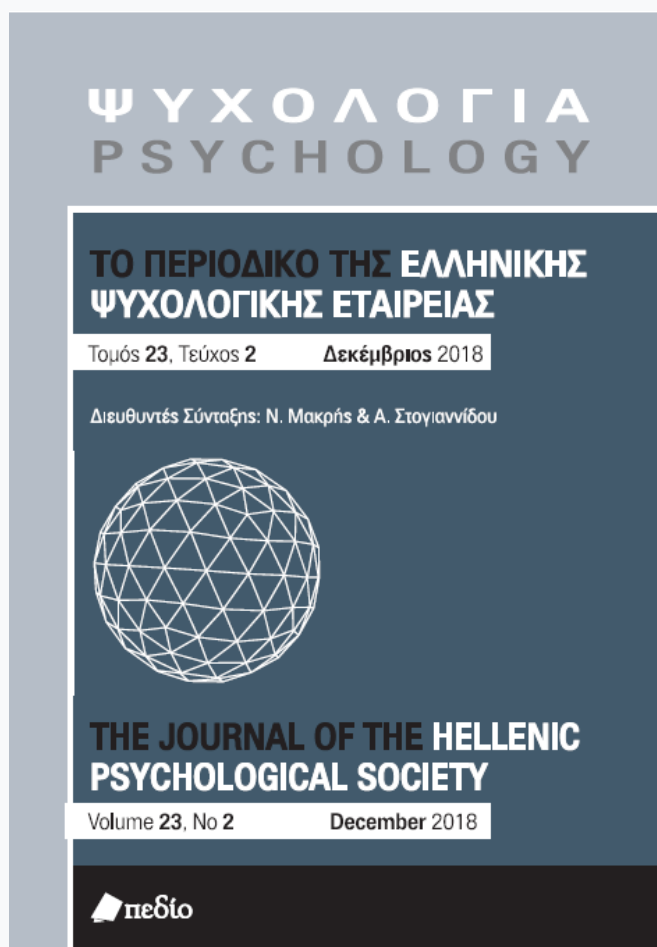


## Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society

Vol 23, No 2 (2018)

Special Section - Media Psychology and Technology



### Body Politics, Internet and Psychotherapy

Ελένη Καραγεωργίου, Τιμολέων Θεοφανέλλης

doi: [10.12681/psy\\_hps.22840](https://doi.org/10.12681/psy_hps.22840)

Copyright © 2018, Ελένη Καραγεωργίου, Τιμολέων Θεοφανέλλης



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

### To cite this article:

Καραγεωργίου Ε., & Θεοφανέλλης Τ. (2018). Body Politics, Internet and Psychotherapy. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 23(2), 94–108. [https://doi.org/10.12681/psy\\_hps.22840](https://doi.org/10.12681/psy_hps.22840)

## Πολιτικές του Σώματος, Διαδίκτυο και Ψυχοθεραπεία

ΕΛΕΝΗ ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΙΟΥ<sup>1</sup> & ΤΙΜΟΛΕΩΝ ΘΕΟΦΑΝΕΛΛΗΣ<sup>2</sup>

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η διάχυση του διαδικτύου στην καθημερινή ζωή έχει προκαλέσει και συνεχίζει να προκαλεί δραματικές αλλαγές στη σχέση του ατόμου με το σώμα του. Οι αλλαγές αυτές είναι σημαντικό σε ορισμένες περιπτώσεις να διερευνηθούν στην ψυχοθεραπεία και να αποτελέσουν σημεία παρέμβασης. Στο παρόν άρθρο ειδικότερα εξετάζονται κριτικά τρία ζητήματα που αφορούν άρρητες, ως επί το πλείστον, πολιτικές διαχείρισης του σώματος στο διαδίκτυο. Αυτά είναι α) η αντικειμενοποίηση του σώματος μέσω της επικράτησης της εικόνας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, β) οι επιπτώσεις της διαδικτυακής πορνογραφίας στις διαπροσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλική συμπεριφορά και γ) η φυγή στο διαδικτυακό κόσμο μέσω της ενσάρκωσης avatars (ψηφιακών αναπαραστάσεων ενός άλλου εαυτού). Για τους σκοπούς του άρθρου παρατίθενται επίσης σχετικά κλινικά παραδείγματα. Η ανάδειξη του θέματος μπορεί να καταστεί ιδιαίτερα χρήσιμη στην ψυχοθεραπευτική πρακτική, καθώς αφενός το σώμα και οι πολιτικές γύρω από αυτό παραδοσιακά δεν αποτελούν αντικείμενο επισταμένης προσοχής στην ψυχοθεραπεία, αφετέρου όλο και συχνότερα οι πελάτες αναφέρουν προβλήματα που σχετίζονται με την παρουσία τους και τη ζωή τους, εν γένει, στο διαδικτυακό κόσμο.

Λέξεις Κλειδιά: Πολιτικές του Σώματος, Διαδίκτυο, Ψυχοθεραπεία, Αντικειμενοποίηση, Πορνογραφία, Εξάρτηση από το διαδίκτυο

### Εισαγωγή

Παραδοσιακά η χρήση του διαδικτύου έχει συζητηθεί στην ψυχιατρική και ψυχοθεραπεία σε σχέση με το φαινόμενο της «εξάρτησης» από αυτό (Beard & Wolf, 2001. Brandt, 2006) και μέχρι σήμερα καταβάλλεται μια συστηματική προσπάθεια από μερίδα ειδικών για την επίσημη αναγνώριση της συγκεκριμένης διαγνωστικής κατηγορίας από το DSM (Grohol, 2005. Young, 1998). Αυξημένη συζήτηση υπάρχει επίσης γύρω από τα ζητήματα της διαδικτυακής παρενόχλησης

(McAlinden, 2013. Ybarra, 2004), του διαδικτυακού εκφοβισμού (Smith, 2010. Sontag et al, 2011) αλλά και της παιδεραστίας (Jones, Mitchell & Finkelhor, 2012). Τα σεμινάρια, οι δημοσιεύσεις και οι εκπαιδεύσεις για τους ψυχολογικούς κινδύνους που ενέχει η χρήση του διαδικτύου αναπτύσσονται ως επί το πλείστον γύρω από αυτές τις θεματικές (Diomidous et al, 2016. Kraut et al, 2002). Κι όμως, κατά κάποιον τρόπο προσεγγίσεις τέτοιου τύπου, που στέκονται στα φαινόμενα, μοιάζουν σε μεγάλο βαθμό να αποτυγχάνουν να εγείρουν ένα ευρύτερο προβληματισμό, ο

1. Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας της Περιφερειακής Ενότητας Λέσβου ΠΝΟΗ

2. Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων, Περιφερειακό Επιμορφωτικό Κέντρο Μυτιλήνης.

\* Στοιχεία επικοινωνίας: Ελένη Καραγεωργίου, Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας της Περιφερειακής Ενότητας Λέσβου ΠΝΟΗ, Ε. Βοστώνη 3, 81100, Μυτιλήνη. Τηλ. 2251020600, fax. 2251029333, e-mail: elenikarageorgiou@yahoo.com

οποίος θα μπορούσε να αφορά τις σαρωτικές αλλαγές που προκαλεί η κυριαρχία του διαδικτύου στις πολλαπλές διαστάσεις της ανθρώπινης ύπαρξης.

Καθώς το διαδίκτυο εξελίσσεται σε μια περιοχή ύπαρξης και δράσης που αποκτά όλο και μεγαλύτερη βαρύτητα στον τρόπο που τα άτομα διαχειρίζονται τις ζωές τους, είναι ίσως σκόπιμο να σταθεί κανείς αναστοχαστικά απέναντι στις αλλαγές που συντελούνται συνολικά και στον αντίκτυπο που αυτές έχουν στον τρόπο που αναδιαμορφώνεται η ιδιωτική και δημόσια σφαίρα. Η σκοπιμότητα αυτή γίνεται αναγκαιότητα στο πεδίο της ψυχοθεραπείας, καθώς οι πελάτες όλο και συχνότερα έρχονται με αιτήματα που αφορούν σε μεγάλο ή μικρότερο βαθμό προβλήματα της ζωής τους που επεκτείνονται είτε αφορούν στον ψηφιακό κόσμο.

Μεταξύ αυτών έχει ίσως ιδιαίτερο ενδιαφέρον να σταθεί κάποιος στον τρόπο που το σώμα μετέχει της διαδικτυακής ζωής. Το σώμα εκ πρώτης όψεως φαίνεται ως να μη συμμετέχει στο ψηφιακό σύμπαν, όντας φυσικά απόν. Κι όμως εύκολα αντιλαμβάνεται κανείς εμπειρικά ότι το σώμα απεικονίζεται, εκτίθεται, αποκλείεται, αξιολογείται, κατασκευάζεται φαντασιωσικά και αντιδρά στα αισθητηριακά ερεθίσματα που λαμβάνει. Το μη υλικό, μη απτό του ψηφιακού κόσμου έχει τη δύναμη να επηρεάζει το σώμα, να διαμορφώνει αντιλήψεις, συμπεριφορές και στάσεις γύρω από αυτό, να κατευθύνει πολιτικές που το αφορούν, να το εκθέτει, να το ερεθίζει, διεγείρει ή ακόμη και να το κακοποιεί. Είναι σημαντικό επομένως να αξιοποιηθεί το σώμα ως ένας κεντρικός άξονας συζήτησης γύρω από τις δραματικές αλλαγές που επιφέρει η διάχυση του διαδικτύου στην «πραγματική ζωή».

