

Как формируется интернет-зависимость?

Все мы в своей жизни от чего-то или от кого-то зависим. Поскольку живем в обществе себе подобных и ежедневно поддерживаем свою жизнедеятельность всякими «внешними» продуктами, эмоциями, смыслами. Чем же нормальное обеспечение себя всякими нужными и полезными вещами – такими, как отношения с людьми, еда, питье, Интернет, – отличается от патологии зависимости?

Зависимость становится патологичной, когда постепенно «размывается» способность насыщения. Другими словами, теряется чувство меры. Вроде как у человека пропадает возможность сказать себе: «Стоп! Хватит!» И сделать какой-то другой выбор способа себя удовлетворить. Здесь и сейчас.

Как это может произойти в рассматриваемом нами сейчас поле «Я и Интернет»? Думаю, если мое присутствие в Интернете постепенно станет более комфортным, чем мое присутствие в своей реальной жизни. В каких-то важных для меня аспектах.

Взять, например, отношения с людьми. Для реальных отношений с реальными людьми сколько надо всяких телодвижений делать, чтобы сначала знакомиться, потом встречаться, где-то и как-то общаться, пытаться производить всякие разные впечатления... И в реальности себя так... сильно «приукрасить» довольно сложно. И возможностей «напустить тумана» маловато, ведь Другой может тебя как следует расслышать-разглядеть. И вместо того, чтобы очароваться, взять и отвернуться, например.

То ли дело общаться в Интернете! Сидишь себе дома в уютном продавленном кресле, кофеек кушаешь, или там сигаретку, весь такой в засаленном халате, пальцы в заусеницах, шлепки на босу ногу... Хочешь – пукни, хочешь в – носу поковыряй. И при этом хочется тебе пообщаться – ну вот «прямо сейчас с кем-нибудь» познакомиться – добро пожаловать в Рай! По твоим предпочтениям, твоему выбору. Хочешь – на сайт знакомств, хочешь – в Одноклассники, а хочешь – на какой-нибудь форум «головастиков», о «светлом-добром-вечном» порассуждать. Аватару себе, соответствующую сегодняшнему настрою на жизнь, или свою фоту, «причесанную» и адаптированную к твоему «желаемому образу Я», и вот ты – виртуальный во всей своей загадочности и красе! Чуть что пошло в общении «поперек» – где тут у нас клавиша Escape?

И еще что в интернет-общении подкупает – агрессивничать можно сколько душе твоей угодно! В реальной жизни все-таки приходится больше «поправок» на возможные реакции окружающих делать... И на возможные последствия твоей агрессии... А в Интернете – «пролаялся» вволю, «сокрушил» всех поголовно «уродов и тупиц», и – где тут у нас клавиша Escape?

Да, вот еще для чего Интернет очень и очень хорош. Для общения со своими проекциями. Проекция – это совершенно нормальный психический механизм. Здоровый такой. Способ освоения новых для себя впечатлений через призму того, что с тобой в твоей жизни уже было. Новое ведь всегда тревожит и вполне может напугать. Чтобы этого избежать, хороший способ себя убедить, что никакое это не новое. А вполне уже освоенное тобой старое. Взять из своего багажа наиболее подходящую текущей ситуации «картинку» и наложить ее – спроецировать на реальность.

В обычной жизни есть масса вполне реальных способов свои проекции как-то корректировать. Ну там..., наблюдая за Другим, за его поведением, реакциями, телесными всякими проявлениями... Интонациями голоса, паузами в словах...

А в Интернете ты всех этих меток общения лишен. Перед тобой экран. На нем – какой-то имидж твоего собеседника и слова, слова, слова... Которым придать свои смыслы проще простого. А свои смыслы взять из своей же проекции-картинки своего опыта, которая «здесь и сейчас» для тебя сюда, в это общение, хорошо «пристраивается»... Может, поэтому в Интернете часто прям тааакие страсти «кипят»... Влюбляешься – споришь – отвергаешь – ненавидишь!!! Эмоции точно подлинные. Но вот с кем ты тут, по большому счету, в контакте? Боюсь, что именно с самим собой, со своими возлюбленными, или отвергаемыми, порицаемыми частями...

Или вот есть у тебя в реальности какие-то труднопроходимые ситуации. В которых ты становишься таким... беззащитным и от этого «прерывистым» – постоянно из контакта «выскакиваешь» неудовлетворенным. Например, ситуации, когда кто-то «старший» пытается учить тебя уму-разуму. Начальник, свекровь, старший брат. И ты – из раза в раз – попадаешь тут в позицию «бедной крошки», которую «злые взрослые» обижают. Разозлиться в реальности тебе почему-то совсем нельзя.

Ну, например, есть такое еще из детства «предписание», что «нельзя на взрослых злиться!» И ты, из раза в раз, в подобных ситуациях остаешься со своей непредъявленной злостью, обидой, негодованием. Таким «маленьким и беззащитным» перед лицом «больших и агрессивных». И хотелось бы тебе завершить хоть что-то по-другому, а страшно экспериментировать с близкими. И тут Интернет дает отличную возможность «отыграть» свои раздражения, злость, обиды. Для «отыгрывания» подойдет практически любой персонаж, в нашем случае, например, кто-то просто старше тебя. Проецируешь, например, свекровь, и сразу же ей каааак «вдаришь» – за «все хорошее...»

Конечно, все эти проекции и отыгрывания бессознательные. Но от этого они еще энергичней и заряженней эмоциями получаются... И пока бессознательные, никакого реального облегчения они нам не приносят... Увы... Скорее, истощают.

И еще про чувства. Чувство – это остановленное возбуждение или действие. Оно возникает, когда разрядка возбуждения по каким-то причинам откладывается или просто невозможна. И чем больше нереализованного возбуждения, тем острее чувство... Это я к теме «интернет-любовей» сейчас. Которые зачастую очень быстро «скасают» после знакомства в «реале».

Про сетевые игры мне трудно рассуждать, т.к. я о них практически ничего не знаю. Но если такого рода игра дает мне прекрасную и вполне безопасную возможность устойчиво почувствовать себя «самым сильным» или «самым умным», то тут есть ловушка впасть в эмоциональную зависимость. Особенно для подростков. Которым именно вот это – «я – самый-самый» – очень важно в их кризисе самоопределения.

Вот и получается, что Интернет дает возможность прожить кучу других, ярче «раскрашенных» и «улучшенных» своих эмоциональных жизней. Причем улучшенных без реальных усилий и трудов, а одной лишь силой своего воображения...

Я сейчас далека от того, чтобы говорить, что Интернет – это плохо. По своему опыту знаю, что это даже очень хорошо! Но вот может стать так... сложновато, если интернет-встречи и интернет-эмоции потихоньку начнут замещать реальность.

Как формируется интернет-зависимость

Автор: admin

10.09.2011 23:05 - Обновлено 30.10.2014 05:03

Иллюзии – штуки хорошие, когда все-таки критичность к ним сохраняется. Когда своей наблюдающей частью хоть иногда отслеживаешь себя – реального. И можешь тогда спросить: «Чего тебе сейчас хочется? И какие есть способы это себе получить?»

Желаю вам, чтобы у вас всегда было несколько вариантов ответа на этот вопрос. И чтобы хотя бы один из этих вариантов был про Реальность.

Автор - **Ирина Лопатухина**

[Источник](#)