

KLINIKA MIŁOŚCI



## E-ZATOPIENI

**N**iejedna z nas żyje w trójkącie, choć nie zdaje sobie z tego sprawy. Nie chodzi wcale o zdrady w biurze, flirt na lunchu ani nawet o cyberseks. Wystarczy sam przedrostek „cyber”, ponieważ tym trzecim (lub tą trzecią) jest komputer. On sam, fizycznie jako laptop czy smartfon, uczestniczy w rodzinnym życiu, domagając się uwagi, troski i pieniędzy. W wielu związkach jest tym pierwszym, do którego biegniemy rano, żeby się przywitać – o ile w ogóle się rozstawaliśmy, bo niektórzy zabierają go do łóżka. Kupujemy mu futerały, fundujemy prysznicze sprężonym powietrzem i chłodzące podkładki. Z pewnością też sporo z nas częściej spędza wieczór z nim niż z partnerem (partnerką), skoro, jak wynika z badań, e-surfowanie to coraz bardziej ulubiona forma spędzania wolnego czasu i średnio jesteśmy online od trzech do pięciu godzin dziennie. Niektórzy psychologowie mówią, że martwi ich rozkwit niewróżącego dobrze zjawiska „samotności

**CORAZ WIĘCEJ MĘŻCZYZN  
SPĘDZA WIECZORY ZE SWOIM  
LAPTOPEM I TO Z NIM UDAJE SIĘ  
NA RANDKĘ DO KAWIARNI.  
PROBLEM W TYM, ŻE KOBIETY  
ROBIĄ TO SAMO. CO DALEJ  
Z NASZYMI ZWIĄZKAMI?**

MAGDALENA JANKOWSKA

razem”: choć przebywamy w tym samym pokoju, jesteśmy w bliższym kontakcie ze swoimi znajomymi z portalu niż z partnerem. Inni przypominają, że komputer to tylko narzędzie i wiele par potrafi z niego korzystać w sposób, który wspiera związek.

– Kusi nas takie proste wyjaśnienie: wszystkiemu, co złe, winne są nowe technologie – mówi psycholog i terapeuta Igor Rotberg. – Ale

to nie jest proste. Weźmy wynalezienie telefonu: przyczyniło się do zaniku sztuki pisania listów miłosnych, jednak nie uczyniło naszych związków gorszymi. Przeciwnie – uratowało wiele par, podtrzymując więź podczas rozłąki, umożliwiając szybsze wyjaśnianie nieporozumień, gaszenie niepokoju. Nie narzędzia zmieniają nasze związki, lecz sposób ich użycia.

Jedną z częstych przyczyn rozwodów jest zdrada, ale zdradza się w realu i na Skypie. Uzależnić można się od alkoholu, ale też od internetu. Dostaliśmy po prostu nowe narzędzie i możemy



za jego pomocą wzbogacać nasze związki lub je niszczyć. Z danych kancelarii prawniczych wynika, że częstym powodem rozstań jest zaniedbywanie małżonka. Aż 15 proc. kobiet jako przyczynę rozvodu podało: „Dla partnera ważniejsze od związku były gry komputerowe”.

### **OCZAROWANI, CZYLI DLACZEGO MĘŻCZYŹNI KOCHAJĄ GRY**

Przeciętny polski gracz to młody mężczyzna z większego miasta. Choć kobiety również grają i z każdym rokiem ich przybywa, to jednak wybierają raczej social gaming na Facebooku czy MySpace („Mafia Wars”, „FarmVille”) i „darmówki” na smartfonie niż fabuły typu „Fallout” czy „Wiedźmin”. Czy to istotna różnica? Dr Julita Koszur, psycholog z wrocławskiego oddziału SWPS, uważa, że niekoniecznie: bez względu na płeć korzystamy z internetu, żeby skontaktować się ze znajomymi, zrelaksować się, podbudować samoocenę dobrymi wynikami w grze. Jednak w odniesieniu do mężczyzn wielu psychologów bije na alarm. Znany naukowiec, prof. Philip G. Zimbardo podkreśla, że gry, które ze wzruszeniem ramion nazywamy strzelankami, budują gigantyczny rynek, na którym dochód przyrasta rocznie o kilka miliardów dolarów. „Proces kształtowania postaci i systemy nagród w grach wideo są stworzone tak, by zaspokoić męską potrzebę rywalizacji, zdobywania uznania i przeżywania triumfu”, pisze Zimbardo w nowej książce „Gdzie ci mężczyźni?”, a sam proces wsiąkania w świat gier fabularnych nazywa oczarowaniem, utonięciem, zanurzeniem.