Στο παρόν άρθρο θα συζητηθούν ορισμένοι από τους πλέον χαρακτηριστικούς

τρόπους με τους οποίους το σώμα μετέχει της ψηφιακής ζωής. Αυτοί είναι α) η έκθεση του σώματος μέσω φωτογραφιών και video σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης β) οι επιπτώσεις της διαδικτυακής πορνογραφίας στη σεξουαλικότητα και τις ερωτικές σχέσεις και γ) η «ενσάρκωση» χαρακτήρων μέσω avatars σε παιχνίδια και οι συνέπειες αυτού και άλλων -αναλόγου είδους- «ενσώματων εμπειριών» στο διαδίκτυο. Θα αξιοποιηθεί για το σκοπό αυτό υλικό από ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες με πελάτες<sup>3</sup>, που ανέφεραν δυσκολίες σχετικές με την ζωή τους στον ψηφιακό κόσμο.

Η προσέγγιση που υιοθετείται είναι κατά κύριο λόγο αφηγηματική (Epston & White, 1990. White, 2007), καθώς συνιστά μια απόπειρα διατύπωσης ενός εναλλακτικού Λόγου προς τον κυρίαρχο Λόγο που αφορά το σώμα στην άσκηση της ψυχοθεραπείας και αναφορικά με ζητήματα που απαντώνται στο διαδίκτυο. Αντλεί δε από τη θεωρία της κοινωνικής κατασκευής (Gergen, 1994. 2009) και το μετα-στρουκτουραλισμό (Bernam, 1988). Πιο συγκεκριμένα αναγνωρίζεται και διερευνάται ο ρόλος της γλώσσας και των νοημάτων που διακινούνται μέσω αυτής στη διαμόρφωση της σύγχρονης ψηφιακής πραγματικότητας και εξετάζονται οι τρόποι με τους οποίους η σχέση με το σώμα ειδικότερα διαμορφώνεται ψηφιακά και μέσα από συσχετισμούς γνώσεων και δύναμης. Η αποδόμηση (Derrida, 1978. White, 2002) αποτελεί σε αυτό το πλαίσιο σκέψης το βασικό εργαλείο με το οποίο αμφισβητούνται ορισμένες από τις κυρίαρχες αντιλήψεις που αφορούν το σώμα και τις εκφράσεις του στον ψηφιακό κόσμο. Η μετα-στρουκτουραλιστική ματιά και νεότερες φεμινιστικές προσεγγίσεις, όπως η θεωρία της επιτελεστικότητας της Judith Butler (1990) αξιοποιούνται επίσης σημαντικά. Η Butler διαφωνώντας με τον βασικό διαχωρι-

3. Σε όλες τις περιπτώσεις που αναφέρονται έχει υπάρξει ενημερωμένη συναίνεση από τους πελάτες. Τα προσωπικά στοιχεία και σημεία της βιογραφίας έχουν αλλαχθεί για τη διαφύλαξη της ανωνυμίας.

σμό μεταξύ βιολογικού (sex) και κοινωνικού φύλου (gender), υποστηρίζει πως το βιολογικό και το κοινωνικό φύλο δεν είναι παρά επιτελέσεις οι οποίες αποκτούν ισχύ και εξουσία μέσω των επαναλαμβανόμενων πράξεων των υποκειμένων. Η θεωρία της επιτελεστικότητας αξιοποιείται σε αυτό το πλαίσιο για την κατανόηση των τρόπων με τους οποίους το έμφυλο σώμα και η σεξουαλικότητα επιτελούνται πιο συγκεκριμένα στο διαδίκτυο αναπαράγοντας ετεροκανονικά πρότυπα.

Τέλος, επιχειρείται με το παρόν κείμενο μια κριτική διερεύνηση των τεχνολογικών εξελίξεων, οι οποίες αφορούν την αλληλεπίδραση του σώματος με το διαδίκτυο, με άξονες τις ηθικές, κοινωνικές και πολιτικές μεταβολές που οι αλλαγές αυτές επιφέρουν.

Το όλο εγχείρημα της συζήτησης γύρω από τους τρόπους με τους οποίους το σώμα μετέχει της ψηφιακής ζωής δεν εξαντλείται ασφαλώς στα πλαίσια του παρόντος άρθρου. Ωστόσο, μπορεί να αποτελέσει μια πρώτη αφετηρία για την ανάπτυξη της σκέψης και ενός γόνιμου προβληματισμού γύρω από αυτό το ζήτημα.

### **Σώμα και Παραδοσιακή Ψυχοθεραπεία**

Υπάρχει στην προσπάθεια να ενταχθεί το σώμα στη συζήτηση γύρω από τις αλλαγές που επιφέρει το διαδίκτυο σε σχέση με την ψυχοθεραπεία μια διπλή δυσκολία. Αφενός, το πεδίο είναι ολότελα καινούριο. Στην αναζήτηση σχετικής βιβλιογραφίας για τις πολιτικές του σώματος σε σχέση με το διαδίκτυο και την ψυχοθεραπεία ελάχιστες είναι οι αναφορές στις συγκεκριμένες έννοιες και διαδικασίες (Dias, 2003).

Αφετέρου, στις περισσότερες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις το σώμα δεν αποτελεί συνήθως αντικείμενο συζήτησης και παρέμβασης. Αν και ο παραδοσιακός δυισμός σώματος-ψυχής αμφισβητήθηκε με τη γέννηση της ψυχανάλυσης και με το βιολογικό μοντέλο ερμηνείας της ψυχικής λειτουργίας που ανέπτυξε ο Freud (1914), όπως και από μεταγενέστερες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις που υιοθέτησαν μια περισσότερο ολιστική οπτική, με πιο αντιπροσωπευτικές την Gestalt θεραπεία (Perls, 1969. Fulkes, 1972), τη σωματική θεραπεία (Reich, 1945) και νεότερες προσεγγίσεις, όπως τη χοροθεραπεία (Chodorow, 1991) ή τη θεραπεία μέσω της έκφρασης (Malchiodi, 2003), η ψυχοθεραπεία φαίνεται τελικά να νιώθει πιο «ασφαλής» επιστημονικά<sup>4</sup> διαχωρίζοντας και προκρίνοντας ως «καθαρό» αντικείμενό της ψυχή. Μόνο όταν το σώμα με δραματικό τρόπο «ενσαρκώνει» εσωτερικές συγκρούσεις, συγκεντρώνει συνήθως την προσοχή των θεραπευτών, οι οποίοι επιδιώκουν τότε την «επίλυση» τους, ως προαπαιτούμενο για να συνεχιστούν απρόσκοπτα οι διαδικασίες της αυτοπραγμάτωσης (Winnicott, 1965. Rogers, 1951. Maslow, 1954), της ολοκλήρωσης και του αυτοκαθορισμού (Ryan & Deci, 2000), που θεωρούνται διανοητικής φύσεως.

Επιπλέον, κοινά αποδεκτές θεωρήσεις γύρω από το σώμα, αναπαράγουν συχνά στερεότυπα και προκαταλήψεις που καθιστούν το πεδίο της ψυχοθεραπείας σε πολλές περιπτώσεις προκατειλημμένο. Τέτοιου τύπου διάχυτες και άρρητες προκαταλήψεις επηρεάζουν για παράδειγμα σε μεγάλο βαθμό τις αντιλήψεις και στάσεις των θεραπευτών απέναντι στους παραδοσιακούς ρόλους αντρών και γυναικών, τις προσδοκίες για τη

4. Τόσο οι κριτικές που αφορούσαν το επιστημονικό υπόβαθρο της ψυχοθεραπείας (βλέπε ενδεικτικά Popper, 1963) όσο και η επιθυμία για τη δημιουργία ενός εξειδικευμένου επιστημονικού αντικειμένου (Eysenck, 1952), φαίνεται να πρωδοτότησαν την κλινική προσέγγιση της ψυχικής υγείας και της ψυχοπαθολογίας, όπως και ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις με μετρήσιμα αποτελέσματα σε επίπεδο σκέψης και συμπεριφοράς που διαχειρίζονται το σώμα ως σημείο και όχι ως σύμβολο παράλληλα.

δομή που θα πρέπει να έχουν οι στενές δι-  
απροσωπικές σχέσεις (Freedman & Comps,  
2002. White, 2004), όπως και αναφορικά με  
τη μητρότητα και οδηγούν τη διαδικασία της  
ψυχοθεραπείας σε προδιαγεγραμμένες δια-  
δρομές και εκβάσεις (Gilbert, 1999).

