2008) Bs. As.

Bauman, Z. *Vidas de consumo*, México: Fondo de Cultura Económica, 2006.

Dodes, L.M. "Addiction, helplessness, and narcissistic rage", *Psychoanalytic Quarterly*, 59:398-419. 1990.

_____ "Compulsion and addiction", *Journal of the American Psychoanalytic Association* 44:815-835, 1996.

Johnson, B. "A developmental model of adidictions and its relationship to twelve step program of Alcoholics Anonymous", *Journal of Substance Abuse Treatment* 10:23-34. 1993.

_____ "Three Perspectives on Addiction". Publicado originalmente en *Journal of the American Psychoanalytic Association*, vol. 47, no. 3, pp. 791-815. Copyright del JAPA 1999. Traducido y publicado con autorización de The American Psychoanalytic Association. 1999.

Joinson, A "Webcams and videophones Net talk Webcams and videophones may hamper social Communications". 2000. Disponible en :<http://www.newscientist.com/dailynews/news.jsp?id=ns9999278> [consultado el 21 de marzo 2008].

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopahyay, T. Y Scherlis, W. "Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?: *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031. 1998.

LaRose, R., Eastin, M. S., Gregg, J. "Reformulating the Internet paradox: Social cognitive explanations of Internet use and depression". 2001. in *Journal of Online Behavior*, 1 (2). Retrieved <15/03/01> from the World Wide Web: <http://www.behavior.net/JOB/v1n1/paradox.html>. [consultado el 20 de marzo 2008].

Lipovetsky, G. *La era del vacío*, Barcelona: Editorial Anagrama.1983.

Maffesoli, M. *El instante eterno. El retorno de lo trágico en las sociedades posmodernas*, Buenos Aires: Paidós, 2001

Matute, H. *Adaptarse a Internet. Mitos y realidades sobre los aspectos psicológicos de la red*, La Coruña: La Voz de Galicia. 2003.

Pereira, M. "Agorafobia e Internet". Trabajo presentado para el Módulo Psicopatología, Submódulo Trastornos Narcisistas, AUDEPP. 2008.

Suler, J. *The Psychology of Cyberspace*. 1996. World Wide Web, Disponible en : www.rider.edu/users/suler/psycyber/psycyber.html [consultado el 20 de marzo de 2008].

Turkle, S. *La vida en pantalla: La identidad en la era de Interne*. Barcelona: Paidós. 1997.

Weizenbaum, J. *Computer power and human reason*, San Francisco, CA: W.H. Freeman, 1976.

Young, K.S. "Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder" Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada, August 15, 1996.