## **Dziś GDY PATRZYMY NA ZNAK GRAFICZNY DWUKROPEK I NAWIAS (tzw. uśmiechniętą buźkę), MÓZG REAGUJE TAK SAMO JAK NA WIDOK PRAWDZIWEJ PRZYJAZNEJ LUDZKIEJ TWARZY.**

O ile kobiety często wybierają gry, które można nazwać zabijaczami czasu, o tyle te adresowane do mężczyzn odpowiadają na bardzo ważne potrzeby, i to w dodatku takie, które we współczesnym świecie uważane są za nieakceptowalne. – Tylko tu, w wirtualnym świecie, mężczyźni mogą ulegać naturalnym impulsom agresji, walki, przemocy. To znacznie więcej niż rozrywka czy relaks po pracy – dodaje Igor Rotberg. – Możemy tu zdobyć wysoki status, podczas gdy w rzeczywistości mamy marną pracę. Możemy cieszyć się szacunkiem i uznaniem innych graczy, podczas gdy w życiu mamy szefa potwora. Że to nie jest naprawdę? Ależ jest.

### **TUBYLEC I EMIGRANT, CZYLI KWESTIA POKOLENIA**

Zwykle do opisywania ludzi, którzy spędzają przed ekranem sporą część doby, używamy prostych haseł: „uzależniony”, „traci →

kontakt z rzeczywistością”, „ech, nie umie się wylogować do życia”. Jak mówi Igor Rotberg, na naszych oczach te diagnozy się dezaktualizują. Istnieje ogromna różnica pomiędzy osobami mającymi dziś trzydzieści parę czy czterdzieści lat a pokoleniem, które dorastało w dobie internetu. Ci pierwsi to „imigranci cyfrowi”, w których życiu internet, komputery, telefony komórkowe pojawiały się stopniowo. Oni doskonale rozumieją różnicę pomiędzy byciem on- i offline, pomiędzy przyjaciółmi w realu i necie. Kiedyś żyli inaczej, utonęli w sieci w pewnym momencie swojego życia. – Natomiast młode pokolenie to „cyfrowi tubylcy” – mówi Rotberg. – Dorastali w świecie zdigitalizowanym, od dziecka otoczeni byli urządzeniami, za pomocą których mogli korzystać z internetu. Nigdy nie są offline, ważną część ich tożsamości kształtuje się poprzez to, co publikują na Facebooku, Twitterze czy innych portalach, i przez reakcję zwrotną dotyczącą ich autoprezentacji. Nie pamiętają momentu, kiedy w to wskoczyli, bo brodzili w sieci od dziecka. Emocje przeżywane w internecie są dla nich tak samo realne jak te przeżywane w świecie rzeczywistym. Imigrant kontaktuje się online, ale na serio chce porozmawiać na żywo. Dla tubylców nie ma „na żywo”, każda rozmowa jest rozmową. Imigrant po pracy może zrelaksować się przed komputerem, dla tubylca to nie jest oddzielna aktywność, żyje w świecie hybrydowym, gdzie virtual przenika się z realiem. W swojej książce prof. Zimbardo opowiada o mężczyźnie, którego randki z narzeczoną polegały na tym, że ona patrzyła, jak on gra. Inny z kolei przełożył wyjazd na miesiąc miodowy z powodu „ważnego eventu w »World of Warcraft«”. Jeśli wydaje ci się to absurdalne, to znak, że należysz do pokolenia imigrantów – wydarzenia w sieci, gry, spotkania graczy są dla ciebie rozrywką, a nie częścią życia. Rozumiałabyś lepiej, gdyby narzeczony był pasjonatem opery i przełożył podróż z powodu epokowego spektaklu...

Do pokolenia trzydziesto-, czterdziestolatków można przyłożyć prosty szablon i ustalić, kto jest uzależniony, a kto nie (patrz: ramka powyżej). Jeśli nasz partner ma 25 lat, nie jest to już takie proste. Oczywiście, że odczuwa silne pragnienie przebywania w sieci, w końcu jest w niej zdomowiony. Jasne, że czuje się źle, odłożywszy smartfona – ma go w ręku od lat.

