



To, čo v prvom rade robí internet návykovým, je komunikácia, ktorú závislý často využíva práve na vyrovnanie komplexov a deficitov bežného života napr. neuspokojivé vzťahy, nedostatok priateľov, fyzický vzhľad, postihnutie. Do tohto spadá aj experimentovanie s identitami na internete. Je to háklivá záležitosť, ktorá musí mať svoje pravidlá, inak sa obráti proti samotnému človeku a vnútorne ho deštruuje. Tu by mala byť veriacim Cirkev naporúdzi s Božími stálymi a nemennými pravidlami morálky a Božou láskou, ktorá prijíma a miluje každého človeka so všetkým, čo v ňom nachádza.

Experimentovanie s identitami

Identita býva definovaná ako súbor charakteristík, podľa ktorých je jedinec známy v určitej skupine. Nevzniká odrazu, z ničoho nič, ale sa pomaly, postupne formuje. Základom je genetika rodičov spolu s ich výchovou v prvých rokoch života dieťaťa. V období dospievania človek svoju identitu hľadá, objavuje svoje skutočné „ja“, rozhoduje sa medzi tým, kým chce byť, a tým, čo nachádza vo svojom vnútri. Mnohé veci musí o sebe prijať, mnohé však túži zmeniť. V tomto zápase sa často dostáva do krízy identít. Akoby mal viac identít, ktoré používa na rôznych miestach v spoločnosti rôznych ľudí. V takomto dynamickom období sa formuje jeho identita, ktorú neskôr prijme. Niektorí do konca života ani jednu z identít, ktoré hrajú, neprijmú za svoju skutočnú, vlastnú. Experimentovanie s identitami je teda dôležitou a nevyhnutnou súčasťou ľudského vývoja a osobnostného rastu. V súčasnosti však toto experimentovanie nezasahuje len dospievajúcich, ale aj dospelých, ktorých štýl života, práca, domov a vzťahy sa často menia. Títo ľudia sa musia znovu a znovu zamyslieť nad sebou, nad svojimi hodnotami a cieľmi. Často

zacítia na novom mieste, v novej práci, kde ich nikto nepozná, novú šancu zmeniť svoju identitu, začať všetko odznova. Experimentovanie s identitou má však v realite svoje obmedzenia. Dôsledky takého experimentovania si musí každý niesť na svojich pleciach sám.

Internet je však miesto, kde je takéto experimentovanie viac-menej beztrastné a jeho dôsledky naoko nemusíme niesť v našom reálnom živote. Stačí sa totiž odpojiť, kedykoľvek sa nám toto experimentovanie vymkne z rúk a začne sa uberať nežiaducim smerom. Takéto experimentovanie môže totiž prechádzať od nevinného hrania sa na niekoho iného, keď všetci o tom vedia, cez preháňanie a pripúšťanie poloprávdy až k otvoreným klamstvám, kedy druhí o týchto klamstvách nevedia a berú ich ako pravdu. Takto sa môže stať, že on-line vzťah, ktorý niekto rozvíja prostredníctvom internetu, vyvrcholí sklamaním s pocitom zrady, keď sa dotýčný cíti podvedený niekým, kto v on-line prostredí menil svoju identitu. Dôsledkom môže byť emocionálne a sociálne zmietanie dotýčného, pocit, že nemôže veriť nikomu, že všetko on-line môže byť klamstvo a nikto nikomu nehovorí, kým skutočne je. Takto sa môžu on-line komunity stať miestami klamania, násilia a dezintegrácie. Ako teda možno dôverovať inej osobe na internete bez verifikovania jej údajov? Ako mám vedieť, či ten, s ktorým začínam komunikovať cez internet, je hodný mojej dôvery? Takéto ťažkosti prežívania on-line vzťahov sa môžu preniesť aj do osobných vzťahov dotýčného človeka.

Experimentovanie s virtuálnymi on-line identitami teda môže mať aj svoje následky v realite. Hoci je on-line priestor virtuálny, on-line identity vždy pramenia zo skutočnej identity človeka. Navzájom sa ovplyvňujú. Ak človek týmto on-line identitám porozumie, akceptuje ich a integruje do svojho vedomého ja, nemusia spôsobiť vyššie spomenutú disociáciu. On-line život totiž nie je ilúzia odpojená od skutočného sveta. Je to alternatívny pohľad na subjektívnu realitu individua. Experimentovanie s identitami na internete je teda háklivá záležitosť, ktorá musí mať svoje pravidlá, inak sa obráti proti samotnému človeku a vnútorne ho deštruuje. Tu by mala byť veriacim Cirkev naporúdzi s Božími stálymi a nemennými pravidlami morálky a Božou láskou, ktorá prijíma a miluje každého človeka so všetkým, čo v ňom nachádza.