Αποτελούν αυτές οι στερεοτυπικές θέ-  
σεις μια ιδιοτροπία της ψυχοθεραπείας; Η  
απάντηση εδώ δίνεται εύκολα: Ασφαλώς  
και όχι. Η ψυχοθεραπεία είναι διαποτισμένη  
από ένα κυρίαρχο Λόγο που αναπαράγει τα  
πρότυπα της νεότητας, της ομορφιάς και της  
ετεροκανονικότητας. Και σε αυτές τις διαδι-  
κασίες το διαδίκτυο φαίνεται στις μέρες μας  
να διαδραματίζει ένα πολύ σημαντικό ρόλο.

## **Σώμα, Διαδίκτυο και Ψυχοθεραπεία**

### **A) Η Δυναστεία της Εικόνας**

Είναι εντυπωσιακός ο αριθμός των φω-  
τογραφιών που διακινούνται στα μέσα κοι-  
νωνικής δικτύωσης. Εκτιμάται αδρά ότι πά-  
νω από 1.8 δισεκατομμύρια φωτογραφίες  
διακινούνται κάθε μέρα σε εφαρμογές όπως  
το Facebook, το Instagram, το Flickr, το  
Snapchat και το WhatsApp (Smith, n.d.). Στις  
φωτογραφίες αυτές οι χρήστες «ανεβάζουν»  
συνήθως πορτρέτα είτε στιγμιότυπα της ζω-  
ής τους τα οποία βλέπουν άλλοι χρήστες  
και αντιδρούν σε αυτά. Με τον τρόπο αυτό  
δημιουργείται η εξής συνθήκη: το σώμα στο  
διαδίκτυο προβάλεται και κατά συνέπεια εκτί-  
θεται σε μαζική κλίμακα περισσότερο από  
ποτέ στο παρελθόν και προς περισσότερους  
ανθρώπους από ποτέ.

Υπάρχουν πολλοί λόγοι που εδραιώθηκε  
αυτή η νέα σχετικά πρακτική ως ένα συλλο-  
γικό habitus (Bourdieu, 1977). Τα μέσα κοι-  
νωνικής δικτύωσης λειτουργούν ως μια πλατ-  
φόρμα στην οποία οι άνθρωποι δηλώνουν  
την κοινωνική τους παρουσία. Η κοινωνική  
παρουσία μέσω της εικόνας με τη σειρά της  
ικανοποιεί μια σειρά από ανάγκες. Ανάμεσα  
σε αυτές είναι η ανάγκη της κοινωνικής απο-

δοχής (Nadkarni & Hofmann, 2012). Το κοι-  
νωνικό status αποτυπώνεται σε εικόνες που  
μπαίνουν στην κρίση των άλλων χρηστών και  
αξιολογούνται από τις αντιδράσεις τους, με  
γνώμονα την πλήρωση ορισμένων κοινά απο-  
δεκτών κριτηρίων επιτυχίας, όπως αυτά ορί-  
ζονται από τις κυρίαρχες αξίες της εποχής.  
Οι αντιδράσεις των άλλων στην εικόνα είναι  
με τη σειρά τους ταχύτερες και μετρήσιμες,  
παρέχοντας άμεση ανατροφοδότηση.

Η αυτοπαρουσίαση μέσω της εικόνας  
αποτελεί επιπρόσθετα μια δήλωση της ταυ-  
τότητας του ατόμου, για την οποία αισθάνε-  
ται ότι ασκεί μεγαλύτερο έλεγχο στα στοιχεία  
εκείνα που επιθυμεί να αναδείξει ή να απο-  
κρύψει (Lee & Stapinski, 2012). Για τους νέ-  
ους ιδιαίτερα η ανάγκη για διαφοροποίηση,  
για δημοφιλία και για συγκέντρωση της προ-  
σοχής ικανοποιείται απόλυτα στον ψηφιακό  
κόσμο, που επιπρόσθετα ελέγχεται ελάχιστα  
από τους γονείς.

Η διαχείριση της εικόνας λειτουργεί πε-  
ραιτέρω ως δόλωμα για το φλερτ και το ερω-  
τικό παιχνίδι άμεσα, χωρίς γεωγραφικούς  
περιορισμούς και χωρίς τις αναστολές που  
συνήθως είναι σε ισχύ στην πραγματική ζωή.  
Το διαδίκτυο παρέχει άπειρες δυνατότητες  
ελιγμών στα άτομα σε σχέση με τη διαχείρι-  
ση των σχέσεων τους (Casale et al, 2015). Η  
συμμετοχή ειδικότερα σε εφαρμογές όπως  
το tinder, το bandoo ή το grindr που έχουν  
ως στόχο την εύρεση συντρόφου ή ερωτι-  
κού παρτενέρ, κατοχυρώνει την εικόνα ως το  
απόλυτο κριτήριο επιλογής ή απόρριψης, σε  
μια διαδικασία που η αναζήτηση συντρόφου  
μοιάζει δραματικά με την αναζήτηση ρούχου  
από διαφημιστικό κατάλογο.

*Η Βιργινία προσήλθε για θεραπεία με αίτη-  
μα την υποστήριξη της, καθώς δυσκολευόταν  
να συνάψει μακροχρόνια σχέση. Στις μεταξύ  
μας συζητήσεις κυρίαρχο θέμα υπήρξε η πα-  
ρουσία της στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης,  
καθώς αυτά αποτελούσαν το εργαλείο με το  
οποίο γνώριζε νέους άντρες με προοπτική τη  
σχέση. Η Βιργινία, ενώ συνομιλούσε με πολ-  
λούς χρήστες, αισθανόταν εξαιρετικά άβολα*

στο να βγει σε ραντεβού με κάποιον από αυτούς. Στην πορεία των συζητήσεών μας προέκυψε πως ο βασικός ανασταλτικός παράγοντας στο να βγει με κάποιον από αυτούς τους άντρες ήταν κυρίως η πεποίθησή της ότι η ίδια ήταν μια απάτη. Οι φωτογραφίες που ανέβαζε ήταν όλες βγαλμένες υπό τέτοια γωνία λήψης είτε επεξεργασμένες με τέτοιο τρόπο ώστε να δείχνει πολύ πιο αδύνατη από όσο ήταν στην πραγματική ζωή. Η Βιργινία σκεφτόταν το ενδεχόμενο να προχωρήσει σε πλαστικές επεμβάσεις προκειμένου να διορθώσει τις ατέλειες στο σώμα της.

Στα πλαίσια της θεραπείας και κατά τη διαδικασία της αποδόμησης των κυρίαρχων προτύπων ομορφιάς εντός των οποίων η Βιργινία αισθανόταν παγιδευμένη, η ίδια επεξεργάστηκε το ζήτημα της δυσκολίας να βιώσει πληρότητα σε σχέσεις που αναπτύσσονται διαδικτυακά με μόνο κριτήριο μια εξωραϊσμένη, απαλλαγμένη από ατέλειες εικόνα.

Μερικά ακόμη ενδιαφέροντα στατιστικά σε σχέση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι τα εξής: α) τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σημείωσαν πάνω από 8.3 δισεκατομμύρια δολάρια κέρδος από διαφημίσεις το 2015 και β) πάνω από το 38% των εταιριών διέθεσαν περισσότερο από το 20% των προϋπολογισμών τους για διαφημίσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης το 2015, σε σχέση με το 13% των εταιριών που το είχαν κάνει το 2014 (Cooper, n.d.).

Γνωρίζουμε επομένως ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης υποτάσσονται στους νόμους της παγκόσμιας αγοράς. Αυτό σημαίνει πρακτικά ότι οι χρήστες τους είναι αποδέκτες στοχευμένων διαφημίσεων από εταιρείες που επεξεργάζονται τα δεδομένα των περιηγήσεών τους, ενώ παράλληλα κατακλύζονται από πρότυπα ομορφιάς και επιτυχίας που συστηματικά καλλιεργούν την ανασφάλεια γύρω από την εικόνα και επομένως τη δημιουργία αναγκών, τις οποίες η κατανάλωση των προβαλλόμενων προϊόντων και υπηρεσιών θα καλύψει (Mangold & Faulds, 2009).