– Wszystkie badania psychologiczne i socjologiczne dotyczące młodych mogą okazać się konieczne do zweryfikowania, bo mamy do czynienia z nowymi zjawiskami. To się dzieje na naszych oczach, możemy stawiać hipotezy tymczasowe – tłumaczy Igor

## Czy jesteś uzależniona?

Granice uzależnienia od internetu nie jest łatwo wyznaczyć. Jest to prostsze, jeśli przekroczyłaś trzydziestkę, bo dość dobrze opisują cię (lub twojego partnera) tzw. kryteria behawioralne:

- **odczuwasz silne pragnienie**, żeby grać (surfować, wejść na Facebooka);
- **masz zespół odstawienia**, czyli czujesz się źle, gdy nie możesz oddać się tej aktywności;
- **masz trudności z samokontrolą**: nie umiesz skończyć, wylogować się, odejść;
- **zauważasz zjawisko tolerancji**, czyli przymus grania coraz dłużej, żeby uzyskać tę samą frajdę;
- **inne czynności tracą na znaczeniu** (przebywanie z partnerem, wyjście ze znajomymi);
- **mimo że widzisz destrukcyjny wpływ grania** (surfowania itp.) na twoje życie – kłopoty w związku, pracy, zaniedbania, problemy ze zdrowiem – **nadal grasz**. Ten punkt jest kluczowy i groźący uzależnieniem także u młodszych, dwudziestoletnich graczy, wychowanych w dobie internetu.

Rotberg. – Pod wpływem nowych technologii zachodzą zmiany również w naszych mózgach, na poziomie neuronalnym: w eksperymentach z neuroobrazowaniem wykazano na przykład, że dziś, gdy patrzymy na znak graficzny dwukropek i nawias (tzw. uśmiechniętą buźkę), mózg reaguje tak samo jak na widok prawdziwej przyjaznej ludzkiej twarzy. W przypadku „smutnej buźki” już nie, rozpoznaje ją jako zwykły znak graficzny. Naprawdę nie wiemy, co jeszcze się zmieni, jak sami będziemy się zmieniać.

## CYBERWDOWY, CZYLI JAK KOCHAĆ PALADYNA

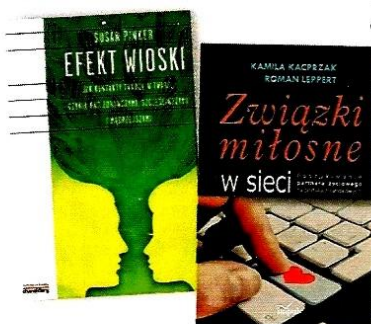
Wiemy za to, że w sieci przybywa grup wsparcia dla cyberwdow – partnerek zatopionych w necie mężczyzn, które czują się przez nich zaniedbywane. Dzielić się swoją frustracją, proszą psychologów o pomoc. Często otrzymują od nich wskazówkę, że „ucieczka w komputer jest objawem kryzysu w związku”. Jednak już pierwsza część tej diagnozy może budzić wątpliwości. Punktem wyjścia znowu jest wiek partnera – dla tubylca komputer nie jest żadną ucieczką. Był tam, zanim cię poznał, i będzie, nawet gdy się rozstaniecie. Kochając tubylca, dostrzegamy, że nie sposób

**Nowość, jeszcze gorąca** – w księgarniach pojawi się w październiku. Znakomicie napisana, ważna książka odwołująca się po pierwsze – do życia, po drugie – do badań i odkryć neurobiologów. O tym, że Sartre nie miał racji, mówiąc: „Piekiło to inni”, bo inni są dla nas prawdziwym błogosławieństwem.

I o tym, dlaczego SMS-y, e-maile i media społecznościowe nie zastąpią kontaktu twarzą w twarz. Autorka to amerykańska psycholog, znana już u nas z „Paradoksu płci”.

Susan Pinker „Efekt wioski...”, Charaktery

## POMOCNE lektury



**Spojrzenie w chaos miłosnych związków współczesnego człowieka** i rzetelna próba usystematyzowania wiedzy

o internecie jako płaszczyźnie nawiązywania kontaktów, prowadzenia rozmów, flirtowania i randkowania. To właściwie pozycja z zakresu edukacji seksualnej, oparta na badaniach autorów, z solidną bibliografią i netografią. Naukowo, lecz przystępnie. Bez sensacji i przekłamań. Dla wszystkich, którzy chcą wiedzieć, jak to właściwie jest z randkowaniem przez internet.