Závislosť od internetu

Komunikácia on-line má podporovať komunikáciu personálnu a nie ju nahrádzať. Často je však oveľa ľahšie a menej náročné viesť dialóg na diaľku prostredníctvom počítača, než sa zaviazť k osobnej komunikácii. Ak človek dokáže preniesť on-line aktivity do reálneho života, ak sa stretáva s on-line známymi aj off-line, rozpráva sa o on-line zážitkoch s priateľmi a rodinou a s niektorými z nich zas komunikuje aj prostredníctvom internetu, znamená to jeho zdravú snahu o rovnováhu medzi týmito dvoma svetmi. Ak však nahrádza vzťahy s priateľmi a rodinou v realite takýmito virtuálnymi on-line vzťahmi a postupne odizoluje on-line život od osobného života,

upozorňuje to na jeho závislosť od internetu. Hĺbku závislosti od internetu prezrádza medzi iným aj rozsah narušenia zdravia, práci v zamestnaní, hygieny a správnej životosprávy v dôsledku používania internetu. Čoraz silnejšie pocity depresie, frustrácie, rozčarovania, odcudzenia, viny a hnevu počas neprítomnosti v kyberpriestore alebo pri opúšťaní tohto priestoru pre „otravné nutnosti“ z reality, môžu byť takisto varovnými signálmi patologického používania internetu. Mnohí si ani neuvedomujú, že príčinou takejto patologickej zaujatosti internetom môže byť neuspokojená potreba niekam patriť, potreba vzťahu, potreba sebaaktualizácie, potreba iného stavu vedomia, potreba dosiahnutia profesionálnej úrovne v určitej aktivite alebo sexuálna potreba, alebo potreba útočiska pred problémami v reálnom svete. Na druhej strane nezabúdajme, že je rozdiel medzi používaním internetu zdravým človekom a telesne postihnutým, ktorý trávi väčšinu času doma bez možnosti akejkolvek komunikácie so svetom. Tu musíme inak pozeráť na príznaky závislosti, pretože takémuto človeku dáva internet takú škálu možností, aká mu v realite chýba.

Symptómy závislosti od internetu uvádzané psychológmi sa objavujú u toho, kto v dôsledku snahy tráviť viac času v kyberpriestore:

- Drasticky mení dovtedajší životný štýl
- Vylúči zo svojho života čo najviac fyzickej aktivity
- Bezohľadne sa správa k svojmu zdraviu
- Zanedbáva dôležité životné aktivity a nedodržiava správnu životosprávu
- Zmení dovtedajšie spánkové zvyky, prípadne spánok obmedzí na minimum
- Riskuje neukončenie vzdelania alebo stratu zamestnania či významného vzťahu
- Zanedbáva rodinu a priateľov, čo vedie k postupnej strate rodiny a priateľov v realite
- Klame rodine a priateľom, aby zakryl, ako často a ako dlho býva on-line
- Zostáva on-line dlhší čas ako pôvodne zamýšľal
- Narastá depresia, náladovosť a hnev z toho, že je off-line
- Odmieta tráviť dlhší čas bez internetu
- Extrémne sa rozčuľuje, ak ho niekto alebo niečo z reálneho života vyrušuje v jeho aktivite v kyberpriestore
- Utráca príliš veľa peňazí za internetové poplatky

V Číne je v súčasnosti už niekoľko miliónov mladých ľudí závislých od počítačových hier, internetovej pornografie, chatu či cybersexu. Niektorých závislých vyhodia zo školy, niektorí kradnú alebo predávajú veci svojich rodičov, aby získali peniaze na pár hodín na internete v internetovej kaviarni. Niektorí skončia samovraždou, lebo bez internetu už ďalej nevidia zmysel svojho života. Hlavnou príčinou tejto závislosti, okrem iného, sú podľa čínskych psychológov priveľké nároky rodičov na ich deti. Jediný prostriedok k úspechu v súťaživom prostredí Číny je vzdelanie. A tak rodičia svoje deti často zamykajú doma s knihami alebo žiadajú od učiteľov pre ne viac domácich úloh. Tento tlak deti nezvládajú a utekajú do virtuálneho sveta, kde môžu byť aspoň trochu úspešní, kde môžu dosiahnuť aké-také uspokojenie a zažiť pocit, že niekam

patria.

Mnohé výskumy dokazujú, že množstvo používateľov internetu nie je závislé priamo od samotného internetu, ale ho používa iba ako prostriedok k podpore inej závislosti. Napríklad pre závislého na sexe alebo pre gamblera môže byť internet veľmi nebezpečným miestom, kde sa závislému správaniu môže oddávať prakticky neobmedzene. Všetci skutočne „internetovo závislí“ ho používajú pre sociálne kontakty. Teda to, čo v prvom rade robí internet návykovým, je komunikácia. Virtuálne komunity vďaka anonymite poskytujú alternatívu k bežnému životu. Môžu byť často využívané na vyrovnávanie komplexov a deficitov bežného života napr. neuspokojivé vzťahy, nedostatok priateľov, fyzický vzhľad, postihnutie. Jednou z možností, ako liečiť túto závislosť, je teda vyliečiť komplexy v reálnom živote. Na toto musia pastorační pracovníci a kňazi z farnosti pamätať, pretože kdekoľvek – aj v najzapadnutejšej dedinke – sa takíto zakomplexovaní jedinci nachádzajú. Hľadať spôsoby liečenia ich komplexov môže veľmi účinne pomôcť liečiť aj ich prípadnú závislosť na internete.