Με αυτή τη διαδικασία τα άτομα καταλήγουν να αντιλαμβάνονται τη σχέση με τον εαυτό και την ταυτότητά τους εν γένει, πρωτίστως μέσα από το καθρέφτισμά του σώματός τους, στα μάτια των άλλων χρηστών. Αυτή η αντικειμενοποίηση των σωμάτων, είναι στην ουσία μια διαδικασία πιο γενική από αυτό που έχει αναγνωρισθεί στο παρελθόν από φεμινίστριες θεωρητικούς ως αντικειμενοποίηση και σεξουαλικοποίηση των γυναικείων σωμάτων στα MME (Langton, 2009. Papadaki, 2008). Η αντικειμενοποίηση εδώ δεν αφορά μόνο τις γυναίκες, ούτε στο πώς αντιδρούν στο εκτεθειμένο σώμα οι θεατές τους, αλλά πρωτίστως αφορά την ίδια τη βιωμένη εμπειρία των χρηστών του διαδικτύου σε σχέση με την ταυτότητά τους, η οποία εξισώνεται με την εικόνα του σώματός τους, που πιέζεται σε ακραίο βαθμό να προσαρμοστεί σε ανέφικτα πρότυπα ομορφιάς και επιτυχίας ως «υπό κρίση εικόνα». Σε αυτό το πλαίσιο σκέψης, τα προβλήματα που αφορούν διαταραχές διατροφής, τη σωματοδυσμορφική διαταραχή, και άλλες αγχώδεις εκδηλώσεις που αφορούν την εικόνα του σώματος μπορούν να γίνουν κατανοητά ως μια συνέργεια της προσωπικής βιογραφίας και των διάχυτων πολιτισμικών αξιών, που πιέζουν το σώμα σε ακραία συμμόρφωση με άρρητα και εξιδανικευμένα πρότυπα. Η διαδικασία αυτή έχει προεκτάσεις και στον τρόπο που επιτελείται η σεξουαλικότητα των ατόμων.

## **B) Η Βιομηχανία της Διέγερσης**

*Η Ευγενία, 25 ετών, εξέφρασε κάποια στιγμή στην πορεία της θεραπείας τον προβληματισμό της σε σχέση με το ότι δεν βίωνε οργασμό στην ερωτική επαφή με το σύντροφό της. Κατά τη διερεύνηση του αναφερόμενου προβλήματος, προέκυψε ότι μετείχε στην ερωτική πράξη ως περφόρμερ των φαντασιώσεων του συντρόφου της, που τρέφονταν από τη σκληρή πορνογραφία του διαδικτύου. Η ίδια αισθανόταν την ίδια στιγμή ντροπή για το σώμα της που θεωρούσε άσχημο.*

Παράλληλα με τη δουλειά που έγινε θεραπευτικά σε ατομικό επίπεδο σε σχέση με τη διαχείριση ορισμένων επώδυνων εμπειριών, που φάνηκε να επηρέασαν την εικόνα που συντηρούσε η Ευγενία για το σώμα της και την αυτοπεποίθησή της, υπήρξε βοηθητική στη θεραπεία η σύνδεση αυτών των αρνητικών πεποιθήσεων με τα διάχυτα πρότυπα ομορφιάς και σεξουαλικότητας. Σε συνεδρίες που έγιναν σε επόμενο στάδιο της θεραπείας με το σύντροφό της υπήρξε επικέντρωση στην αμφισβήτηση κοινώς αποδεκτών μύθων γύρω από τη σεξουαλικότητα και τη λειτουργία του οργανισμού, όσο και εκτεταμένη συζήτηση γύρω από την ανάγκη αποδέσμευσης από τα σεξουαλικά πρότυπα των πορνογραφικών sites και αναζήτησης προσωπικών τρόπων σεξουαλικής έκφρασης και απόλαυσης.

Η βιομηχανία του πορνό βρίσκεται σε πλήρη άνθηση στο διαδίκτυο με τα κέρδη της να ανέρχονται σε 97 δισεκατομμύρια δολάρια παγκοσμίως. Περισσότερο από το 25% των αναζητήσεων στο ίντερνετ αφορά πορνογραφικό υλικό το οποίο διατίθεται από περισσότερες από 420 εκατομμύρια πορνογραφικές σελίδες. Στο υλικό αυτό έχουν πρόσβαση περισσότερο από το 90% των παιδιών και εφήβων ηλικίας από 9 έως 16 ετών, ενώ ο μέσος όρος της ηλικίας της πρώτης έκθεσης σε πορνογραφικό υλικό είναι τα 11 έτη (Family Safe Media, n.d.).

Η διαδικτυακή πορνογραφία έχει ορισμένα χαρακτηριστικά που τη διαφοροποιούν από περισσότερο παραδοσιακές μορφές της. Τα χαρακτηριστικά αυτά είναι η άμεση διαθεσιμότητα, το ανέξοδο, η απόλυτη μυστικότητα και η δυνατότητα για πρόσβαση και ικανοποίηση ακόμη και των πλέον «απαγορευμένων» ερωτικών φαντασιώσεων (Park et al, 2016). Επιπλέον σε πλατφόρμες ερωτικής αλληλεπίδρασης με άλλους χρήστες, δίνεται η δυνατότητα για την ανάπτυξη μιας σεξουαλικής περσόνας, που έχοντας τη δυνατότητα να ελέγχει τα στοιχεία της προσωπικότητας και της εμφάνισης τα οποία αναδεικνύει κινείται απελευθερωμένα(;), απαλλαγμένη από

τις αναστολές, τις ατέλειες και τις δεσμεύσεις που συνεπάγεται η αλληλεπίδραση στην πραγματική ζωή (Döring, 2000).

Πολλές είναι οι φωνές ωστόσο που αμφισβητούν την απελευθερωτική διάσταση της πορνογραφίας. Στις κυρίαρχες συζητήσεις γύρω από τις αρνητικές επιδράσεις της διαδίκτυακής πορνογραφίας γίνεται συνήθως λόγος γύρω από το ζήτημα της εξάρτησης από το διαδικτυακό σεξ (Delmonico, Griffin, & Moriarity, 2001). Δημοφιλή θέματα είναι επίσης αυτά της παιδεραστίας (Livingstone & Haddon, 2009) και της σεξουαλικής εκμετάλλευσης των εργατριών στη βιομηχανία του πορνό, ενώ ορισμένοι θεωρητικοί συζητούν επίσης τις αρνητικές επιδράσεις που η πρόωρη έκθεση σε πορνογραφικό υλικό μπορεί να έχει στην ομαλή ψυχοσωματική ανάπτυξη των παιδιών και εφήβων, επισημαίνοντας τις στρεβλώσεις και τους κινδύνους που δημιουργούνται σε επίπεδο αντιλήψεων και στάσεων, όπως είναι η υιοθέτηση στερεοτυπικών αντιλήψεων περί ανδρισμού, η έκφραση περισσότερης επιθετικότητας και η εκδήλωση περισσότερων περιστασιακών σεξουαλικών επαφών όταν υπάρχει πρόωρη έκθεση σε ακραίες ερωτικές εικόνες (Peter & Valkenburg, 2016).

Λιγότερο δημοφιλείς, αλλά εξίσου σημαντικές είναι ίσως οι θέσεις ότι η συστηματική έκθεση σε σκληρό πορνό μπορεί να έχει αρνητικές επιδράσεις στην ψυχική και σεξουαλική υγεία, όσο και στις διαπροσωπικές σχέσεις των νεαρών ενήλικων ατόμων. Αυτό μπορεί να συμβεί με τρόπους σχετικούς με αυτούς που αναφέρθηκαν σε σχέση με τα παιδιά και τους εφήβους, ως εγκατεστημένες όμως πλέον αντιλήψεις και πρακτικές που ασκούν ρυθμιστικό ρόλο στη σχέση με τον εαυτό όσο και με τον άλλο.

Καθώς η πορνογραφία προβάλλει εικόνες που βασίζονται στην κινηματογραφική καταναλωτική λογική της υπερέκθεσης, της υπερβολής και της μεγιστοποίησης των ακραίων ερεθισμάτων για να κινητοποιηθεί η περιέργεια, να διασφαλιστεί η προσοχή και να

επιτευχθεί η διέγερση των χρηστών, οι υπόλοιπες αισθήσεις πλην της όρασης και της ακοής ατροφούν, όπως και αποσιωπώνται άλλα συστατικά του ερωτικού παιχνιδιού, ανάμεσα στα οποία είναι και τα στοιχεία του αυτοσχεδιασμού, της δημιουργικότητας και της κλιμάκωσης της ερωτικής ανταλλαγής στο ζευγάρι. Κατ' αυτούς τους τρόπους, τα ερωτικά πρότυπα που αναπαράγει η βιομηχανία του πορνό, κατευθύνουν τα άτομα στην αντιγραφή στεγνών από συναίσθημα, πολλές φορές βίαιων πρακτικών, που αφορούν την εικόνα και όχι το βίωμα της ερωτικής επαφής. Ως αποτέλεσμα, το άγχος απόδοσης αυξάνεται και για τα δύο φύλα αφού η ερωτική επαφή κρίνεται με κριτήριο όχι την απόλαυση αλλά το προσφερόμενο θέαμα και την επίδοση (Bridges & Morokoff, 2011. Park et al, οπ.π.). Σε αυτό το πλαίσιο, η χρήση σκευασμάτων για την πλήρωση των κριτηρίων επιτυχίας που θέτουν τα πορνογραφικά πρότυπα, αναφέρεται από νεαρά άτομα ως συνηθισμένη πρακτική (Harte & Meston, 2011).

