



UNIVERSIDAD DE BELGRANO

Las tesis de Belgrano

**Facultad de Humanidades
Licenciatura en Psicología**

Los grupos de charla de Internet como objeto de
adicción: caso IRC

Nº 3

Gabriela Fiel Martínez

Tutor: Oscar Valverde

Departamento de Investigación
Octubre 2001

Agradecimientos y afectos

Al Lic. Friederich Kaufmann por sus correcciones, información y tiempo.

A la Lic. Sara Baringoltz por su preocupación y ayuda.

A la Lic. Lydia Tineo por sus acertadas correcciones.

Al Lic. Julio Obst por su valiosísima información.

Al Lic. Fernando García por sus útiles indicaciones.

A mi familia por su apoyo incondicional, por su escucha y aliento en momentos de incertidumbre.

Índice

Introducción	7
1- La comunicación mediada por computadora y otras formas de comunicación	8
La comunicación mediada por computadora	8
La CMC y otros niveles de comunicación	9
Conclusión	10
2- Las adicciones	11
El adicto: su mirada de sí mismo y del mundo	11
Conflictos internos	12
El edicto y sus relaciones	13
La adicción	13
El objeto de adicción	14
Conclusión	14
3- El lado oscuro de Internet: Atrapados en la red	15
Las investigaciones	16
La adicción a Internet: definición del Trastorno y Criterios	17
Conclusión	18
4- La comunicación en los grupos de charla de Internet	19
La creación de un mundo sin rostros: el anonimato en IRC	19
Espacio y tiempo diferentes: descorporalización	19
La formación de impresiones	21
La vida en el mundo sin rostros. Las consecuencias del anonimato en los grupos de charla de Internet	23
Algunas otras características de IRC	24
Conclusión	26
5- Influencia de las características del IRC en el desarrollo de una conducta adictiva	26
En la base de todo: el trance	26
Sentimientos de pertenencia	27
Satisfacción de las expectativas de control y poder	27
Otras características de IRC que lo hacen un objeto potencialmente adictivo	28
Conclusión	29
Conclusión	29
Apéndice I: La evolución de Internet	32
Anexo I: Formato de IRC	33
Glosario	34
Bibliografía	35

Introducción

“Comunicarse, para el hombre, es tan natural e imprescindible como respirar. Y durante las últimas décadas del siglo veinte, las diversas formas de hacerlo han sufrido cambios tan profundos y vertiginosos que sus redes constituyen la nueva atmósfera del planeta. La comunicación es, pues, un fenómeno en el que convergen todas las ciencias del hombre y los más increíbles avances técnicos.”¹

El desarrollo de Internet es, en este marco, uno de los fenómenos más relevantes. Su influencia en la sociedad ha sido tan marcada, que ha afectado y producido cambios en la forma en que las personas se comunican. Disponible en un principio sólo para un número limitado de personas (por su poca difusión y alto costo), no logró atraer la atención de los psicólogos. La comunidad académica (especialmente profesionales de humanidades y de otras ciencias sociales), lentamente, comenzó a percibir que la Internet se había convertido en un factor importante del sistema de comunicación. Debido a la rapidez de su crecimiento, sólo recientemente se ha comenzado a examinar su naturaleza como herramienta comunicacional². Como tal, puede ser utilizada como:

1. Medio formal (por ejemplo: permite la comunicación entre equipos de cuyos integrantes se encuentran separados por distancias lo que facilita el trabajo grupal).

2. Medio informal (un ejemplo son los grupos de IRC³).

Las investigaciones demuestran que muchas personas han presentado signos y síntomas de adicción, especialmente a uno de los servicios que ofrece Internet: los grupos de IRC. El énfasis de los investigadores de este síndrome⁴ estuvo encaminado en algunos casos a la descripción del mismo y en otros a la de las características de la comunicación mediada por computadora (CMC); los estudios que se han aventurado a establecer una relación entre ambos aspectos han sido escasos y de menor repercusión.

Al conocer la existencia del “Trastorno de Adicción a Internet”, sus signos y síntomas, y sabiendo que la mayor cantidad de casos de dependencia se da entre los usuarios de IRC, surge la pregunta: ¿Por qué una persona puede tornarse adicta a un grupo de charla de Internet? ¿Qué es lo que la persona busca y qué es lo que IRC le brinda? Para intentar contestar estas preguntas se estudiaron las características de los adictos, como así también las particularidades de IRC en tanto herramienta de comunicación: qué contexto configura, qué tipo de conductas se ven facilitadas.

El objetivo general de este trabajo es describir de qué manera ciertas características de IRC influyen en el desarrollo de una conducta adictiva. Con esto se apunta a que IRC como objeto satisfaría aquello que la persona adicta busca en dicha relación.

A su vez el trabajo contempla una serie de objetivos específicos:

- Comprender las características de la conducta adictiva.
- Estudiar las características de la Adicción a Internet.
- Destacar las diferencias y similitudes existentes entre los niveles de comunicación enunciados por Blake y Haroldsen⁵ y la Comunicación Mediada por Computadora (CMC).
- Analizar las características de IRC como herramienta de comunicación, como proceso y como práctica.

La conducta Adictiva es revisada desde un marco Cognitivo, tomando como principal referencia los desarrollos del Doctor Aarón Beck. Por su parte, el análisis comunicacional es abordado desde una revisión de los conceptos, elementos y niveles de comunicación planteados por Blake y Haroldsen.⁶

El presente trabajo exploratorio de antecedentes, de orden teórico, intenta plantear una posible explicación del fenómeno de adicción a IRC. La conclusión a la que se arribe podría ser tomada en su valor heurístico para un futuro trabajo de transferencia.

El foco de atención está puesto principalmente en la comunicación textual, obviando otros tipos de CMC más complejos, como videoconferencias o teleconferencias. Se abordarán principalmente aquellos casos en los que predomine el lenguaje escrito, sin otro tipo de marcas paratextuales. Por ende se considerará sólo la adicción a grupos de charla de IRC y no se tomarán en cuenta las conductas generadas por otras

1 BERLO, D. “*El proceso de la comunicación. Introducción a la Teoría y a la Práctica*”. Buenos Aires, El Ateneo, 2000 Nota de contratapa.

2 En el presente trabajo, Internet no sólo será abordada como herramienta de comunicación sino que también como proceso y como práctica social.

3 IRC: Acrónimo de Internet Relay Chat. IRC es una aplicación que se utiliza estando el usuario *on-line* y que le permite comunicarse con varias personas a la vez a través de la escritura, con una velocidad de sucesión de mensajes similar a la de los encuentros cara a cara.

4 Signos y Síntomas de una enfermedad. (DSM-IV)

5 BLAKE R, HAROLDSEN E. “*Una taxonomía de conceptos de la comunicación*”. ? ,Ediciones Nueva. 1975. p. 29.

6 BLAKE R, HAROLDSEN E. *op. cit.*

aplicaciones de Internet. Por su parte, la dinámica grupal de IRC no será abordada en el presente trabajo por no ser el objeto específico de estudio del mismo.

Si bien al describir el fenómeno de adicción a IRC se toman en cuenta sólo los aspectos comunicacionales y los psicológicos, no se ignora que haya otras variables intervinientes en la configuración de la adicción (por ejemplo: aspectos sociales, económicos, culturales).

Al disponerse a armar un rompecabezas es importante saber que se cuenta con todas las piezas que lo forman. Una segunda instancia presupone observar detenidamente cada una de ellas para poder identificar las características que determinan un orden pertinente, mediante el cuál lograrán conformar una unidad. Del mismo modo, las distintas "piezas" que componen esta tesina se han diferenciado en capítulos, permitiendo así un acercamiento a cada una de las materias que posibilite su correcto análisis y la comprensión del tema en tanto totalidad. Respondiendo a este criterio se destacarán, en una primera parte de la tesina, las similitudes y diferencias que presenta Internet con otros niveles de comunicación: la intrapersonal, la interpersonal, la grupal, la intermedia y la masiva (capítulo 1). En un segundo momento se analizarán tanto las características de las conductas adictivas (capítulo 2), como así también el "Trastorno de Adicción a Internet" (capítulo 3). El cuarto capítulo propone abordar el análisis de las características particulares de la comunicación en grupos de charla de Internet. El desarrollo de estos temas facilitará la lectura del último capítulo, en el que se pretende alcanzar el objetivo general del trabajo, la comprensión de las características de IRC que hacen que éste pueda convertirse en objeto de adicción para un sujeto con potencialidad para el desarrollo de relaciones dependientes con objetos o eventos.

La búsqueda de la información se vio facilitada por la posibilidad de acceder a la Biblioteca de la Universidad de Belgrano. También se obtuvo bibliografía pertinente a los diferentes temas vía Internet; del abundante material encontrado en la red, se consideró únicamente aquél que contase con respaldo académico que lo legitimase (por una Universidad o por una comunidad de científicos y profesionales).

Capítulo 1: La comunicación mediada por computadora y otras formas de comunicación

La aparición de Internet es considerada el cuarto salto tecnológico en la evolución de las comunicaciones, precedido por la aparición de la imprenta hacia el siglo XVI, del surgimiento de tecnologías de comunicación que permiten salvar distancias a mediados del siglo XIX, y por la aparición de la cultura audiovisual en el siglo XX, hecho que traslada la naturaleza de la comunicación desde el contexto de la palabra hacia el de la imagen.

Si bien la CMC está evolucionando hacia formas más complejas, llegando a incluirse la voz del usuario junto con su imagen o sin ella, era hasta hace poco esencialmente escrita. Muchos usuarios siguen eligiendo ésta forma de comunicación a la hora de relacionarse con las demás en la red.

El uso del lenguaje escrito como medio de comunicación no es algo nuevo en el sistema de transmisión de la información. Desde la antigüedad los pueblos primitivos buscaron un medio para registrar el lenguaje. En un principio se utilizó la pintura para transmitir la información. Alrededor del año 700 a. de C. nace el alfabeto en Grecia. "La primera escritura, que era la pictográfica con símbolos que representaban objetos, fue la cuneiforme; posteriormente se desarrollaron elementos ideográficos, en donde el símbolo no solo representaba el objeto sino también ideas y cualidades asociadas a él"⁷.

El siguiente capítulo tiene como finalidad ubicar a la CMC entre los diferentes niveles comunicacionales planteados por Blake y Haroldsen⁸, para dar al lector un panorama más completo acerca de este nuevo nivel comunicacional, y de sus similitudes y diferencias con los demás.

La comunicación mediada por computadora

Se entiende por comunicación mediada por computadora, aquella en la cual la transmisión del mensaje entre el emisor y el receptor o receptores es realizada por medio de una computadora; "(...)es entendida como la interconexión de computadoras y redes interconectadas de telecomunicaciones y la comunidad

7 ZELENER E. "Nuevas formas de comunicación en la red. IRC y adicción". <http://www.hipersociologia.org.ar/papers/zelener.html>

8 BLAKE R, HAROLDSEN E. *op. cit.*

9 ZELENER. *op. cit.*

virtual como agregados sociales que surgen en la red, cuando numerosas personas forman parte de dicha comunidad en el espacio cibernético en un tiempo considerado, ya sea éste remoto o real⁹.

Si bien no se limita a su forma escrita, ya que, como se dijo, existen otras formas más complejas de CMC, se tratará específicamente el caso de la comunicación escrita en grupos de IRC. Este sistema de comunicación parecería indicar un retorno al lenguaje escrito con sus consiguientes ventajas y limitaciones. La tecnología de la CMC hace posible que un grupo de personas distantes físicamente, sin la posibilidad de verse el uno al otro puedan comunicarse de manera sincrónica, al igual que en los encuentros cara a cara, usando la palabra escrita. En esta forma de comunicación se combinan la permanencia de la palabra escrita y la fluidez del intercambio propia de las conversaciones presenciales.

Como ha ocurrido con otros medios, la tecnología de Internet ha transformado a las personas involucradas con ella. "Paulatinamente la red va modificando el modo de hablar, de consumir, de trabajar, de acceder a la información y el modo de pensar"¹⁰. Dentro de la serie de modificaciones consideradas por D'Adamo, Beaudoux y Friedenberg¹¹, son pertinentes a este trabajo las siguientes:

- La transformación del sujeto receptor en sujeto receptor-emisor, característica que lleva a la horizontalidad y bidireccionalidad de las relaciones, sin que exista una autoridad que establezca relaciones verticales.
- Cambios en la comunicación entre personas a través de la utilización del correo electrónico y programas de chateo.
- La posibilidad de jugar con diferentes identidades.
- Ensimismamiento y aislamiento de la sociedad real, lo que conduce a un cambio en el entorno social caracterizado por una tendencia a lo doméstico y lo personal frente a lo colectivo y comunal.
- El consumidor tiene múltiples opciones de elegir la información.
- Exige atención específica.
- El tiempo de su uso no puede ser utilizado para otra actividad a diferencia de la radio y de la televisión.

Estos autores señalan que Internet también trae aparejados ciertos riesgos, algunos de ellos son: la pérdida de confiabilidad en la información; la transformación de la manera de escribir; la exigencia de atención y tiempo disponible exclusivamente para su uso; el posible aislamiento de la familia y del grupo de referencia (amigos, etc.); posibilidad de desarrollo de una conducta adictiva; posible aumento de la desigualdad entre las personas: conectados y no conectados.

La CMC y otros niveles de comunicación

¿Qué es lo que diferencia la CMC de los demás niveles de comunicación, tales como, comunicación intrapersonal, interpersonal, grupal, intermedia y masiva?

Por su capacidad de ser objeto para sí, la persona puede comunicarse consigo misma: la comunicación intrapersonal es, por tanto, aquella "manipulación de señales que se produce dentro de un individuo en ausencia de otras personas (aunque posiblemente éstas estén simbólicamente presentes en su imaginación)"¹². IRC no anula la capacidad de la persona de ser objeto para sí misma, ambos niveles de comunicación coexisten; de hecho toda comunicación incluye la interpersonal, ya que el ser humano interpreta y construye significados continúa y activamente.

Para que la comunicación pueda denominarse interpersonal, el intercambio de mensajes debe darse directamente entre dos o más personas próximas físicamente, deben utilizarse los cinco sentidos y la realimentación debe ser inmediata.

Considerando estas características se reconoce fácilmente que la comunicación mediada por computadora no cumple con los requisitos para poder ser llamada interpersonal. Si bien hay un intercambio de mensajes y la realimentación es inmediata, no hay proximidad física y por ello es imposible la intervención de los cinco sentidos durante el proceso comunicacional.

Un caso particular de comunicación interpersonal es la grupal. En esta todos los miembros (que pueden variar en cantidad) se conocen entre sí, comparten valores y se influyen mutuamente con el fin de alcanzar un objetivo. La relación generalmente es no estructurada y más o menos estable en el tiempo. El mensaje, por no asumir carácter público, se transmite bajo forma restringida. "Las redes por las que circula la informa-

10 D'ADAMO O, BEAUDOUX V, FRIEDENBERG F. "Medios de comunicación, efectos y opinión pública. Uuna imagen, ¿vale más que mil palabras?". Buenos Aires, Belgrano, 2000. p. 60.

11 D'ADAMO, BEAUDOUX, FRIEDENBERG. *op. cit.* pp. 60-64.

12 BLAKE R, HAROLDSEN E. *op. cit.* p. 29

13 Por ser el objeto de estudio las características de los grupos de charla de Internet como objeto de adicción, los aspectos relativos a la dinámica grupal no serán abordados en el presente. De todas formas, no se descarta que sean desarrollados en un trabajo posterior.

ción no siempre permiten que las personas tengan acceso las unas a las otras; la retroalimentación no es necesariamente directa; hay limitaciones de tiempo, a veces de espacio: diferencias de roles, status, de actitudes y de atracción personal (por ejemplo lugar que ocupan los líderes y las conductas que asumen)¹³; las exigencias y el cumplimiento de las tareas puede variar; así como el tamaño del grupo y muchas otras fuerzas –variables- que obran en la determinación de la relación”.¹⁴

La comunicación mediada por computadora facilita la comunicación grupal. Es decir que un grupo puede comunicarse a través de este medio. La diferencia con la comunicación grupal es que no necesariamente las relaciones son estables a lo largo del tiempo. Es decir que, la comunicación mediada por computadora puede sostener una comunicación grupal pero no se limita a sólo a ésta.

Un ámbito de estudio entre la comunicación cara a cara y la masiva: la comunicación intermedia. Sus características según Blake y Haroldsen¹⁵ son:

1. Presencia de un instrumento técnico que se emplea en condiciones restringidas en que intervienen participantes identificables.
2. El grupo que recibe el mensaje es poco numeroso y generalmente conocido por el comunicador.
3. El mensaje se transmite bajo condiciones restringidas (no es público).
4. Los participantes gozan de una reciprocidad intelectual.
5. El esquema de interacción es en buena medida no estructurado.
6. Los miembros de un auditorio de comunicación intermedia pueden ser heterogéneos y estar muy separados en el espacio.
7. El mensaje se transmite con rapidez y llega a la mayor parte del auditorio en forma simultánea.
8. Existe un instrumento técnico para la transmisión del mensaje.

Las primeras cinco características enunciadas son compartidas con la comunicación interpersonal, mientras que las últimas tres son semejantes a las características de la comunicación masiva. Un claro ejemplo de comunicación intermedia es la telefónica.

Comparte con este nivel la necesidad de un instrumento técnico para la transmisión del mensaje, la reciprocidad intelectual de los integrantes, la interacción no estructurada, el hecho de que el mensaje puede no ser público, la potencial heterogeneidad de los miembros, la separación en tiempo y espacio y la simultaneidad con la que llega el mensaje a la mayoría del auditorio.