Kamila Kacprzak, Roman Leppert „Związki miłosne w sieci...”, Impuls



odpowiedzieć na pytanie, czy to przesiadywanie w sieci wywołuje kryzys, czy też kryzys w relacji z partnerem wpłynął na zaangażowanie w sieć. To, co wiemy na pewno, jak mówi dr Julita Koszur, to to, że życie w cyberprzestrzeni jest o wiele prostsze niż zmaganie się z problemami realnego związku. Drugi człowiek może mieć gorszy dzień, ból głowy i chandrę. Komputer jest zawsze gotów do zabawy. W grach można powracać do ulubionych scenariuszy, w związkach tak nie jest.

Rozmowy cyberwdów na forach kończą się zwykle prostymi diagnozami w rodzaju: „On jest zwyczajnie niedojrzały, skoro woli grę od życia”, „Wyobraża sobie, że jest jakimś paladynem – to jest chore, powinien iść na jakiś detoks”. Rady typu „Wyłącz mu prąd” przeplatają się z zachętami „Zainterесuj się jego grami”. Igor Rotberg uważa, że ta ostatnia jest dobra.

– To droga w kierunku zrozumienia i bliskości, które budują związek i dają mu trwanie – twierdzi. – Zarczucie partnera ocenami „jesteś uzależniony” ani nie uzdrawia, ani nie zbliża, wręcz przeciwnie.

Psycholog nie poleca też komputerowego detoksu, jest on uzasadniony tylko w skrajnych przypadkach, gdy gra wymyka się spod kontroli, grozi katastrofą w życiu gracza: utratą zdrowia, pracy. – Często wrzucamy wszystkie uzależnienia do jednego worka, jakby można było postawić znak równości między internetem i środkami psychoaktywnymi. Bez dopalaczy i papierosów można żyć, i jest to całkiem dobre życie. Ale tak jak pracoholik nie może zupełnie rzucić pracy, a zakupoholik nie przestanie robić zakupów, tak zapalony internauta nie odłączy się całkowicie od sieci. To nierealne – wyjaśnia Rotberg. Radzi zainteresować się pasją partnera, poznać jego świat i nawet spróbować grać razem z nim. I najważniejsze – robić wspólnie ekscytujące rzeczy w realu. Coś szalonego, niezwykłego, czego dotąd nie próbowaliśmy. To ściąga gracza do rzeczywistości, a jednocześnie buduje więź.

Zapamiętajmy tę radę. Niebawem na polskim rynku ukaże się bestseller Susan Pinker „Efekt wioski...” (czytaj obok). Badaczka udowodniła, że choć wszechobecność mediów elektronicznych wytworzyła w nas przekonanie, że różne sposoby kontaktów z ludźmi są równoważne, to z punktu widzenia naszego zdrowia i poczucia szczęścia kontakt bezpośredni jest bezkonkurencyjny. Spotkania twarzą w twarz silnie uaktywniają układ nagrody, a brzmienie głosu i dotyk ukochanej osoby są dla organizmu sygnałami do wytwarzania większych ilości opioidów, działających jak miejscowe środki przeciwbólowe. To bycie z kimś fizycznie blisko i czuła rozmowa robią dla związku najwięcej.

– Rozmawiajcie nie o tym „dlaczego ty znowu grasz?”, lecz „czy jest coś, czego chcemy razem?” – radzi Igor Rotberg. Specjalizuje się on w terapii krótkoterminowej i jego klientami często bywają ludzie z cybertrójkątów, którzy cenią metody błyskawiczne.

– Czasem dopiero w czasie terapii naprawdę się słyszą, bo dotąd tylko wypowiadali swoje racje i przerzucali się argumentami – dodaje psycholog. – Traktuję parę jak jednego klienta i pytam: jakie potrzeby ma wasz związek? Jaki masz cel, paro? Czego byś chciała? Związek trwa, dopóki istnieje wspólna płaszczyzna. Nawet w trójkącie z komputerem ludzie mogą być szczęśliwi, dopóki wciąż są razem, twarzą w twarz. ■