Επιπρόσθετα φεμινίστριες θεωρητικές επισημαίνουν την προβολή των ετεροκανονικών, εξιδανικευμένων προτύπων ομορφιάς ως προαπαιτούμενα για την ερωτική απόλαυση, υπογραμμίζουν την αναπαραγωγή σεξιστικών στερεοτύπων ανδρικής δύναμης στη σύγχρονη πορνογραφία (Pujazon-Zazik et al, 2012. Ringrose, 2011) και την προαγωγή της χρήσης βίας ιδιαίτερος κατά των γυναικών ως φυσιολογικές ερωτικές πρακτικές, υπό το ερμηνευτικό σχήμα της αναπαραγωγής παραδοσιακών πατριαρχικών δομών που συντηρούν τις ανισότητες δύναμης μεταξύ αντρών και γυναικών (Eisenstein, 1998).

Στη θεραπεία των σεξουαλικών διαταραχών η κατανόηση πολλών αναφερόμενων προβλημάτων ως αποτέλεσμα στρεβλώσεων που απορρέουν από αυτά τα πρότυπα, μπορεί ίσως να δώσει απαντήσεις και απλές λύσεις σε φαινομενικά δυσεπίλυτες καταστάσεις.

*Ο Στέφανος που προσήλθε για θεραπεία με αίτημα τη στυτική δυσλειτουργία, περι-*

*έγραψε το πρόβλημά του ως αδυναμία να «αποδώσει», δηλαδή να διατηρήσει τη σύση του κατά τις ευκαιριακές επαφές του με κορίτσια που γνώριζε στα clubs που έβγαίνε. Το πρόβλημα της στυτικής δυσλειτουργίας δεν ήταν ωστόσο παρόν τις περιόδους που διατηρούσε μια σταθερή σχέση. Κατά τη διερεύνηση των διαφορών που είχε η σεξουαλική επαφή με μια σύντροφο, σε σχέση με την επαφή με κορίτσια που είχε μόλις γνωρίσει, ο Στέφανος επεσήμανε την απουσία του άγχους να αποδείξει τον ανδρισμό του στην κοπέλα του, όπως και την οικειότητα μαζί της, ως στοιχεία που επέτρεπαν την απόλαυση της ερωτικής πράξης. Σε αυτό το παράδειγμα, η διερεύνηση του βιώματος του ίδιου του πελάτη, επέτρεψε την ανάπτυξη μιας πολύ ενδιαφέρουσας συζήτησης γύρω από τις προσωπικές αξίες του τελευταίου και τα στερεότυπα του ανδρισμού, όπως αυτά αναπαράγονται σε επίσημους θεσμούς και επιμέρους κοινωνικά πλαίσια, στα πορνογραφικά sites, τα MME, αλλά και τις συναφείς συζητήσεις μεταξύ αντρών και γυναικών. Μέσα από αυτή τη συζήτηση ο Στέφανος μπόρεσε να πάρει την αναγκαία απόσταση, προκειμένου να εκτιμήσει πιο ψύχραιμα την πίεση που του ασκούσαν τα κυρίαρχα στερεότυπα περί ανδρισμού και να βρει τα επιχειρήματα προκειμένου να υποστηρίξει μια ανδρική ταυτότητα που ένιωθε περισσότερο κοντά στις αξίες του.*

### **Γ) Η «Ενσάρκωση» ενός Ψηφιακού Εαυτού**

Η ιδιότητα του διαδικτύου να εγείρει συμπεριφορές «εξάρτησης» έχει συσχετιστεί στις παραδοσιακές έρευνες με ελλείμματα ή ψυχικές διαταραχές, όπως η διάσπαση προσοχής, η κατάθλιψη, οι φοβίες (Yen et al., 2007) ή χαρακτηριστικά της προσωπικότητας όπως η συστολή-ντροπή (Yuen & Lavin, 2004).

Αναγνωρίζεται ωστόσο επίσης ότι ο ψηφιακός κόσμος καθαυτός έχει ορισμένα ιδιαίτε- ρως εθιστικά χαρακτηριστικά. Από τα πλέον



γνωστά είναι η υπέρβαση των περιορισμών χρόνου και χώρου που θέτει η συμβατική ζωή και η άμεση δυνατότητα σύνδεσης με τον κόσμο. Επίσης η ανωνυμία, η άρση των αναστολών, η απουσία ελέγχου και η δυνατότητα υιοθέτησης μιας άλλης ταυτότητας μέσα από την οποία κάποιος μπορεί να αντλεί αναγνώριση και κύρος (Griffiths, 2000). Μεταξύ αυτών η άμεση, ανεμπόδιστη ικανοποίηση των αναγκών του ατόμου αποτελεί ίσως το πλέον «εθιστικό» χαρακτηριστικό του.

Στην εποχή μας, σημεία της τάσης για πειρατεία του πραγματικού κόσμου από τον ψηφιακό βλέπουμε σε όλες τις λειτουργίες του διαδικτύου, αλλά περισσότερο χαρακτηριστικά ίσως στα ηλεκτρονικά παιχνίδια που παίζονται από πολλαπλούς παίκτες ταυτόχρονα, γνωστά ως μαζικά διαδικτυακά παιχνίδια ρόλων πολλαπλών παικτών (αγγλικά: massively multiplayer online role-playing game, ακρ. MMORPG). Πρόκειται για παιχνίδια, στα οποία οι παίκτες διαχειρίζονται avatars δηλαδή ψηφιακές αναπαραστάσεις άλλων πλασμάτων σε κατασκευασμένους ψηφιακούς κόσμους, ζώντας ουσιαστικά με αυτό τον τρόπο μια δεύτερη παράλληλη ζωή. Χαρακτηριστικά αναφέρουμε ότι το πλέον διάσημο παιχνίδι από αυτά, το World of Warcraft έχει αυτή τη στιγμή περισσότερους από δώδεκα εκατομμύρια συνδρομητές, ενώ τα κέρδη του από το 2004 που βγήκε σε κυκλοφορία μέχρι το 2016 εκτιμάται ότι ξεπερνούν τα δέκα δισεκατομμύρια δολάρια. Σχετικές έρευνες έχουν καταδείξει τον άκρως εθιστικό χαρακτήρα του συγκεκριμένου και ανάλογων παιχνιδιών, όπως και την ιδιότητα τους να καταλαμβάνουν όλο και περισσότερο χρόνο και χώρο από την πραγματική τη ζωή των παικτών (Smyth, 2007).

*Ο Ιωσήφ προσήλθε στη θεραπεία μετά από αίτημα της συντρόφου του με αφορμή την αναφερόμενη από εκείνη εξάρτησή του από το διαδίκτυο. Εξαιτίας αυτής της εξάρτησης όπως ισχυριζόταν, ο Ιωσήφ είχε παραμελήσει τη δουλειά του, δεν κοιμόταν τα βράδια, ξεχνούσε να φάει, ενώ παραμελούσε οικογε-*

*νειακές και κοινωνικές υποχρεώσεις. Στη θεραπεία ο Ιωσήφ αποκάλυψε ότι ζούσε κατά το μεγαλύτερο μέρος της μέρας μέσω του avatar που διατηρούσε σε διαδικτυακό παιχνίδι. Κατά τις συζητήσεις μαζί του αποκαλύφθηκε ότι το διαδικτυακό παιχνίδι αποτελούσε για εκείνον ένα καταφύγιο από τα πολλά προβλήματα ζωής που είχε: Από τις συγκρούσεις με τη σύντροφο και τους γονείς του, από το αίσθημα της αποτυχίας του στο επαγγελματικό πεδίο, από τις δυσκολίες του να καλλιεργήσει και να διατηρήσει μακροχρόνιες φιλικές σχέσεις, κτλ. Το ψηφιακό του είδωλο, αντιθέτως, ζούσε μια μακάρια, ηδονιστική και άκρως επιβιωτική για το εγώ του ζωή, μακριά από τα προβλήματα και τις αντιξοότητες του πραγματικού κόσμου.*

Μπορούμε επομένως να πούμε ότι η διολίσθηση σε ένα ασφαλέστερο, πολλαπλά ενισχυτικό, μαξιμαλιστικά διεγερτικό και απόλυτα(;) ελεγχόμενο ψηφιακό περιβάλλον μπορεί να συνιστά σε πολλές περιπτώσεις μια κίνηση «ματ» στην επιδίωξη για άμεση ικανοποίηση αναγκών παραμελημένων στην πραγματική ζωή ή αναγκών που η ικανοποίησή τους μοιάζει να ξεπερνά τα αποθέματα των ατόμων ή τις δυνατότητες της πραγματικής ζωής για ικανοποίησή τους.

Από την άλλη πλευρά, καθώς ο χρόνος χρήσης του διαδικτύου αυξάνεται θεαματικά κάθε έτος με το μέσο όρο παγκοσμίως για τους νέους να εκτιμάται το 2016 στις 3.29 ώρες (Bauer, 2017), είναι εύλογο να γεννιούνται πολλά ερωτήματα σε σχέση με το αν έχει τόσο νόημα πλέον να μιλάμε για μια διαταραχή μεμονωμένων χρηστών ή για μια παγκόσμια τάση. Φαίνεται τελικά πως ο εθιστικός χαρακτήρας, όπως και τα πολλαπλά θέλητρα του διαδικτύου παράλληλα με τις θεαματικές εξελίξεις της τεχνολογίας που καθιστούν το διαδίκτυο διαθέσιμο στο χέρι μέσω ενός κινητού τηλεφώνου ανά πάσα στιγμή, θέτουν όλους πλέον επιρρεπείς στη συνεχή online χρήση. Το αποτέλεσμα αυτών είναι η παραχώρηση όλο και περισσότερου χρόνου της πραγματικής ζωής στην ψηφιακή.