La comunicación en grupos de charla de Internet se diferencia de este otro tipo de comunicación en tanto los participantes por lo general no son identificables por completo. No puede afirmarse con total seguridad con quien se está comunicando. Otra importante diferencia reside en los indicios que ambos interlocutores logran percibir. En la CMC desaparecen ciertos indicios con los que se cuenta en, por ejemplo, la comunicación telefónica, donde entre otras señales, puede percibirse las inflexiones de la voz.

La comunicación masiva (de masas), son un sistema de comunicación unidireccional, dirigidos a auditorios grandes, heterogéneos y anónimos. La información se transmite en forma de mensajes públicos y se reciben de modo simultáneo. Por su estructura interna presuponen que, “el comunicador suele pertenecer a una organización compleja que puede implicar mucho gasto.”¹⁶

Como medio de comunicación masivo, Internet utiliza tecnología audiovisual, característica que comparte con algunos dispositivos técnicos de la comunicación de masas como ser la televisión y la radio. Sin embargo, se diferencia del nivel masivo de comunicación por el hecho de que la relación que establece con es bidireccional y no unidireccional, el público no sólo recibe la información, sino que también puede posicionarse en el lugar del emisor.

Conclusión

Internet se erige como un nuevo nivel comunicacional, que presenta similitudes y diferencias respecto de los planteados por Blake y Haroldsen¹⁷ (comunicación intrapersonal, interpersonal, grupal, intermedia y masiva).

Es evidente como Internet, al igual que otras tecnologías de la comunicación lo hicieron en su momento, está impactando y modificando la manera en que las personas trabajan, se informan, se comunican y pasan su tiempo libre. Están creando un nuevo sujeto social y llevando, al parecer, la actividad social hacia adentro de cada uno de los hogares, modificando así la vida social conocida hasta ahora.

Aún es difícil determinar precisamente hacia donde conducirá esta herramienta a la sociedad, pero, lo que aparece como un hecho innegable es que la sociedad puede observarse diferente a la conocida antes de la aparición de Internet.

14 VALVERDE O, IACOLUTTI D, RODRÍGUEZ, L. Ficha de cátedra “Niveles, tipos y propiedades de la comunicación”.

Universidad de Belgrano. Facultad de Estudios a Distancia y Educación Virtual. Buenos Aires, Belgrano, 2000 (en prensa). p. 3

15 BLAKE R, HAROLDSEN E *op. cit.*

16 BLAKE R, HAROLDSEN E. *op. cit.* p. 38.

17 BLAKE R, HAROLDSEN E. *op. cit.*

Capítulo 2: Las adicciones

El objetivo de este capítulo es alcanzar una comprensión inclusiva de las vicisitudes de la adicción entendida como un patrón de comportamiento con relación a un objeto, tratando de desligar este concepto de su referente más habitual. Si bien suele aparecer fuertemente ligado al uso, abuso y dependencia de sustancias, es de poco conocimiento que ésta es sólo una de las denominadas conductas adictivas, "término dentro del cuál se incluyen diferentes comportamientos que producen dependencia tanto con la intervención de sustancias químicas como sin la presencia de ellas"¹⁸. Debiéndose considerar también conductas tales como el juego patológico, la compra conspicua, el consumo compulsivo de alimentos, etc.

A lo largo del capítulo se delinearán algunas características de las conductas adictivas con la finalidad de destacar las similitudes que se manifiestan con ciertas características propias de las conductas generadas por los grupos de charla en Internet, evidenciando así su potencialidad para tornarse objetos de adicción.

El adicto: su mirada de sí mismo y del mundo

"Desde sus primeros días el adicto ha sido sistemáticamente educado y entrenado en la incompetencia. No ha podido encontrar, como otros, una vocación, una carrera ni una actividad significativa alrededor de la cuál darle un sentido a la vida"¹⁹. Una investigación dirigida por Chein entre adolescentes adictos a la heroína arrojó como resultado la conclusión de que "la característica común de los adolescentes adictos era una mirada de temor y negativa hacia el mundo, baja autoestima y una sensación de inadecuación con y en la vida"²⁰.

Según la Teoría Cognitiva de Beck la forma en que las personas interpretan determinadas situaciones influye en sus sentimientos, motivaciones y acciones. Estas interpretaciones a su vez se modelan de diferentes maneras según las creencias que se activen. Las creencias son consideradas en este marco como estructuras cognitivas relativamente rígidas y duraderas, que no pueden ser modificadas fácilmente por la experiencia y manifiestan una poderosa influencia sobre los sentimientos y las conductas.²¹

Algunas características de la persona adicta existen en ella antes que se torne dependiente del objeto, por lo tanto pueden ser consideradas como factores que predisponen a la adicción. Según Aarón Beck²² éstas se centran alrededor de:

1. una mayor sensibilidad general hacia sentimientos y emociones desagradables (hipersensibilidad);
2. poca motivación para controlar su conducta, por lo que la satisfacción instantánea se valora más que el control;
3. técnicas inadecuadas para controlar la conducta y el afrontamiento de los problemas, por lo que aunque estén motivados para moderar su conducta, no cuentan con los recursos técnicos para ello (déficit de habilidades);
4. la existencia de un patrón automático (por ende, no reflexivo) que conduce a ceder ante los impulsos;
5. búsqueda de excitación y poca tolerancia al aburrimiento;
6. poca tolerancia a la frustración; y
7. una disminución relativa de las perspectivas a futuro, de forma que la atención del individuo se centra en los estados emocionales del aquí y ahora.

La "poca tolerancia a la frustración" (PTF) es un precedente importante en el posterior desarrollo de una conducta adictiva. Algunas de las creencias que subyacen a este factor son: "las cosas me deberían ir bastante bien" o "no me deberían ir mal"; "es horrible cuando me bloqueo en lo que estoy haciendo"; "no puedo soportar estar frustrado"; "las personas deliberadamente hacen que me sienta mal"²³.

La persona que detenta este tipo de creencias, bajo una situación de estrés, probablemente encuentre

18 BECOÑA "drogodependencias" en BELLOCK, SANDIN, RAMOS. "Manual de Psicopatología" Madrid, McGrawHill, 1995. Volumen 1, p. 505.

19 PEELE S. "Addiction is a Social Disease" en revista electrónica "Addictions" 1976, pp. 2-21. Disponible en www.peele.net/lib/sociald.html

20 PEELE S. "Addiction is a Social Disease" en revista electrónica "Addictions" 1976, pp. 2-21. Disponible en: www.peele.net/lib/sociald.html

21 BECK A, WRIGHT F, NEWMAN C, LIESE B. "Terapia Cognitiva de las drogodependencias". Buenos Aires, Paidós, 1999, p. 71.

22 BECK A, WRIGHT F, NEWMAN C, LIESE B. *op. cit.* p. 66.

23 BECK A, WRIGHT F, NEWMAN C, LIESE B. *op. cit.* p. 71.

alivio en alguna conducta adictiva, tanto porque ésta puede proporcionarle placer o bien porque puede ser capaz de sedarle el dolor.

Una vez que la persona haya generado una relación adictiva con un determinado objeto, aparecerán las denominadas “creencias adictivas”. Éstas constituyen “un conjunto de ideas centradas en torno a la búsqueda del placer, la resolución de problemas, el alivio y el escape”²⁴. Las creencias adictivas son una combinación de distintas creencias o grupos de esquemas nucleares. El primer grupo de esquemas nucleares disfuncionales está vinculado con la supervivencia personal: el logro, la autonomía y la libertad, y puede responder a sentimientos tales como: “estoy desprotegido, atrapado, derrotado, soy inferior, débil, inepto, no sirvo para nada o soy un fracaso”²⁵. Un segundo grupo de creencias disfuncionales se relaciona con el vínculo con otras personas. Estas creencias suelen contener ideas de no ser queridos o aceptados, por ejemplo: “no soy querido ni deseado, soy indeseable y repulsivo, me rechazan, soy diferente, y tengo defectos desde el punto de vista social”. Estas creencias centrales predisponen a una particular sensibilidad o vulnerabilidad: cuando aparecen algunas circunstancias, por ejemplo rechazo social, que son adecuadas para dicha creencia central, disparan la aparición de la misma (por ej.: “tengo defectos”), y producen la angustia.

Entre las ideas disfuncionales que conforman las creencias adictivas podemos encontrar las siguientes:

1. la creencia de que uno necesita el objeto (sustancia, comida) para mantener el equilibrio psicológico y emocional;
2. la expectativa de que el objeto mejorará el rendimiento social y/o intelectual;
3. la expectativa de que se encontrará placer y excitación;
4. la creencia de que le dará energía, fuerza y poder;
5. la expectativa de que el objeto calmará el dolor;
6. el supuesto de que se aliviará el aburrimiento, la ansiedad, la tensión y la depresión;
7. la convicción de que a menos que se haga algo para satisfacer el *craving* o para neutralizar la angustia, ésta continuará indefinidamente y, muy probablemente, empeorará.

En las adicciones “hay por lo menos tres tipos de creencias pertinentes (...): anticipadoras, orientadas al alivio y facilitadoras o permisivas.”²⁶ Las creencias anticipadoras comprenden las expectativas de recompensa de la conducta; las relacionadas con el alivio son aquellas que suponen que la realización de determinada conducta acabará con el malestar; y finalmente, la creencia facilitadora es aquella que, al significar la conducta como aceptable, otorga el permiso para su consumación.

Si se observa detenidamente el primer grupo de creencias nucleares se advierte que éstas son similares a las de la persona con depresión, ya que se encuentra baja autoestima y sentimiento de inutilidad.

Estas creencias pueden llevar fácilmente a concebir la vida como un sinsentido, conduciendo a una pérdida de interés por ella. La diferencia entre la persona depresiva y el adicto esta dada por que este último afirma haberse sentido de ese modo toda la vida, mientras en la persona depresiva encuentra que estos síntomas tienen un inicio definido.

“Donde la vida aparece como más llena de amenazas que de oportunidades, una adicción es una manera de darse por rendido. La diferencia entre tener predisposición para ser adicto y no tenerla, es la diferencia entre ver al mundo como tu campo de batalla o como tu prisión”²⁷

Conflictos internos.

El *craving* o deseo del objeto (que se confunde con necesidad), activa una secuencia de rutina para consumir el impulso. Éste es un estado de “apetito” que se acompaña por una diversidad de sensaciones corporales, muy similares a las que presuponen la satisfacción de necesidades básicas, como el hambre.

El deseo de no llevar a cabo la conducta se experimenta desde un nivel racional, manifestando un estado mental no congruente con lo que en realidad siente o hace el adicto. El alcohólico sabe que las penas no se ahogan en un vaso de vino, pero, sin embargo, sigue tomando.

El adicto puede confrontarse, a lo largo de su proceso adictivo, con creencias opuestas entre sí, por un lado manifiesta creencias adictivas y por otro creencias de control. Por ejemplo, en el caso del adicto a Internet aparece la idea de “está bien conectarme esta vez” (permisividad) junto con la creencia “no está bien” (control, abstinencia). Estas creencias son activadas en situaciones en que la persona cree necesitar del objeto por su motivo en particular. Si en este momento predomina el control, es probable que el deseo no sea consumado, mientras que si se activan las creencias adictivas de permisividad, el acto será llevado a

24 BECK A, WRIGHT F, NEWMAN C, LIESE B. *op. cit.* p. 66.

25 Ejemplos extraídos de BECK A, WRIGHT F, NEWMAN C, LIESE B. *op. cit.* p. 73.

26 BECK A, WRIGHT F, NEWMAN C, LIESE B. *op. cit.* p. 231.

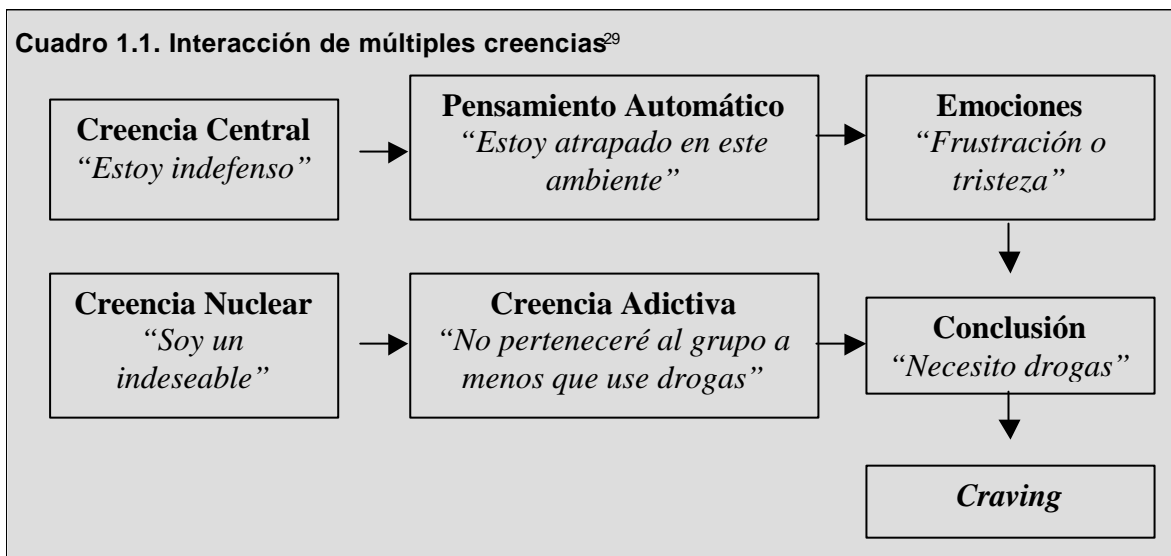
27 PEELE S. “Addiction is a Social Disease” en Addictions (Addiction Research Foundation of Ontario), 1976, pp. 2-21. Disponible en: www.peele.net/lib/sociald.html

cabo.

El adicto y sus relaciones

Al evaluar los recursos con los que cuenta para afrontar determinadas situaciones, la persona adicta puede creer que no podrá enfrentarla, por lo que suele existir una tendencia a evitar situaciones novedosas o de cambio. Las personas por lo general no son predecibles, por lo que relacionarse con ellas puede generar ansiedad al adicto. Frecuentemente al confundir la intensidad de una relación con la intimidad, cuando ésta termina, resultan muy heridos.

En este punto es conveniente aclarar el concepto de intimidad que se considera en este trabajo. La intimidad “no es un sentimiento, sino la cualidad de una relación con cierta simetría y mutualidad. Brinda un espacio de confianza. Es también un modelo de relación, de protección y seguridad, caracterizada por la intensidad de los sentimientos que provoca y las consecuencias en la conducta. (...) La frustración frente al otro condiciona las relaciones futuras y puede generar el fracaso en la intimidad”.²⁸



Los adictos son “emocionalmente hipersensibles y generalmente tienen emociones más intensas que los no adictos.”³⁰ Este aspecto se extiende a su vida social. “Interactuar con las personas expone al adicto a la posibilidad de ser rechazado, y mientras el rechazo no le es agradable a nadie, para el adicto puede ser devastador”³¹. Por esta razón muchas veces prefiere la soledad³², no porque le guste, sino porque la considera como el menor de dos males. En este contexto, el adicto tiende a interactuar “deshumanizando” al otro, tratándolo como si éste fuera un objeto, y por ende, al igual que con ellos, intenta manipularlos.

La adicción

Los seres humanos persiguen la felicidad e intentan evitar o reducir el dolor y el malestar. En la vida, todos los actos, elecciones, renunciaciones, etc., toman sentido en tanto la consecución del objetivo reporte sensaciones de bienestar, de plenitud, de felicidad. El dolor, el sufrimiento o la angustia desaparecen para retornar posteriormente. Si bien se puede lograr esta vivencia de satisfacción nuevamente, el ciclo es incontrolable.

“La adicción es un amor y confianza patológicos con un objeto o evento”³³. Lo que busca el adicto en esa relación es controlar el ciclo felicidad/“no felicidad”, intentando alcanzar el bienestar completo y permanente. Lo que los diferentes tipos de adicción tienen en común es “la búsqueda descontrolada y perjudicial de la felicidad, de la plenitud y la paz a través de la relación con un objeto o evento (...)”³⁴. En la relación con un objeto, el adicto puede obtener un cambio de humor, ya sea aliviando el dolor o proporcionando placer.

28 MUCHINICK E, SEIDMANN S. “Aislamiento y soledad”. Buenos Aires, Eudeba, 1998. p. 53.

29 BECK A, WRIGHT F, NEWMAN C, LIESE B. op cit. p. 74

30 TWERSKY A. “Addictive Thinking. Understanding Self-Deception”. Minnessotta, Hazelden, 1997. pp. 57-59.

31 TWERSKY A. op. cit. pp. 57-59.

32 La soledad es una apreciación subjetiva, un sentimiento desagradable, prolongado involuntario de no tener un vínculo significativo con otro. Diferente al aislamiento, al estar solo y a la reclusión. (MUCHINIK E, SEIDMANN S. op. cit. p. 33.)

33 NAKKEN C. “The Addictive Personality. Understanding the addictive process and compulsive behavior”. Minnessotta, Hazelden, 1996. p. 10.

34 NAKKEN C. op. cit p. 2.

Habitualmente las relaciones de las personas con los objetos tienen carácter de conveniencia, es decir, que se los utiliza para lograr cierta comodidad, que se corresponde con una función normal y socialmente aceptable atribuida a ese objeto: el juego es para divertirse, la comida para alimentarse, las drogas para combatir el dolor. Normalmente estas son relaciones en las cuales no aparece ilusión de intimidad ni implicaciones emocionales. El adicto en cambio busca de manera compulsiva satisfacer sus necesidades emocionales y de intimidad a través de una relación, que, por lo tanto, se clasifica como patológica.

