

# Adictos a las Relaciones Online

¿Adicto a las Relaciones online? ¿Tienes problemas de adicciones en Internet? ¿Te suena lejano? En este post os quiero hablar de **un nuevo tipo de adicción? una nueva forma de evadir la rutina**, de cubrir necesidades, que en el mejor de los casos le pondrá “la sal a la vida” y en el peor, dará lugar a todo el elenco de sentimientos, acciones y contradicciones, ligadas a una adicción en Internet.

## Adicciones en Internet

Que todo está cambiando es evidente, **el modo en que las personas nos relacionamos y compartimos pasa por el mundo virtual, un cambio importante que conlleva nuevas adicciones.**

Nos enfrentamos a **nuevas formas de relacionarnos**, las relaciones sociales y personales están moduladas por la RED.

En este post te hablo de adicción, no de amor ni enamoramiento. Ya en 2009 se recopilaban datos relevantes al respecto, puedes consultarlo en este artículo **Nuevas Dimensiones, Nuevas adicciones: La Adicción al Sexo en Internet**

Aunque en este caso nos centraremos sobre todo en la adicción a las relaciones, no solo a aquellas que implican sexo.

## Adicto a las Relaciones Online

Son relaciones que se definen por la **interacción online**, que pueden **generar vínculos o basarse exclusivamente en interacciones sexuales**. La persona siente ansiedad al no obtener la recompensa, que en estos casos es el mensaje, las palabras escritas de la otra persona, con independencia de lo

que se diga; un emoticono, un vídeo, una imagen...

Este tipo de relaciones comienzan con un desconocido/a a quien se conoce en alguna red social o laboral, al principio de forma superficial, pero **poco a poco la relación va profundizando**, se intercambian datos más personales, se genera complicidad y hasta emociones, que pueden confundirse con el enamoramiento, o bien se establecen relaciones de cibersexo.

**Pero finalmente se convertirá en una adicción.**

Es posible que no se quiera conocer a la otra persona más allá de la red, aunque obviamente como en cualquier adicción, estas situaciones igualmente generan tolerancia y una necesidad mayor con el avance del tiempo: en unos **casos más atención y tiempo de intercambio**, en otras salir de lo virtual y **"REALIDAR"** (*verificar y vivir experiencias reales con una persona con la que se está viviendo una experiencia online*) a la otra persona.

## **Adicto al sexo online**

Otras veces la habituación a la persona produce una pérdida del estatus de novedad, y entonces es posible que se pierda interés en esa persona, lo que llevará a la búsqueda de otro nuevo agente que produzca esas sensaciones:

- la satisfacción de obtener refuerzo positivo de otra persona a la que se está conociendo,
- la posibilidad de mostrarle la mejor versión de uno mismo,
- o por el contrario de mostrarse tal cual con las características más viles sin las consecuencias del rechazo
- descubrir a otra persona y generar vínculos satisfactorios con otra persona de mismos intereses
- la sexualidad: cuando hay relaciones sexuales online, la

gratificación se multiplica: sumamos la excitación y el climax sexual.

- la sensación de que la vida cobra intensidad.

**El problema aparece cuando esta relación virtual empieza a acaparar el tiempo de la persona y modula el estado de ánimo y/o de sus prioridades, aparecen los sentimientos de necesidad y la sensación de pérdida de control.**

Hay una necesidad imperiosa de recibir el feedback de la otra persona. Se elevan los niveles de ansiedad llegando a generar tristeza y ansiedad hasta que se recibe "la dosis":

- el sonido del mensaje que acaba de entrar
- el mensaje en la bandeja de entrada
- la sesión de sexo

A veces no importa tanto el contenido, incluso se saborea el hecho de que está ahí, se alarga el momento de leerlo hasta que se responde, como en un ritual, una vez que en el momento de recibirlo, la ansiedad se ha reducido drásticamente.

Esta situación puede alargarse en "conversaciones o interacciones sexuales" que **absorben tiempo laboral, familiar, o personal**. Son muy satisfactorias en el momento, pero la persona después se siente mal, ha dejado de hacer algo que tenía que hacer por ejemplo, llega tarde a una reunión o siente que está sobrepasando límites que no puede controlar.

Un factor que engancha a menudo es la posibilidad de otorgar a la otra persona todas las virtudes deseadas. La fantasía en estas circunstancias cobra tintes de realidad haciendo la situación más atractiva.

Una vez emitida la correspondiente respuesta **el ciclo empieza de nuevo: la satisfacción va en detrimento y la ansiedad por obtener la nueva respuesta aumenta paulatinamente.**

La accesibilidad a la red, los dispositivos, siempre a la mano: ordenadores, móviles, tablets... casi en cualquier área de la vida de la persona complica mucho, cuando deciden acabar con esta adicción. Es frecuente que ni siquiera se considere desengancharse hasta que ocurre algún altercado bien en el ámbito laboral o bien con la pareja real.

## **Terapia para adicciones en Internet o relaciones online**

Si estar conectado se ha vuelto un problema, si el deseo de vincularte a otras personas en la red, emocional y/o sexualmente te domina y sientes que no puedes controlarlo, si eres adicto a las relaciones online, no dudes en contactarme.

**Las posibilidades de las redes son estupendas, siempre y cuando no seas un esclavo de ellas.**

Up! Psicología & Coaching

**Psicóloga en Murcia**