Την ίδια στιγμή οι δυνατότητες της τεχνολογίας να παραβιάζει τα σύνορα του πραγματικού με το ψηφιακό πολλαπλασιάζονται. Οι χρήστες μπορούν πλέον για παράδειγμα να «δουν» και να αιχμαλωτίσουν ψηφιακά είδωλα στον πραγματικό κόσμο, όπως συνέβη το καλοκαίρι του 2016 με τη φρενίτιδα του παιχνιδιού *Pokemon Go*.<sup>5</sup> Φαίνεται να περνάμε επομένως σε μια εποχή που όλο και περισσότερες αισθήσεις, όπως η αφή και η όσφρηση θα διεγείρονται στο μέλλον διαδικτυακά, όπως υπόσχονται ερευνητικά κέντρα του εξωτερικού<sup>6</sup>, με αποτέλεσμα τη σύγχυση των ορίων μεταξύ των δύο κόσμων. Το σώμα σε αυτή τη διαδικασία παύει να αποτελεί το αισθητηριακό όριο πέρα από το οποίο ξεκινάει ο κόσμος. Το ψηφιακό σώμα και ο ψηφιακός κόσμος υπηρετούν πλέον ένα απομονωμένο στην ασφάλεια της θόνης του σύστημα που καθοδηγείται αποκλειστικά από τις φαντασιώσεις και τις ανάγκες του χωρίς να χρειάζεται να είναι σε επαφή με την αρχή της πραγματικότητας.

Ωστόσο, τα ερωτήματα σχετικά με τις ηθικές και κοινωνικές επιπτώσεις αυτής της μετακίνησης του κέντρου βάρους της βιωμένης ύπαρξης στο διαδίκτυο και της διείσδυσής του στην πραγματική ζωή δεν έχουν λάβει σημαντικής προσοχής. Ορισμένοι θεωρητικοί αναφέρονται στην ατομίκευση, ως μια διαδικασία απόσυρσης από το κοινωνικό και πολιτικό πεδίο (Beck & Beck-Gernsheim, 2002). Είναι ωστόσο ίσως εξίσου σημαντικό να διερευνηθούν οι αλλαγές που φέρνει αυτή η φυγή στο σωματικό βίωμα, μέσω της υπερδιέγερσης, αλλά και της άμεσης ικανοποίησης των παρορμήσεων, που πραγματοποιούνται μάλιστα πλέον χωρίς αναστολές. Το σώμα

μέσω αυτών των διαδικασιών εθίζεται ουσιαστικά στο να λειτουργεί επιδιώκοντας το μέγιστο των απολαύσεων σε ένα ατέρμονο κήπο ψηφιακών ηδονών. Σε αυτό το πλαίσιο σκέψης και εμπειριών, η ματαιώση βιώνεται ως αποτυχία και όχι ως αναγκαία διαδικασία μάθησης, οριοθέτησης και προσαρμογής. Αφετέρου, και λιγότερο μελετημένο ως τεράστια μετατόπιση, είναι το γεγονός ότι απέναντι στις όποιες επιθυμίες του ατόμου δεν ασκείται στο διαδίκτυο κανένας ουσιαστικός κοινωνικός έλεγχος. Δεν θα ήταν ίσως υπερβολή να πούμε ότι φαίνεται να μεταβαίνουμε σταδιακά μέσω του διαδικτύου σε μια κατάσταση ατομισμού και ηδονισμού χωρίς όρια. Σε μια εποχή που η πραγματικότητα και ο ψηφιακός κόσμος θα μπλέκονται τόσο πολύ μεταξύ τους που θα είναι δύσκολο να διακρίνουμε ενσώματα τι είναι αληθινό και τι όχι. Σε αυτό τον κόσμο που ο καθένας θα είναι απορροφημένος από τις ψηφιακές φαντασιώσεις του και το σώμα θα έχει μετεγγραφεί ως avatar σε ένα ψηφιακό παράδεισο απολαύσεων δημιουργείται ένα τεράστιο κενό σε επίπεδο φυσικής, κοινωνικής και πολιτικής παρουσίας.

## Συμπεράσματα

Καθώς το κέντρο βάρους της ζωής μας μετακινείται με ταχύτατους ρυθμούς προς το διαδικτυακό κόσμο, είναι σημαντικό η θεραπευτική πρακτική να σταθεί αναστοχαστικά απέναντι στις αλλαγές που η τεχνολογία συνεπάγεται για την ανθρώπινη εμπειρία σε κεφαλιώδη ζητήματα της ύπαρξής μας όπως η ταυτότητα, οι διαπροσωπικές σχέ-

5. Πρόκειται για παιχνίδι επαυξημένης πραγματικότητας (AR) για smartphones, το οποίο χρησιμοποιεί GPS επιτρέποντας στον παίκτη να κυνηγά και να εκπαιδεύει τα *Pokemon* σαν να βρίσκονται όντως μπροστά του.

6. Η Disney Research παρουσίασε πρόσφατα μια νέα τεχνολογία η οποία υπόσχεται ότι θα δημιουργήσει θόνες αφής που θα επιτρέπουν να αισθανθούμε την υφή του στοιχείου που προβάλλεται πάνω τους. (Bfy, 2017). Επιπρόσθετα η δημιουργία ψηφιακών οσμών συζητιέται ήδη από τις αρχές τις δεκαετίας του 2000 με τη χρήση κινητών τηλεφώνων (Van March, 2014)

σεις, η σχέση μας με το χώρο και η σχέση μας με το σώμα μας. Και ακριβώς επειδή οι ραγδαίες τεχνολογικές εξελίξεις μοιάζουν να ξεπερνούν τις δυνατότητές μας να σταθούμε απέναντί τους κριτικά, είναι ίσως ιδιαίτερα σημαντικό να εμπλουτιστεί ο διεπιστημονικός διάλογος γύρω από αυτά τα θέματα.

Στη θεραπεία ειδικότερα αναδεικνύονται με γλαφυρό τρόπο ζητήματα τα οποία αφορούν τη σχέση του ατόμου με το σώμα του.

Καταρχάς η καταλυτική παρουσία της εικόνας έναντι άλλων ερεθισμάτων που προκρίνει μάλιστα αξίες όπως η ομορφιά και η νεότητα, προάγει την αντικειμενοποίηση του σώματος όχι μόνο από την κυρίαρχη κουλτούρα, αλλά τελικά και από το ίδιο το άτομο. Το σώμα υποβάλλεται σε εξαντλητικές δίαιτες, χειρουργείται αισθητικά, σημαδεύεται με τατουάζ, ασκείται στα γυμναστήρια και βελτιώνεται με ειδικές φόρμουλες, ενώ απαλλάσσεται από τις ατέλειές του μέσα από προγράμματα επεξεργασίας εικόνας, ώστε να ταιριάζει με τα πρότυπα της εποχής. Το σώμα καθίσταται ένα εργαλείο προβολής, αντικείμενο κρίσης, μέσο αποδοχής και εκτίμησης, αλλά και μια ύπουλη μηχανή, έτοιμη να προδώσει με τις ατέλειές της και τη φυσιολογική φθορά του χρόνου τον/ τη χρήστη της. Στη θεραπεία τα πρότυπα αυτά λειτουργούν πολλές φορές άρρητα, με αποτέλεσμα να μην είναι δυνατή η αμφισβήτησή τους με τρόπο που να καθίσταται βοηθητικός για τον/ την πελάτη.

Σε ένα δεύτερο επίπεδο αυτή η στρεβλή σχέση με το σώμα, μεταγράφεται στην ερωτική ζωή. Οι σεξουαλικές εικόνες που προβάλλει το διαδίκτυο καταλαμβάνουν τις φαντασιώσεις αντρών και γυναικών, καθορίζοντας την επιτέλεση της ερωτικής πράξης ως μια προσπάθεια αναπαραγωγής των προτύπων που προκρίνει η βιομηχανία του πορνό, πολλαπλασιάζοντας το άγχος απόδοσης και στερώνοντας από τα άτομα το βίωμα της ερωτικής απόλαυσης. Πολλές από τις αναφερόμενες ως σεξουαλικές δυσλειτουργίες, μπορούν να προσεγγιστούν πιο αποτελεσματικά, όταν γίνουν κατανοητές ως μια προσπάθεια του

ατόμου να ανταποκριθεί σε ανέφικτα κριτήρια ερωτικής απόδοσης που λειτουργούν υπό τον άρρητο κανόνα της αντρικής επιβολής πάνω στο υποταγμένο θηλυκό. Η έξαρση της βίας στις ερωτικές πρακτικές επίσης, μπορεί να ιδωθεί σε αυτό το πλαίσιο σκέψης ως μια αναπαραγωγή των πατριαρχικών προτύπων, όπως μετεγγράφονται με γκλίτερ λαγνείας στην κρεβατοκάμαρα.