¿Cuál es el beneficio que el adicto obtiene de este vínculo? En resumen, lo sumerge en un trance, que consiste en un estado de desapego, de separación de los alrededores físicos. “En el trance uno puede vivir en dos mundos simultáneamente, flotar hacia atrás y hacia delante entre el mundo adictivo y el mundo real, frecuentemente sin que los otros siquiera lo sospechen”³⁵. Luego del *acting out*, ya en trance, el adicto experimenta sensaciones de intenso e ilimitado poder, sentimientos de ser intocable, “da al adicto el sentimiento de omnipotencia mientras sutilmente le quita todo el poder”³⁶. Para alcanzar nuevamente este estado vuelve al objeto o evento a través del cual obtuvo placer o alivio del dolor y se torna dependiente de él; “teme la pérdida del poder y la posibilidad de que otros se den cuenta de cuán débil es realmente”³⁷.

La adicción es entonces un intento de realizar las sensaciones emocionales fuera de la realidad, el trance creado por el *acting out* es generalmente descrito por los adictos como un tiempo en el cual sienten alivio y completud. El trance le permite olvidarse de sus temores, de su ansiedad y le permite sentirse más cómodo consigo mismo y con el mundo, “lo despega del dolor, de la culpa y de la vergüenza que siente (...) y lo usa para cubrir los sentimientos dolorosos. Obtiene una sensación de poder y control (...). Llena el vacío”³⁸. El *acting out* constituye para el adicto el medio por el cual alcanzará el cambio emocional y mental deseado. Pero este estado siempre desaparece “llevándose consigo las sensaciones que trae aparejadas y deja al adicto con el dolor original más un *plus*: la pérdida de las sensaciones placenteras”³⁹.

El objeto de adicción

En principio una relación patológica puede desarrollarse con cualquier objeto o evento, pero existen una serie de características que deben cumplirse para que puedan llegar a serlo, dentro de las cuales debe considerarse su permanente disponibilidad para su uso. Los adictos buscan en su relación con el objeto de adicción una nutrición emocional. En este sentido Nakken afirma que: “la adicción es una relación emocional (...) a través de la cual el adicto trata de encontrar sus necesidades de intimidad”⁴⁰. El proceso adictivo sienta sus bases sobre una lógica puramente emocional. Sin existir mediación por parte de la lógica racional (pensamiento), las necesidades emocionales se sienten como urgentes, y por ello el objeto que viene a satisfacer esta necesidad debe estar disponible.

De lo anterior se desprende que los efectos del uso del objeto deben ser inmediatos. No sirve que las consecuencias (el cambio de humor) se produzca a largo plazo. A su vez, la inmediata obtención de placer refuerza positivamente la conducta del adicto, haciendo más probable su repetición.

El objeto o evento de adicción debe también producir un cambio de humor garantizado, debe funcionar siempre. Ninguna relación humana puede ofrecer este tipo de garantía. El adicto confía en que experimentará el cambio de humor si realiza ciertas conductas. Así, a través del *acting out* alcanza la sensación de control, lo cual a su vez sirve para confrontar los sentimientos de incapacidad y la ausencia de recursos para afrontar la vida que constantemente experimenta el adicto.

Conclusión

El concepto de dependencia está siendo reemplazado por el de “conductas adictivas”, dentro de las cuales se considera una serie de comportamientos que conducen a una relación de dependencia, ya sea con la intervención de sustancias químicas como sin la presencia de ellas.

Ciertas creencias existen en el adicto antes de que éste genere una relación patológica con el objeto; por lo que puede afirmarse que éstas predisponen a una persona a desarrollar una relación adictiva con un determinado objeto. En el eje de la adicción se encuentra un conjunto de creencias que derivan de creencias nucleares, tales como “estoy indefenso”, “no soy querido”, “soy vulnerable”. Estas creencias relacionadas con el objeto de adicción son activadas por distintos estresores vitales produciendo un exceso de ansiedad, disforia e ira. La interacción de estos factores conduce al individuo al *craving* (deseo intenso por llevar a cabo la conducta adictiva). En esta situación dependerá de las creencias de control, si la conducta adictiva es

35 NAKKEN C. *op. cit.* p. 4.

36 NAKKEN C. *op. cit.* p. 3.

37 NAKKEN C. *op. cit.* p. 33.

38 NAKKEN C. *op. cit.* p. 4.

39 NAKKEN C. *op. cit.* p. 4.

40 NAKKEN C. *op. cit.* p. 8.

realizada o no. Si estas predominan, la conducta adictiva no será llevada a cabo, mientras que si se activan las creencias adictivas (anticipadoras, permisivas o de alivio), se realizará una serie de acciones instrumentales para conseguir el objeto deseado, y se realizará la conducta adictiva.

La adicción genera en el individuo la ilusión de que está siendo nutrido emocionalmente por un objeto o evento. Sin embargo, desde el plano intelectual el adicto sabe que esto no puede brindarle plenitud o completitud emocional.

No todas las personas que realizan o consumen una determinada actividad establecen con ella una relación de carácter adictivo. ¿Cuál es la necesidad subyacente en el adicto que hace que se genere este tipo de relación? “Los datos convergen en el punto de que la adicción sería un estilo de vida, una estrategia de manejo de las situaciones que se presentan en la vida, una manera en que el sujeto se las arregla con su mundo, sus seres queridos y consigo mismos⁴¹. El adicto encuentra en esto una forma de evadirse de la realidad, una estrategia para solucionar aparentemente sus problemas, una buena manera de dejar de ser quienes son y de nutrirse. Se conforma una relación destructiva pero leal que llena el vacío emocional aunque sea de manera transitoria.

Capítulo 3: El lado oscuro de Internet: atrapados en la red

Click.

Mary Lou trabaja en una casa de adornos para el hogar en una pequeña ciudad de Carolina del Norte y cuida de sus cuatro niños menores de 12 años. Hacia medianoche frecuenta grupos de charla de Internet y se acuesta recién alrededor de las cinco de la mañana. Descuida sus tareas del hogar y su trabajo, y mientras comparte sus historias diarias con gente dentro IRC ignora a su marido y a sus hijos. Dice sentirse culpable por ello, pero reconoce no tener la fuerza necesaria para apagar la computadora. Al levantarse lo primero que hace es entrar nuevamente a la sala de chateo⁴².

Click

Brenda ha estado casada con Eric por diez años. Fue un buen matrimonio hasta que Brenda descubrió los grupos de charla en Internet. Ahora sólo se aleja de la computadora para ir al baño o para buscar algo en la heladera. Rápidamente comenzaron las peleas en el matrimonio. “Él –dice Brenda refiriéndose a su marido- quiere que deje Internet, pero yo la siento muy necesaria para mi vida. No voy a abandonarla, y menos por él”.

Click

Jennifer, de 17 años de edad, era una excelente alumna en el colegio hasta que comenzó a chatear en IRC, actividad a la que le dedicaba más de 100 horas por mes. En las salas de chateo compartía sus miedos e inseguridades. En un año sus calificaciones comenzaron a bajar, y se había alejado de sus amigos y de su familia. A los 18 años deja el hogar para irse a vivir con un par de amigos de Internet.⁴³

Se ha tornado habitual oír a la gente hablar de sus respectivas actividades en Internet; y no sorprende escuchar a dos madres quejándose debido a que sus hijos pasan horas sentados frente a la pantalla de la computadora por lo que tuvieron que poner otra línea telefónica en la casa para poder realizar y recibir llamados.

El uso de IRC está generando diferentes tipos de conducta tanto dentro de su propio espacio como en el espacio que todos conocemos como real⁴⁴. Una de las conductas que se observa puede clasificarse como adictiva en relación al deterioro social, laboral, familiar y/o económico que trae aparejado.

Internet difícilmente pueda ser considerada como una “tecnología negativa” ya que muchas de las ventajas que presenta son evidentes. Gracias a Internet, con solo un par de clicks en el mouse es posible compartir información de forma ágil y eficaz, sin importar las distancias. Si bien muchos de los usuarios no manifiestan signos de adicción referentes al uso de Internet y a pesar de todos los aspectos benéficos que presenta este nuevo medio, autores especializados en el tema no dejan de advertir que hay un “lado oscuro de Internet”. Una cara que conduce al individuo al aislamiento y a la depresión, que produce efectos adversos en su vida social, económica y laboral.

41 PEELE S. “Addiction is a Social Disease”. *Addictions* (Addiction Research Foundation of Ontario), 1976, pp. 2-21. Disponible en: www.peele.net/lib/sociald.html

42 El término “Sala de chateo” hace referencia a IRC.

43 Ejemplos extraídos de: YOUNG, K. “*Caught in the net. How to recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovering*”. Nueva York, John Wiley & sons, 1998. pp. 14-15.

44 La lectura del capítulo 4 dará una mayor comprensión acerca de ambos espacios.

Las Investigaciones

Una investigación realizada por David Greenfield⁴⁵ junto con ABCNEWS.com reveló que un considerable porcentaje de los usuarios de Internet está experimentando consecuencias negativas con relación al uso de este medio. Sobre una muestra total de 18 mil personas (quienes debían completar un cuestionario adaptado de los criterios diagnósticos del juego patológico), un 6% respondió con los criterios necesarios para ser considerados con serios problemas adictivos, mostrando una conducta compulsiva frente al uso de Internet, y cerca del 4% manifestó problemas moderados.

En 1996 la psicóloga Kimberly Young publicó su investigación titulada "Internet can be as addicting as Alcohol, Drugs and Gambling, says new research"⁴⁶, en una comunicación de la A.P.A. En ella comparó la conducta de personas con elevado uso de Internet con los criterios clínicos utilizados para clasificar el juego patológico de acuerdo con la definición considerada en la cuarta edición del "Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos Mentales" (DSM IV) de la A.P.A. El juego patológico es considerado, debido a sus características, lo más cercano al "Trastorno de adicción a Internet".

Los sujetos fueron clasificados como dependientes si respondían por un período de doce meses positivamente a cuatro o más de los criterios que se muestran en el cuadro 2.1 (ver página siguiente). Aquellos sujetos que no alcanzaban más de tres de estos criterios fueron clasificados como usuarios no dependientes. Sobre un total de 496 usuarios activos que se ofrecieron voluntariamente a participar de este estudio, 396 (239 mujeres y 157 varones) fueron clasificados como usuarios dependientes y 100 (54 mujeres y 46 hombres) como no dependientes. Se comprobó que aquellas personas que fueron clasificadas como dependientes, presentaban conductas similares a aquellas que corresponden a un patrón de conducta adictivo.

Una de las críticas que recibió esta investigación refiere a la metodología implementada en la selección de la muestra. La psicóloga Patricia Wallace⁴⁷ de la Universidad de Cambridge destacó en este sentido, que los pedidos de respuesta al cuestionario se realizaron a través de avisos en diarios y mensajes en grupos de soporte electrónico dedicados a la "Adicción a Internet"; y que la investigación se condujo por medio de llamadas telefónicas o vía Internet. Al considerar detenidamente este procedimiento, se observa que todas aquellas personas que respondían estaban *a priori* interesadas y vinculadas con Internet. En este marco, sobre un total de más de 600 encuestados, aproximadamente 2/3 partes de la muestra cumplía con los criterios de dependencia a Internet, conformando un porcentaje excesivamente elevado.⁴⁸

Más allá de las marcadas diferencias entre los porcentajes de población adicta en una y otra investigación, las conclusiones convergen en que hay un riesgo potencial en Internet y tanto Greenfield como Young lo denominan el "lado oscuro de Internet".

Cuadro 2.1 Cuestionario tomado por Kimberly Young en su investigación

- 1- ¿Te sientes preocupado por Internet (piensas acerca de tu conexión anterior o planeas tu próxima conexión)?
- 2- ¿Sientes la necesidad de usar Internet, pasando cada vez mayor cantidad de tiempo conectado para obtener u alcanzar el mismo grado de satisfacción?
- 3- ¿Has hecho repetidos esfuerzos, que han resultado fallidos, para controlar, disminuir o abandonar el uso de Internet?
- 4- ¿Te sientes inquieto, malhumorado, deprimido o irritable cuando intentas frenar o parar el uso de Internet?
- 5- ¿Permaneces *on-line* más tiempo de lo planeado?
- 6- ¿Has arriesgado o perdido el trabajo, relaciones importantes, oportunidades de trabajo, educativas o de carrera por Internet?
- 7- ¿Has mentido a miembros de la familia, terapeutas, y otras personas para disimular tu grado de compromiso con Internet?
- 8- ¿Utilizas Internet como una manera de escape o para aliviar un humor disfórico (sentimientos de culpa, ansiedad, depresión)?

45 GREENFIELD D. "Virtual Addiction. Help for netheads, cyberfreaks and those wholove them", Oakland, New Harbinger, 1999. p. 8.

46 YOUNG K. Presentación "Internet can be as addicting as Alcohol, Drugs and Gambling, says new research" para la Convención de la American Psychological Association: 'Pathological Internet Use: The Emergence Of A New Clinical Disorder,' Sábado 10 de Agosto de 1996. Metro Toronto Convention Centre, Exhibit Hall . Agosto 1996. <http://www.apa.org/releases/internet.html>

47 WALLACE P. "The Psychology of the Internet". Cambridge, Cambridge University Press. 1999. p. 178.

48 WALLACE P. *op.cit.* p. 179.

Las personas que respondieron al cuestionario de "Dependencia/no dependencia" de Kimberly Young, mostraron un marcado contraste, no en la cantidad de horas que pasaban sentados frente a la pantalla de la computadora conectados a Internet, sino respecto a la manera en que manejaban su tiempo de conexión. Aquellos no dependientes dedicaban más de la mitad del tiempo en *chequear* y responder *e-mails*, y otro importante porcentaje en otras actividades de obtención de información, como por ejemplo búsqueda en librerías y bajada de software. Los dependientes, en cambio, pasaban la mayor parte de su tiempo en ambientes de comunicación sincrónica en Internet, especialmente en salas de chateo. Estos espacios de comunicación sincrónica se vuelven irresistibles para muchos usuarios de Internet y representan una de las más fuertes aplicaciones a la hora de facilitar la aparición de un uso excesivo y patológico.

El IRC es una aplicación que permite el intercambio de mensajes escritos en tiempo real con otros usuarios, quienes deberán estar en uno de los numerosos canales de encuentro que ofrezca el servidor al que están conectados. El nombre del canal dará al usuario una idea aproximada de los temas que se estén tratando. Los *chats* permiten la identificación de cada usuario con un sobrenombre limitado a nueve caracteres. Los mensajes enviados pueden ser de dos formas: para la lectura de todos los usuarios participantes o bien dirigidos hacia alguno en particular mediante el comando /msg <nombre de usuario>.

La Adicción a Internet:

Definición del Trastorno y Criterios Diagnósticos

Se ha observado en los últimos años una tendencia por parte de un creciente número de personas a dedicar tal cantidad de tiempo a sus actividades en Internet, que otros aspectos de sus vidas, como el trabajo, las amistades, la familia, la educación y el tiempo recreativo aparecen descuidadas y tienden a desdibujarse.

El abaratamiento de los costos de conexión y su constante difusión contribuyen a que esta nueva tecnología continúe su expansión acrecentando la probabilidad de un aumento en el número de adictos.

Los argumentos esgrimidos por los adictos a Internet, al intentar justificar la rápida progresión de horas dedicadas a la vida on-line, asumen características similares a los de una persona dependiente de alguna sustancia. Un claro ejemplo de esta situación es el caso de Robin, quien afirmó sentirse *"como si estuviera tomando alguna droga, no puedo dejar de tomar un poco más"*. Un caso similar es el de John, un trabajador de la construcción, quien describe su experiencia en Internet como similar a una relación con una droga: *"desearía poder inyectarme un poco de esto en mis venas"*, confiesa.⁴⁹

Estos ejemplos pueden ser considerados por el lector como un tanto exagerados. Lo cierto es que aparecen síntomas de tolerancia: la persona tiende a pasar cada día más horas frente al monitor de la computadora utilizando los recursos de Internet. Este hecho contrastable en combinación con la aparición de un síntoma de abstinencia que se describirá en breve, permite que la conducta pueda clasificarse como adictiva.

Kimberly Young realizó una encuesta a usuarios de Internet, en la cuál estos debían responder si alguna vez habían tratado de limitar el tiempo de uso y si habían fallado. El resultado, un 82% de respuestas positivas, indica que la pérdida de control sobre el uso de Internet es un fenómeno frecuente⁵⁰. Del mismo modo que los fumadores dicen que pueden dejar el hábito cuando lo deseen, aquellos que pretenden limitar el uso de Internet encuentran que intentarlo se convierte en una tortura.

Kim, una estudiante dependiente de Internet, parecía no preocuparse por dedicarle gran parte de sus horas de sueño y estudio a Internet. Sin embargo, cuando su promedio académico bajó considerablemente, decidió focalizar sus esfuerzos en el estudio y abandonar Internet. Aunque ella consideraba poder distanciarse de esta práctica cuando lo deseara, sus expectativas contrastaron con la realidad y no pudo hacerlo. *"Luego de pasar tres días off-line no podía dejar de pensar en todos mis amigos de la red; no pude concentrarme en la lectura, en el estudio, en las tareas para el hogar. Me sentí terrible (...) Fue en ese momento cuando supe que tenía un problema. Aprendí cuán poderosa es esta adicción y que necesitaba ayuda"*.⁵¹ Este ejemplo evidencia claramente la aparición de síntomas de abstinencia, lo cual considerado en conjunto con la tolerancia antes mencionada, cumple los criterios para poder clasificar ésta conducta como adictiva.

49 Casos clínicos tomados de: YOUNG K. *"Caught in the net. How to recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovering"*. Nueva York, John Wiley & sons, 1998. p. 54.

