

Adicción a Internet, ¿fácil de prevenir?

P. Fernando Pascual

31-10-2010

Entre las enfermedades más peligrosas están las que avanzan poco a poco, sin que el enfermo se dé cuenta de lo que ocurre.

Una de esas enfermedades, nueva como la técnica, consiste en vivir adictivamente en el mundo de Internet.

Cuando uno pasa horas y horas en el mundo virtual, cuando le interesa más leer, comentar, crear, consumir, apostar, escuchar, ver, siempre pegado a la pantalla, hasta el punto de que sufre la vida familiar, los estudios quedan poco a poco de lado, el jefe de trabajo descubre la ineficacia del trabajador, incluso hay menos horas de sueño, es que la enfermedad ya ha avanzado mucho.

Si, además, Internet se asocia a otras enfermedades, como la adicción a la pornografía o al juego compulsivo, incluso con apuestas, o a fijaciones obsesivas sobre ciertos argumentos que llevan a distorsionar el modo correcto de valorar las personas y los hechos, la víctima puede llegar a situaciones sumamente graves.

Ya existen estudios y señales de alarma ante este peligro. No basta, sin embargo, con diagnosticar la enfermedad y establecer estrategias más o menos eficaces de curación. Las acciones preventivas son imprescindibles para que niños, adolescentes, jóvenes o adultos no sucumban ante esta nueva forma de adicción.

Entre las medidas preventivas está el crear y mantener una sana vida de relaciones. Si uno vive a gusto en familia, si sabe de verdad acoger y se siente acogido, será mucho más difícil que se encierre en la propia habitación o huya a un cibercafé para sumergirse en el mundo casi infinito de Internet.

Otra medida que ayuda mucho es aprender a usar Internet como lo que es: un instrumento con muchas posibilidades, que permite acceder a espacios inmensos de cultura, pero que merece ser usado con medida. La “moraleja” del Quijote, en cierto modo, vale para este nuevo espacio abierto a la cultura humana.

Para ello, la familia y la escuela pueden hacer mucho a la hora de ayudar a las nuevas generaciones. No se trata sólo de controlar el tiempo que un chico pasa delante de la pantalla, sino de orientarle a emplear ese tiempo de modo productivo y en vistas a metas concretas. Desde tales metas, será posible evitar lo que algunos llaman “nafragios en Internet”, que empiezan al inicio de modo ocasional pero que pueden, poco a poco, atrapar a personalidades más frágiles hasta arrastrarlas a formas más o menos graves de adicción.

Internet ha irrumpido con fuerza en el mundo moderno, como en los albores de la edad moderna hizo su ingreso, cada vez más poderoso, el mundo del texto impreso. Saber controlar los poderes del nuevo instrumento evitará el peligro de sucumbir a su fuerza (como sucumbían, según la novela de Tolkien, quienes usaban el anillo del poder), y permitirá un uso sano de sus posibilidades para el bien personal, familiar y comunitario.