Τέλος, η διάχυση της πραγματικής ζωής στον ψηφιακό κόσμο, καθιστά δυνατή την ψηφιοποίηση πολλών ενσώματων εμπειριών, όπως το παιχνίδι, η ερωτική επαφή, ο χορός, το φλερτ, ακόμη και το ταξίδι. Τα σύνορα μεταξύ του πραγματικού και του διαδικτυακού γίνονται ολοένα και πιο θολά με αποτέλεσμα το σώμα όχι μόνο να αναπαρίσταται ψηφιακά, αλλά και να αισθάνεται, να διεγείρεται να ανταποκρίνεται σε όλο και πιο σύνθετα ψηφιακά ερεθίσματα. Η φυγή στο διαδικτυακό κόσμο που παρατηρείται σε πολλές περιπτώσεις της λεγόμενης «εξάρτησης από το διαδίκτυο» μπορεί να ερμηνευτεί θεραπευτικά ως μια μορφή επίλυσης ζητημάτων που το άτομο αδυνατεί να απαντήσει στην πραγματική ζωή, αλλά και ως ένας τρόπος κάλυψης αναγκών που συνεχώς διογκώνονται.

Είναι χρήσιμο επομένως αυτού του είδους τα ζητήματα να αποτελέσουν αντικείμενο επεξεργασίας στην ψυχοθεραπεία, προκειμένου ως θεραπευτές να μπορέσουμε να ανταποκριθούμε ικανοποιητικά στα ορισμένες φορές αντιφατικά και παράδοξα αιτήματα των πελατών μας για αποκήρυξη του σώματος, για ακόμη υψηλότερες επιδόσεις, για τελειότητα, για ενίσχυση της φυγής από την πραγματική ζωή. Και αυτό προϋποθέτει ότι οι ίδιοι θα έχουμε σταθεί αναστοχαστικά απέναντί τους.

## Συζήτηση

Καθώς οι ραγδαίες τεχνολογικές εξελίξεις στον τομέα της ανάπτυξης του διαδικτύου χαρακτηρίζονται από την παντελή απο-

οσία προβληματισμού και ελέγχου γύρω από τις ενδεχόμενες αρνητικές επιπτώσεις τους, η ανάπτυξη της συζήτησης για τις όσες αλλαγές βλέπουμε να συντελούνται με δραματικό τρόπο γύρω μας και γύρω από τους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσαμε να διασφαλίσουμε μια λελογισμένη χρήση κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική.

Το διαδίκτυο λειτουργεί ως μια απύθμενη δεξαμενή διέγερσης και άμεσης ικανοποίησης αναγκών και το δέλεαρ που παρέχει για όλο και περισσότερη αφοσίωση σε αυτό είναι ακατανίκητο. Στο διαδίκτυο μπορεί κάποιος να ικανοποιήσει άμεσα τις πιο κρυφές του επιθυμίες χωρίς κόστος, χωρίς κανείς να το ξέρει, χωρίς να έχει αυτό επιπτώσεις, χωρίς να χρειάζεται να λογοδοτήσει σε κανέναν γι' αυτό. Στο διαδίκτυο επίσης η εικόνα αποτελεί το απόλυτο κριτήριο αξιολόγησης της ταυτότητας των υποκειμένων σε μια διαδικασία σύγκρισης με ανέφικτα προβεβλημένα πρότυπα. Τα φαινόμενα αυτά, όπως συζητήθηκε στο παρόν άρθρο έχουν σαφείς πολιτικές προεκτάσεις, που γίνονται ιδιαίτερα αισθητές, όταν επικεντρωθεί κανείς στο σώμα. Το σώμα μετέχει με πολλούς τρόπους στην ψηφιακή πραγματικότητα και γίνεται φορέας ραγδαίων αλλαγών, που αφορούν πλείστες περιοχές ύπαρξης, αντίληψης και δράσης.

Στο παρόν άρθρο η βιβλιογραφική ανασκόπηση και η παρουσίαση των κλινικών περιπτώσεων έγιναν συμβατικά και δεν υιοθετήθηκε ένα αυστηρό μεθοδολογικό πρωτόκολλο. Επομένως τα όποια πρώιμα συμπεράσματα διατυπώνονται, αποτελούν μάλλον σημείο εκκίνησης για την ανάπτυξη μιας συζήτησης πάνω σε αυτά τα ζητήματα, παρά οριστικές διατυπώσεις.

Υπήρξε επίσης επικέντρωση στα ζητήματα της έκθεσης του σώματος μέσω της εικόνας, της διαδικτυακής πορνογραφίας και της αναπαράστασής του μέσω avatars. Οι επιπτώσεις αυτών των αλλαγών σε τομείς της ιδιωτικής και δημόσιας ζωής, όπως στην εργασία, στις διαπροσωπικές σχέσεις, αλλά και σε θεσμούς όπως η οικογένεια, η κοινω-

νία, η δημόσια ζωή, θα μπορούσαν να είναι η αφετηρία για πολλές ακόμη ενδιαφέρουσες συζητήσεις και έρευνα που θα φώτιζαν περαιτέρω τις επιπτώσεις της διάχυσης του διαδικτύου στην πραγματική ζωή.

Θέματα που θα μπορούσαν να προάγουν την σχετική έρευνα είναι πιο συγκεκριμένα οι επιπτώσεις της ατομίκευσης και της διαδικτυακής πορνογραφίας στο αίσθημα ικανοποίησης από της σχέση σε ετερόφυλα αλλά και ομοφυλόφιλα ζευγάρια, οι επιπτώσεις της διάχυσης του διαδικτύου σε κινήματα ενδυνάμωσης μειονοτήτων, οι σεξουαλικές ταυτότητες που κατασκευάζονται σε ιστοσελίδες αναζήτησης ερωτικών συντρόφων, αλλά και οι συναφείς ερωτικές πρακτικές που συνδέονται με αυτές, οι επιπτώσεις της ατομίκευσης στη διαμόρφωση της οικογενειακής ζωής και στις αντιλήψεις περί γονικού ρόλου και οι πολιτικές προεκτάσεις της διάχυσης του διαδικτύου στην πραγματική ζωή.

## Βιβλιογραφία

- Bauer, R (2017). #6 from 2016: Media (R)evolutions: Time spent online continues to rise. World Bank. Ανασύρθηκε από <https://blogs.worldbank.org/publicsphere/6-2016-media-revolutions-time-spent-online-continues-rise>.
- Beard, K.W., & Wolf, E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4 (3), 377-383.
- Beck, U., & Beck-Gernsheim E. (2002). *Individualization: Institutionalized Individualism and Its Social and Political Consequences*. London: SAGE.
- Bernam, A. (1988). *From the New Critics to Deconstruction. The Reception of Structuralism and Post-Structuralism*. Urbana: University of Illinois Press.
- Bfy (2017). Re: Νέα τεχνολογία στις οθόνες αφής, μπορεί να μας χαρίσει ψηφιακές αισθήσεις! Είδηση που δημοσιεύτηκε στις 18 Ιουλίου 2017 στο <http://www.techfrog.gr/other-news/nea-tehnologia-stis-othones-afismporei-na-mas-harisei-psi-fiakes-aisthiseis>.