50 YOUNG K. Presentación "Internet can be as addicting as Alcohol, Drugs and Gambling, says new research" para la Convención de la American Psychological Association: 'Pathological Internet Use: The Emergence Of A New Clinical Disorder,' Sábado 10 de Agosto de 1996. Metro Toronto Convention Centre, Exhibit Hall . Agosto 1996. <http://www.apa.org/releases/internet.html>

51 Caso clínico tomado de: YOUNG, K. *"Caught in the net. How to recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovering"*. Nueva York, John Wiley & sons, 1998. p. 55.

Si bien los estudios clínicos en el área aún son escasos, el “trastorno de adicción a Internet” está comenzando a afirmarse como categoría diagnóstica y existen ya lo que se podría considerar “borradores” de criterios diagnósticos, que permitirían la inclusión de este trastorno en el próximo Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Psiquiátrica Americana. Dichos criterios incluyen⁵²:

- 1.- Tolerancia (definida por los siguientes criterios):
 - 1.1 Necesidad de incrementar la cantidad de tiempo conectado a Internet para lograr la satisfacción.
 - 1.2 Disminución del efecto con el uso continuado de similares tiempos de conexión.
- 2.- Abstinencia, manifestada por las siguientes características:
 - 2.1 Síndrome de abstinencia.
 - 2.1.1 Cesación o reducción del tiempo de conexión (cuando se han dado períodos prolongados de uso intenso).
 - 2.1.2 Dos o más de los siguientes síntomas aparecen después de unos días y hasta un mes de haberse producido el punto anterior.
 - 1- Agitación psicomotriz.
 - 2- Ansiedad.
 - 3- Pensamientos recurrentes acerca de lo que estará ocurriendo en Internet.
 - 4- Fantasías o sueños acerca de Internet.
 - 5- Movimientos voluntarios o involuntarios similares a los realizados sobre un teclado.
 - 2.1.3 Los anteriores síntomas producen malestar o deterioran el área social, ocupacional o cualquier otra área vital.
 - 2.1.4 El uso de Internet o de otro servicio on-line es preciso para aliviar o suprimir los síntomas abstinenciales.
 - 2.2 Se accede a Internet más a menudo o durante períodos más prolongados de los que se había planeado.
- 3.- Existen propósitos persistentes e infructuosos por suprimir o controlar el acceso a la Red.
- 4.- Se invierte una cantidad de tiempo notable en actividades relacionadas con Internet (adquisición de libros, pruebas de nuevos buscadores, organización del material descargado, etc.).
- 5.- Las actividades sociales, profesionales o de recreo disminuyen o desaparecen a causa del uso de Internet.
- 6.- Se permanece conectado a pesar de saber que ello supone un problema persistente y recurrente de tipo físico, social, laboral o psicológico.

Conclusión

En cuanto a los aspectos positivos, Internet es parte de la vida diaria de un número importante de personas, y se expande cada día más en parte debido al abaratamiento de sus costos. Esta nueva herramienta de comunicación ofreció muchas ventajas sobre otros medios al eliminar fronteras y permitir la transmisión de mensajes a través de las distancias, de manera muy rápida y a bajo costo. Además facilitó el trabajo en equipos cuyos integrantes se encuentran a distancias considerables, y posibilitó el acceso a gran cantidad de información. Por otro lado, también permitió el acercamiento entre personas que no se conocen, facilitando la comunicación entre personas de diferentes culturas, el intercambio de opiniones, etc.

En sus aspectos negativos, varios profesionales advierten sobre el lado oscuro de Internet, ya que, algunos de los comportamientos que se ven facilitados por este tipo de comunicación pueden generar conductas susceptibles de ser clasificadas como adictivas. Es decir, que el uso de Internet provoca signos y síntomas de dependencia, entendida como la aparición de los fenómenos de tolerancia y de abstinencia frente a la ausencia de la relación del objeto adictivo. No se han encontrado mayores diferencias en cuanto a la cantidad de horas dedicadas al uso de Internet entre dependientes y no dependientes, pero sí en cuanto a las aplicaciones (o servicios) que se utilizan, apareciendo mayor número de casos de dependencia en los usuarios de *Chats Rooms*.

52 El cuadro se extrae de: Roberto Sánchez: “Las dos caras de Internet”. Revista Dinámica. Volumen 3. Número 10. http://www.aap.org.ar/publicaciones/dinamica/Vol3/10/dinami10_06.htm

Capítulo 4: La comunicación en los grupos de charla de Internet

En un primer capítulo se definieron algunas de las características de la comunicación mediada por computadora y se la comparó con otros niveles comunicacionales. En un segundo capítulo se consideraron algunas de las características de las adicciones y se arribó a la conclusión de que éstas conforman una estrategia por la cual el individuo busca relacionarse consigo mismo, con los demás y con el mundo. Las adicciones pueden considerarse un *modus vivendi*, que manifiesta como característica principal la creación de una relación muy intensa, vivida como íntima por el adicto, mediante la cual éste intenta obtener placer o calmar las sensaciones de dolor.

En el tercer capítulo se describieron casos específicos de varios individuos que han establecido con Internet un vínculo que puede ser considerado como patológico y se señaló que un gran porcentaje de las personas que presentan síntomas de adicción a Internet pasa la mayor parte del tiempo de conexión en grupos de charla.

El propósito del presente capítulo es exponer (mediante la sistematización del material consultado) las características de la comunicación en los grupos de charla de Internet. El desarrollo de este capítulo pretende facilitar la lectura y comprensión de un próximo capítulo en el que se explicará de qué forma pueden estas características influir en el desarrollo y el mantenimiento de una conducta de tipo adictiva.

Al explicar las características de la situación de charla en estos grupos, se mencionarán:

- Factores que hacen a la creación de un contexto diferente.
- Una serie de características que surgen como consecuencia del cambio de contexto.
- Características de IRC como objeto que lo hace una tecnología potencialmente adictiva.

La Creación de un Mundo Sin Rostros. El Anonimato en IRC

Estar detrás de una computadora libera a las personas de las limitaciones del espacio físico y por lo tanto también hay una modificación de la vivencia subjetiva del tiempo. Se entra en un mundo donde aquél con el que se habla sólo accede al otro a través de un par de frases escritas.

Son muchas las variables que pueden intervenir en la creación de un lugar y un tiempo en los que no se sabe concretamente quien es el otro, donde los rostros, salvo en algunas ocasiones, no existen. Algunos de estos factores que influyen en conformación de un mundo donde el anonimato parece ser la regla son los siguientes:

- Espacio y tiempo diferentes.
- Descorporalización

El «ciberespacio» por sus características no permite la puesta en juego del cuerpo en la interacción. Por ello la descorporalización más que ser un fenómeno independiente es consecuencia del cambio de espacio que se realiza cuando la persona se sumerge en los grupos de charla de Internet. Se procederá ahora a una descripción más detallada de éstos fenómenos.

Espacio y tiempo diferentes; descorporalización

Es conocido el planteo de Einstein de que, espacio⁵³ y tiempo⁵⁴ son dos fenómenos de la realidad física inseparables⁵⁵. Siguiendo esta línea de pensamiento, se puede decir que si, Internet es un “no” lugar⁵⁶, un espacio de características diferentes a las características de los espacios conocidos hasta el momento, también el tiempo será un tiempo diferente al que se experimenta en la vida “real”. Por ser dos fenómenos diferentes, pero interdependientes, se hablará del tiempo en los grupos de charla de Internet, si bien no es una variable que intervenga directamente en la creación de la situación de anonimato en los grupos de charla de Internet.

53 Extensión indefinida que contiene todo lo existente (GARCIA, PELAYO, GROSS. *Diccionario Usual*. Buenos Aires, Larousse, 1994, séptima edición)

54 Duración determinada por la sucesión de acontecimientos: horas, días, noches. En este trabajo se tiene en cuenta la vivencia subjetiva de la persona respecto del tiempo. (GARCIA, PELAYO, GROSS. *Diccionario Usual*. Buenos Aires, Larousse, 1994, séptima edición)

55 STRATE L. “*Experiencing Cybertime: computing as an activity and as a event*”. Revista Electrónica: Interpersonal computing and technology: An Electronic Journal of the 21st century. Abril 1995. Volumen 3, Número 2, pp 78-91. <http://jan.ucc.nau.edu/~ipct-j/1995/n2/strate.txt>

56 El concepto de “no lugar” no hace referencia al espacio no dador identidad, no relacional y no histórico desarrollado por Marc Augé sino que es usado haciendo referencia a que Internet no es una gran computadora situada en algún lugar, sino que es información que fluye entre millones de computadoras conectadas entre sí.

Tanto Lance Strate⁵⁷ como Mike Davis⁵⁸ ponen énfasis en una de las características del ciberespacio: la panóptica.

La panóptica es la “capacidad de ver y no ser visto, o, en el contexto del ciberespacio, leer y no ser leído”⁵⁹ dice Davis. Es decir que, así como se lo puede ver, es factible que otros estén mirando sin que se los pueda ver. Dentro de esta panóptica se insertan las máscaras.

La panóptica en Internet ofrece al usuario atributos particulares, lo posiciona en una situación en la que este siente que “vos me podrás ver sin que yo te vea, pero no vas a ver sino lo que yo quiera mostrarte.”⁶⁰ Verás al personaje y no a la persona del actor. Le otorga la posibilidad de ocultarse detrás de un personaje construido, detrás de una máscara. Desde muy antiguo las máscaras han sido utilizadas en las distintas culturas; la civilización griega, así como tradiciones orientales y africanas, utilizaban este recurso en sus representaciones teatrales y ceremonias sagradas para esconder al intérprete y facilitar la representación de un personaje. En la antigua roma, el actor se apropiaba de una de estas imágenes, generalmente estereotipadas, para indicar “el tipo de personaje que representaba: joven o viejo, hombre o mujer, dios o héroe”.⁶¹

Las máscaras de *bytes* que se utilizan en Internet, lejos de ser de cartón o estar pintadas como sus predecesoras, cumplen la misma función fundamental: darle un rostro al personaje y ocultar a la persona del actor. Claro está que el dominio sobre la imagen que se muestra por parte del emisor es sólo una ilusión, ya que en rigor, el receptor construirá sobre la base de esta información combinada con su imaginación una nueva imagen.

La presencia en el ciberespacio prescinde de corporalidad, no existe la presencia física. De esta forma, todo lo que en una interacción “real”⁶² es comunicado por el cuerpo, simplemente no se manifiesta.

Frente al teclado, guardada por el anonimato si lo desea, “la persona puede concentrarse en sí misma, en las palabras y en los sentimientos que desea compartir. No tiene que preocuparse de lo que está vistiendo o de aquellos kilos de más”⁶³, como así tampoco por aquellos indicios corporales, que escapan al control de la persona, como por dar un ejemplo, sonrojarse al mentir.

El otro se construye con escasa información real: un *nickname* y un par de expresiones escritas que aparecen en la pantalla. La persona en Internet es creada y/o completada por la imaginación de cada interlocutor.

Para poder comprender lo que pasa en Internet en relación con el tiempo subjetivo es útil pensar lo que sucede con los jugadores de videojuegos. El jugador está sumamente compenetrado en el juego, en su personaje, en el tiempo y espacio del juego, tanto que no nota el paso del tiempo. El jugador difícilmente pueda medir cuánto tiempo estuvo jugando.

En el caso de IRC, a diferencia del videojuego, del otro lado de la pantalla se encuentra una persona, pero esto no afecta la forma subjetiva en la que el tiempo es percibido por cada uno de los individuos. La persona juega un personaje que se muestra a través de la máscara elegida; la pantalla no deja de girar, los mensajes fluyen continuamente, hay un intercambio de información permanente, bromas, ironías, sarcasmos. El tiempo pasa y la persona está tan absorbida por el escenario y por el personaje virtual que no llega a percibir el paso del tiempo, no por lo menos el paso de tiempo real.

La distorsión del tiempo en Internet es una experiencia aceptada por todos los usuarios de IRC. Las horas pasan sin que la persona pueda darse cuenta. Aquello que se vivencia como una hora en IRC, se corresponde muy menudo con dos o tres horas de conexión, representando varios personajes al mismo tiempo. En los grupos de charla de Internet como el IRC no hay marcadores de tiempo, no por lo menos como los conocidos hasta ahora. “Muchos reportan que las horas se esfuman, y que tienen poca o ninguna conciencia de sus alrededores. Esta experiencia puede llevar a una estructura de conciencia alternativa de quién se es, de donde se está. Esto es algo muy poderoso de Internet”.⁶⁴

Si bien es poderoso, no necesariamente debe verse como absolutamente negativo. Cuando se mira una película, cuando se lee, muchas personas se sumergen en el relato, se identifican (quizás) con algún personaje, como si estuvieran viviendo y sintiendo las situaciones que atraviesan los personajes. Pero ¿cuál

57 STRATE L. *op. cit.*

58 DAVIS M. “Fragmented by technologies: a community in cyberspace”. Revista Electrónica: Interpersonal computing and technology: An Electronic Journal of the 21st century. Abril 1997. Volumen 5. Número 1-2. pag 7-18. <http://jan.ucc.nau.edu/~ipct-j/n2/davis.html>

59 DAVIS M. *op. cit.*

60 DAVIS M. *op. cit.*

61 <http://neored.com/roma/teatro.html>

62 Real como todo aquello que cae fuera de lo virtual.

63 WALLACE P. *op. cit.* p. 138.

64 GREENFIELD D. *op. cit.* p. 28:

es la diferencia con Internet? Que la película y que el libro tienen un final. Internet no. Los grupos de charla, como dijimos antes, están siempre en funcionamiento, no tiene final.

El tiempo parece detenerse en un presente continuo en el cual no hay pasado ni hay futuro. Los personajes son inmortales, o por lo menos pensados sin conciencia de finitud. En este espacio parece no haber futuro, o por lo menos no se plantea la idea del futuro. Así como se desvanece la noción de futuro, sucede lo mismo con el pasado. Se crean personajes, se cambian por otros, no hay continuidad; no si se va rotando de un grupo a otro.⁶⁵

Para poder entender claramente hasta que punto queda comprometido el tiempo en Internet, se desviará por un momento la atención de la comunicación en los *chat rooms* para hablar del *e-mail*. El *e-mail*, a diferencia de los *chat rooms*, es una forma de comunicación asincrónica mediada por computadora. Al leer un *e-mail* que llega a la casilla de correo, probablemente pocos se planteen cuándo fue escrito, sino que será leído como si formara parte del presente. En el proceso, está ausente esa vaga sensación de distancias temporal existentes en, por ejemplo, una carta. Parecería ser que se esfumasen las barreras que separan pasado, presente y futuro, quedando atrapados en un presente perpetuo.

¿Qué pasa con el tiempo en los grupos de charla? Los grupos de charla en IRC son lugares donde la comunicación sucede de manera sincrónica. Cuando el servidor al que esta conectada la persona funciona correctamente, el tiempo que demora el mensaje en llegar desde el emisor a su/s receptor/es es de entre 1 a 3 segundos. Hay inmediatez en la respuesta, la cuál, como se verá más adelante, tiene mucho que ver con el poder que tiene Internet en mantener la relación adictiva.

El tiempo cambia, cientos de mensajes se suceden en cuestión de segundos, tanto aquellos que se encuentran en la pantalla principal, como en los canales privados. La atención se divide en las múltiples conversaciones públicas y en las muchas conversaciones privadas. En menos de un minuto se debe contestar a tres personas con quienes probablemente se estén tratando distintos temas, y ante quienes posiblemente la persona se haya presentado de manera diferente. La persona se ve arrastrada en más y más direcciones, y en éstas condiciones el *Self* se fragmenta.

El espacio es panóptico; lleva a la persona a enmascararse, a crear un personaje para esa máscara, a jugar roles que cambian con la misma facilidad que cambia la máscara y el personaje. El "cybertiempo" subsume al tiempo del reloj, a los días, a los meses, y a la historia personal. "La mayoría de los estudios de la interacción social *on-line* señalan que la oportunidad de explorar y jugar con una multiplicidad de aspectos del *Self* es vivida como una experiencia liberadora"⁶⁶.

Espacio diferente, tiempo diferente, descorporalización. Internet como liberadora de las restricciones de nuestra sociedad, de los cánones temporales y lo corporal, sumerge a la persona en un estado de trance. La persona se encuentra en un estado de desapego de la realidad, y fluye, casi esquizofrénicamente entre dos realidades: la real y la virtual.⁶⁷

La formación de impresiones

Parecería contradictorio hablar de la formación de una primera impresión en el caso de una persona que se encuentra detrás de una "máscara de bytes" y de la cuál solo se recibe un par de palabras y expresiones escritas. Para ver que sucede en Internet respecto de esto, es importante referir a los mecanismos de formación de impresiones utilizados en la vida real.

Se dice popularmente que "es la primera impresión la que cuenta". Salomón Asch⁶⁸ realizó un estudio acerca de las primeras impresiones en el que halló que las personas tendían a arribar a conclusiones acerca de los otros de una manera muy rápida. Su investigación demostró que la calidez o la frialdad (por ejemplo mostrarse distante) con que las personas se presentan influye mucho en la primera impresión que la persona se formará.⁶⁹

Los indicios o pistas que forman una impresión de calidez en una persona son principalmente no verbales. Como se vio, estos indicios desaparecen en IRC al desaparecer lo corporal. Lo escrito en los principios

65 STRATE L. *op. cit.*

66 REID E. "Variations in the illusion of One Self" en GACKENBACH J "Psychology and the internet. Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications". E.E.U.U., Academic Press, 1998, p.30.

