

Tanya Goodin

Κ Λ Ε Ι Σ Ε  
Κ Λ Ε Ι Σ Ε  
Κ Λ Ε Ι Σ Ε  
Κ Λ Ε Ι Σ Ε  
Κ Λ Ε Ι Σ Ε  
Κ Λ Ε Ι Σ Ε  
Κ Λ Ε Ι Σ Ε  
Κ Λ Ε Ι Σ Ε  
Κ Λ Ε Ι Σ Ε  
ΜΕΡΙΚΑ  
ΠΑΡΑΘΥΡΑ

Πώς να ζεις πιο ισορροπημένα με την τεχνολογία



# ΨΗΦΙΑΚΗ ΑΠΙΣΤΙΑ

«Ένα μήνυμα ήταν αρκετό για να καταστραφεί η οικογένεια»

**Η** Ντέμπι Κιζμ ασχολείται διαρκώς με χιλιάδες SMS και μηνύματα στο WhatsApp. Κάθε εβδομάδα, η συνεργάτιδα του τμήματος Διαζυγίων και Οικογενειακών Θεμάτων του δικηγορικού γραφείου Stewarts στο Λονδίνο καλείται να μελετήσει προσεκτικά αμέτρητους φακέλους που αφορούν τις ακριβές υποθέσεις διαζυγίων που αναλαμβάνει. Το περιεχόμενό τους δεν είναι άλλο από αυθόρμητα και ανεπεξέργαστα μηνύματα που κάποτε αντάλλαξαν πρώην σύντροφοι, οι οποίοι πλέον βρίσκονται σε αβυσσαλέο πόλεμο διεκδικώντας μεγάλες περιουσίες.

«Στις αναλογικές μέρες του παρελθόντος, οι αντιμαχόμενες πλευρές μου παρουσίαζαν κάρτες ή επιστολές για να υποστηρίξουν τις θέσεις τους», μου εξηγεί. «Πλέον, κατατίθενται ως αποδεικτικά στοιχεία ατελείωτες σειρές μηνυμάτων μέσω WhatsApp και SMS. Τα περισσότερα από αυτά είναι ακραία. Πλέον τα αντιπαραβαλλόμενα μέρη εκφράζουν ανεξέλεγκτα τον θυμό τους, κάτι που δεν μπορούσαν να κάνουν στις επιστολές ή στις κάρτες που μου υπέβαλλαν πριν από είκοσι χρόνια. Όταν κάποιος καλούνταν να εκφραστεί μέσω επιστολής, σκεφτόταν πολύ περισσότερο τα λόγια του. Είναι εύκολο να πει κανείς “σε μισώ” σε ένα μήνυμα. Η ψηφιακή επικοινωνία είναι αφιλτράριστη και πληγώνει πολύ περισσότερο τους ενδιαφερόμενους εάν γίνει η ανάγνωσή της στο δικαστήριο. Είναι πολύ πιο αιχμηρή και μπορεί να κάνει μεγαλύτερη ζημιά».

Στις περιπτώσεις χωρισμού πάντοτε προκύπτουν αντεγκλήσεις. Το τέλος ενός γάμου είναι επίπονο. Ο ψηφιακός κόσμος, όμως, επηρεάζει σημαντικά τις σχέσεις μας, όχι μόνο την αρχή τους, αλλά και τη λήξη τους. Πλέον ένα στα πέντε διαζύγια στις ΗΠΑ συνδέεται με κάποια δραστηριότητα στο Facebook.<sup>1</sup>

Στην Ευρώπη, και συγκεκριμένα στην Ιταλία, 40% των διαζυγίων που σχετίζονται με μοιχεία συνοδεύεται από μηνύματα στο WhatsApp που χρησιμοποιούνται ως αποδεικτικά στοιχεία.<sup>2</sup>

Η Ντέμπι ξέρει από πρώτο χέρι πώς επηρεάζει ο ψηφιακός κόσμος τις σχέσεις και τις οικογένειες, οδηγώντας ακόμα περισσότερα ζευγάρια στα δικαστήρια και, φυσικά, στο γραφείο της. Η Stewarts ανέφερε αύξηση 122% στις αιτήσεις διαζυγίων μεταξύ Σεπτεμβρίου και Δεκεμβρίου 2020. Ένας παράγοντας που συντέλεσε σε αυτό το ποσοστό ήταν τα SMS και οι υπόλοιποι τρόποι αποστολής προσωπικών μηνυμάτων. «Ο ψηφιακός κόσμος προσφέρει στους ανθρώπους ευκολότερη πρόσβαση στα προσωπικά δεδομένα της/του συντρόφου τους», εξηγεί η Ντέμπι. Τα SMS και τα προσωπικά μηνύματα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν ιδιωτικές μορφές επικοινωνίας που εύκολα μπορούν να αποκαλυφθούν, έστω και κατά