- Bourdieu, P. (1977). *Outline of a Theory of Practice*. Cambridge: University Press.
- Brandt, M. (2006) Internet Addiction: Stanford study seeks to define whether it's a problem. Ανασύρθηκε στις 27/07/2017 από την ηλεκτρονική διεύθυνση:  
[http://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2006-10/sumc-ias101706.php](http://www.eurekalert.org/pub_releases/2006-10/sumc-ias101706.php)
- Bridges, A.J., & Morokoff, P.J. (2011). Sexual media use and relational satisfaction in heterosexual couples. *Personal Relationships*, 18, 562-585.
- Butler, J. (1990). *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. New York: Routledge.
- Casale S., Fioravanti G., Flett G.L., & Hewitt P.L. (2015). Self-presentation styles and problematic use of Internet communicative services: The role of the concerns over behavioral displays of imperfection. *Personality and Individual Differences*, 76, 187-192.
- Charteris, J., Gregory, S., & Masters, Y. (2016). 'Snapchat', youth subjectivities and sexuality: Disappearing media and the discourse of youth innocence. *Gender and Education*, 1-17.
- Chodorow, J. (1991). *Dance Therapy and Depth Psychology*. London: Routledge.
- Cooper, P. (n.d.). *Social Media Advertising Stats that Matter to Marketers*. Ανασύρθηκε στις 02/08/2017, από <https://blog.hootsuite.com/social-media-advertising-stats/>
- Delmonico, D. L., Griffin, E. J., & Moriarity, J. (2001). *Cybersex Unhooked: A Workbook for Breaking Free from Compulsive Online Sexual Behavior*. Wickenburg, AZ: Gentle Path Press.
- Derrida, J. (1978). *Writing and difference*. Chicago: University of Chicago Press.
- Dias K. (2003). The ANA Sanctuary: Women's Pro-Anorexia Narratives in Cyberspace. *Journal of International Women Studies* 4 (2): 31-4
- Diomidous, M., Chardalias, K., Magita, A., Koutonias, P., Panagiotopoulou, P., & Mantas, J. (2016). Social and Psychological Effects of the Internet Use. *Acta Informatica Medica*, 24 (1), 66-6
- Döring, N. (2000). Feminist Views of Cybersex: Victimization, Liberation, and Empowerment. *CyberPsychology and Behavior*, 5, 863-88
- Eisenstein, Z. (1998). *Global Obscenities: Patriarchy, Capitalism, and the Lure of Cyberfantasy*. New York: New York University Press.
- Epston, D., & White, M. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: W.W. Norton.
- Family Safe Media (n.d.) *Pornography Statistics*. Ανασύρθηκε στις 20/10/2016, από [http://www.familysafemedia.com/pornography\\_statistics.html](http://www.familysafemedia.com/pornography_statistics.html).
- Freedman, J., & Comps, G. (2002). *Narrative Couple Therapy*. In A. S. Gurman & N. Jacobson (eds) *Clinical Handbook of Couple Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Freud, S. (1914). *Psychopathology of everyday life*. New York: The Macmillan company.
- Foulkes, S. H. (1972). Oedipus conflict and regression. *International Journal of Group Psychotherapy*, 22, 3-15.
- Gergen, K. J. (1994). *Realities and relationships*. Cambridge: Harvard University Press.
- Gergen, K. (2009, 2nd edition). *An Invitation to Social Construction*. Los Angeles: Sage.
- Gilbert, L.A. (1999). Reproducing gender in counseling and psychotherapy: Understanding the problem and changing the practice. *Applied and Preventive Psychology*, 8 (2), 119-127.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and Computer Addiction Exist? Some Case Study Evidence. *CyberPsychology and Behavior* 3(2), 211-218.
- Grohol, J.M. (2005). *Internet addiction guide*. Psych Central. Ανασύρθηκε στις 24/07/2017 από: <http://psychcentral.com/netaddiction>
- Harte C. B., & Meston C. M. (2011). Recreational Use of Erectile Dysfunction Medications in Undergraduate Men in the United States: Characteristics and Associated Risk Factors. *Archives of Sexual Behavior*, 40 (3), 597-606.
- Jones, L.J., Mitchell, K. J., & Finkelhor, D. (2012). Trends in youth internet victimization: Findings from three youth internet safety surveys 2000-2010. *Journal of Adolescent Health*, 50 (2), 179-186.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58, 49-74.
- Langton, R. (2009). *Sexual Solipsism: Philosophical Essays on Pornography and Objectification*, Oxford: Oxford University Press. *Sexual Solipsism: Philosophical Essays on Pornography and Objectification*, Oxford: Oxford University Press.
- Landripet, I., & Štulhofer, A. (2015). *Is Pornography*

- Use Associated with Sexual Difficulties and Dysfunctions among Younger Heterosexual Men? *Journal of Sexual Medicine*, 12, 1136-1139.
- Lee, B.W., & Stapinski, L.A. (2012). Seeking safety on the Internet: Relationship between social anxiety and problematic Internet use. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 197-205.
- Livingstone, S., & Haddon, L. (2009). EU kids online: Final report. London: LSE.
- Mangold, W.G., & Faulds, D.J. (2009). Social media: The new hybrid element of the promotion mix. *Business Horizons*, 52, 357-365.
- Malchiodi, C. A. (2003). *Expressive Therapies*. New York: Guilford.
- McAlinden, A. (2013). Grooming' and the sexual abuse of children: implications for sex offender assessment, treatment and management. *Sexual Offender Treatment*, 8 (1), 1-13.
- Nadkarni, A., & Hofmann, S.G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, 52, 243-249.
- Papadaki, L. (2008). Women's Objectification and the Norm of Assumed Objectivity. *Episteme*, 5(2), 239-250.
- Park, B.Y., Wilson, G., Berger, J., Christman, M., Reina, B., Bishop, F., Klam, W.P., & Doan, A.P. (2016). Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. *Behavioral Sciences*, 6, 17.
- Perls, F.S. (1969). *Gestalt Therapy Verbatim*. Moab, Utah: Real People Press.
- Peter, J., & Valkenburg, P.M. (2016). Adolescents and Pornography: A Review of 20 Years of Research. *The Journal of Sex Research*, 53 (4-5), 509-531.
- Pujazon-Zazik, M.A., Manasse, S.M., & Orrell-Valente, J.K., (2012). Adolescents' self-presentation on a teen dating web site: A risk-content analysis. *Journal of Adolescent Health*, 50(5), 517-520.
- Reich, W. (1945). *Character Analysis*. New York: Farrar, Straus & Giroux.
- Ringrose, J. (2011). Are you sexy, flirty or a slut? Exploring "sexualisation" and how teen girls perform/negotiate digital sexual identity on social networking sites, in: Gill R., Scharff, C. (Eds.), *New Femininities: Postfeminism, Neoliberalism and Identity* (pp: 99-116). Palgrave: London.
- Rogers, C. (1951). *Client-centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. London: Constable.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Skau, B., & Barbour, H. (2011). The pursuit of "Good Sex" in a pornified world: Assisting adolescents in constructing positive sexual scripts. Paper presented at the 30th Annual ATSA Conference, Toronto, Ontario, Canada.
- Smith, K. (n.d.). 96 Amazing Social Media Statistics and Facts. Ανασύρθηκε στις 02/08/2017, από <https://www.brandwatch.com/blog/96-amazing-social-media-statistics-and-facts-for-2016/>
- Smyth, J.M. (2011). Beyond self-selection in video game play: An experimental examination of the consequences of massively multiplayer online role-playing game play. *CyberPsychology & Behavior*, 10 (5), 717-721.
- Sontag, L.M., Clemons, K.H., Graber, J.A., & Lyndon S.T. (2011). Traditional and cyber aggressors and victims: a comparison of psychosocial characteristics. *Journal of Youth and Adolescence*, 40, 392-404.
- Stanley, N., Barter, C., Wood, M., Aghtaie, N., Larkins, C., Lanau, A., & Overlien, C. (2016). Pornography, sexual coercion and abuse and sexting in young peoples intimate relationships: a European study. *Journal of Interpersonal Violence*, Published online: 03/06/2016
- Van March, A. (2014). New digital smell technology transforms smartphones into smell-o-phones. CBS News. Ανασύρθηκε από <https://www.cbsnews.com/news/new-digital-smell-technology-transforms-smartphones-into-smell-o-phones/>
- White, M. (2002). Addressing personal failure. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 3, 33-76.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York: W. W. Norton.
- Winnicott, D. (1965). *The Family and Individual Development*. London: Tavistock.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: Attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal*

- of Adolescent Health, 41(1), 93-98.
- Young, K.S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1, 237-44.
- Young, K.S. (2007). Cognitive-behavioral therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10 (5), 671-679.
- Yuen, C. N., & Lavin, M. J. (2004). Internet dependence in the collegiate population: The role of shyness. *Cyberpsychology and Behavior*, 7(4), 379-383.
- Ybarra ML. (2004). Linkages between depressive symptomatology and Internet harassment among young regular Internet users. *CyberPsychology and Behavior*, 7, 247-257.

## Body Politics, Internet and Psychotherapy

ELENI KARAGEORGIU<sup>1</sup> & TIMOLEON THEOFANELIS<sup>2</sup>

### ABSTRACT

Internet diffusion in everyday life has brought dramatic changes in a person's relation to his/her body. These changes need to be considered and maybe tackled as intervention points in Psychotherapy. In the present paper, in particular, three issues concerning non explicit politics of body management in internet are critically examined. These are a) the objectification of the body due to the prevalence of the image in the social media b) the impact internet porn has on interpersonal relationships and the sexual behavior and c) the escape to the internet world through the adoption of various virtual personas, vis a vis- their avatars. For the purposes of the present paper some clinical cases are also illustrated. The highlighting of this subject can be very useful in psychotherapeutic practice, since the body and the politics related to it are not traditionally the main focus of attention in psychotherapy. In addition, clients are nowadays frequently discussing problems related to their presence and life, as a whole, on the internet.

*Key Words:* Body Politics, Internet, Psychotherapy, Objectification, Pornography, Internet Addiction

1. PNOI, Adiction Prevention and Psychosocial Health Promotion center of the Regional Unit of Lesvos.

2. Ministry of Education, Research and Religious Affairs. Regional Training Center of Mytilene.

\* Contact: Eleni Karageorgiou, PNOI, Addiction Prevention and Psychosocial Health Promotion center of the Regional Unit of Lesvos, E. Vostani 3, 81100, Mytilene. Tel. 22510-20600. Fax. 22510-29333. E-mail: elenikarageorgiou@yahoo.com