67 Ver Glosario

68 WALLACE P. *op. cit.* p. 15.

69 El experimento se desarrollaba de la siguiente manera: Asch le describía a los sujetos a un hombre como cálido, inteligente, habilidoso, práctico y cuidadoso. Quienes escuchaban esta breve descripción no dudaban al completar el resto de la personalidad del sujeto, diciendo que sería también honesto, bien parecido, popular, sociable y creativo. Asch comenzó a preguntarse qué es lo que pasaría se cambiara la palabra "cálido" por amable, por franco y por frío. Ni "amable" ni "sincero" o "franco" cambiaron mucho las descripciones que luego harían las personas, pero sí hubo un cambio en los resultados cuando en la lista se reemplazaba cálido por "frío": el hombre era transformado en una persona no popular y bastante desagradable. (WALLACE P. *op. cit.* p. 15)

de IRC se reducía a una frase que podía ser leída como una broma, o como una agresión, haciendo aparecer a las personas más frías.

Con la aparición de los *emoticones*⁷⁰, hubo un deshielo en estos grupos de charla de Internet, y las expresiones (sobre todo las faciales) comenzaron a poder mostrarse en cierta medida. También empezaron a utilizarse los suavizantes lingüísticos⁷¹, tales como “me gustaría que”, “que te parece sí.”; es decir, expresiones que otorgan a lo que se dice un tono menos imperativo. Estas inclusiones en el “lenguaje” utilizado facilitan la expresión y transmisión de calidez, y por lo tanto facilitan el acercamiento entre las personas.

Además de los indicios de calidez o frialdad que la persona puede dar, “la primera impresión” se forma utilizando algo más de información. Los seres humanos tienden a usar categorías y estereotipos para formarse impresiones acerca de otras personas. Estos estereotipos se forman a partir de experiencias anteriores. La edad y el sexo son dos características importantes a la hora de conformar una impresión. Marylin Brewer⁷², en la UCLA, demostró cuán poderosas son estas dos categorías a la hora de formarse una primera impresión acerca de la persona. Recogió 140 fotografías de rostros de hombres y mujeres caucásicos de todas las edades y le pidió a sus sujetos que distribuyeran las fotos en grupos que contuvieran fotos de personas que considerasen similares en carácter. Los grupos distribuidos casi siempre contenían personas del mismo género y de aproximadamente la misma edad. Sin embargo, cuando se pidió a los sujetos que rotularan verbalmente cada grupo, raramente utilizaron la edad y el sexo como parte de la descripción, utilizando en cambio rótulos o etiquetas de personalidad:

“Serios profesionales con actitudes del tipo te desafío a que desafíes mi opinión.”

“Personas que hablan mucho y que en raras ocasiones escuchan a la otra persona.”

Si bien el sexo en Internet quizá sea relativamente fácil de detectar, por los sobrenombres utilizados, este y la edad suelen ser los datos preguntados en primer lugar.

<CharlyGarcia> holaaa

<Firulina> hola

<CharlyGarcia> como andas che?

<Firulina> bien vos?

<CharlyGarcia> acá estoy

<CharlyGarcia> como senador en la argentina

<Firulina> jajaja

<CharlyGarcia> edad?

<Firulina> 22. vos?

<CharlyGarcia> uno menos 21

En este caso no se pregunta el sexo de la otra persona porque este está explícito en el sobrenombre elegido. Pero veamos que pasa en el siguiente segmento de conversación, donde el sexo de una de las personas intervinientes no es tan evidente como en el caso anterior:

<RAYO> hola

<Chuquis> hola

<RAYO> hom. o muj?? ed??⁷³

En sólo dos renglones, se pregunta acerca de la edad y del sexo. Es evidente que existe una presión para que se revelen tanto la edad como el sexo, y esto es entendible ya que son esenciales para la formación de una primera impresión. A su vez, junto con éstos datos se pide generalmente una autodescripción que habitualmente tiene que ver con contar a los demás características físicas tales como altura, color del cabello, de ojos, medidas.

Internet permite una escapatoria de ciertos límites impuestos por la sociedad (clases sociales) y por la naturaleza humana (edad, sexo, etc.). En Internet la persona puede presentarse tanto como hombre o como mujer, no existen indicios a los cuales el otro pueda apelar para descubrir sus verdaderas características. Como en el teatro griego, la posibilidad de enmascararse permite representar el personaje que más se desee.

Existe, sin embargo, cierto pacto de “honestidad” a respetar. Un integrante de un canal de IRC cuenta la historia de una chica de unos 20 años de edad que estuvo participando en este grupo por aproximadamente un año. No mintió respecto de su edad, pero sí respecto de su sexo. Se hacía pasar por hombre. En cuanto la verdad salió a la luz, cayó sobre ella la pena de no poder entrar más a ese grupo.

70 Juego de caracteres que se utiliza en el chat para poder mostrar al otro una expresión facial. Generalmente acompaña a las frases. Son ejemplos: la sonrisa :); el llanto :(; el enojo =|; el guiño de ojo ;) ; etc.

71 Formas de expresión suaviza lo que se dice: “que te parece sí...”; “me gustaría que...”; Es decir, expresiones que le dan a la frase un tono menos imperativo.

72 Citado por : WALLACE P. *op. cit.* p. 21.

73 La función de los diálogos presentados en ésta página es la de ejemplificar, careciendo de valor probatorio.

No es sorprendente la reacción de los integrantes del grupo; había sido engañado, al confiar en los datos que ella había mostrado y a partir de ellos había creado una imagen de este integrante del grupo. Como este, debe haber cientos de casos no detectados, protegidos por la particular forma que adopta la panóptica en el «ciberespacio»: «podés mirarme, pero sólo verás aquello que quiero mostrar».

Obviamente en IRC se tiende a formar una imagen del otro, pero para no caer en una trampa se debe considerar que la imagen esta siendo creada sobre una máscara y no sobre la persona en sí. Muchas personas que buscan conocer gente en Internet, se presentan y se dejan ver como son en realidad, tanto como el canal lo permita, pero muchos usan las características de este medio y sus limitaciones a la hora de establecer una comunicación para jugar un personaje. Es interesante plantearse las razones por las cuales una persona decide utilizar este medio para actuar determinados papeles. Muchos afirman que puede ser una manera de ensayar un papel, una forma de ser y de presentarse a los demás que luego, según el resultado sea evaluado como positivo o negativo por la persona, será aplicado en mundo real⁷⁴. Pero por otro lado puede servir para compensar sentimientos negativos de la persona hacia sí mismo y hacia los otros.

IRC es un mundo de medias verdades y de medias mentiras, donde la persona elige como presentarse, muestra aquello que desea y tiende a su vez a ver del otro lo que desea (o mejor dicho, de su máscara), aquello que desea imaginar.

La vida en el Mundo sin Rostros

Las consecuencias del anonimato en los grupos de charla de Internet

Adam Joinson⁷⁵ afirma que hay evidencia de que la conducta en Internet se caracteriza por un nivel de desinhibición. Hubo tres estudios cerca de 1983 llevados a cabo por Siegal, Dubrovsky, Kiesler y McGuire⁷⁶, en los cuales se comparaba los niveles de conductas desinhibidas en las interacciones cara a cara, en conferencias anónimas por computadora, en conferencias vía computadora donde los individuos no eran anónimos y por último vía *e-mail*. La propuesta de los tres experimentos era similar: se conformaron grupos de tres individuos bajo la consigna de lograr el consenso dentro del grupo. Los tres experimentos concluyeron que el mayor nivel de desinhibición se daba en las conferencias de Internet, apareciendo en mayor grado en aquellas de carácter anónimo.

¿Qué es la desinhibición? Para poder comprender que es la desinhibición, se debe partir del concepto mismo de inhibición. La inhibición es una restricción o represión de una conducta que el individuo realiza casi conscientemente. Esta inhibición se ve fuertemente afectada por la mirada del otro sobre el comportamiento y por las consecuencias manifiestas en sus reacciones. Para vivir en sociedad armoniosamente se busca evitar el rechazo del otro y lograr su adaptación, por ello se ponen límites a la propia conducta. La desinhibición estaría caracterizada por la ausencia de este límite o la presencia de comportamientos opuestos a los esperados, características facilitadas en un medio tan impersonal como lo son los grupos de charla de Internet: «cuando las personas creen que sus acciones no pueden ser atribuidas a su persona de manera directa, tienden a estar menos inhibidas por las convenciones y limitaciones sociales⁷⁷». Si las personas creen que se las identificará y, en consecuencia se las castigará, inhibirán la conducta.

El anonimato, propio de un espacio diferente que no exige la presencia corporal para la interacción, conlleva importantes implicancias en la conducta. Al no poder observarse directamente las respuestas no verbales del otro, y al no estar expuestos a las consecuencias de muchas de las propias conductas, desaparece aquello que inhibe la conducta.

De las diferentes conductas a través de las cuales se manifiesta la desinhibición en IRC, se describirán dos: la revelación excesiva del Self y la violencia verbal que se dio en llamar por varios profesionales «flameo»⁷⁸.

La revelación excesiva del *Self* es un hecho que se puede observar sólo con conectarse un par de veces a Internet. En la vida real las personas, por lo general, tardan en revelarse al otro. En IRC en cambio, en cuestión de días y a veces sólo de un par de horas de chateo la persona se revela tal como lo haría con un amigo de años. Desarrollar una amistad con alguien necesita de ciertas confesiones del uno hacia el otro, estas revelaciones acerca de la propia persona, que indican cierto grado de confianza hacia el otro, deben darse de manera recíproca. Gradualmente las personas tienden a sentirse cómodas con otras y se le comienza a contar sueños, problemas, frustraciones, dudas, sin el temor a que el otro responda con recha-

74 Mundo real como forma de diferenciar ambos espacios: mundo real-cyberespacio.

75 JOINSON A. «Disinhibited Internet Behavior: Causes and Implications» en GACKENBACH, J. *op. cit.* p. 43.

76 JOINSON A. «Disinhibited Internet Behavior: Causes and Implications» en GACKENBACH, J. *op. cit.* p. 45.

77 WALLACE P. *op. cit.* p. 124

78 Del ingles *flamewar*.

zo. IRC puede ser un medio impersonal, relativamente anónimo, distante y físicamente seguro, “y algunas veces las personas se sienten más cercanas a aquellas que se encuentran del otro lado del monitor que a las que pueden estar sentadas en el mismo cuarto de la casa”.⁷⁹ Las personas que se pueden encontrar en los grupos de charla parecen ofrecer no sólo compañía, “sino también aquella clase de cuidado, que a menudo lleva años cultivar en una amistad en la vida real”⁸⁰.

Por otro lado, la desinhibición conductual en Internet se puede observar en la violencia verbal explícita o implícita en grupos de IRC. ¿Qué tipos de conducta puede considerarse una conducta agresiva? ¿Qué es la agresión?

Suele definirse como conducta agresiva aquella conducta tendiente a dañar al otro, no sólo física sino también psicológicamente (por ejemplo: menosprecio, desvalorización, peyorización, etc.).⁸¹

Es frecuente ver en los grupos de charla de Internet lo que se denomina “flameo”. El “flameo” consiste en sarcasmos, ironías y desvalorización de un aspecto de la otra persona. “(...) Una característica del “flameo” –aquellos intensos y corrosivos intercambios que regularmente aparecen en los ambientes *on-line*– es la rapidez con la que los individuos quedan polarizados y fijados en sus opiniones”⁸². ¿A qué se debe esta polarización? El discurso *on-line* es inmediato, los mensajes se suceden casi con la misma velocidad que en la comunicación cara a cara. A su vez, comparte con el lenguaje escrito el ser indeleble. “Es en éste aspecto donde se nos revela la ironía (...): la red brinda una experiencia de la escritura que reactualiza una dinámica de comunicación semejante a las prácticas de tradición oral”⁸³. En Internet “no se puede ser flexible ya que la accesibilidad de la documentación de lo que se dijo haría parecer a la flexibilidad sinónimo de hipocresía”⁸⁴. Abandonar la postura es sinónimo de abandonar la persona *on-line*. Es importante recordar que en IRC las personas se presentan a través de un sobrenombre y de lo que escriben, no hay otra manera en que puedan darse a conocer. Y son lo que dicen de una manera más íntima que en los encuentros cara a cara donde lo dicho se acompaña por más información: edad, sexo, raza, status, lenguaje corporal (gestos, movimientos, entonación, etc.). Esto lleva a que la persona se fije en una posición e intente defenderla, llevando esto en muchos casos a conductas agresivas en los grupos de charla de Internet.

La fijeza del lenguaje escrito lleva a defender una conversación; el anonimato y la distancia física protege a la persona de que la conducta le sea atribuida y de sufrir daños personales por ella. Todo proporciona un ambiente propicio para la aparición de una conducta agresiva canalizada a través del lenguaje.

Algunas otras Características de Internet

Otras características de IRC como objeto de adicción son: su facilidad de acceso, su disponibilidad y el ser predecibles.

Facilidad de Acceso: Sólo basta con contar con el *software* y *hardware* necesarios para ingresar a Internet, para que la única tarea que el usuario deba hacer para acceder a este mundo sea sentarse frente a la computadora y hacer un par de *clicks*.

Disponibilidad: Al entrar a una sala de IRC, la persona probablemente encuentre aquello que buscaba (por ejemplo, contacto social, alguien con quien conversar, jugar un personaje, etc.). “Abierto las 24 horas del día todos los días” podría rezar un cartel de un grupo de *chat* (y Internet en la totalidad de sus aplicaciones). La gente puede encontrar lo que quiere cuando quiere.

Predecibilidad: la relación que establece el usuario con la gente del *chat* se confirma en un alto grado de probabilidad, en el sentido de que la persona puede predecir que encontrará, con quién hablará, de qué, cuándo dejará de hacerlo y que recursos articulará en cada situación.

79 WALLACE P. *op. cit.* p. 151.

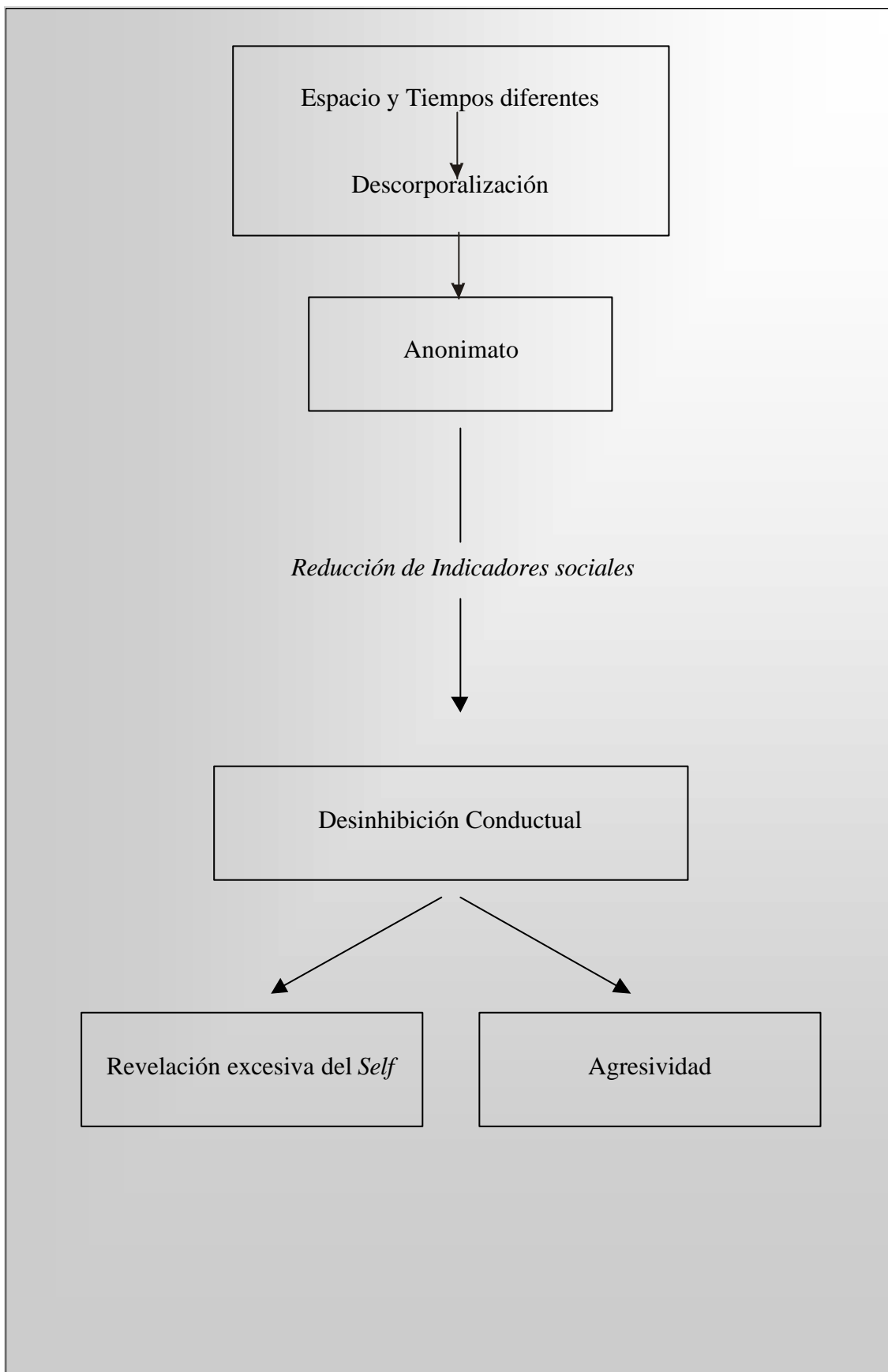
80 YOUNG, K. “*Caught in the net. How to recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovering*”. Nueva York, John Wiley & sons, 1998. p. 25

81 GROSS R. “*Psicología. La ciencia de la mente y la conducta*”. México D.F., Manual Moderno, 1994, p. 373.

82 REID E. “Variations of the Illusion of One Self” en GACKENBACH J. *op. cit.* p. 37.

83 NÓBILE . “*Escritura electrónica y nuevas formas de subjetividad*”. www.hiperesociologia.org.ar/papers/nobilesp.html

84 JOINSON A. “The Self and the Internet: Variations on the illusion of One Self” en GACKENBACH, J. *op. cit.* p. 38.



Conclusión

Las características de IRC señaladas en el presente capítulo permiten al individuo, cuando ingresa a este “ciberambiente”, acceder a un mundo diferente del real. Espacio y tiempo se modifican; se crean personajes y máscaras. El anonimato aparece como una opción tentadora. El cuerpo en el ciberespacio desaparece y con él, la mirada del otro, conduciendo a una situación de desapego de la realidad tangible, a un fluir entre dos realidades diferentes.