λάθος. Στον αναλογικό κόσμο, δεν μπορούσαν να εντοπιστούν με τέτοια ευκολία τυχόν ερωτικές επιστολές.

Τα μηνύματα έχουν περιγραφεί ως η νέα «ξανθιά τρίχα» στο σακάκι του συζύγου ή ο νέος τσαλακωμένος λογαριασμός της πιστωτικής κάρτας στην τσέπη του – στοιχεία που κάποτε υποδείκνυαν παράνομο δεσμό. Όμως, σε αντίθεση με τις τρίχες και τους λογαριασμούς, το γραπτό μήνυμα αποτελεί απόδειξη, ενώ οι παραδοσιακές ενδείξεις απλώς κινούσαν υποψίες. Τα ιδιωτικά μηνύματα που ίσως καταστρέψουν τη σχέση σας μπορεί να μη διαβαστούν από το άμεσα ενδιαφερόμενο πρόσωπο.

«Ίσως έχετε την εντύπωση ότι η πρόσβαση σε προσωπικά μηνύματα τρίτων είναι σχετικά συνηθισμένη υπόθεση. Στην πραγματικότητα, οι άνθρωποι δεν ελέγχουν το τηλέφωνο της/του συντρόφου τους σε τακτά διαστήματα. Τα τηλέφωνα μας, όμως, πολύ συχνά πέφτουν στα χέρια των παιδιών μας, είτε γιατί τα χρησιμοποιούν τακτικά είτε επειδή θέλουν να δουν κάποια πληροφορία. Συχνά τα παιδιά –που πλέον έχουν περισσότερες τεχνολογικές γνώσεις από τους μεγαλύτερους– γίνονται οι τραγικοί αποδέκτες των γραπτών μηνυμάτων που οι γονείς τους έχουν αποστείλει σε άλλους».

Η Ντέμπι μού εκμυστηρεύτηκε τη συγκλονιστική ιστορία ενός κοριτσιού 18 ετών, το οποίο εντόπισε στο τηλέφωνο του πατέρα του αποδεικτικά στοιχεία ότι εκείνος είχε εξωσυζυγική σχέση, ενώ η μητέρα του δεν είχε ιδέα για όλα αυτά. «Αυτό το μήνυμα αποδεκάτισε τη δυναμική της οικογένειας και οδήγησε στο διαζύγιο». Οι εφαρμογές που μοιράζεται όλη η οικογένεια μπορούν επίσης να προκαλέσουν μεγάλα προβλήματα στο σπίτι. Σε μια άλλη υπόθεση που είχε αναλάβει η Ντέμπι, ο σύζυγος είχε δει ένα προσωπικό μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου που είχε στείλει η γυναίκα στον γιατρό της, το οποίο εμφανίστηκε κατά λάθος σε μια οικογενειακή ομάδα ανταλλαγής μηνυμάτων. «Η απώλεια της ιδιωτικής ζωής είναι πλέον πιο εύκολη, ενώ η διαρροή προσωπικών πληροφοριών μπορεί να προκαλέσει μεγάλο πόνο».

Δεν προκαλούν προβλήματα στις σχέσεις μόνο τα ψηφιακά μηνύματα που κοινοποιούνται κατά λάθος. Όλο και περισσότεροι πελάτες της Ντέμπι έρχονται αντιμέτωποι με τον κακόβουλο και βλαβερό ρόλο που παίζει η σκόπιμη χρήση της ψηφιακής επικοινωνίας στους χωρισμούς. Όπως μας εξηγεί: «Οι άνθρωποι παραποιούν πληροφορίες για να χειραγωγήσουν ο ένας τον άλλο. Δε μιλάμε μόνο για εικόνες, αλλά και για σχόλια, αναρτήσεις ή άλλα δηλητηριώδη ψήγματα διαδικτυακών πληροφοριών που μόνο αναστάτωση προκαλούν. Επιφανειακά ίσως φαίνονται ακίνδυνα. Όμως, είναι σχεδιασμένα για να προκαλέσουν πόνο και οδύνη». Κι όταν κάποιος πονά, γίνεται πολύ σκληρός με τους γύρω του.