Otras características importantes de IRC son: la facilidad con la que se accede al servicio, su disponibilidad y el ser predecibles.

Capítulo 5: Influencia de las características del IRC en el desarrollo de una conducta adictiva

En el siguiente capítulo se explicarán las características de IRC relacionadas con el posible desarrollo de una conducta adictiva. Se habla de “posibilidad” por el hecho de que, por diversos motivos, no todas las personas se tornan adictas a IRC y a otras aplicaciones de Internet⁸⁵. Antes de comenzar a establecer las correspondientes relaciones, se hará un breve repaso de lo considerado en el segundo capítulo. En éste se señaló como más allá de las características existentes en la persona antes de que ésta se torne adicta y establezca una relación patológica con un objeto, hay ciertos esquemas nucleares disfuncionales que subyacen a las creencias adictivas. Estos se pueden dividir en dos grupos:

1. Un primer grupo de creencias nucleares disfuncionales que guarda relación con pensamientos respecto a los vínculos con otras personas y suele contener ideas de no ser queridos o aceptados que pueden tomar la siguiente forma: “no soy querido ni deseable; soy indeseable y repulsivo; me rechazan; soy diferente; tengo defectos socialmente hablando”.⁸⁶

2. El segundo grupo de esquemas nucleares contiene ideas relacionadas con la supervivencia personal, el logro y la autonomía; pueden tener un contenido como por ejemplo: “Estoy atrapado; estoy derrotado; soy inferior; estoy desprotegido; soy débil; soy un inepto; no sirvo para nada; soy un fracaso”⁸⁷

Del objeto con el cual se establezca una relación adictiva se espera que alivie el dolor, proporcione placer y calme el aburrimiento, la ansiedad, la tensión y la depresión al mejorar el rendimiento social y/o intelectual, y dar las sensaciones de control y poder.

Se verá a lo largo de este capítulo como los grupos de charla de Internet logran llevar a la persona a un estado de trance⁸⁸ donde aparecen sentimientos de pertenencia, de control y de poder, brindando bienestar y haciendo sentir al sujeto que está más allá del dolor. De esta manera se anulan los sentimientos negativos que tiene el sujeto respecto de sí mismo y de los otros, alcanzando un estado sumamente estimulante.

En la base de todo: el trance

En el segundo capítulo se vio como hay una serie de características que son comunes a las personalidades adictivas: sentimientos de inadecuación, baja autoestima, hipersensibilidad y ansiedad, entre otras. Esto implica un grado de malestar que varía de individuo a individuo. El *acting out* es aquello que le permite alcanzar al adicto un estado de trance durante el cual se olvida de sus temores y experimenta sensaciones de bienestar consigo mismo, con el mundo y con los otros. En el trance no hay dolor ni culpa pero sí sensación de poder y de control, sensaciones importantes ya que sirven para compensar los sentimientos que tiene el sujeto respecto de sí mismo.

En el trance se cambia de espacio y de tiempo, se entra en un nuevo mundo, y como se vio, esto también sucede en los grupos de charla de Internet. Al entrar en IRC la persona comenzará a interactuar con los otros de manera descorporalizada, sumergida, si así lo desea, en el anonimato; las reglas que rigen las

85 La adicción es un fenómeno multicausal; si bien se reconoce que hay múltiples variables que influyen en el desarrollo y mantenimiento de una conducta adictiva en relación a Internet, en el presente trabajo sólo se desarrollaran aquellas relacionadas con la persona del adicto, su visión del mundo, de sí mismo y de su futuro.

86 BECK A, WRIGHT F, NEWMAN C, LIESE B. *op. cit.* p. 73.

87 BECK A, WRIGHT F, NEWMAN C, LIESE B. *op. cit.* p. 73.

88 Se hace extensivo el concepto de trance utilizado y desarrollado por NAKKEN (*Op. cit.*) para describir las sensaciones que experimenta el adicto a IRC una vez conectado a la aplicación.

conductas cambian; la mirada del otro desaparece y con ella la posibilidad de ser rechazado. La persona se encuentra en un mundo diferente, sin las limitaciones del mundo "real", un lugar donde las máscaras pueden tapar la vergüenza de la persona.

La relación adictiva con Internet se basa en que en medio del trance permitido por el cambio de espacio y tiempo, el adicto obtiene la ilusión de que el mismo mejora su rendimiento personal, social e intelectual, al igual que la ilusión de control y poder. Estas sensaciones pueden dar lugar a la vivencia de una experiencia placentera y de excitación, aliviando el aburrimiento, la tensión, la depresión y la ansiedad. Se verán a continuación las razones por las cuales IRC conduce a vivenciar estas sensaciones.

1- Sentimientos de pertenencia

- " - En Internet me aceptan por lo que soy.
- *Mis compañeros on-line son mis mejores amigos.*
- *Puedo abrirme a las personas on-line de una manera que me sería imposible hacerlo con otros.*
- *Mis amigos on-line me encuentran graciosa, brillante y encantadora.*
- *Soy una persona mucho más excitante y creativa en la computadora.*⁸⁹

Si se comparan estas frases con las del primer grupo de esquemas nucleares disfuncionales subyacentes a las creencias adictivas, se observa que IRC y su contenido logra cumplir con algunas de las expectativas del adicto en relación al objeto de adicción al proporcionar sentimientos de pertenencia y de mejor rendimiento social e intelectual.

Un 40% de los usuarios de IRC experimentan lo que Greenfield dio en llamar intimidad acelerada. Es decir, que las personas sienten una sensación de intimidad y de conexión social con el otro de una manera mucho más rápida que lo normal. Entre los adictos a IRC, la intimidad acelerada se incrementa a un 75%, con poca diferencias entre hombres y mujeres.⁹⁰

Las relaciones que se establecen *on-line*, y la ilusión de intimidad que se genera con ellas es consecuencia de la revelación excesiva del *Self*, facilitada por las características de la comunicación en los grupos de charla de Internet vistas en el capítulo cuatro.

La desinhibición y la consecuente revelación excesiva del *Self* facilita la aparición de sentimientos de pertenencia y de aceptación. Esto puede verse como algo positivo cuando se circunscribe dentro de los límites del juego que puede ser el *chat*. Pero no puede dejar de verse el costado negativo que surge cuando se cree en esa ilusión y ésta comienza a reemplazar relaciones y obligaciones de la vida real, sumergiendo al sujeto en un mundo diferente dentro del cual las amistades establecidas *on-line* pasan a ser más importantes que la familia, los amigos, el trabajo, y muchas relaciones y eventos más, que antes fueron significativos en su vida.

La paradoja reside en que, mientras que la persona siente que esta llenando su vida social, pasa cada vez más horas "ausente" del mundo que lo rodea, acrecentándose así su aislamiento. Es decir, que los sentimientos de soledad llevan a sumergirse en un mundo diferente, a creer en la ilusión de estar siendo nutridos emocionalmente, a evadirse del mundo real dando lugar al aislamiento. Este "despoblarse" del mundo real lleva a un aumento de los sentimientos de soledad al desconectarse y a volver a IRC para buscar nuevamente contacto social dentro del *chat*, conformándose de ésta forma un circuito disfuncional autopetuyente.

2-Satisfacción de las expectativas de control y poder.

Un grupo de creencias nucleares que subyacen a las conductas adictivas son, como se vio, las de supervivencia personal, logro y autonomía. En el caso de los adictos, estas toman la forma de "estoy desprotegido, atrapado, derrotado, no sirvo para nada, y/o soy un fracaso". Una de las expectativas que tienen los adictos es que el objeto dará control y poder. Veamos cómo los grupos de charla de Internet pueden satisfacer estas demandas.

Abierto las 24 horas del día todos los días. Internet y la totalidad de sus aplicaciones están disponibles las 24 horas del día todos los días. Sólo un par de *clicks* separan a la persona del acceso al mundo virtual si cuenta con el *software*⁹¹ y el *hardware*⁹² necesarios. Una vez ingresado (conectado) a la red, siempre

89 YOUNG K. "Caught in the net. How to recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovering". Nueva York, John Wiley & sons, 1998. p. 114.

90 GREENFIELD D. *op. cit.* p. 31.

91 El software de una computadora es todo programa, o rutina de programación que cumpla un fin

92 El Hardware es lo físico de la computadora: todo lo que de ella sea concreto, se pueda tocar, por ejemplo, el teclado, el monitor, etc.

habrá personas esperando alguien con quien conversar. Puede plantearse la posibilidad de que la persona frecuente el *chat room* de Argentina y que en éste, a las 7 de la mañana, no haya usuarios. Este pequeño problema se soluciona fácilmente: se puede entrar a otros canales de otros países (por ejemplo, al de España, que remite a un lugar del mundo donde son las 11 de la mañana y probablemente haya mas usuarios en línea). Es decir, que cuando la persona lo desea puede acceder a al objeto de adicción, el *chat room*.

La espera es eliminada, el objeto se encuentra allí esperando a que la persona quiera utilizarlo. Esto facilita la aparición de una ilusión de control, ya que sienten que al *chat* puede alcanzarse con poco esfuerzo cuando se lo desea.

Control sobre la presentación de uno mismo y sobre lo que los otros ven del sí mismo. Una de las características de la persona adicta o con potencialidad para serlo es la baja autoestima, de lo cual se puede inferir que son sujetos con una autoimagen negativa.

En la vida real (fuera de IRC), si bien hay cierto manejo de algunos factores a la hora de presentarse al otro (por ejemplo tipo de ropa que se usa, tipo de lenguaje a emplear, etc.), hay características personales que no pueden ser controladas, por ejemplo, sexo, altura, extroversión o introversión, gestos corporales, etc. En IRC, la descorporalización y el anonimato, facilitan la creación de un personaje. Las máscaras esconden a la persona y permiten jugar un personaje cuyas características son fácilmente configuradas por la propia persona. Es decir que, al quedar filtradas muchas de las características personales por las restricciones propias del medio, es muy sencillo para la persona controlar la manera en que se presenta frente al otro, pudiendo ser prácticamente lo que se quiera cuando se lo desea. Nuevamente, aquí hay una ilusión de control sobre uno mismo, ya que, por un lado, el control sobre la manera en que se presenta no es total por el hecho de que el otro es libre de imaginar lo que desea sobre la máscara que observa.

En resumen la ilusión de control sobre la presentación de uno mismo y sobre la manera en que los otros lo ven, tiene relación con que el anonimato y la máscara en Internet le permite al adicto esconder aquellas partes de su persona que el mismo desearía no tener, crear una persona ideal con la cual presentarse ante los otros. Esto por un lado facilita su inserción en éstos grupos de charla de Internet, pero a su vez marca una distancia entre la persona *on-line* y la misma persona *off-line*, no perceptible por otros dentro del grupo de charla de Internet. Un ejemplo más que ilustrativo de esto es el caso de Leah. *“Medía noche en el chat, Leah se encuentra conectada y manda un mensaje en la pantalla general “Algún hombre que busque una zorríta esta noche?”. Instantáneamente le comienzan a aparecer mensajes en ventanas privadas. Lo cierto es que Leah, bibliotecaria, soltera, de 32 años de edad es una persona tímida, con un sobrepeso que le resulta vergonzoso, que dice sentirse intimidada ante los hombres, con los cuáles, además, nunca tuvo demasiado éxito. Decía sentirse atractiva en el chat, y haberse sorprendido por encontrar este costado sexual en ella, que nunca se animó a actuar en la vida real”.*

Control sobre la relación. Los programas de IRC ofrecen la posibilidad de elegir con quien hablar y con quien no. Es decir, que si al sujeto no le interesa comunicarse con una determinada persona, con sólo tipear un comando (*ignore*) seguido por, por ejemplo, el *nickname* de ésta, logra su objetivo.

Si bien esto puede hacerse en la vida real, en muy pocas ocasiones no trae algún tipo de consecuencias, aunque sean menores. Por ejemplo: una persona decide ignorar al otro de manera explícita mientras está hablando en un encuentro cara a cara. Esta actitud creará probablemente una situación de incomodidad, de vergüenza o de tensión, entre los participantes. En IRC las personas “pueden no ser responsables por sus acciones. Disfrutan evitar el esfuerzo real que tomaría en la vida real desarrollar una relación. En este “cibermundo” los sujetos van de una relación hacia otra, sin tener que presentarse completamente si no lo desean y sin tener que parar siquiera para despedirse cuando se van”.⁹³

IRC es terreno fértil para el surgimiento de sensaciones de control y por ende de poder: es cada uno quien decide si conectarse o no, hablar o no, ignorar a la persona que le molesta o no, etc. El “ciberambiente” resulta fácil de manejar. Control y poder, dos experiencias sumamente estimulantes para cualquiera, y más para aquél a quien le resulta problemático el manejo de los hechos y acontecimientos que hacen a la experiencia en el mundo real.

Otras características que hacen de IRC un objeto potencialmente adictivo

No es necesario ser adicto para amar la disponibilidad de las cosas que se desean o que se necesitan. Tanto la disponibilidad como la facilidad de acceso son dos de las características de IRC que hacen que pueda ser un objeto adictivo. La adicción, como se vio, se basa en una lógica emocional. El adicto confunde

93 YOUNG K. *“Caught in the net. How to recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovering”*. Nueva York, John Wiley & sons, 1998. p. 106.

el deseo del objeto por la necesidad del mismo, y las necesidades son sentidas como urgentes. Al estar el objeto disponible para el sujeto en el momento de la urgencia queda eliminada la espera, conformándose así IRC (como muchas otras aplicaciones de Internet) en un objeto de características tales que puede fácilmente utilizarse adictivamente.

Por otro lado, IRC como objeto (y también sus contenidos) son fácilmente predecibles. El adicto evita lo nuevo porque esto implica cambiar y no se siente capaz de afrontar el cambio necesario para abordar una nueva situación. En IRC, siempre se puede acceder al mismo lugar, hablar o no con las personas; es un ambiente estable, seguro. IRC se encuentra siempre disponible, siempre hay gente en él con quien establecer nuevas relaciones y en cierta medida lo que se haga una vez conectado es casi rutinario.

El eterno regreso a IRC puede explicarse por un lado, por la facilidad de acceso y la disponibilidad que cooperan con que los efectos deseados de la relación con el objeto sean inmediatos; por otro lado en IRC las tareas nunca parecen haberse completado, es decir, siempre hay algo más que hacer: en IRC siempre se puede conocer gente nueva, siempre se pueden poner en práctica nuevas conductas; en la web siempre hay *links* que recorrer, etc. Esto hace que se tienda a recordar más al evento/objeto ya que se tiende a recordar y a atender a aquellas tareas incompletas (principio de la Gestalt incompleta).

Conectarse a IRC lleva a la persona a una experiencia positiva, permite alcanzar el cambio de humor tan buscado por la persona adicta. La experiencia placentera de poder, control, de aceptación e intimidad con el resto de las personas, se ve también reforzada por lo inmediatez con la que aparecen. No solo es predecible, no solo es placentero, sino que también es inmediato.

Pertenencia, control y poder ilusorios, tan poco reales como el mundo de IRC y sus máscaras. Como en una obra donde hay héroes y villanos, la persona del actor es héroe o villano mientras juega el personaje, pero, sin confundirse con él, ya que al finalizar la función vuelve a ser él mismo. En IRC sucede lo mismo, no es la persona quien tiene el control o el poder, sino el personaje. Es una obra abierta, pero el peligro surge cuando la persona vive en un escenario alimentándose de aquellas sensaciones que le otorga el aparentar ser quien realmente no es.

Conclusión

No se pretende decir que en IRC todas las personas mutan a una nueva forma, pero sí se puede afirmar que hay factores que afectarán su conducta por el simple hecho de entrar a un ambiente totalmente diferente. El adicto utiliza IRC para nutrir sus vacíos, sin necesidad de trabajar sobre sus miedos e inseguridades, sobre sus creencias disfuncionales. Para la persona que necesita sentir que los demás la entienden, la necesitan, la quieren, IRC gracias a características de su ambiente que facilita la revelación excesiva el *Self* puede satisfacer la demanda. Lo mismo sucede con los sentimientos de control y de poder para aquella persona que se siente incapaz de poder enfrentarse al mundo cotidiano por evaluar sus recursos como insuficientes, inadecuados o inexistentes.

Un eterno retorno al *chat* no es sólo causa de que la pertenencia, el sentirse diferente, las sensaciones de control y de poder generen sentimientos de bienestar y calmen la angustia y el malestar, sino que también influye el hecho de que éstas sensaciones sean predecibles e inmediatas.

En IRC se puede encontrar aquello que le falta a la persona en la vida real: cosas tales como amistad, una pareja, protección, entendimiento, comunidad, respeto, sentimientos de adecuación, de seguridad, de control, de poder. etc.

Lo preocupante aparece cuando se deja de ver a IRC como un casi reflejo de la sociedad. Cuando la persona deja de ver lo poco real que es la vida en éstos espacios, se aísla de su medio ambiente y comienza a vivir de estas sensaciones, dejando de lado su vida en la sociedad real. Por otro lado no hay un cambio interno que lleve a valorarse más, o que lleve a la modificación de aquello que genera malestar, sino que es un engaño. Debajo del personaje y de la máscara de *bytes* se encuentra la misma persona con las mismas creencias disfuncionales respecto de sí misma, de los otros y de su futuro.

Conclusión

El mundo se encuentra atravesando una revolución: la tecnología digital se está extendiendo a todas las actividades cotidianas del hombre, provocando cambios en el ámbito social, económico, político, cultural e individual. Dentro de esta serie de transformaciones resulta interesante observar las diferentes conductas que surgen con relación a Internet, entre ellas la adictiva.

La comunicación mediada por computadora permite que personas distantes físicamente puedan comunicarse utilizando la palabra escrita y/o la voz incluyendo o no su imagen. Los participantes del proceso pueden conocerse o no; de todas formas muchas veces no puede afirmarse con seguridad con quien se está comunicando. Como medio de comunicación masivo, Internet utiliza tecnología audiovisual, sin em-

bargo, se diferencia de algunos instrumentos técnicos de la comunicación de masas por el hecho de que la relación que establece con es bidireccional y no unidireccional, el público no sólo recibe la información, sino que también puede posicionarse en el lugar del emisor. El mensaje puede como no ser público y llega con simultaneidad a todo el auditorio, pudiendo ser recibido, según el tipo de aplicación que se utilice, en tiempo real o diferido. Si bien facilita la comunicación grupal, no se limita solo a esta y las relaciones pueden no ser estables a lo largo del tiempo. Por sus características como medio, la comunicación mediada por computadora no cumple con los requisitos para poder ser llamada interpersonal, ya que si bien existe un intercambio de mensajes y puede ser inmediata, no hay proximidad física entre los participantes y por ello es imposible la intervención de los cinco sentidos durante el proceso comunicacional.

Se ha encontrado que, de entre las diversas aplicaciones de Internet, la que mayor cantidad de casos de dependencia presenta son los grupos de charla, como por ejemplo, IRC. En éstos la comunicación es esencialmente escrita. Al conectarse a ellos el usuario entra en un espacio diferente (un no-lugar, un espacio panóptico), donde cambia a su vez la vivencia subjetiva del tiempo. Las personas entran enmascaradas y actúan descorporalizadas por no haber espacio para el cuerpo. El hecho de que no exista la mirada del otro como fuente de control de las acciones individuales y de que las conductas no sean atribuibles a la persona (sino a un personaje anónimo), lleva a una desinhibición de la conducta que se expresa a través de una revelación excesiva del *Self* y de la agresividad que se observa en conductas tales como el "flameo".

Puesto que se plantea que ciertas propiedades de los grupos de charla de Internet pueden llevar a una adicción, cabe preguntarse ¿Qué busca el adicto y que ofrece IRC?

Ciertos esquemas nucleares y centrales de la persona predisponen al desarrollo de una relación adictiva con un objeto. En la mayoría de los casos las personas que desarrollan este tipo de trastorno de adicción a Internet buscan cubrir un déficit personal real o imaginado. Muchas veces hay una vulnerabilidad específica en las personas adictas, y el papel de IRC es cubrir estos déficit fundamentados en dos tipos de creencias nucleares disfuncionales:

1- Esquemas nucleares disfuncionales que están relacionados con la supervivencia personal, el logro, la autonomía y la libertad, que tienen un contenido como por ejemplo: "soy inferior, débil, inepto, no sirvo para nada o soy un fracaso"⁹⁴.

2- Un grupo de creencias relacionadas con el vínculo con otras personas, que suelen contener ideas de no ser queridos o aceptados, y que pueden tomar la siguiente forma: "No soy querido, soy indeseable y repulsivo, me rechazan, soy diferente, y tengo defectos socialmente hablando"⁹⁵.

Los sentimientos de inferioridad, de ineptitud e ineficacia, señalan una visión negativa de sí mismo. IRC permite compensar estos sentimientos. Debido a la inexistencia del cuerpo en el espacio de IRC y al anonimato, ciertos aspectos de la persona, tanto los físicos como los relacionados con la manera particular de ser, pueden controlarse y /o recrearse. Por otro lado, la persona puede sentir que tiene un control total sobre como presentarse ante el otro, que contar y que crear de sí mismo, puede sentir que tiene un manejo absoluto sobre la relación, como así también sobre el contexto y sobre las acciones que hará o no. Este control virtual puede llevar a creencias como "tengo el control", compensando sus pensamientos acerca de sí mismo en la realidad, llevándolo a experimentarse ya no como una persona débil, inepta o fracasada sino como una persona fuerte, capaz y con posibilidades de triunfar.

Respecto a las creencias centrales disfuncionales existentes en el adicto y que influyen en el desarrollo de una relación adictiva encontramos que, IRC brinda un lugar de pertenencia, donde los adictos sienten que son aceptados por lo que son. En esto tiene mucho que ver la desinhibición conductual en cuanto permite revelar aspectos de sí mismos y compartirlos (ya sean verdad o mentira) con un otro imaginario. Las reacciones del otro no son totalmente cognoscibles por el sujeto, por lo que puede inferir que se lo escucha, que se lo entiende, aunque esto no este sucediendo realmente. Las relaciones que se establecen *on-line*, le brindan la seguridad de poder relacionarse, de no estar solo, satisfacen en lo virtual aquello a lo que el adicto teme en la vida real: el rechazo y por ello prefiere la soledad aunque no le agrade. Internet ofrece un lugar seguro donde establecer relaciones seguras; todo lo que suceda en IRC es previsible, y si algo sorprende, esto puede controlarse de una u otra manera.

Los sentimientos de pertenencia, de control, de poder que otorga IRC representan una experiencia sumamente estimulante para aquel que en su vida real no se siente capaz de obtenerlos. En el "cybermundo" de IRC la persona se vivencia como alguien diferente, se ve a sí mismo, a los demás y a las relaciones que establece con ellos de una manera más positiva. Gracias al control y al poder puede sentirse más eficaz, más capaz, superior. Gracias a la revelación excesiva del *Self*, puede desarrollar relaciones intensas

94 BECK A, WRIGHT F, NEWMAN C, LIESE B. *op. cit.* p. 73.

95 BECK A, WRIGHT F, NEWMAN C, LIESE B. *op. cit.* p. 73.

que son sentidas como íntimas, experimentadas como seguras por ser predecibles. Si bien puede existir el rechazo, éste no se observa ni se siente como en la vida real. Sólo un cambio en el personaje o buscar otra persona con quien chatear basta para solucionar el problema. Claro que esta magia desaparece al desconectarse de IRC, la persona se vuelve a encontrar consigo misma, con sus miedos, con su visión negativa de sí mismo y de los demás, vuelve para enfrentarse con el aislamiento y con la soledad, que son aún mayores a los de antes, necesita conectarse nuevamente, necesita evadirse de esa "realidad" y vuelve a conectarse a IRC.

La facilidad de acceso, la disponibilidad y la inmediatez con la que aparecen los efectos buscados son factores que representan un papel importante en la permanencia de la conducta. El adicto guiado por la lógica emocional, mediante la cual evalúa el deseo como necesidad y le otorga carácter de urgente, necesita que el objeto esté allí para cuando él quiera utilizarlo.

Como se ve, conectarse a IRC puede traer resultados que la persona siente como positivos. La persona antes de conectarse sabe que esto le traerá placer, bienestar, reforzándose de este modo la conducta. Con esto no se quiere decir que el refuerzo positivo traiga como consecuencia un primer acercamiento a IRC, ya que el reforzador es un regulador de la conducta más que un creador de la misma.⁹⁶

El primer acercamiento a IRC puede tener influencias diversas, una de ellas puede ser las publicidades lanzadas por compañías de Internet cuyos mensajes pueden llevar a que la persona considere que "si no te conectas sos un marginal". La pertenencia ya no está en la vida real, sino en poder acceder a lo virtual. Un ejemplo de esto son las publicidades de America On Line, aparecidas hace un par de meses, donde se muestra como el "no chatear" haría perder oportunidades de relacionarse con personas de otro sexo. Al no ser objeto de estudio los factores sociales que influyen en el acercamiento y desarrollo de conductas respecto a Internet, esto que se plantea sólo es un ejemplo y no pretende explicar completamente el fenómeno.

En IRC se puede encontrar aquello que le falta a la persona en la vida real, cosas tales como amistad, una pareja, protección, entendimiento, comunidad, respeto, sentimientos de adecuación, de seguridad, de control, de poder, etc. Lo preocupante surge cuando la persona deja de ver lo poco real que son estas relaciones y sensaciones, y se aísla de su medio ambiente; comienza a vivir de esta relación, dejando de lado su vida en la sociedad real. Lo disfuncional, aquello que lleva a esta relación permanece, subyace y colabora en la creación de un ciclo disfuncional autopropagante. La persona se recrea virtualmente, y toma soluciones en un mundo mediatizado. Pero debajo de estas sensaciones aquello que lo perjudica sigue subsistiendo.

Por lo tanto la conclusión de este trabajo es que si bien las características de IRC no parecen explicar por sí mismas la aparición de la adicción, una vez que se establece la relación, pueden influir en el desarrollo y en el mantenimiento de una conducta adictiva.

Esta conclusión de baja densidad explicativa, con valor de hipótesis precientífica, tiene importancia para comprender cuáles podrían ser los factores que subyacen, fortifican y constituyen el proceso de adicción a los grupos de charla de Internet. Sería interesante comprobar esta conclusión mediante el desarrollo de un trabajo de campo, empírico, experimental; de allí el valor heurístico de la misma y su futura transferencia.

Si bien a lo largo del trabajo se analiza el lado negativo de IRC, algunas de sus propiedades pueden ser vistas como positivas. IRC puede ser un espacio de juego, de recreación, un lugar donde encontrarse con personas conocidas, de las cuales se encuentra a cierta distancia. Por otro lado, la revelación excesiva del *Self* que se observa en IRC puede ser un factor que facilite la tarea terapéutica, pudiendo ser de provecho no solo para lograr una mayor cantidad de datos sobre la vida del paciente, sobre todo de aquellos pacientes en los que es difícil obtener información, sino que también como técnica de juego de roles y para la puesta a prueba de ciertas conductas.

En el *chat*, las personas están o pueden estar enmascaradas: la fantasía y el juego son elementos importantes en las relaciones que se establecen, condicionadas por la fugacidad que siempre es riesgo, pero también prerrogativa de quienes entran a esos espacios de reunión; la cita es a ciegas, las sorpresas nunca acaban por resolverse del todo. El *chat* como espacio tiene coordenadas diferentes al espacio real; con su horario eterno queda anulado el sentido del tiempo. "Es la región que fascina pero atropella cualquier sentido de realidad. El *chat* es el lugar que deja sentir que allí sólo tiene vida el tiempo libre (...) es un mosaico o rompecabezas lleno de figuras, clones humanos, ideas, pasiones, ardientes y locas expresiones psicológicas, héroes y villanos, inocentes y delincuentes, cuerdos y orates. Colección de espejos, la red de redes enriquece las circunstancias siempre y cuando no se haga de los reflejos espejismos."⁹⁷

96 BANDURA A, «Teoría del aprendizaje social» Madrid, Espasa-Calpe, 1984, p. 34

97 TREJO DELABRE R. «Internet y Sociedad Humana. Cuando el ciberespacio y las calles se complementan», Revista electrónica etcetera, 10 de febrero de 2000

Apéndice I

La evolución de Internet

Hacia 1950, Estados Unidos poseía un ineficiente y caótico sistema de comunicación; ante la amenaza de la guerra nuclear y en medio de la guerra fría a finales de 1960, el Departamento de Defensa de éste país sentó los parámetros para el desarrollo de una red de computadoras que tomó el nombre de ARPANET.

La red nació en 1969. Fue creada por un grupo de investigadores, para establecer un sistema de comunicación con otras agencias del gobierno en un proyecto para comunicar algunos centros computacionales alrededor del país. El proyecto llamado ARPANET, consistía en desarrollar un sistema de información militar, el cual mantuviera su operación, incluso si alguno de estos centros computacionales fuera bombardeado. De manera que si uno o dos de estos centros fueran destruidos, el resto pudiera mantenerse comunicado.

Con el paso de los años, ARPANET fue abriendo sus estándares de comunicación a las universidades, centros de investigación y dependencias de gobierno, así como a instituciones extranjeras, convirtiéndose en una red cosmopolita llamada Internet

A medida que pasaba el tiempo, Arpanet crecía en computadoras conectadas y, a comienzos de los 80's aparecen numerosas redes. Aquello era un gigantesco banco de datos en el que resultaba muy difícil encontrar lo que se necesitaba y había demasiados formatos incompatibles.

Así nació Internet, que unificó lo que antes era un «rosario» de pequeñas redes y, lo que es más importante, introdujo las herramientas necesarias para su manejo, creando diferentes programas de acceso.

La demanda de estar conectado aumento con rapidez y pronto se evidencio que la red tendría otros fines que los pensados originariamente, y que estos dependían de las necesidades de los nuevos usuarios. Para solucionar el problema de los distintos códigos se desarrollaron protocolos de comunicación que permitieron que los ordenadores se comunicaran de modo transparente a través de distintas redes interconectadas. Así se desarrollaron los protocolos TCP/IP (Transmision Control Protocol/Internet Protocol). Una vez encontrada la solución a la compatibilidad se fueron añadiendo mas redes con nuevos servicio, como el correo electrónico, las listas de correos, entre otros.

Hasta finales de los años ochenta, Internet era utilizada principalmente por investigadores y académicos estadounidenses, pero en la actual década, desde que empezó a popularizarse entre todo tipo de personas, ha crecido a un ritmo desenfrenado.

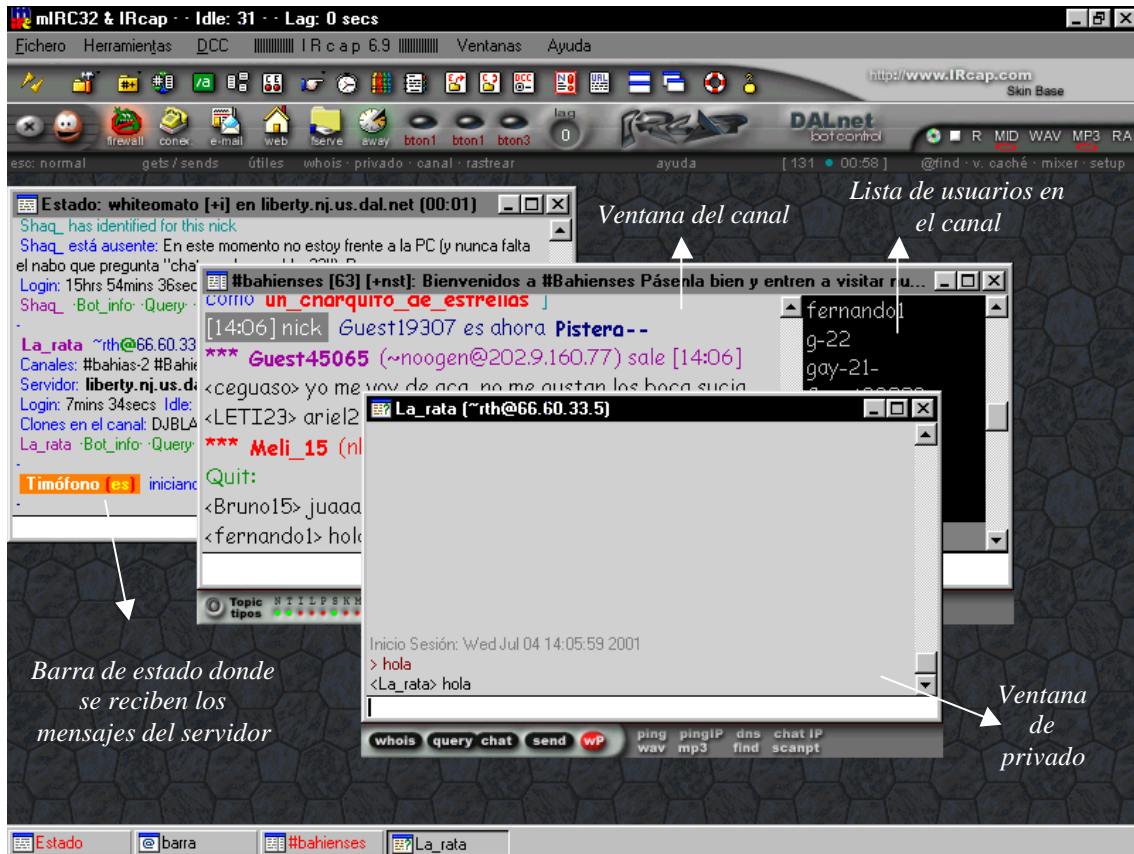
Por extraño que parezca, no existe una autoridad central que controle el funcionamiento de la red, aunque existen grupos que se dedican a organizar de alguna forma el tráfico en ella. Tampoco pertenece a una entidad privada o gubernamental. La mayoría de sus servicios y recursos son ofrecidos en forma gratuita a sus usuarios.

Una razón fue la popularidad para consultar información con herramientas como Gopher y Archie las cuales fueron opacadas con el desarrollo del World Wide Web (WWW) en 1991 por CERN, (European laboratory for Particle Physics).

Mientras se desarrollaban herramientas más sencillas para consultar información, el auge surgió en 1993 con el lanzamiento de Mosaic, el primer navegador gráfico. En la actualidad Mosaic, así como sus sucesores como Netscape Navigator permiten que con solo hacer un click con el mouse en algunas palabras y figuras (llamado hyperlinks) el navegador lea automáticamente paginas en cualquier computadora conectada en el WWW, naciendo con esto la palabra que hoy conocemos como Navegar.