# ΟΛΟΙ ΕΧΟΥΜΕ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΤΗΝ ΙΔΙΩΤΙΚΗ ΖΩΗ

Ως δικηγόρος που ασχολείται με διαζύγια, όποτε μελετά SMS και μηνύματα μέσω WhatsApp μεταξύ διαπληκτιζόμενων συντρόφων, η Ντέμπι γίνεται αδιαμφισβήτητη μάρτυρας των χειρότερων χαρακτηριστικών της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Είναι, όμως, σημαντικό να σταθούμε και να συλλογιστούμε λίγο τους τρόπους με τους οποίους ο ψηφιακός κόσμος στρεβλώνει τις σχέσεις και τους γάμους μας.

Το φαινόμενο «αποστέλλω μηνύματα σε ανθρώπους με τους οποίους δε θα έπρεπε να επικοινωνώ και, στη συνέχεια, με πιάνουν στα πράσα» είναι σχετικά νέο. Η σύναψη ερωτικών σχέσεων με τρίτα πρόσωπα, όμως, δεν είναι. Η ευκολία της ψηφιακής επικοινωνίας, η αμεσότητα και η εύκολη εξοικείωση που επιφέρει η αποστολή ενός κειμένου ίσως κάνει την όλη υπόθεση να φαντάζει ακίνδυνη. Έχω συναντήσει αμέτρητους ανθρώπους που, αρχικά, δεν είχαν καμία πρόθεση να ξεκινήσουν δεσμό με κάποιο πρόσωπο με το οποίο διατηρούσαν χαλαρή επικοινωνία. Στην πορεία, όμως, η επικοινωνία αυτή τους ρούφηξε. Η ανταλλαγή μηνυμάτων που προκαλούν οικειότητα και μας απομακρύνουν από τη βαρετή μας καθημερινότητα φαντάζει ιδιαίτερα ελκυστική. Πριν το καταλάβετε, όμως, θα βρεθείτε να κουβεντιάζετε στο τηλέφωνο, να κάνετε βιντεοκλήσεις και να συναντιέστε με τον συνομιλητή σας. Πλέον το ένα τρίτο όλων των παράνομων δεσμών που οδήγησαν σε διαζύγιο στις ΗΠΑ προκύπτει από επαφές που ξεκίνησαν από το Διαδίκτυο.<sup>3</sup>



## Τι προτίθεστε να χάσετε προκειμένου να παραμείνετε συνδεδεμένοι;

Η Τάνια Γκούντιν, ειδική στην ψηφιακή απεξάρτηση, παρέχει σε όσους έχουν χαθεί στον κόσμο του Διαδικτύου έναν πρακτικό οδηγό, με σκοπό να τους βοηθήσει να βρουν την ισορροπία ανάμεσα στην ψηφιακή και στην πραγματική τους ζωή.

Εάν νιώθετε ότι ο σύντροφός σας σας αγνοεί και ασχολείται διαρκώς με το κινητό του, εάν πανικοβάλλεστε στην ιδέα ότι δεν έχετε μαζί σας το τηλέφωνό σας, εάν νιώθετε ότι ολοένα και βυθίζεστε στο λαγούμι της ενημέρωσης και στις θλιβερές ειδήσεις του Διαδικτύου, εάν το παιδί σας είναι κλεισμένο συνέχεια στο δωμάτιό του και ασχολείται με βιντεοπαιχνίδια, στο βιβλίο αυτό θα μάθετε να αναγνωρίζετε και να κατονομάζετε αυτές και ακόμα περισσότερες εξαρτητικές συμπεριφορές –τόσο στον εαυτό σας όσο και στους άλλους– βρίσκοντας παράλληλα απλές και εύκολες λύσεις για να τις αντιμετωπίσετε.



**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.**  
ΤΑΤΟΙΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550  
[www.psichogios.gr](http://www.psichogios.gr) ✉ e-mail: [info@psichogios.gr](mailto:info@psichogios.gr)

ISBN: 978-618-01-4160-3



9 786180 141603

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 26362