Anexo

Formato de IRC



Glosario

Abstinencia: síndrome caracterizado por la aparición de signos y síntomas físicos y psíquicos causados por haber discontinuado el uso del objeto.

Adicción: patrón de conducta complejo, progresivo, que tiene componentes biológicos, psicológicos, sociológicos y comportamentales, caracterizado por la presencia de por lo menos 4 elementos: un fuerte deseo o un sentimiento de compulsión para llevar a cabo una conducta particular; capacidad deteriorada para controlar la conducta (notablemente en términos de controlar su comienzo, mantenimiento o controlar el nivel en el que la conducta ocurre); malestar y angustia emocional cuando la conducta es impedida o dejada de hacer; y persistir con la conducta a pesar de la clara evidencia de que es quien produce los problemas.

Agresión: conducta que tiene como propósito dañar al otro (o, al menos que tiene ese efecto).

Aislamiento: remite a aspectos objetivos de estar separado de otros, la pérdida de la comunidad.

Chat: véase IRC

Comunicación grupal: es un caso particular de comunicación interpersonal. Quienes participan de ésta no solo se conocen entre sí, sino que también comparten valores y se influyen mutuamente con el fin de alcanzar un objetivo. La relación generalmente es no estructurada y más o menos estable en el tiempo. El mensaje, por no asumir carácter público. La retroalimentación no es necesariamente directa; hay limitaciones de tiempo, a veces de espacio: diferencias de roles, status, de actitudes y de atracción personal. Las exigencias y el cumplimiento de las tareas puede variar.

Comunicación Intermedia: nivel comunicacional donde la comunicación se lleva a cabo por medio de un instrumento técnico y donde los participantes de la misma son identificables. El grupo al que se le transmite el mensaje es poco numeroso, sus participantes pueden ser heterogéneos, pueden estar separados en el espacio y son generalmente conocidos por el comunicador. El mensaje es transmitido con rapidez, en condiciones restringidas (no es público) y llega a gran parte del auditorio en forma simultánea. El esquema de interacción es en buena medida no estructurado.

Comunicación Interpersonal: intercambio de mensajes entre dos o más personas próximas físicamente donde intervienen los cinco sentidos y la realimentación es inmediata.

Comunicación Intrapersonal: manipulación de señales que se produce dentro de un individuo posible gracias a la capacidad del sujeto de ser objeto para sí mismo.

Comunicación Masiva: sistema de comunicación unidireccional, dirigido a auditorios grandes, heterogéneos y anónimos. El mensaje es transmitido en forma pública y recibido de modo simultáneo. Quien comunica suele pertenecer a una organización compleja.

Comunicación mediada por computadora: nivel e comunicación en el que entre el emisor y el receptor del mensaje media una computadora. El mensaje es transmitido a través del espacio cibernético en un tiempo considerado, ya sea éste remoto o real. Los integrantes pueden como no ser conocidos.

Creencias adictivas: creencias que provienen de una combinación de creencias nucleares y creencias centrales (a veces llamadas esquemas nucleares y esquemas centrales respectivamente). En la adicción hay por lo menos tres tipos de ellas: anticipadoras (comprenden las expectativas de recompensa de la conducta); orientadas al alivio (ponen que la realización de determinada conducta acabará con el malestar); facilitadoras o permisivas (creencia que, al significar la conducta como aceptable otorga el permiso para su consumación).

Creencias centrales: también llamadas esquemas centrales. Guardan relación con la vinculación con otros individuos o con un grupo. Estas creencias tienen relación con lo querido o aceptados que son. Si son disfuncionales pueden contener pensamientos como "no soy querido ni deseado, me rechazarán, soy indeseable y repulsivo).

Creencia nuclear: también llamado esquema nuclear. Son un conjunto de creencias relacionadas con la supervivencia personal, el logro y la autonomía. Hacen referencia al Self, como por ejemplo "soy inferior, soy débil e inepto o soy un fracasado".

Ciberspacio: espacio de la red mundial de computadoras. Mundo virtual donde se interactúa sin presencia física.

Dependencia: uso continuado de un objeto a pesar de que acarrea consecuencias negativas en el individuo durante un periodo de tiempo considerado. El objeto adquiere un máxima prioridad para el sujeto, mayor incluso que cualquier otro tipo de comportamiento de los que en el pasado tuvieron el valor mas alto. Implica además la aparición de tolerancia y de un síndrome de abstinencia.

Desinhibición conductual: conducta caracterizada por la ausencia de límites o la presencia de conductas opuestas a las esperadas (ver inhibición conductual).

Espacio: extensión indefinida que contiene todo lo existente Duración determinada por la sucesión de acontecimientos : horas, días, noches.

Esquemas: son estructuras de conocimiento relativamente rígidas y duraderas no modificables fácilmente por la experiencia y a su vez tienen una influencia enorme en los sentimientos y en las conductas.

Inhibición conductual: restricción o represión de una conducta que el sujeto realiza casi conscientemente. Un inhibidor importante de la conducta es la sociedad: se intenta evitar el rechazo, se busca vivir en sociedad y para ello, se necesita de la aceptación del otro para lo cual hay una puesta de límites a la propia conducta.

Interacción: influencia recíproca entre individuos a través del intercambio de mensajes verbales y/o no verbales.

Internet: red mundial de computadoras interconectadas que evolucionó de ARPANET a finales de los 60 y principios de los 70.

Intimidad: cualidad de una relación con cierta simetría y mutualidad.

IRC: acrónimo de Internet Relay Chat (Grupo de discusión de Internet). Se trata de grandes áreas de discusión multi-usuario. Es un canal de participación, donde las personas pueden «hablar» en tiempo real, tecleando sus opiniones, que pueden ser leídas al tiempo que se escriben (y en esto se diferencia de las listas de interés) por todas las personas del grupo de discusión. Cada miembro se identifica con un sobrenombre (nick) pudiendo permanecer oculta su verdadera identidad (siendo esta la otra gran diferencia con las listas de interés).

Percepción interpersonal y formación de impresiones: dícese del estudio de la manera en que las personas se perciben unas a otras como: a) objetos físicos, se forman impresiones de su apariencia física, sus acciones y las categorías sociales a las que se les puede asignar; b) como entidades psicológicas: formación de impresión acerca de que tipo de persona es el otro, o se infiere cuáles pueden ser sus sentimientos, motivos, rasgos de personalidad, etc (después de haberlas identidad como pertenecientes a un grupo en particular (sexual, racial, laboral);

Soledad: sentimiento desagradable, prolongado y no voluntario de no estar relacionado con nadie de manera próxima o significativa. Es una apreciación subjetiva: la persona se siente sola.

Tiempo: duración determinada por la sucesión de acontecimientos: horas, días, noches. En este trabajo se tiene en cuenta la vivencia subjetiva de la persona respecto del tiempo.

Trance: estado de desapego de los alrededores físicos que se alcanza mediante la relación con un objeto.

Tolerancia: en relación con la adicción a IRC es la necesidad de pasar más horas conectadas a un grupo de charla para lograr el mismo nivel de satisfacción

Real/Realidad: en este trabajo tanto la palabra “real”, como “realidad” se utilizan para denominar el mundo físico diferenciado del virtual.

Virtual: dícese de los lugares, acciones y vínculos establecidos en Internet, donde no tienen lugar las categorías de espacio y distancia. Esto es, no ocupan un lugar en el espacio y la distancia que separa a las personas involucradas son irrelevantes.

Bibliografía

Libros y capítulos de libros:

AUGÉ Marc. “*De los lugares a los no lugares*” (pp. 81-118) en “Los no lugares. Espacios antropológicos del anonimato. Una antropología de la sobremodernidad” Barcelona, Gedisa, 1992.

BANDURA Albert. “*Teoría del Aprendizaje Social*”. Madrid, Espasa-Escalpe, 1984 (segunda edición).

BECK Aaron, WRIGHT Fred, NEWMAN Corey, LIESE, Bruce. Capítulo 2: “Modelos Cognitivos de la adicción” (pp. 45-70); capítulo 3: “Teoría y terapia de la adicción” (pp. 71-86); capítulo 11: “prestar atención a las creencias” (pp. 231-252); capítulo 15: “Ira y ansiedad” (pp. 321-352) en “*Terapia Cognitiva de las drogodependencias*”. Madrid, Piados, 1999 (tercera edición).

BECOÑA Elizaldo. “Drogodependencias” en BELLOCK Amparo, SANDÍN Bonifacio, RAMOS Francisco. “*Manual de Psicopatología*”. Madrid, Mc Graw Hill, 1995, Volumen 1, capítulo 14, pp. 493-530.

BERGER Peter, LUCKMAN Thomas. Capítulo 1: “Los fundamentos del conocimiento en la vida cotidiana” (pp. 36-65) en “*La construcción social de la realidad*”. Buenos Aires, Amorrortu, 1995 (primera edición, decimotercera reimpresión).

BERLO David. Capítulo 5: “La interacción: Objetivo de la comunicación interpersonal” (pp. 93-115) en “*El proceso de la comunicación. Introducción a la teoría y a la práctica*”. Buenos Aires, El Ateneo, 1969 (primera edición; 15° reimpresión 1987).

BLAKE Reed, HAROLDSEN Edwin. Capítulo 1: “Comunicación” (pp. 3-5); Capítulo 2: “Lenguaje” (pp. 6-7); Capítulo 11: “Comunicación intrapersonal” (pp. 29). Capítulo 12: “Comunicación interpersonal” (pp. 30-

31); Capítulo 15: "comunicación intermedia" (pp. 36-37); capítulo 16: "comunicación de masas" (pp. 38-41) de *"Una taxonomía de conceptos de la comunicación"*. México D.F., Nuevomar, 1975.

D'ADAMO Orlando, BEAUDOUX Virginia, FREIDENBERG Flavia. Capítulo 1: "del tipo móvil a la telaraña. Una genealogía de la opinión pública a partir de los cambios en la tecnología y en los medios de comunicación de masa" (PP. 19-68) en *"Medios de comunicación, efectos y opinión pública. Una imagen, ¿vale más que mil palabras?"*. Buenos Aires, Belgrano, 2000.

FOUCALT Michel. *"Nacimiento de la prisión"*. Buenos Aires, Siglo veintiuno, 1989 (decimocepta edición) pp. 199-230.

GERGEN Kenneth. Capítulo 3 "La saturación social y la colonización del Yo" (pp. 75-114) en *"El Yo saturado. Dilemas de identidad en el mundo contemporáneo"*. Barcelona, Paidós, 1992.

GREENFIELD David. Capítulo 1: "The Internet. How it has changed your life" (pp. 1-14); capítulo 2: "The Nature of addiction" (pp. 15-38); capítulo 6: "cyber-relating. The new world of relationship on the internet" (pp 83-103); de "Virtual Addiction. Help for netheads, cyberfreaks, and those who love them". Oakland, New Harbinger, 1999.

GRIFFITHS Mark. "Internet Addiction: does it really exist?" (pp. 61-76) en GACKENBACH Jayne *"Psychology and the internet. Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications"*. San Diego, Academic Press, 1998.

GWINNELL Esther. *"Online Seductions. Falling in love with strangers on the internet."* Nueva York, Kodansha, 1998.

JOINSON, Adam. "Causes and Implications of Desinhibited Behavior on the Internet" (pp. 43-60) en GACKENBACH, Jayne *"Psychology and the internet. Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications"*. San Diego, Academic Press, 1998.

JONES Steven. "The Internet and its Social Landscape" (pp- 7-35) en JONES, Steven *"Virtual Culture. Identity & Communication in cybersociety"*. Londres, SAGE Publications, 1997.

MUCHINIK Eva, SEIDMANN Susana. *"Aislamiento y Soledad"*. Buenos Aires, Eudeba, 1998.

NAKKEN Craig. *"The addictive personality. Understanding the addictive process and compulsive behavior"*. Minessotta, Hazelden, 1996.

REID Elizabeth. "The Self and the Internet: variations on the Illusion of One Self" (pp. 29-42) en GACKENBACH, Jayne *"Psychology and the internet. Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications"*. San Diego, Academic Press, 1998.

SCHNITMAN Freid. "Nuevos modelos y metáforas comunicacionales: el pasaje de la teoría a la praxis, del objetivismo al construccionismo social y de la representación a la reflexividad" (pp. 265-283) en *"Nuevos Paradigmas, Cultura y Subjetividad"*. México D.F., Paidós, 1998.

TWERSKY Abraham. "Addictive thinking. Understanding Self-deception". Minessotta, Hazelden, 1999.

WALLACE Patricia. Capítulo 2 "Your online persona: the psychology of impression formation" (pp. 14-37); Capítulo 3: "online mask and masquerades" (pp. 38-54); Capítulo 6: flaming and fighting: the psychology of aggression on the net" (pp. 110-132); Capítulo 7: "linking and loving on the net: the psychology of interpersonal attraction" (pp. 133-156) en *"The psychology of Internet"*. Cambridge, Cambridge University Press, 1999.

YOUNG Kimberly. *"Caught in the net. How to recognize the signs of Internet addiction and winning strategy for recovery"*. Nueva York, John Wiley & Sons, 1998.

Otros (revistas, revistas electrónicas, journals, etc):

CUTLER Richard. "Distributed presence and community in cyberspace" Richar en "Interpersonal Computing and technology: An Electronic Journal for the 21st Century" Volumen 3, Número 2, Abril 1995, pp. 12-32. Disponible en: <http://jan.ucc.nau.edu/~ipct-j/1995/n2/cutler.txt>

D'ATRI Andrea. "De paseo por el tiempo". Disponible en : <http://www.hipersociologia.org.ar/papers/datrisp.html>

FERRIS Shamila. "Women on-line: cultural and relational aspects of women s communication in on-line discussion groups" en "Interpersonal Computing and technology: An Electronic Journal for the 21st Century" Volumen 4, Número 3, Octubre 1996. pp. 29-40. Disponible en: <http://jan.ucc.nau.edu/~ipct-j/1996/n3/ferris.txt>

GRELLER Leonore, BARNES Sue. "Groupware and interpersonal text: the computer as a medium of communication" en "Interpersonal Computing and technology: An Electronic Journal for the 21st Century" Volúmen 1, número 2. Abril, 1993. Disponible en: <http://jan.ucc.nau.edu/~ipct-j/1993/n2/greller.txt>

HOLMES Leonard. "What is 'normal' Internet Use?" en On line Mental Health Resources. Junio 1997. Disponible en: <http://mentalhealth.miningco.com/health/mentalhealth/library/weekly/aa10069/html>

HOLMES Leonard. "Pathological Internet Use –Some Examples". On line Mental Health Resources. Diciembre 1999. Disponible en: <http://mentalhealth.miningco.com/health/mentalhealth/library/weekly/aa09299/html>

LOUGHLIN Thomas. "Virtual relationships: the solitary world of CMC" En "Interpersonal Computing and technology: An Electronic Journal for the 21st Century". Volúmen 1, número 1. Abril, 1993. Disponible en: <http://jan.ucc.nau.edu/~ipct-j/1993/n1/loughlin.txt>

PAUL Michael, GOCHENOUER, John. "Telecommunications, isolation, and the erosion of privacy" en "Interpersonal Computing and technology: An Electronic Journal for the 21st Century" Volúmen 2, número 3, Julio, 1994, pp. 82-98. Disponible en: <http://jan.ucc.nau.edu/~ipct-j/1994/n3/paul.txt>

PEELE Stanton. "Addiction is a Social Disease" en Addictions (Addiction Research Foundation of Ontario), 1976, pp. 2-21. Disponible en: <http://www.peele.net/lib/sociald.html>

SANCHEZ Antulio. "Atrapados en la red del amor" en "Revista electrónica etcétera". 20 de mayo de 1999. Disponible en: <http://www.etcetera.com.mx/int5.asp>

SANCHEZ GONZALEZ Agustín. "El amor en los tiempo del chat" en "Revista electrónica etcétera" número 1, 10 de febrero de 2000. Disponible en : <http://www.etcetera.com.mx/int2.asp>

SANCHEZ Roberto. "Las dos caras de Internet". Sánchez, Roberto. "Revista Dinámica" Volumen 3. Número 10. Disponible en : http://www.aap.org.ar/publicaciones/dinamica/Vol3/10/dinami10_06.htm

STRATE Lance. "Experiencing Cybertime: computing as activity and event" en "Interpersonal Computing and technology: An Electronic Journal for the 21st Century." Volume 3, Number 2, pp.78-91 . Abril 1995. Disponible en: <http://jan.ucc.nau.edu/~ipct-j/1995/n2/strate.txt>

TREJO DELABRE Raúl. "Sociedad urbana: cuando el ciberespacio y las calles se complementan. Paranoia y catastrofismo en la red" en "Revista electrónica etcétera" 10 de febrero de 2000. Disponible en: <http://www.etcetera.com.mx/int3.asp>

VALVERDE Oscar, IACOLUTTI Dolores, RODRÍGUEZ, Laura. Ficha de cátedra "Niveles, tipos y propiedades de la comunicación". Universidad de Belgrano. Facultad de Estudios a Distancia y Educación Virtual. Buenos Aires, Belgrano, 2000. (en prensa)

YOUNG Kimberly. '*Pathological Internet Use: The Emergence Of A New Clinical Disorder,*' *Sábado 10 de Agosto de 1996 .Metro Toronto Convention Centre*, en "Internet can be as addicting as Alcohol, Drugs and Gambling, says new research". American Psychological Association (APA). Agosto 1996. Disponible en: <http://www.apa.org/releases/internet.html>

ZELENER Judith. "Nuevas formas de comunicación en la red. IRC y adicción". Disponible en: <http://www.hipersociología.org.ar/papers/zelener.html>